

1ST MARCH 2022-1ST MARCH 2024



LEARN TO DISCERN SELF DEFENSE AGAINST MISINFORMATION



Preparado por:

Socios de L2D

El proyecto L2D creará una oferta de aprendizaje flexible para que los trabajadores en el ámbito de la juventud -los guardianes del trabajo juvenil- mejoren sus competencias en alfabetización mediática y transmitan estas habilidades a los jóvenes para los que trabajan o con los que trabajan. A través de este aprendizaje, los monitores juveniles podrán concienciarse de los retos y oportunidades a los que se enfrentan los jóvenes en línea, explorar estrategias para participar en la vida digital de los jóvenes y capacitarlos para utilizar la tecnología.

Índice

INTRODUCCIÓN:	4
Recomendaciones para los monitores de juventud sobre el uso de la caja de herramientas del taller:	5
MÓDULO 1: EDUCACIÓN SOCIAL: El comportamiento correcto en las redes sociales	7
1-) Taller: "Navegando por el reino digital: Educación social y alfabetización mediática"	7
2-) Título del taller: "Navegando en la era digital: entendiendo la ignorancia digital y sus consecuencias"	13
3-) Título del taller: "Comprender y navegar la relación de los jóvenes con las redes sociales"	19
4-) Título del taller: "Por qué es importante el comportamiento en los medios sociales"	24
5- Taller: Comprender y abordar los comportamientos negativos en las redes sociales	27
6-) Título del taller: "Comprender y abordar el impacto de los comportamientos negativos en línea"	31
7-) Título del taller: "Fomento de la comunicación responsable en las redes sociales"	33
8-) Título del taller: Promoción de la política de derechos humanos en las redes sociales	38
Módulo 2 - COMPETENCIAS DIGITALES: INTRODUCCIÓN A DIGICOMP	41
1-) Título del taller: Habilidades digitales para el mundo moderno	41
Módulo 3 - CÓMO OBTENER INFORMACIÓN EN LÍNEA CORRECTAMENTE	47
1-) Taller de Dominio de Contraseñas: Fortalezca sus fortalezas digitales	47
2-) Título del taller: Defensa contra las amenazas en línea	51
3-) Título del taller: Proteja su intimidad digital: Un taller sobre la importancia de la protección de la privacidad	55
MÓDULO 4 - EL LADO OSCURO DE INTERNET PARA LOS JÓVENES	58
1-) Título del taller: "Navegando por el Paisaje Digital: Comprender el uso de Internet y sus diversos propósitos"	58
2-) Título del taller: "Navegando por el lado oscuro de Internet: Comprender los riesgos en línea y protegerse"	63
3-) Título del taller: "Navegando por el laberinto digital: comprendiendo los factores que empujan a los jóvenes al lado oscuro de Internet"	65
4-) Taller: Capacitar a los jóvenes: Alfabetización mediática y más allá	69
MÓDULO 5 - CÓMO OBTENER INFORMACIÓN CORRECTA EN LÍNEA	73
1-) Título del taller: Navegar por el laberinto digital: encontrar información precisa en Internet	73
MÓDULO 6 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL JOVEN	80
1-) Título del taller: "Desintoxicación digital: Recuperar el compromiso tecnológico consciente"	80
MÓDULO 7 - MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y MEDIO AMBIENTE	86
1-) Título del taller: "Medios sociales y medio ambiente: Impacto y oportunidades"	86

MÓDULO 8 - BIENESTAR DIGITAL	94
1-) Título del taller: <i>"Bienestar Digital: Navegando por el mundo digital con responsabilidad"</i>	94
2-) Título del taller: <i>"Beneficios de la tecnología: Navegando por el mundo digital"</i>	98
3-) TALLER: <i>"Los contras de la tecnología: Navegando por los riesgos digitales"</i>	102

INTRODUCCIÓN :

En el mundo digital actual, en constante evolución, donde la tecnología forma parte integrante de nuestra vida cotidiana, la necesidad de un comportamiento en línea responsable e informado nunca ha sido mayor. El proyecto Aprender a discernir, que forma parte del programa Erasmus, nació del reconocimiento de que dotar a los jóvenes de los conocimientos y habilidades necesarios para navegar por el panorama digital de forma segura y responsable es un paso vital para fomentar una generación digitalmente alfabetizada y resiliente.

Nos enorgullece presentar esta caja de herramientas de talleres, que resume la esencia de la misión de nuestro proyecto. A lo largo de nuestra andadura, hemos desarrollado un amplio conjunto de módulos centrados en aspectos esenciales de la educación digital, orientados a capacitar tanto a los jóvenes como a quienes los guían: los monitores juveniles.

Estos talleres pretenden mejorar la comprensión de diversas facetas del ámbito digital, desde el uso responsable de las redes sociales hasta la protección de uno mismo en el vasto entorno en línea.

Estos talleres están directamente relacionados con los módulos desarrollados por nuestros estimados socios, formando un enfoque cohesivo y completo de la educación digital. Nuestros módulos abarcan un amplio espectro de temas:

1. Educación social: Enseñar el comportamiento correcto en las redes sociales, haciendo hincapié en la importancia de las interacciones en línea respetuosas y éticas.
2. Habilidades digitales: Una introducción a DIGCOM, explorando los fundamentos de la comunicación digital y fomentando habilidades efectivas de comunicación en línea.
3. Uso seguro de Internet: Dotar a los participantes de estrategias para protegerse de las amenazas en línea y garantizar una presencia digital segura.
4. El lado oscuro de Internet para los jóvenes: Arrojar luz sobre los peligros potenciales y las trampas del mundo online, preparando a los jóvenes para reconocerlos y evitarlos.
5. Cómo obtener información correcta en línea: Capacitar a las personas para evaluar críticamente las fuentes de información en línea, promoviendo la alfabetización digital y el discernimiento.
6. Desintoxicación digital para jóvenes: Fomentar un equilibrio saludable entre la vida online y offline, promoviendo el bienestar mental y emocional.
7. Medios sociales y medio ambiente: Exploración del impacto de la tecnología digital en el medio ambiente y fomento del consumo digital responsable.
8. Bienestar digital: Centrado en técnicas y prácticas para mantener un estilo de vida digital sano y equilibrado.

Cada taller está cuidadosamente diseñado para atraer y educar, proporcionando a los trabajadores juveniles las herramientas que necesitan para facilitar debates significativos y experiencias de aprendizaje para sus jóvenes. Al incorporar estos talleres a tus sesiones de formación, contribuirás al desarrollo de ciudadanos responsables y alfabetizados digitalmente que puedan navegar por el panorama digital con confianza e integridad.

Te invitamos a adentrarte en las páginas de este libro, explorar los módulos y aprovechar la oportunidad de influir positivamente en la vida de los jóvenes en un mundo cada vez más digital.

Juntos, podemos capacitar a los jóvenes de hoy para que se conviertan en los ciudadanos digitales informados, responsables y resilientes del mañana, todo ello aprovechando los conocimientos y la experiencia de nuestros estimados socios del proyecto.

Recomendaciones para los animadores juveniles sobre el uso de la caja de herramientas del taller:

1. Entienda a su público:

Antes de empezar a utilizar los módulos del taller, tómate tu tiempo para conocer los antecedentes, intereses y necesidades de los jóvenes con los que vas a trabajar. Adapta tu enfoque a su nivel de alfabetización digital y familiaridad con los temas.

2. La preparación es clave:

Familiarícese de antemano con el contenido de los módulos y talleres. Asegúrese de que se siente cómodo con el material para poder orientar eficazmente los debates y responder a las preguntas.

3. Crear un entorno seguro e integrador:

Fomente una atmósfera de confianza y comunicación abierta durante sus talleres. Anime a los participantes a compartir sus ideas y experiencias sin miedo a ser juzgados. Destaque la importancia de respetar los distintos puntos de vista.

4. Comprometerse y fomentar la participación:

Utilice actividades interactivas, debates en grupo y ejemplos de la vida real para implicar a los participantes. Fomente la participación activa para mejorar el aprendizaje y promover el pensamiento crítico.

5. Adaptación y flexibilidad:

Sea adaptable y esté dispuesto a ajustar los talleres a las necesidades e intereses de su grupo. Algunos módulos pueden requerir más o menos tiempo, dependiendo del nivel de compromiso y la profundidad del debate.

6. Fomentar el pensamiento crítico:

A lo largo de los talleres, insista en la importancia del pensamiento crítico y la comprobación de hechos en la era digital. Anime a los participantes a cuestionar las fuentes de información y a reflexionar críticamente sobre los contenidos que encuentran en Internet.

7. Proporcionar relevancia en el mundo real:

Relacionar el contenido del taller con situaciones y problemas del mundo real que sean relevantes para los jóvenes. Esto les ayuda a ver la aplicación práctica de lo que están aprendiendo.

8. Utiliza la tecnología con prudencia:

Si es posible, incorpore herramientas y recursos digitales que ilustren los conceptos tratados en los módulos. Sin embargo, asegúrese de que el tiempo frente a la pantalla esté equilibrado con las actividades fuera de línea, ya que el bienestar digital es un aspecto clave.

9. Seguimiento y apoyo:

Ofrezca apoyo y orientación continuos a los participantes después de los talleres. Anímelos a aplicar lo aprendido en sus interacciones digitales y esté disponible para cualquier pregunta o duda.

10. Medir el impacto:

Considere la posibilidad de evaluar el impacto de los talleres recabando la opinión de los participantes. Esta información puede ayudarle a perfeccionar su enfoque y a identificar áreas de mejora para futuras sesiones.

11. Colaborar y compartir:

No dudes en colaborar con otros trabajadores juveniles y compartir tus experiencias y puntos de vista. La colaboración puede dar lugar a talleres más eficaces y mejores resultados para los jóvenes.

12. Manténgase informado:

Mantente al día de los avances en el mundo digital, ya que evoluciona rápidamente. Esto te permitirá ofrecer información pertinente y oportuna a los jóvenes con los que trabajas.



COMPORTAMIENTO ADECUADO EN LAS REDES SOCIALES

L2D MÓDULO 1 : EDUCACIÓN SOCIAL

MÓDULO 1: EDUCACIÓN SOCIAL: El comportamiento correcto en las redes sociales

1-) Taller: "Navegando por el reino digital: Educación social y alfabetización mediática"

Visión general del taller:

En el mundo interconectado de hoy, las redes sociales y las comunidades en línea desempeñan un papel importante en nuestra vida cotidiana. Sin embargo, muchas personas, especialmente los recién llegados al mundo digital, tienen dificultades para navegar por el paisaje virtual con seguridad y eficacia. Este taller, titulado "Navegar por el reino digital", pretende promover la educación social y la alfabetización mediática, capacitando a los participantes para fomentar relaciones sanas en línea, evaluar críticamente los contenidos digitales y convertirse en ciudadanos digitales responsables.

Objetivos del taller:

1. Comprender los conceptos de educación social y alfabetización mediática.
2. Explorar el impacto de los medios sociales en el bienestar personal y en la sociedad.
3. Desarrollar habilidades para establecer relaciones positivas en línea.
4. Evaluar críticamente y responder a los contenidos digitales, incluidas las noticias falsas.
5. Dotar a los participantes de estrategias prácticas para una participación responsable en línea.
6. Acortar las distancias entre los inmigrantes digitales y los nativos digitales en el mundo en línea.

Duración del taller: 1 día completo (aproximadamente 6-8 horas)

Estructura del taller:

Sesión 1: Introducción a la educación social y la alfabetización mediática (1 hora)

- Definir la educación social y la alfabetización mediática.
- Discuta la importancia de estos conceptos en la era digital.
- Explore los retos a los que se enfrentan los rezagados digitales.

Sesión 2: Entender los medios y las redes sociales (1,5 horas)

- Diferenciar entre medios tradicionales y medios sociales.
- Definir y clasificar los distintos tipos de plataformas de medios sociales.

- Explorar el concepto de redes sociales en línea y su significado.

Sesión 3: Establecer relaciones positivas en línea (1,5 horas)

- Identificar comportamientos y actitudes que promuevan relaciones sanas en línea.
- Discutir estrategias para establecer conexiones significativas en comunidades virtuales.
- Comparta historias de éxito de personas que han mejorado sus habilidades de socialización digital.

Pausa para comer (1 hora)

Sesión 4: Alfabetización mediática: Evaluación de contenidos digitales (1,5 horas)

- Introducir el concepto de alfabetización mediática.
- Enseñar a los participantes a evaluar de forma crítica los contenidos digitales, incluido el reconocimiento de noticias falsas.
- Proporcionar ejercicios prácticos para la evaluación de contenidos.

Sesión 5: Compromiso responsable en línea (1 hora)

- Debatar sobre el comportamiento ético en línea y la ciudadanía digital.
- Proporcionar directrices para publicar y compartir de forma responsable en las redes sociales.
- Abordar los problemas de privacidad y seguridad en línea.

Sesión 6: Cerrar la brecha digital (1 hora)

- Explorar formas de salvar la brecha digital entre inmigrantes digitales y nativos digitales.
- Anime a los participantes a adoptar el mundo digital como herramienta de aprendizaje y comunicación.
- Compartir recursos y herramientas para el aprendizaje y el apoyo continuos.

Sesión 7: Preguntas y respuestas y debate en grupo (1 hora)

- Permita que los participantes hagan preguntas y compartan sus experiencias.
- Facilitar un debate en grupo sobre los puntos clave del taller.
- Anime a los participantes a fijar objetivos personales para su compromiso en línea.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de la presentación
- Folletos sobre alfabetización mediática y comportamiento responsable en Internet
- Casos prácticos y ejemplos de interacciones exitosas en línea
- Acceso a Internet para ejercicios prácticos
- Rotafolios y rotuladores para los debates en grupo

Evaluación del taller:

Se pedirá a los participantes que den su opinión sobre la eficacia del taller y su comprensión de los conceptos de educación social y alfabetización mediática.

Seguimiento:

Proporcionar a los participantes recursos, material de lectura y comunidades en línea en las que puedan seguir mejorando sus competencias en educación social y alfabetización mediática.

Al final de este taller, los participantes comprenderán mejor el panorama digital, la importancia de una participación responsable en línea y las herramientas necesarias para establecer relaciones positivas en línea, al tiempo que evalúan críticamente los contenidos digitales.

Impreso 1: Fundamentos de la alfabetización mediática

¿Qué es la alfabetización mediática? La alfabetización mediática es la capacidad de analizar y evaluar críticamente los mensajes de los medios de comunicación, incluidos los que aparecen en las redes sociales y las plataformas en línea. Implica comprender cómo se crean los contenidos mediáticos, sus posibles sesgos y cómo pueden influir en nuestras creencias y comportamientos.

¿Por qué es importante la alfabetización mediática?

- Le ayuda a distinguir entre fuentes de información creíbles y poco fiables.
- Le permite identificar y combatir la desinformación y las noticias falsas.
- Fomenta el consumo y el intercambio responsable y ético de contenidos mediáticos.

Habilidades clave para la alfabetización mediática:

1. Evaluación de la fuente: Comprueba siempre la credibilidad de la fuente antes de aceptar la información como verdadera. Pregúntese a sí mismo:

- ¿Quién ha creado estos contenidos?
- ¿Cuál es su experiencia o programa?
- ¿Es la fuente reputada y fiable?

2. Pensamiento crítico: Aborda el contenido de los medios de comunicación con una mentalidad crítica. Considerar:

- ¿Cuál es el objetivo de este mensaje?
- ¿Hay prejuicios o agendas ocultas?
- ¿Tiene la información un sentido lógico?

3. Comprobación de hechos: Verifica la información contrastándola con fuentes de confianza o sitios web de comprobación de hechos.

4. 4. Creación de medios de comunicación: Comprender cómo se producen, editan y manipulan los medios de comunicación. Reconocer el potencial de la edición de fotos y vídeos.

Consejos prácticos para la alfabetización mediática:

- No se fíe de los titulares sensacionalistas.
- Evite compartir contenidos sin verificar su veracidad.
- Busque perspectivas diversas para evitar las cámaras de eco.
- Infórmate sobre las técnicas de manipulación digital.
- Fomente debates abiertos sobre la alfabetización mediática con amigos y familiares.

Folleto 2: Comportamiento responsable en Internet

¿Qué es el comportamiento responsable en Internet?

El comportamiento responsable en la red implica utilizar internet y las plataformas de medios sociales de forma que se fomenten las interacciones positivas, se respete la privacidad de los demás y se respeten las directrices éticas.

¿Por qué es importante un comportamiento responsable en Internet?

- Fomenta un entorno en línea seguro y respetuoso.
- Reduce la difusión de información errónea y el ciberacoso.
- Contribuye a una comunidad digital positiva.

Principios clave del comportamiento responsable en línea:

1. Respeto a los demás: Trata a los demás en Internet como lo harías en persona. Evita el lenguaje despectivo, el ciberacoso y el hostigamiento.
2. Proteger la privacidad: Protege tu información personal y respeta la privacidad de los demás. Sé consciente de lo que compartes en Internet.
3. Comprobación de los hechos: Antes de compartir información o artículos de noticias, verifica su exactitud para evitar la difusión de información falsa.
4. 4. Civismo y debates constructivos: Participa en debates civiles y constructivos, incluso cuando no estés de acuerdo con los demás. Evita las discusiones acaloradas y los insultos.
5. Evitar compartir información en exceso: Sea prudente a la hora de compartir información personal, ubicaciones y actividades en línea. Proteja su identidad en Internet.

Consejos prácticos para un comportamiento responsable en línea:

- Haz una pausa antes de publicar: Piensa en las posibles consecuencias de tus acciones en Internet.
- Informar de comportamientos y contenidos abusivos a los administradores de la plataforma.
- Utilice contraseñas fuertes y únicas para proteger sus cuentas.
- Infórmese sobre la seguridad en Internet.
- Fomente la empatía y la comprensión en las interacciones en línea.

ESTUDIOS DE CASO:

Estudio de caso 1: Apoyo europeo a la crisis de los refugiados

Antecedentes: Durante la crisis europea de refugiados de 2015, personas y organizaciones de toda Europa utilizaron las redes sociales y las plataformas en línea para coordinar los esfuerzos de apoyo a los refugiados.

Historia de éxito: Ciudadanos y voluntarios de toda Europa aprovecharon plataformas de medios sociales como Twitter, Facebook y WhatsApp para organizar campañas de donación, proporcionar refugio y ofrecer asistencia jurídica a los refugiados. Este movimiento de base demostró el poder de las redes sociales para facilitar la ayuda humanitaria y sensibilizar sobre la crisis de los refugiados más allá de las fronteras europeas.

Caso práctico 2: Campaña por la Libertad de la Cadena Báltica

Antecedentes: En 1989, ciudadanos de Estonia, Letonia y Lituania iniciaron la Cadena Báltica, una manifestación pacífica por la libertad y la independencia de la Unión Soviética.

Historia de éxito: Millones de personas de los tres países bálticos se unieron en una cadena humana de más de 600 kilómetros, organizada mediante el boca a boca, llamadas telefónicas y reuniones comunitarias. El acontecimiento atrajo la atención y el apoyo internacionales, contribuyendo finalmente a la restauración de la independencia de estos países.

Estudio de caso 3: Activismo medioambiental europeo

Antecedentes: Los activistas medioambientales europeos han utilizado plataformas en línea para concienciar sobre el cambio climático y abogar por la sostenibilidad.

Historia de éxito: Activistas climáticos como Greta Thunberg y organizaciones como Extinction Rebellion han utilizado eficazmente las redes sociales, especialmente Twitter, para movilizar a miles de jóvenes europeos en favor de huelgas climáticas y abogar por políticas climáticas. Su presencia en Internet ha influido en gobiernos e instituciones para que se tomen más en serio la acción por el clima.

Caso práctico 4: Comunidades artísticas en línea

Antecedentes: Los artistas y aficionados al arte europeos han formado prósperas comunidades en línea para compartir su trabajo y colaborar.

Una historia de éxito: Plataformas como DeviantArt, Behance e Instagram han permitido a los artistas europeos obtener reconocimiento internacional compartiendo su arte, colaborando con otros y vendiendo sus creaciones en línea. Estas comunidades han democratizado el mundo del arte y han ayudado a los artistas a conectar con un público global.

Estudio de caso 5: Nuevas empresas tecnológicas europeas

Antecedentes: Europa cuenta con una floreciente escena de start-ups tecnológicas, con muchos emprendedores e innovadores que encuentran el éxito a través de plataformas en línea.

Una historia de éxito: Nuevas empresas tecnológicas europeas, como Spotify, TransferWise (ahora Wise) y Deliveroo, aprovecharon Internet y las redes sociales para aumentar su base de usuarios y conseguir financiación. Su presencia en Internet les permitió ampliar sus negocios y llegar a clientes de toda Europa y más allá.

Estos estudios de casos centrados en Europa ponen de relieve las diversas formas en que las interacciones en línea se han utilizado eficazmente en la región para causas humanitarias, activismo, expresión artística y espíritu empresarial. Demuestran la importancia de una participación en línea responsable y orientada a fines concretos en Europa.

2-) Título del taller: "Navegar en la era digital: comprender la ignorancia digital y sus consecuencias"

Visión general del taller:

El taller "Navegar en la era digital" pretende arrojar luz sobre el concepto de ignorancia digital y sus consecuencias de largo alcance. En una era dominada por la tecnología y las interacciones en línea, es crucial comprender el impacto del analfabetismo digital. Este taller explorará los diversos aspectos de la ignorancia digital, incluidos sus efectos sobre la identidad en línea, el ciberacoso y el fenómeno emergente de la nomofobia (miedo a quedarse sin teléfono móvil). Los participantes aprenderán a reconocer y abordar la ignorancia digital, tanto a nivel personal como en sus comunidades.

Objetivos del taller:

1. Definir y comprender el concepto de ignorancia digital.
2. Explorar las consecuencias de la ignorancia digital en los individuos y la sociedad.
3. Examinar el impacto de la ignorancia digital en la identidad y las relaciones en línea.
4. Abordar la cuestión del ciberacoso y las estrategias de prevención.
5. Reconocer los signos y las consecuencias de la nomofobia.
6. Proporcionar consejos prácticos y técnicas para gestionar el uso de la tecnología y fomentar la alfabetización digital.

Duración del taller: 1 día completo (aproximadamente 6-8 horas)

Estructura del taller:

Sesión 1: Introducción a la ignorancia digital (1 hora)

- Defina la ignorancia digital y sus diversos aspectos.
- Discuta los factores demográficos relacionados con el analfabetismo digital.
- Explorar cómo afecta la ignorancia digital a los individuos y a la sociedad.

Sesión 2: Medios sociales y creación de identidad (1,5 horas)

- Examinar cómo influyen los medios sociales en la construcción de identidades en línea.
- Discutir el papel de la orientación social en la creación de personas digitales.
- Explorar la idea de identidades múltiples en línea.

Sesión 3: Entender el ciberacoso (1,5 horas)

- Definir el ciberacoso y sus diversas formas.

- Discutir las consecuencias del ciberacoso en las víctimas.
- Proporcionar estrategias para reconocer y abordar el ciberacoso.

Pausa para comer (1 hora)

Sesión 4: Nomofobia: miedo a desconectar (1 hora)

- Defina la nomofobia y sus síntomas.
- Explore el impacto de la adicción a los smartphones en la salud mental.
- Discutir estrategias para gestionar el uso del smartphone.

Sesión 5: Reconocer y combatir la ignorancia digital (1 hora)

- Proporcionar consejos prácticos para mejorar la alfabetización digital.
- Fomentar un comportamiento responsable en Internet y un uso seguro de la tecnología.
- Discutir el papel de la educación y el apoyo comunitario para hacer frente a la ignorancia digital.

Sesión 6: Preguntas y respuestas y debate en grupo (1 hora)

- Permita que los participantes hagan preguntas y compartan sus experiencias.
- Facilitar un debate en grupo sobre los puntos clave del taller.
- Anime a los participantes a fijarse objetivos personales de alfabetización digital y uso responsable de la tecnología.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de la presentación
- Folletos sobre el reconocimiento del ciberacoso y la gestión de la nomofobia
- Casos prácticos y ejemplos relacionados con la ignorancia digital
- Rotafolios y rotuladores para los debates en grupo

Evaluación del taller:

Se pedirá a los participantes que den su opinión sobre la eficacia del taller y su comprensión de la ignorancia digital y sus consecuencias.

Seguimiento:

Proporcionar a los participantes recursos y material de lectura sobre alfabetización digital, seguridad en línea y uso responsable de la tecnología. Fomentar debates continuos y apoyo dentro de sus comunidades para combatir la ignorancia digital.

Folleto 1: Reconocer el ciberacoso

¿Qué es el ciberacoso?

El ciberacoso es el uso de la tecnología digital, como los teléfonos inteligentes, las redes sociales o Internet, para acosar, intimidar o perjudicar a otras personas. Puede adoptar diversas formas, como abuso verbal, amenazas, acoso y difusión de información falsa o hiriente en línea.

Señales de ciberacoso:

1. Interacciones negativas en línea: Comentarios negativos, amenazas o insultos frecuentes dirigidos a una persona a través de redes sociales, correo electrónico o aplicaciones de mensajería.
2. Suplantación: Alguien que se hace pasar por la víctima, a menudo creando perfiles falsos para difundir información falsa o realizar conductas perjudiciales.
3. Exclusión: Exclusión o aislamiento deliberado de una persona de grupos, chats o círculos sociales en línea.
4. Acoso: Mensajes o acciones repetidas, no deseadas y agresivas, que causan angustia emocional a la víctima.
5. Avergonzar públicamente: Publicar en Internet información vergonzosa, privada o comprometedor sobre alguien con la intención de humillarlo o degradarlo.
6. Discurso de odio: El uso de lenguaje despectivo o contenido discriminatorio dirigido a la raza, sexo, religión u otras características personales de una persona.

Qué hacer si sufres ciberacoso:

1. No respondas: Evita enfrentarte al acosador, ya que responder puede agravar la situación.
2. Bloquear y denunciar: Bloquea al acosador en redes sociales o apps de mensajería y denuncia el comportamiento abusivo a los administradores de la plataforma.
3. Guarda pruebas: Guarda capturas de pantalla, mensajes o cualquier prueba del ciberacoso. Esta documentación puede ser necesaria si decides implicar a las autoridades.
4. Busca apoyo: Habla con un amigo de confianza, un familiar o un consejero sobre lo que estás experimentando. Pueden proporcionarte apoyo emocional y orientación.
5. Informe a las autoridades: Si el ciberacoso implica amenazas o actividades ilegales, plantéate denunciarlo a las fuerzas de seguridad.

Impreso 2: Gestión de la nomofobia

¿Qué es la nomofobia?

La nomofobia, abreviatura de "No Mobile Phone Phobia", es el miedo a quedarse sin teléfono móvil o a perder el acceso a Internet. Puede provocar ansiedad y estrés, sobre todo cuando se está separado del dispositivo.

Signos de nomofobia:

1. Comprobación constante: Sentir la necesidad de revisar excesivamente el teléfono o las cuentas de redes sociales, incluso en situaciones inapropiadas.
2. Ansiedad e irritabilidad: Experimentar ansiedad o irritabilidad al no poder utilizar el teléfono o acceder a Internet.
3. Síntomas físicos: Síntomas físicos como inquietud, sudoración o palpitaciones cuando se separa del teléfono.
4. Dependencia: Depender en gran medida del teléfono para las tareas cotidianas, incluidas la comunicación, la navegación y el entretenimiento.
5. Dificultad para desconectar: Lucha por apagar o guardar el teléfono, incluso cuando interfiere con otras actividades.

Gestión de la nomofobia:

1. Establezca límites: Establezca momentos y zonas libres de teléfono, como durante las comidas o antes de acostarse.
2. Desintoxicación digital: Desconéctate periódicamente de tu teléfono y realiza actividades que no impliquen pantallas.
3. Limite las notificaciones: Desactiva las notificaciones no esenciales para reducir la necesidad de consultar el teléfono constantemente.
4. Practicar la atención plena: Practica técnicas de atención plena, como la respiración profunda, para reducir la ansiedad relacionada con la separación del teléfono.
5. Busque apoyo: Si la nomofobia está afectando gravemente a su vida cotidiana, considere la posibilidad de buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.

ESTUDIOS DE CASO:

Caso práctico 1: Las personas mayores y el aislamiento digital

Antecedentes: En una pequeña comunidad rural, un grupo de ancianos tenía un acceso limitado a la tecnología digital y a Internet. Dudaban en aprender porque creían que era demasiado complicado y no era relevante para sus vidas.

Consecuencias de la ignorancia digital:

- Aislamiento: Las personas mayores perdieron la oportunidad de relacionarse con familiares y amigos que utilizaban herramientas de comunicación digital.
- Déficit de información: carecían de acceso a información valiosa en línea, como recursos sanitarios y noticias actualizadas.
- Participación limitada: Se les excluyó de las reuniones sociales virtuales y de las actividades comunitarias durante la pandemia de COVID-19.

Solución: Una organización local sin ánimo de lucro organizó talleres de alfabetización digital adaptados a personas mayores. Los participantes aprendieron a utilizar smartphones y herramientas básicas de internet, mejorando sus conexiones sociales y su acceso a la información.

Caso práctico 2: Estafas en línea y pérdidas económicas

Antecedentes: Una persona con conocimientos limitados de informática recibió un correo electrónico en el que se le informaba de que había ganado un premio de lotería. Entusiasmado, pero desconocedor de las estafas en línea, compartió información personal, incluidos datos bancarios.

Consecuencias de la ignorancia digital:

- Pérdida financiera: El individuo perdió una cantidad significativa de dinero debido a la estafa.
- Robo de identidad: Su información personal se vio comprometida, dando lugar a un posible robo de identidad.
- Angustia emocional: Experimentaron angustia emocional y vergüenza como resultado.

Solución: Tras ser víctima de la estafa, la persona buscó ayuda de expertos en ciberseguridad y aprendió prácticas de seguridad en línea para evitar futuras estafas.

Estudio de caso 3: Analfabetismo digital en la educación

Antecedentes: Durante la pandemia de COVID-19, un profesor con escasos conocimientos digitales tuvo dificultades para adaptarse a las plataformas de enseñanza en línea. Tuvieron dificultades para impartir las clases con eficacia e interactuar con los alumnos.

Consecuencias de la ignorancia digital:

- Enseñanza ineficaz: La incapacidad del profesor para utilizar herramientas en línea obstaculizó la calidad de la enseñanza para sus alumnos.
- Frustración: Tanto los alumnos como el profesor experimentaron frustración debido a los problemas técnicos.
- Lagunas en el aprendizaje: Algunos alumnos se quedaron rezagados en sus estudios por falta de una enseñanza en línea adecuada.

Solución: La escuela ofreció oportunidades de desarrollo profesional a los profesores para mejorar sus competencias digitales, garantizando una enseñanza en línea más eficaz.

Caso práctico 4: Desinformación en las redes sociales

Antecedentes: Una persona de mediana edad, poco versada en alfabetización mediática, compartía regularmente información falsa y engañosa en sus perfiles de las redes sociales.

Consecuencias de la ignorancia digital:

- Difusión de desinformación: El individuo contribuyó sin saberlo a la difusión de noticias falsas y desinformación.
- Daño a la reputación: Amigos y contactos cuestionaron su credibilidad y criterio.
- Polarización: Su comportamiento en línea alimentó inadvertidamente debates y conflictos polarizados.

Solución: Tras recibir formación sobre alfabetización mediática y uso responsable de los medios de comunicación, el individuo se volvió más exigente con los contenidos que compartía en las redes sociales y empezó a comprobar los hechos antes de publicarlos.

Estos estudios de casos ponen de relieve cómo la ignorancia digital puede tener consecuencias de gran alcance, afectando a diversos aspectos de la vida de las personas, desde las conexiones sociales hasta el bienestar financiero. También demuestran la importancia de abordar la alfabetización digital y promover un comportamiento responsable en línea.

3-) Título del taller: "Comprender y navegar la relación de los jóvenes con los medios sociales"

Visión general del taller:

Este taller explora la compleja relación entre los jóvenes y los medios sociales, centrándose en el impacto del uso excesivo de la tecnología digital, la influencia de las plataformas en el comportamiento y las preocupaciones específicas relacionadas con TikTok. Los participantes

conocerán los retos y las consecuencias de la participación en las redes sociales y aprenderán estrategias para promover un uso responsable y equilibrado entre los jóvenes.

Objetivos del taller:

1. Comprender las limitaciones y los aspectos negativos del uso de los medios sociales entre los jóvenes.
2. Examinar cómo influyen las plataformas de los medios sociales en el comportamiento de los jóvenes usuarios.
3. Explorar los retos y preocupaciones únicos asociados a TikTok.
4. Reconocer el impacto psicológico y la posible adicción relacionados con los medios sociales.
5. Proporcionar soluciones y estrategias prácticas para una participación responsable en los medios sociales.

Duración del taller: 1 día completo (aproximadamente 6-8 horas)

Estructura del taller:

Sesión 1: Introducción al uso de las redes sociales por parte de los jóvenes (1 hora)

- Proporcionar una visión general de la encuesta destacando las limitaciones del uso de los medios sociales entre los jóvenes.
- Comente los aspectos negativos, como la distracción, la falta de contacto personal, las conexiones ilusorias y la adicción.

Sesión 2: Cómo influyen las plataformas en el comportamiento (1,5 horas)

- Explorar los aspectos positivos y negativos de las comunidades digitales y los medios sociales para los jóvenes.
- Discutir la influencia de las redes sociales para mantenerse conectado, compartir intereses y superar la soledad.
- Examinar los retos de estar excesivamente atado a las herramientas en línea.

Sesión 3: TikTok y la Generación Z (2 horas)

- Sumérgete en las características únicas de TikTok, su algoritmo y su impacto en los usuarios jóvenes.
- Discutir TikTok como fuente de información y sus posibles consecuencias.
- Examinar el impacto psicológico de la adicción a TikTok y la teoría de la gratificación.

Pausa para comer (1 hora)

Sesión 4: Estudio de caso - El desafío de Kia en TikTok (1,5 horas)

- Presentar el estudio de caso del Desafío Kia en TikTok, destacando sus consecuencias y peligros.
- Discutir el papel del algoritmo de TikTok en la amplificación de contenidos nocivos.
- Explorar la responsabilidad de las plataformas en la prevención de retos peligrosos.

Sesión 5: Reconocer y promover el uso responsable de las redes sociales (1,5 horas)

- Proporcionar consejos prácticos para reconocer los signos de uso excesivo de las redes sociales y de adicción.
- Ofrecer estrategias para establecer límites sanos y límites de tiempo.
- Discutir la importancia del pensamiento crítico y la alfabetización mediática.

Sesión 6: Preguntas y respuestas y debate en grupo (1 hora)

- Permita que los participantes hagan preguntas y compartan sus experiencias.
- Facilitar un debate en grupo sobre las formas de apoyar a los jóvenes en su uso de las redes sociales.
- Anime a los participantes a proponer soluciones prácticas para promover un comportamiento responsable en línea.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de la presentación
- Folletos sobre cómo reconocer los signos de adicción a las redes sociales
- Material de estudio sobre el Desafío Kia
- Rotafolios y rotuladores para los debates en grupo

Evaluación del taller:

Se pedirá a los participantes que den su opinión sobre la eficacia del taller y su comprensión de la relación de los jóvenes con los medios sociales.

Seguimiento:

Proporcionar a los participantes recursos sobre alfabetización mediática, seguridad en línea y uso responsable de la tecnología para apoyar sus esfuerzos en la promoción del uso responsable de las redes sociales entre los jóvenes. Fomentar el debate y la concienciación en sus comunidades.

Folleto: Reconocer los signos de adicción a las redes sociales

Introducción:

La adicción a las redes sociales puede tener un impacto significativo en la salud mental, el bienestar y la vida cotidiana. Es esencial reconocer a tiempo los signos de adicción para tomar medidas que conduzcan a unos hábitos digitales más saludables. Este folleto describe los signos más comunes de la adicción a las redes sociales.

Señales de adicción a las redes sociales:

1. Uso excesivo:

- Pasar demasiado tiempo en las redes sociales, a menudo en detrimento de otras responsabilidades o actividades.

2. Comprobación frecuente:

- Comprobar constantemente las notificaciones, publicaciones o mensajes de las redes sociales, incluso durante el trabajo, las comidas o las interacciones sociales.

3. Descuidar las responsabilidades:

- Incumplimiento de las obligaciones laborales, escolares o familiares debido al uso de las redes sociales.

4. Patrones de sueño alterados:

- Trasnchar o despertarse durante la noche para consultar las redes sociales, lo que provoca trastornos del sueño y fatiga.

5. Disminución de la productividad:

- Una notable disminución de la productividad en el trabajo o en la escuela debido a las distracciones causadas por las redes sociales.

6. Aislamiento:

- Retirada de las interacciones sociales en la vida real en favor de las conexiones en línea, lo que conduce al aislamiento social.

7. Cambios de humor:

- Experimentar cambios de humor, ansiedad o irritabilidad cuando no se puede acceder a las redes sociales o cuando se reciben interacciones negativas en línea.

8. Preocupación:

- Pensar constantemente en las redes sociales, planear el próximo post o buscar validación a través de likes y comentarios.

9. Intentos fallidos de recortes:

- Intentar repetidamente reducir el uso de las redes sociales sin éxito, lo que indica pérdida de control.

10. Intereses desatendidos:

- Perder interés por aficiones, actividades o relaciones personales fuera del mundo digital.

Qué hacer si reconoce estas señales:

1. Autoevaluación: Reflexiona sobre el uso que haces de las redes sociales y sé sincero contigo mismo sobre el impacto que tienen en tu vida.
2. Establezca límites: Establece límites de tiempo para el uso de las redes sociales y cúmplelos.
3. Desintoxicación digital: Tómate descansos regulares de las redes sociales para recuperar el equilibrio en tu vida.
4. Busca apoyo: Habla con amigos, familiares o un profesional de la salud mental si estás luchando por reducir tu adicción a las redes sociales.
5. Practica la atención plena: Desarrolla técnicas de atención plena para mantenerte presente en el momento y reducir el impulso de consultar constantemente las redes sociales.
6. Ten en cuenta las aplicaciones: Utiliza apps o funciones en tu dispositivo que registren el tiempo de pantalla y te proporcionen recordatorios para hacer descansos.

ESTUDIOS DE CASO

Estudio de caso: El desafío Kia en TikTok

Este estudio de caso pone de relieve la importante repercusión que los retos de las redes sociales pueden tener en los acontecimientos del mundo real y subraya la importancia de una gestión responsable de la plataforma y del comportamiento de los usuarios.

Introducción:

En julio de 2022, surgió en TikTok, una popular plataforma de redes sociales, una tendencia peligrosa e ilegal conocida como el "Desafío Kia". Este reto consistía en compartir vídeos en los que se mostraba cómo robar determinados modelos de vehículos Hyundai y Kia utilizando herramientas relativamente sencillas, como un cable USB. Este estudio de caso examina las consecuencias, implicaciones y respuestas al Kia Challenge.

Antecedentes:

El Desafío Kia comenzó cuando un grupo de adolescentes, conocidos como los "Kia Boyz", publicaron un vídeo en TikTok en el que mostraban cómo arrancar y robar un vehículo Kia con el mínimo esfuerzo. Este vídeo inicial llamó mucho la atención y pronto se hizo viral. El reto se extendió rápidamente por toda la plataforma, ya que los usuarios intentaron reproducir los robos y compartir sus propios vídeos.

Consecuencias e impacto:

1. Aumento de los robos de coches: El Kia Challenge tuvo un impacto directo en los índices de robo de coches en varias regiones de Estados Unidos. Las autoridades locales informaron de un aumento significativo de los robos de coches, especialmente de vehículos Hyundai y Kia. Por ejemplo, en Norfolk, Virginia, se registró un aumento del 35% en los robos de coches relacionados con el reto.
2. Retiradas del mercado y actualizaciones de seguridad: La amplia difusión de las técnicas de robo llevó a Hyundai y Kia a tomar medidas inmediatas. Ambos fabricantes de automóviles llamaron a revisión aproximadamente 8 millones de vehículos para aplicar actualizaciones de seguridad que impidieran la facilidad de robo demostrada en los vídeos de TikTok.
3. Víctimas mortales y heridos: Trágicamente, el Kia Challenge se saldó con varios accidentes graves y víctimas mortales. En Buffalo, Nueva York, cuatro adolescentes de 19, 17, 16 y 14 años perdieron la vida en un accidente con un Kia robado. Las autoridades declararon que el incidente estaba "muy probablemente relacionado con el Kia Challenge".
4. Algoritmo de TikTok: El algoritmo de TikTok desempeñó un papel importante en la propagación del desafío. El algoritmo de la plataforma, alimentado por la viralidad de los contenidos, siguió maximizando los clics en los vídeos relacionados con el Reto Kia, creando un ciclo de autorrefuerzo que amplificó la peligrosa tendencia.

Respuesta y responsabilidad:

El Desafío Kia arrojó luz sobre las posibles consecuencias de que las plataformas de medios sociales no aborden con prontitud los desafíos y tendencias perjudiciales. Aunque los usuarios fueron los principales responsables de crear y compartir los contenidos, TikTok recibió críticas por no tomar medidas rápidas para eliminar y desalentar este tipo de contenidos.

Lecciones aprendidas:

1. Responsabilidad de las plataformas: Las plataformas de medios sociales tienen la responsabilidad de vigilar y abordar con prontitud las tendencias y los retos perjudiciales. Debe mitigarse la amplificación algorítmica de contenidos peligrosos.

2. Concienciación de la comunidad: Los usuarios deben ser educados sobre las posibles consecuencias en el mundo real de sus acciones en las redes sociales. Las campañas de concienciación pueden contribuir a disuadir de participar en retos perjudiciales.

3. Aplicación de la ley: Los organismos encargados de hacer cumplir la ley deben colaborar con las plataformas de medios sociales para identificar y rastrear a las personas que promueven actividades ilegales o retos peligrosos.

Conclusión:

El Desafío Kia es un duro recordatorio del poder y la influencia de las plataformas de medios sociales en la formación de comportamientos y tendencias. Aunque las redes sociales ofrecen muchas ventajas, también plantean riesgos si no se controlan y regulan adecuadamente. El reto subraya la necesidad de un comportamiento en línea responsable y de que las plataformas rindan cuentas para garantizar la seguridad de los usuarios y de la comunidad en general.

4-) Título del taller: "Por qué es importante el comportamiento en los medios sociales"

Visión general del taller:

Este taller está diseñado para explorar el impacto del comportamiento en las redes sociales sobre los individuos y la comunidad digital en general. Los participantes conocerán las consecuencias emocionales, psicológicas y sociales de las interacciones en línea. También se abordarán las diferencias entre la comunicación cara a cara y en línea, la creación de comunidades y el concepto de ciudadanía digital.

Objetivos del taller:

Al final del taller, los participantes deberán ser capaces de:

1. Comprender el impacto emocional y psicológico de las redes sociales en las personas.
2. Diferenciar entre la comunicación cara a cara y las interacciones en los medios sociales.
3. Reconocer la importancia de crear comunidades en línea positivas y fomentar una cultura en línea saludable.
4. Adoptar los principios de ciudadanía digital y comportamiento responsable en línea.

Duración del taller:

Este taller puede impartirse en una sola sesión de aproximadamente 2-3 horas.

Programa del taller:**Sesión 1: Impacto de los medios sociales en las personas (45 minutos)**

- Introducción al impacto emocional y psicológico de las redes sociales.
- Debate sobre cómo las redes sociales pueden influir en el comportamiento, las emociones y la autoestima.
- Exploración de estudios que relacionan el uso excesivo de las redes sociales con problemas de salud mental.
- Actividad de grupo: Intercambio de experiencias personales sobre el impacto emocional de las redes sociales.

Sesión 2: La diferencia entre la comunicación cara a cara y en línea (30 minutos)

- Explicación de las principales diferencias entre las interacciones cara a cara y en línea.
- Debate sobre el papel de las señales no verbales en la comunicación.
- Actividad en grupo: Comparar una conversación cara a cara con un chat en línea.

Sesión 3: Creación de comunidad y cultura en línea (45 minutos)

- Introducción al concepto de comunidades en línea.
- Debate sobre el impacto del comportamiento comunitario en la cultura general en línea.
- Exploración de cómo la colaboración, el intercambio de conocimientos y el comportamiento positivo contribuyen a una comunidad en línea saludable.
- Actividad en grupo: Identificación de comportamientos positivos y negativos en la comunidad en línea.

Sesión 4: Ciudadanía digital (45 minutos)

- Explicación de la ciudadanía digital y su importancia.
- Debate sobre pensamiento crítico, alfabetización mediática y evaluación de la información en línea.
- Exploración de las huellas digitales, la reputación en línea y las consecuencias de las acciones en línea.
- Actividad de grupo: Creación de un compromiso de ciudadanía digital.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de la presentación
- Pizarra blanca o rotafolio
- Marcadores
- Folletos sobre ciudadanía digital y comportamiento responsable en línea

Consejos para la organización de talleres:

- Fomente la participación activa mediante debates en grupo, intercambio de experiencias personales y actividades interactivas.
- Fomentar un entorno seguro e integrador para el diálogo abierto y las preguntas.
- Utilice ejemplos de la vida real y estudios de casos para ilustrar los puntos clave.
- Destacar los aspectos positivos de los medios sociales al tiempo que se abordan sus retos.

Conclusión:

Este taller pretende dotar a los participantes de una comprensión más profunda de la importancia del comportamiento en las redes sociales y su impacto en las personas y las comunidades. Al promover una conducta en línea responsable y la ciudadanía digital, los participantes pueden contribuir a un entorno digital más positivo y respetuoso.

Folleto: Ciudadanía digital y comportamiento responsable en línea

¿Qué es la ciudadanía digital?

La ciudadanía digital se refiere al uso responsable y ético de la tecnología e internet. Implica comprender y adherirse a los principios del buen comportamiento digital, respetar los derechos y la privacidad de los demás y ser consciente de las consecuencias de tus acciones en línea. Al igual que eres un ciudadano en tu comunidad física, también lo eres en el mundo digital.

Por qué es importante la ciudadanía digital

1. **Pensamiento crítico:** La ciudadanía digital te anima a pensar de forma crítica sobre la información que encuentras en Internet. Implica evaluar la credibilidad y fiabilidad de las fuentes, cuestionar los prejuicios y buscar perspectivas diversas. Esto te ayuda a tomar decisiones con conocimiento de causa y a participar en debates inteligentes.
2. **Reputación en línea:** Tus acciones e interacciones online pueden tener consecuencias a largo plazo en tu vida personal y profesional. Lo que publiques, comentes y compartas en las redes sociales puede influir en tu reputación digital. Ser consciente de tu presencia online es esencial.
3. **Privacidad y seguridad:** Proteger tu información personal y la seguridad en línea es un aspecto fundamental de la ciudadanía digital. Entender la configuración de privacidad,

gestionar los datos personales de forma responsable y evitar acciones que comprometan la seguridad en línea son principios clave.

Principios de ciudadanía digital

1. Respeto a los demás: Trata a los demás en Internet con el mismo respeto y amabilidad que lo harías en persona. Evita el ciberacoso, el hostigamiento y el lenguaje ofensivo.
2. Piensa antes de publicar: Antes de compartir algo en Internet, considera el impacto potencial de tus palabras o imágenes. Recuerde que una vez que algo está en línea, puede ser difícil de eliminar.
3. Respeta la intimidad: Respeta siempre la configuración de privacidad y los límites personales de los demás. No compartas información privada sobre ti o sobre otros sin consentimiento.
4. Comprobación de los hechos: Verifica la veracidad de la información antes de compartirla. Evita difundir contenidos falsos o engañosos.
5. Etiqueta en Internet: Sigue las normas de etiqueta en Internet, que incluyen ser educado, utilizar un lenguaje apropiado y abstenerse de abusar de las mayúsculas o los signos de exclamación.
6. Ciberseguridad: Protege tus cuentas online con contraseñas seguras y ten cuidado con los intentos de phishing y las estafas. Mantén actualizados tus dispositivos y programas informáticos.
7. Huella digital: Sé consciente de que tus acciones online contribuyen a tu huella digital. Tu huella digital puede afectar a futuras oportunidades, así que ten cuidado con lo que publicas.

Comportamiento responsable en las redes sociales

1. Antes de publicar algo en las redes sociales, considere si es amable, respetuoso y aporta valor a la conversación.
2. Respeta las diferencias: La gente en las redes sociales puede tener orígenes y opiniones diversas. Hay que estar abierto a escuchar y participar en debates constructivos.
3. Evita compartir demasiado: Aunque compartir partes de tu vida es natural, ten cuidado de no revelar demasiada información personal que pueda comprometer tu privacidad.
4. Denuncia los abusos: Si te encuentras con ciberacoso, hostigamiento o contenido inapropiado, denúncialo a los administradores de la plataforma o a las autoridades cuando sea necesario.

Conclusión

Ser un ciudadano digital responsable significa utilizar la tecnología y las redes sociales de un modo que te beneficie tanto a ti como a la comunidad online en general. Siguiendo estos principios, puedes contribuir a un entorno digital más seguro, respetuoso e informado. Recuerda que tus acciones en Internet tienen consecuencias en el mundo real, así que toma decisiones que reflejen tus valores y tu ética.

5- Taller: Comprender y abordar los comportamientos negativos en las redes sociales

Objetivos del taller:

- Educar a los participantes sobre las diversas formas de comportamiento negativo en las redes sociales.
- Sensibilizar sobre las consecuencias de las acciones negativas en línea para las personas y las comunidades.
- Proporcionar estrategias para fomentar comportamientos positivos en línea y combatir la negatividad.
- Fomentar la ciudadanía digital responsable y las interacciones respetuosas en línea.

Programa del taller:

Sesión 1: Introducción (15 minutos)

- Bienvenida y actividad para romper el hielo a fin de establecer un tono positivo.
- Breve resumen de los objetivos del taller y de los temas que se tratarán.

Sesión 2: Las acciones negativas en línea más utilizadas (20 minutos)

- Explicación de diversos comportamientos negativos en línea, como la intimidación, el acoso, la exclusión, el lenguaje agresivo y la vergüenza de las víctimas.
- Ejemplos de la vida real y estudios de casos para ilustrar el impacto de estos comportamientos en las personas.
- Debate sobre la importancia de reconocer y abordar los comportamientos negativos.

Sesión 3: Compartir contenidos discriminatorios (15 minutos)

- Comprender el discurso del odio, los estereotipos, el trolling y el humor discriminatorio.
- Debate en grupo sobre los efectos nocivos de compartir contenidos discriminatorios.

- Énfasis en el fomento de la inclusión y el respeto de la diversidad.

Sesión 4: Publicación de noticias falsas (20 minutos)

- Identificar las noticias falsas y sus diferentes formas, incluidos los rumores, la información falsa, las teorías conspirativas y el fraude por clic.
- Consejos para el pensamiento crítico y la comprobación de hechos antes de compartir información en línea.
- El papel del intercambio responsable de información en la lucha contra la desinformación.

Sesión 5: Abuso (15 minutos)

- Definir el abuso en línea, que incluye el acoso, la incitación al odio, el trolling y el ciberacoso.
- Debatir las consecuencias emocionales y de salud mental del abuso en línea.
- Estrategias para denunciar y abordar los comportamientos abusivos en las redes sociales.

Sesión 6: Publicar una foto sin permiso (15 minutos)

- Exploración de las violaciones de la intimidad relacionadas con el intercambio de fotos no autorizadas.
- Comprender las implicaciones jurídicas y emocionales de publicar fotos sin consentimiento.
- Fomentar el respeto de la intimidad y el consentimiento de las personas en línea.

Sesión 7: Promover un comportamiento positivo en línea (20 minutos)

- Estrategias para crear un entorno en línea más positivo.
- Haciendo hincapié en la empatía, la amabilidad y la ciudadanía digital.
- Animar a los participantes a responsabilizarse de sus acciones en línea.

Sesión 8: Preguntas y respuestas y debate (20 minutos)

- Turno abierto a preguntas, comentarios y experiencias personales.
- Debate en grupo sobre las ideas y planes de acción de los participantes para fomentar un comportamiento positivo en línea.
- Recapitulación de las principales conclusiones del taller.

Sesión 9: Conclusión y llamada a la acción (10 minutos)

- Resumir los principales puntos y lecciones del taller.
- Animar a los participantes a sensibilizar a sus redes sociales sobre el comportamiento responsable en Internet.
- Compartir recursos y canales de apoyo para los afectados por la negatividad en línea.

Sesión 10: Feedback y evaluación (10 minutos)

- Recoger las opiniones de los participantes mediante encuestas o debates abiertos.
- Recoger sugerencias para futuros talleres o temas de interés.
- Agradecimiento a los participantes por su compromiso con la promoción de un entorno en línea más seguro.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de presentación con imágenes, ejemplos y casos prácticos.
- Folletos que resumen los puntos clave, consejos y recursos.
- Pizarra blanca o rotafolio para lluvias de ideas y debates en grupo.
- Acceso a Internet para la demostración de recursos y ejemplos en línea.

Folleto: Comportamiento responsable en Internet y cómo abordar los comportamientos negativos en las redes sociales

Puntos clave:

1. Reconocer el comportamiento negativo:

- Comprender las distintas formas de acciones negativas en línea, como la intimidación, el acoso, la incitación al odio y las noticias falsas.
- La concienciación es el primer paso para abordar estos problemas con eficacia.

2. Las consecuencias importan:

- Las acciones negativas en línea pueden tener consecuencias reales para las personas, como angustia emocional, daño a la reputación e implicaciones legales.
- Las comunidades y la sociedad en su conjunto pueden sufrir la división, el odio y la desinformación.

3. Empatía y respeto:

- Fomente la empatía y el respeto por los demás en todas las interacciones en línea.
- Recuerde que detrás de los perfiles en línea hay personas reales con sentimientos y experiencias.

4. Intercambio responsable de información:

- Verifique la información antes de compartirla en línea para evitar la difusión de noticias falsas.
- Comprobar los hechos y evaluar críticamente las fuentes antes de aceptar o compartir información.

5. Informes e intervención:

- Denuncie los comportamientos abusivos a la plataforma y a las autoridades competentes cuando sea necesario.
- Intervenga si es testigo de un comportamiento negativo apoyando a la víctima y fomentando una comunicación positiva.

Consejos para un comportamiento responsable en Internet:

1. Piensa antes de publicar:

- Considera el impacto potencial de tus palabras y acciones en los demás.
- Evite compartir contenidos que puedan resultar ofensivos o perjudiciales.

2. Respetar la intimidad:

- Obtén permiso antes de publicar fotos o información personal sobre otras personas.
- Ten cuidado al compartir datos de localización o detalles sensibles.

3. Sé un ciudadano digital:

- Conozca sus derechos y responsabilidades en Internet.
- Fomentar un comportamiento ético y contribuir a crear una comunidad en línea segura.

4. Comprometerse de forma constructiva:

- Participar en debates y discusiones respetuosos.
- Evita el lenguaje de confrontación y los ataques personales.

5. Apoyar contenidos positivos:

- Comparta historias y contenidos positivos que animen e informen.
- Fomente una cultura de amabilidad e inclusión.

Recursos para un comportamiento responsable en línea:

1. <https://www.commonsemmedia.org>:

- Ofrece recursos para padres, educadores y alumnos sobre ciudadanía digital y seguridad en línea.

2. <https://cyberbullying.org>:

- Proporciona investigación y herramientas para combatir el ciberacoso y fomentar la seguridad en línea.

3. <https://www.snopes.com>:

- Un sitio web de comprobación de hechos para verificar la exactitud de la información en línea.

4. <https://www.stopbullying.gov>:

- Información y recursos para prevenir y afrontar el acoso.

5. <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/how-to-report> :

- Directrices sobre cómo informar de incidentes de ciberacoso.

Desarrollar un taller sobre el impacto de los comportamientos negativos en línea puede ayudar a los participantes a comprender la gravedad de estos problemas y a aprender a abordarlos con eficacia.

6-) Título del taller: "Comprender y abordar el impacto de los comportamientos negativos en línea"

Objetivos del taller:

1. Sensibilizar sobre las distintas formas de comportamientos negativos en línea y sus consecuencias.
2. Explorar el impacto de los comportamientos negativos en línea en diferentes grupos de víctimas.
3. Debatir la difusión de la desinformación y la desinformación y sus consecuencias sociales.
4. Proporcionar estrategias prácticas para abordar los comportamientos negativos en línea y fomentar la seguridad en línea.

Programa del taller:

Sesión 1: Comprender los comportamientos negativos en línea (30 minutos)

- Introducción al taller y sus objetivos.
- Definición y ejemplos de comportamientos negativos en línea (por ejemplo, ciberacoso, hostigamiento, incitación al odio, noticias falsas).
- Debate sobre la prevalencia de los comportamientos negativos en línea y su impacto en las personas y las comunidades.

Sesión 2: Impacto en los diferentes grupos de víctimas (40 minutos)

- Presentación sobre cómo afectan los comportamientos negativos en línea a particulares, empresas, mujeres, grupos minoritarios y famosos.
- Estudios de casos reales e historias que ponen de relieve las consecuencias emocionales, psicológicas y financieras.
- Debates en grupo sobre el papel de la empatía y el apoyo para mitigar estos impactos.

Sesión 3: Impactos específicos por edad (30 minutos)

- Desglose del impacto de los comportamientos negativos en línea en niños, adolescentes y adultos.
- Actividades interactivas para comprender los retos específicos de cada grupo de edad.
- Estrategias para que padres, educadores y compañeros protejan y apoyen a las jóvenes víctimas.

Sesión 4: La propagación de la desinformación y la desinformación (40 minutos)

- Definición y ejemplos de desinformación y desinformación.
- Debate sobre las consecuencias sociales de la información falsa en la opinión pública, la confianza y la salud.
- Comprobación de hechos y ejercicios de pensamiento crítico para combatir la desinformación.

Sesión 5: Estrategias para abordar los comportamientos negativos en línea (45 minutos)

- Consejos prácticos para un comportamiento responsable en Internet.
- Mecanismos de denuncia del acoso y abuso en línea.
- Actividades de grupo para proponer soluciones que permitan crear un entorno en línea más seguro.
- Recursos y redes de apoyo para víctimas y transeúntes.

Sesión 6: Preguntas y respuestas y observaciones finales (15 minutos)

- Turno abierto a preguntas, comentarios y experiencias personales.

- Recapitulación de las principales conclusiones y medidas prácticas.
- Fomento de la sensibilización y promoción de un comportamiento responsable en línea.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de presentación con estadísticas, estudios de casos y actividades interactivas.
- Folletos en los que se resumen puntos clave, mecanismos de denuncia y consejos de seguridad en línea.
- Recursos de verificación de hechos y ejemplos de desinformación y desinformación.
- Materiales de estudios de casos que muestran el impacto en diferentes grupos de víctimas.
- Formularios para que los participantes aporten sus opiniones y sugerencias.

Facilitador del taller:

- Un facilitador experto y empático con experiencia en seguridad en línea y ciudadanía digital.

Notas adicionales:

- Anime a los participantes a compartir sus experiencias y puntos de vista manteniendo un entorno seguro y respetuoso.
- Proporcionar recursos e información de contacto de las organizaciones, líneas de ayuda y servicios de apoyo pertinentes.
- Destacar la importancia de las conversaciones continuas sobre el comportamiento responsable en línea y la seguridad en línea.

Mediante la realización de este taller, puede capacitar a los participantes para reconocer y combatir los comportamientos negativos en línea, fomentando al mismo tiempo una cultura de empatía, respeto y ciudadanía digital responsable.

7-) Título del taller: "Fomento de la comunicación responsable en las redes sociales"**Objetivos del taller:**

1. Educar a niños y adolescentes sobre la importancia de respetar la privacidad en las redes sociales.
2. Animar a los participantes a pensar de forma crítica antes de publicar contenidos en línea.
3. Fomentar la empatía y el respeto en las interacciones en línea.
4. 4. Capacitar a los participantes para denunciar comportamientos en línea preocupantes.
5. Proporcionar recursos para educar y concienciar sobre los medios sociales en las escuelas.

Programa del taller:

Sesión 1: Introducción y concienciación sobre la privacidad (30 minutos)

- Introducción a los objetivos e importancia del taller.
- Debate sobre la importancia de respetar la privacidad de los demás en Internet.
- Actividad interactiva sobre las posibles consecuencias de compartir información personal sin consentimiento.

Sesión 2: Pensar antes de publicar (40 minutos)

- Presentación sobre el impacto de las publicaciones en línea en los demás y en uno mismo.
- Ejercicios de pensamiento crítico sobre la evaluación del daño potencial de una publicación en las redes sociales.
- Debates en grupo sobre la creación responsable de contenidos en línea.

Sesión 3: Empatía y respeto en línea (30 minutos)

- Importancia de utilizar un lenguaje respetuoso y de tener en cuenta los sentimientos de los demás en Internet.
- Ejercicios de rol para practicar interacciones en línea empáticas y respetuosas.
- Debates en grupo sobre cómo crear un entorno en línea positivo.

Sesión 4: Denuncias y seguridad en línea (45 minutos)

- Explicación de los mecanismos de denuncia de conductas en línea.
- Pasos prácticos para denunciar el ciberacoso, el hostigamiento o el abuso en línea.
- Puesta en común de ejemplos reales y casos de éxito en la elaboración de informes.
- Descripción general de las medidas de seguridad en línea, incluida la configuración de la privacidad y cómo evitar a los depredadores en línea.

Sesión 5: Educación y sensibilización en las escuelas (40 minutos)

- Debate sobre el papel de las escuelas en la educación de niños y adolescentes sobre las redes sociales.
- Estrategias para integrar la ciudadanía digital y la seguridad en línea en los programas escolares.
- Intercambio de recursos y buenas prácticas para profesores y padres.

Sesión 6: Preguntas y respuestas y observaciones finales (15 minutos)

- Turno abierto a preguntas, comentarios y experiencias personales.
- Recapitulación de las principales conclusiones y puntos de acción.
- Animar a los participantes a compartir lo aprendido con sus compañeros y dentro de sus comunidades escolares.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de presentación con imágenes atractivas y actividades interactivas.
- Folletos en los que se resumen los puntos clave, las directrices para informar y consejos de seguridad en línea.
- Escenarios de juegos de rol para practicar interacciones empáticas en línea.
- Recursos y enlaces a material educativo para centros escolares y padres.

Facilitador del taller:

- Facilitador con conocimientos y experiencia en seguridad en línea y ciudadanía digital.

Notas adicionales:

- Destacar la importancia de mantener conversaciones continuas sobre el comportamiento responsable en línea dentro de las familias y las escuelas.
- Anime a los participantes a compartir lo que han aprendido con sus compañeros y con el personal de la escuela.
- Facilite información de contacto de las organizaciones y líneas de ayuda pertinentes para informar y prestar apoyo.

Mediante la realización de este taller, puede dotar a los niños y adolescentes de los conocimientos y habilidades necesarios para navegar por el mundo digital de forma responsable, respetuosa y segura.

MATERIAL PARA JUEGOS DE ROL:

Los juegos de rol son herramientas eficaces para ayudar a las personas, especialmente a niños y adolescentes, a practicar interacciones empáticas en línea. Permiten a los participantes ponerse en diferentes papeles y simular diversas situaciones en línea, ayudándoles a comprender el impacto de sus palabras y acciones en los demás. He aquí algunos escenarios diseñados para fomentar la empatía y la comunicación respetuosa en las redes sociales:

Escenario 1: Intervención en caso de ciberacoso

Participantes: Una víctima (A), un ciberacosador (B) y un amigo solidario (C).

Instrucciones:

- A interpreta el papel de la víctima que ha estado recibiendo mensajes hirientes de B.
- B interpreta el papel del ciberacosador que ha estado enviando estos mensajes hirientes.
- C desempeña el papel de un amigo solidario que quiere intervenir y mediar en la situación.

Objetivos:

- A pueden expresar sus sentimientos y emociones sobre el ciberacoso.

- B puede reflexionar sobre el impacto de sus mensajes hirientes en A.
- C puede mediar en la conversación, fomentar la empatía y guiar a B para que comprenda las consecuencias de sus actos.

Escenario 2: Intenciones malinterpretadas

Participantes: Dos amigos (A y B).

Instrucciones:

- A publica una actualización de estado o un comentario que podría interpretarse de distintas maneras.
- B responde al post de A, pero su interpretación difiere de las intenciones de A.

Objetivos:

- A puede practicar explicando sus intenciones originales.
- B puede practicar pidiendo aclaraciones en lugar de hacer suposiciones.
- Ambos participantes pueden entender cómo pueden producirse fallos de comunicación en Internet y la importancia de buscar aclaraciones.

Escenario 3: Respuesta de apoyo a un puesto sensible

Participantes: Una persona que comparte una lucha personal (A) y un amigo que le apoya (B).

Instrucciones:

- Un post sobre un reto personal, como problemas de salud mental o familiares.
- B responde con empatía y apoyo.

Objetivos:

- A puede experimentar el impacto positivo de recibir respuestas empáticas cuando comparte sus luchas personales.
- B puede practicar cómo responder con amabilidad y empatía cuando un amigo está pasando por un momento difícil.

Escenario 4: Manejo de un comentario negativo

Participantes: Un usuario de redes sociales (A) y alguien que dejó un comentario negativo (B).

Instrucciones:

- A comparte un post o comentario sobre un tema abierto a debate.
- B deja un comentario negativo expresando desacuerdo o crítica.

Objetivos:

- A puede practicar cómo responder con calma y respeto a las críticas o la negatividad.
- B puede reflexionar sobre el impacto de su comentario negativo y considerar formas más constructivas de expresar su desacuerdo.

Escenario 5: Denuncia de comportamientos preocupantes

Participantes: Una persona testigo de un comportamiento preocupante (A), la persona que muestra el comportamiento preocupante (B) y un moderador de una plataforma de medios sociales (C).

Instrucciones:

- A se da cuenta de que B está cometiendo ciberacoso o acoso en una discusión pública.
- A informa del comportamiento a C, el moderador de la plataforma.

Objetivos:

- A puede practicar el reconocimiento de comportamientos preocupantes y la adopción de medidas al respecto.
- B pueden comprender las consecuencias de sus actos cuando se les denuncia.
- C puede demostrar el papel de los moderadores de la plataforma en el mantenimiento de la seguridad en línea.

Estos juegos de rol permiten a los participantes practicar respuestas empáticas, resolución de conflictos y denuncia responsable de comportamientos preocupantes. Crean un espacio seguro para el aprendizaje y ayudan a las personas a desarrollar las habilidades necesarias para promover interacciones en línea positivas y respetuosas.

Folleto en el que se resumen los puntos clave, las directrices para la presentación de informes y consejos de seguridad en línea:

Título: Promover interacciones en línea seguras y respetuosas

Puntos clave:

1. Respeta la privacidad: Pide siempre permiso antes de compartir en línea información personal, como fotos o datos de contacto.
2. Piensa antes de publicar: Considera el impacto potencial de tus publicaciones y evita compartir contenido sensible o hiriente.
3. Utilizar un lenguaje respetuoso: Utiliza un lenguaje considerado y respetuoso con los demás, evitando palabras ofensivas o despectivas.
4. La empatía es importante: Escucha a los demás, trata de comprender su punto de vista y ofrece apoyo y ánimo cuando sea necesario.

5. Informar sobre comportamientos preocupantes: Denuncia cualquier comportamiento en línea que sea perjudicial, abusivo o infrinja las directrices de la plataforma.

Directrices para la presentación de informes:

Si detectas un comportamiento preocupante en Internet, sigue estas directrices para informar:

1. Documente las pruebas: Mantén registros del comportamiento, incluyendo capturas de pantalla, marcas de tiempo y URLs relevantes.
2. Informe a la plataforma: Utiliza la función de denuncia de la plataforma para denunciar el comportamiento. Proporciona información detallada y pruebas.
3. Informa a adultos de confianza: Si eres menor, informa a un adulto de confianza sobre la situación y busca su orientación.
4. Póngase en contacto con las autoridades: Si el comportamiento implica amenazas, acoso o actividades ilegales, considera la posibilidad de denunciarlo a las fuerzas de seguridad.

Consejos de seguridad en línea:

He aquí algunos consejos para mantener la seguridad y fomentar un entorno en línea positivo:

1. Utilice contraseñas seguras: Crea contraseñas fuertes y únicas para tus cuentas, y activa la autenticación de dos factores cuando sea posible.
2. Revisa la configuración de privacidad: Revisa y ajusta regularmente tu configuración de privacidad en las plataformas de redes sociales para controlar quién puede ver tu información.
3. Cuidado con la información personal: Evita compartir información personal, como tu dirección o número de teléfono, con desconocidos en Internet.
4. Piensa antes de compartir: Piensa en las consecuencias antes de compartir fotos o información sobre ti o sobre otros en Internet.
5. Verificar la información: Comprueba dos veces la información y las fuentes de noticias para evitar difundir contenidos falsos o engañosos.
6. Practica la empatía: Trata a los demás en Internet como lo harías en persona, con amabilidad, respeto y comprensión.
7. Informar de preocupaciones: Si eres testigo de un comportamiento preocupante, comunícalo a la plataforma y, si es necesario, implica a las autoridades.

8-) Título del taller: Promoción de la política de derechos humanos en las redes sociales

Duración: 2 horas

Objetivos del taller:

- Comprender la importancia de los derechos humanos en las redes sociales.
- Explorar los principales componentes de las políticas de derechos humanos de los medios sociales.
- Fomentar un comportamiento en línea responsable y respetuoso.
- Dotar a los participantes de herramientas para denunciar violaciones de derechos humanos en las redes sociales.
- Fomentar la sensibilización y la defensa de los derechos humanos en los espacios en línea.

Orden del día:

Sesión 1: Introducción a los derechos humanos en las redes sociales (20 minutos)

- Bienvenida y rompehielos: Los participantes se presentan y comparten sus plataformas de redes sociales favoritas.
- Presentación: Comprender el concepto de política de derechos humanos en las redes sociales.
- Debate en grupo: ¿Por qué es esencial proteger y promover los derechos humanos en las redes sociales? Compartir experiencias u observaciones personales.

Sesión 2: Principales componentes de la política de derechos humanos en los medios sociales (30 minutos)

- Presentación: Exploración de los componentes clave de las políticas de derechos humanos en las redes sociales, incluida la libertad de expresión, la privacidad, la lucha contra la incitación al odio, la moderación de contenidos, etc.
- Análisis de casos prácticos: Los participantes examinan ejemplos reales de violaciones de los derechos humanos en las redes sociales y debaten cómo se aplican estos componentes.

Sesión 3: Comportamiento responsable y respetuoso en Internet (20 minutos)

- Actividad interactiva: Escenarios de juegos de rol para practicar interacciones empáticas en línea y el intercambio responsable de contenidos.
- Debate en grupo: Compartir experiencias y estrategias para fomentar un comportamiento positivo en línea.

Sesión 4: Denunciar las violaciones de los derechos humanos (15 minutos)

- Presentación: Directrices para informar sobre comportamientos en línea y violaciones de los derechos humanos.

- Preguntas y respuestas: los participantes pueden hacer preguntas y pedir aclaraciones sobre los procedimientos de información.

Sesión 5: Defensa de los derechos humanos en las redes sociales (25 minutos)

- Actividad de grupo: Los participantes aportan ideas para promover los derechos humanos en las plataformas de las redes sociales.

- Presentación: Ejemplos de campañas exitosas de defensa de los derechos humanos en Internet.

- Plan de acción: Los participantes esbozan sus propias ideas y se comprometen a defender los derechos humanos en Internet.

Sesión 6: Conclusión y evaluación del taller (10 minutos)

- Resumen: Principales conclusiones del taller.

- Comentarios de los participantes: Recopilar comentarios sobre el contenido, el formato y la facilitación del taller.

- Observaciones finales: Animar a los participantes a aplicar lo aprendido y ser ciudadanos digitales responsables.

Materiales necesarios:

- Proyector y pantalla para presentaciones.

- Folletos en los que se resumen los puntos clave, las directrices para informar y consejos de seguridad en línea.

- Pizarra blanca y rotuladores para actividades interactivas.

- Ordenadores portátiles o dispositivos móviles para demostraciones en directo.

- Acceso a Internet para ejemplos en tiempo real y campañas en línea.

Consejos para el moderador:

- Fomentar un entorno seguro e integrador para los debates.

- Fomentar la participación activa y el intercambio de experiencias personales.

- Hacer hincapié en la importancia de la empatía, el respeto y el comportamiento responsable en línea.

- Proporcionar ejemplos del mundo real para ilustrar los conceptos.

- Fomentar el pensamiento crítico y la capacidad de resolver problemas.

- Inspirar a los participantes para que se conviertan en defensores de los derechos humanos en los espacios en línea.

Al final de este taller, los participantes deberán tener una comprensión clara de la política de derechos humanos en las redes sociales, las herramientas para denunciar violaciones y la motivación para contribuir positivamente a las comunidades en línea al tiempo que defienden los derechos humanos.



INTRODUCCIÓN A DIGICOMP

L2D MÓDULO 2: COMPETENCIAS DIGITALES

Módulo 2 - COMPETENCIAS DIGITALES: INTRODUCCIÓN A DIGICOMP

1-) Título del taller: Habilidades digitales para el mundo moderno

Duración: 2 horas

Objetivos del taller:

- Definir y comprender las competencias digitales y su importancia en el mundo actual.
- Explorar los componentes clave del marco DigiComp.
- Destacar las 10 principales competencias digitales empleables.
- Proporcionar experiencia práctica y conocimientos prácticos en diversas áreas de competencias digitales.

Orden del día:

Sesión 1: Introducción a las competencias digitales (20 minutos)

- Bienvenida y rompehielos: Los participantes se presentan y comparten su familiaridad con las competencias digitales.
- Presentación: Definición de las competencias digitales y su importancia en el mundo moderno.
- Debate en grupo: ¿Por qué son esenciales las competencias digitales para estudiantes y profesionales?

Sesión 2: Exploración del marco DigiComp (30 minutos)

- Presentación: Presentación general del marco DigiComp, sus cinco áreas y 21 competencias.
- Análisis de casos prácticos: Los participantes examinan ejemplos reales de cómo pueden aplicarse las competencias DigiComp.
- Preguntas y respuestas: responder a las preguntas y aclaraciones de los participantes.

Sesión 3: Talleres prácticos sobre competencias digitales (40 minutos)

- Sesiones de grupo: Los participantes se dividen en grupos y van rotando por diferentes talleres centrados en las 10 principales competencias digitales empleables. Los talleres pueden incluir:
 - Redes sociales: Creación y optimización de una publicación en las redes sociales.
 - Marketing en buscadores (SEM): Diseño de una campaña SEM básica.
 - Analítica: Análisis de datos para tomar decisiones de marketing con conocimiento de causa.

- Marketing de contenidos: Creación de una entrada de blog o contenido para redes sociales.
- Marketing por correo electrónico: Diseño de una campaña atractiva de marketing por correo electrónico.
- Marketing móvil: Optimización de contenidos para dispositivos móviles.
- Alfabetización informacional y de datos: Realización de investigaciones en línea y evaluación de fuentes.
- Comunicación y colaboración: Actividades colaborativas en línea.
- Creación de contenidos digitales: Creación y edición de contenidos digitales.
- Seguridad: Identificar y abordar los problemas de seguridad y privacidad en línea.

Sesión 4: Puesta en común de los resultados del taller (15 minutos)

- Presentaciones de los grupos: Cada grupo expone los resultados de su taller, los retos a los que se ha enfrentado y lo que ha aprendido.
- Feedback entre iguales: Los participantes se hacen comentarios constructivos unos a otros.

Sesión 5: Aplicación práctica y próximos pasos (20 minutos)

- Reflexión: Los participantes discuten cómo pueden aplicar las habilidades digitales que han aprendido en su educación o carrera profesional.
- Planificación de acciones: Cada participante esboza los pasos concretos que va a dar para mejorar sus competencias digitales.
- Recursos: Proporcione una lista de recursos y cursos en línea para el aprendizaje continuo.

Sesión 6: Conclusión y evaluación del taller (15 minutos)

- Resumen: Principales conclusiones del taller.
- Comentarios de los participantes: Recopilar comentarios sobre el contenido, el formato y la facilitación del taller.
- Observaciones finales: Aliento a los participantes para que sigan desarrollando sus competencias digitales y se adapten a la evolución del panorama digital.

Materiales necesarios:

- Proyector y pantalla para presentaciones.
- Folletos del taller con resúmenes de los puntos clave, recursos y ejercicios prácticos.
- Ordenadores portátiles o dispositivos móviles para talleres prácticos.
- Acceso a Internet para actividades en línea.

- Pizarra blanca y rotuladores para debates y presentaciones en grupo.

Consejos para el moderador:

- Los talleres prácticos deben ser atractivos e interactivos.
- Anime a los participantes a hacer preguntas y pedir aclaraciones.
- Destacar las aplicaciones y ventajas de cada competencia digital en el mundo real.
- Promover la colaboración y el intercambio de conocimientos entre los participantes.
- Destacar la importancia del aprendizaje y la adaptación continuos en la era digital.
- Orientar a los participantes sobre dónde pueden seguir desarrollando sus competencias digitales después del taller.

Al final de este taller, los participantes deberán tener una mejor comprensión de las competencias digitales, experiencia práctica en diversas áreas de competencias digitales y un plan de acción claro para mejorar y aplicar estas competencias en su educación y carrera profesional.

MATERIALES DE MUESTRA PARA TALLERES:

Folleto del taller de competencias digitales

Puntos clave:

1. ¿Qué son las competencias digitales?

- Las competencias digitales abarcan una amplia gama de capacidades, como el uso de herramientas digitales, la navegación por plataformas en línea y la comprensión del panorama digital.

2. Importancia de las competencias digitales:

- Las competencias digitales son cruciales en el mundo actual para la educación, la promoción profesional y para mantenerse conectado.
- Mejoran la empleabilidad y abren oportunidades en diversos campos.

3. El marco DigComp:

- El marco DigComp identifica cinco áreas clave de competencia digital:
 - Conocimientos básicos de información y datos
 - Comunicación y colaboración
 - Creación de contenidos digitales
 - Seguridad

- Resolución de problemas

- Cada área consta de competencias específicas que contribuyen a las competencias digitales generales.

4. Las 10 competencias digitales más empleables:

1. Redes sociales
2. Marketing en buscadores (SEM)
3. Analítica
4. Marketing de contenidos
5. Marketing por correo electrónico
6. Marketing móvil
7. Alfabetización informacional y de datos
8. Comunicación y colaboración
9. Creación de contenidos digitales
10. Seguridad

Recursos:

Marco DigComp:

- Explore https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en en detalle para una comprensión global de la competencia digital.

Cursos en línea:

- Plataformas como Coursera, edX y LinkedIn Learning ofrecen una amplia gama de cursos sobre marketing digital, analítica y mucho más.

Herramientas de marketing digital:

- Familiarízate con herramientas como Google Analytics, Hootsuite y Mailchimp para adquirir experiencia práctica.

Ejercicios prácticos:

1. Simulación de redes sociales:

- Crea una campaña ficticia en las redes sociales para un producto o una causa. Utiliza plataformas como Facebook, Twitter o Instagram.

2. Diseño de campañas SEM:

- Desarrolle una campaña SEM básica utilizando Google Ads. Elige palabras clave, establece un presupuesto y crea textos publicitarios.

3. Análisis de datos:

- Analizar el tráfico del sitio web mediante Google Analytics. Interpretar los datos para identificar tendencias y áreas de mejora.

4. Creación de contenidos:

- Escriba una entrada de blog o cree un vídeo corto sobre un tema de interés. Céntrate en contenidos atractivos e informativos.

5. Marketing por correo electrónico:

- Diseña un modelo de boletín por correo electrónico utilizando una plataforma como Mailchimp. Incluye contenido y elementos visuales atractivos.

6. Optimización móvil:

- Optimizar una página web para dispositivos móviles. Asegúrese de que se carga rápidamente y se muestra correctamente en distintos tamaños de pantalla.

7. Investigación de la información:

- Elegir un tema y realizar una investigación en línea. Evalúa la credibilidad de las fuentes y recopila información útil.

8. Ejercicio de colaboración:

- Colabora con un compañero en un pequeño proyecto utilizando herramientas de colaboración en línea como Google Docs o Trello.

9. Creación de contenidos digitales:

- Crea una infografía sencilla o una representación visual de los datos utilizando herramientas online gratuitas como Canva o Piktochart.

10. Evaluación de la seguridad en línea:

- Identificar los posibles riesgos de seguridad en línea y desarrollar estrategias para proteger la información personal y la privacidad.



DIRECTRICES PARA UN USO SEGURO DE INTERNET

L2D MÓDULO 3 : USO SEGURO DE INTERNET

Módulo 3 - CÓMO OBTENER INFORMACIÓN EN LÍNEA CORRECTAMENTE

1-) Taller de Dominio de Contraseñas: Fortalezca sus fortalezas digitales

En la era digital actual, en la que la mayor parte de nuestras vidas están entrelazadas con el mundo en línea, nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de contar con contraseñas seguras y únicas. Con innumerables cuentas en línea, desde el correo electrónico a la banca, las redes sociales y el comercio electrónico, salvaguardar su identidad digital es primordial. El taller Dominio de las contraseñas está diseñado para dotar a los participantes de los conocimientos y habilidades necesarios para crear y gestionar contraseñas sólidas de forma eficaz. Esta sesión práctica explora el arte de crear contraseñas fuertes y únicas e introduce a los participantes en las ventajas de los gestores de contraseñas.

Objetivos del taller:

1. Comprender la seguridad de las contraseñas: Los participantes adquirirán conocimientos sobre la importancia de las contraseñas seguras, los riesgos de las débiles y el papel de la gestión de contraseñas en la ciberseguridad.
2. Creación de contraseñas seguras: Se compartirán técnicas prácticas y directrices para generar contraseñas seguras y memorables, capacitando a los participantes para desarrollar las suyas propias.
3. Utilización de gestores de contraseñas: Introducción a las herramientas de gestión de contraseñas, sus ventajas y guía paso a paso para configurarlas y utilizarlas.

Programa del taller:

Sesión 1: El enigma de las contraseñas

- 1.1 Importancia de las contraseñas: Exploración de la importancia de las contraseñas como primera línea de defensa contra las ciberamenazas.
- 1.2 Vulnerabilidades de las contraseñas: Entender las trampas y vulnerabilidades comunes de las contraseñas débiles.
- 1.3 Gestión de contraseñas: Introducción al concepto de gestión de contraseñas y sus ventajas.

Sesión 2: Creación de contraseñas seguras y únicas

- 2.1 Composición de contraseñas: Pautas para crear contraseñas complejas que sean a la vez fuertes y memorizables.
- 2.2 Frases de paso: Exploración del concepto de frases de contraseña como alternativa eficaz a las contraseñas tradicionales.
- 2.3 Evitar errores comunes: Identificar y evitar errores comunes en las contraseñas.

Sesión 3: Introducción a los gestores de contraseñas

- 3.1 ¿Qué son los gestores de contraseñas? Entender el papel y la funcionalidad de las herramientas de gestión de contraseñas.
- 3.2 Ventajas de los gestores de contraseñas: Exploración de las ventajas de utilizar un gestor de contraseñas.
- 3.3 Configurar un gestor de contraseñas: Guía paso a paso para instalar y configurar un gestor de contraseñas.
- 3.4 Uso de un gestor de contraseñas: Práctica práctica para generar, almacenar y autocompletar contraseñas utilizando un gestor de contraseñas.

Ejercicios prácticos:

1. Reto de creación de contraseñas: Los participantes practicarán la creación de contraseñas seguras y memorables siguiendo las directrices proporcionadas.
2. Creación de frases de contraseña: Actividad interactiva en la que los participantes crearán frases de contraseña seguras.
3. Configuración del gestor de contraseñas: Recorrido paso a paso de la instalación y configuración de una aplicación gestora de contraseñas.
4. Gestión de contraseñas: Experiencia práctica en la generación, almacenamiento y autocompletado de contraseñas utilizando un gestor de contraseñas.

Principales conclusiones:

- Los participantes saldrán del taller con una comprensión clara de la seguridad de las contraseñas y la capacidad de crear contraseñas fuertes y únicas.
- Se les dotará de los conocimientos necesarios para configurar y utilizar eficazmente las herramientas de gestión de contraseñas.
- Los participantes adquirirán experiencia práctica en la gestión de sus identidades digitales y en la mejora de su seguridad general en línea.

Al dominar el arte de la seguridad de las contraseñas y adoptar los gestores de contraseñas, los participantes estarán mejor preparados para proteger su presencia en línea, mitigando los riesgos asociados a las contraseñas débiles o reutilizadas. En un mundo en el que las amenazas digitales están siempre presentes, el dominio de las contraseñas es una habilidad fundamental para salvaguardar la información personal y profesional.

Cuestionario de alfabetización digital: Navegar por el panorama de la información

En la actual era digital, la capacidad de discernir los hechos de la ficción, las fuentes creíbles de las poco fiables, es una habilidad esencial. La desinformación, las noticias falsas y los contenidos sensacionalistas pueden propagarse como la pólvora en Internet, influyendo en la opinión pública y en la toma de decisiones. El concurso de alfabetización digital es una forma divertida e interactiva de poner a prueba la alfabetización digital y el pensamiento

crítico de los participantes. Al poner a prueba su capacidad para identificar las noticias falsas y las fuentes creíbles, este cuestionario permite a las personas convertirse en consumidores más perspicaces de la información en línea.

Objetivos del cuestionario:

1. Evaluar la alfabetización digital: Evaluar los conocimientos de los participantes sobre conceptos de alfabetización digital, incluido el reconocimiento de la desinformación y las fuentes creíbles.
2. Promover el pensamiento crítico: Animar a los participantes a pensar de forma crítica sobre la información que encuentran en Internet y a emitir juicios con conocimiento de causa.
3. Concienciar: Crear conciencia sobre la prevalencia de las noticias falsas y la importancia del consumo responsable de la información.

Estructura del cuestionario:

El concurso de alfabetización digital consta de preguntas de opción múltiple y afirmaciones de verdadero/falso. Los participantes pueden responder individualmente o por equipos, lo que fomenta la sana competencia y el debate. El cuestionario se divide en varias categorías para cubrir diversos aspectos de la alfabetización digital:

Categoría 1: Identificar las noticias falsas

- Pregunta 1: Verdadero o falso - Las noticias falsas son siempre fáciles de identificar porque contienen errores evidentes.
- Pregunta 2: ¿Cuál de las siguientes es una característica común de las noticias falsas? (Selección múltiple)
- Pregunta 3: ¿Qué es el clickbait y qué relación tiene con las fake news? (Breve explicación)

Categoría 2: Evaluación de las fuentes

- Pregunta 4: Verdadero o falso - La información procedente de un medio de comunicación conocido siempre es creíble.
- Pregunta 5: ¿Cuál de las siguientes fuentes se considera generalmente más creíble? (Selección múltiple)
- Pregunta 6: Explique por qué es importante evaluar los conocimientos del autor a la hora de valorar la credibilidad de una fuente. (Breve explicación)

Categoría 3: Comprobación y verificación de hechos

- Pregunta 7: Verdadero o falso - Debes compartir información en las redes sociales sin verificarla si coincide con tus creencias.
- Pregunta 8: ¿Qué medidas puede tomar para verificar la veracidad de una noticia antes de compartirla? (Lista corta)
- Pregunta 9: ¿Por qué es esencial la verificación de hechos en la era digital? (Breve explicación)

Categoría 4: Pensamiento crítico y alfabetización mediática

- Pregunta 10: Verdadero o Falso - Las habilidades de pensamiento crítico no son necesarias cuando se consumen contenidos en línea.
- Pregunta 11: ¿Cómo puede el pensamiento crítico ayudar a las personas a ser consumidores de información más responsables? (Breve explicación)
- Pregunta 12: Comparta un ejemplo de un momento en el que el pensamiento crítico le haya ayudado a evitar la desinformación o las noticias falsas. (Reflexión personal)

Puntuación y debate:

Tras completar el cuestionario, los participantes pueden sumar sus puntuaciones y comentar las respuestas correctas. El animador del concurso puede dar explicaciones y explicaciones sobre cada pregunta para facilitar una comprensión más profunda de los conceptos de alfabetización digital.

Principales conclusiones:

- Los participantes mejorarán su capacidad para reconocer las noticias falsas y las fuentes creíbles.
- Desarrollarán habilidades de pensamiento crítico que aplicarán a su consumo de información en línea.
- El concurso fomenta la concienciación sobre la importancia de comprobar los hechos y compartirlos de forma responsable en la era digital.

El concurso de alfabetización digital es una herramienta atractiva e informativa para reforzar los principios de la alfabetización digital y el pensamiento crítico. Al perfeccionar estas habilidades, los participantes están mejor preparados para navegar por el complejo y a veces engañoso panorama de la información digital, tomar decisiones con conocimiento de causa y contribuir a una sociedad más informada.

2-) Título del taller: Defensa frente a las amenazas en línea

Visión general del taller:

Las amenazas en línea suponen un riesgo importante para las personas, las empresas y la sociedad. El objetivo de este taller es informar a los participantes sobre los distintos tipos de amenazas en línea y proporcionarles los conocimientos y herramientas necesarios para reconocer las señales de alarma. Además, los participantes aprenderán las consecuencias de ignorar las amenazas en línea y descubrirán estrategias eficaces para defenderse de ellas.

Objetivos del taller:

1. Concienciación sobre las amenazas en línea: Educar a los participantes sobre los diferentes tipos de amenazas online, incluyendo phishing, malware, robo de identidad y ciberacoso.
2. Reconocimiento de señales de advertencia: Ayudar a los participantes a desarrollar la capacidad de reconocer las señales de advertencia de posibles amenazas en línea, estafas o actividades maliciosas.
3. Consecuencias de ignorar las amenazas: Destacar las consecuencias en el mundo real de ignorar las amenazas en línea, tanto para las personas como para las organizaciones.
4. Estrategias defensivas: Proporcionar estrategias prácticas y mejores prácticas para defenderse de las amenazas en línea y mantener la seguridad digital.

Materiales necesarios:

- Diapositivas de la presentación
- Pizarra blanca y rotuladores
- Folletos (visión general de las amenazas en línea, lista de comprobación de las señales de alarma, guía de estrategias defensivas)
- Ordenadores o smartphones para ejercicios prácticos
- Acceso a Internet para demostraciones en directo

Estructura del taller:

1: Tipos de amenazas en línea (20 minutos)

- Diapositivas de presentación sobre amenazas comunes en línea.
- Ejemplos del mundo real y casos prácticos.
- Tarea: Los participantes investigan y aportan ejemplos de amenazas en línea no tratados en la presentación.

2: Reconocer las señales de alarma (25 minutos)

- Presentación sobre la identificación de señales de advertencia de posibles amenazas en línea.

- Ejercicios interactivos: Los participantes analizan ejemplos de correos electrónicos y mensajes en busca de elementos sospechosos.
- Asignación: Los participantes reciben una lista de mensajes y correos electrónicos en línea e identifican posibles señales de alarma.

3: Consecuencias de ignorar las amenazas (20 minutos)

- Debate sobre las consecuencias de largo alcance de ignorar las amenazas en línea.
- Casos prácticos que ponen de relieve el impacto de las amenazas en línea.
- Tarea: Los participantes escriben una breve reflexión sobre las posibles consecuencias de las amenazas en línea en su vida personal o profesional.

4: Estrategias defensivas (35 minutos)

- Presentación sobre estrategias prácticas y buenas prácticas para defenderse de las amenazas en línea.
- Entre los temas a tratar figuran la seguridad de las contraseñas, las actualizaciones de software, la autenticación de dos factores, los hábitos de navegación segura y la configuración de la privacidad.
- Tarea: Los participantes realizan una "revisión de privacidad" en sus perfiles de redes sociales, ajustando la configuración de privacidad según sea necesario.

5: Preguntas y respuestas y escenarios interactivos (25 minutos)

- Sesión abierta de preguntas y respuestas en la que los participantes podrán plantear sus dudas y debatir situaciones reales.
- Los facilitadores ofrecen orientación y puntos de vista sobre el manejo de situaciones concretas.
- Tarea: A los participantes se les da un escenario que implica una amenaza potencial en línea y se les pide que describan cómo responderían y se protegerían.

6: Recapitulación y recursos (15 minutos)

- Breve recapitulación de las principales conclusiones del taller.
- Distribución de recursos adicionales, incluidos sitios web, artículos y herramientas de seguridad.
- Tarea: Se anima a los participantes a explorar los recursos proporcionados y a compartir sus hallazgos o las herramientas adicionales que descubran.

Principales conclusiones:

- Los participantes adquirirán un conocimiento exhaustivo de las distintas amenazas en línea.
- Aprenderán a reconocer las señales de advertencia y las banderas rojas asociadas a posibles amenazas en línea.
- Los participantes comprenderán las consecuencias reales de ignorar las amenazas en línea y la importancia de una defensa proactiva.
- Adquirirán estrategias prácticas y mejores prácticas para defenderse de las amenazas en línea y mantener la seguridad digital.

Al final del taller "Defensa frente a las amenazas en línea", los participantes estarán mejor preparados para protegerse a sí mismos y a sus organizaciones de una amplia gama de amenazas en línea. Tendrán los conocimientos y la confianza necesarios para reconocer, responder y mitigar los riesgos potenciales en sus interacciones digitales, fomentando en última instancia un entorno en línea más seguro para todos.

Plantillas para el taller "Defensa frente a las amenazas en línea":

Folleto 1: Panorama de las amenazas en línea

Título: Panorama de las amenazas en línea

Contenido:

- Introducción a las amenazas en línea: Breve descripción de qué son las amenazas online =y por qué preocupan en la era digital.
- Tipos de amenazas en línea: Una lista de las amenazas online más comunes, como phishing, malware, robo de identidad, ciberacoso, etc.
- Ejemplos reales: Escenarios reales o estudios de casos que muestran casos de amenazas en línea y sus consecuencias.
- Importancia de la concienciación: La importancia de ser consciente de las amenazas en línea y tomar precauciones.

Principales conclusiones:

- Los participantes adquirirán conocimientos básicos sobre las distintas amenazas en línea.
- Reconocerán la necesidad de mantenerse informados sobre estas amenazas por su propia seguridad.

Impreso 2: Lista de signos de alerta

Título: Lista de comprobación de señales de advertencia

Contenido:

- Tipos de amenazas en línea: Una lista de las amenazas online más comunes (phishing, malware, etc.).
- Señales de advertencia: Para cada tipo de amenaza, proporcione una lista de comprobación de señales de advertencia específicas a las que prestar atención. Por ejemplo:
 - Phishing: correos electrónicos inesperados, mala gramática, solicitudes urgentes, enlaces sospechosos, etc.
 - Malware: Ralentizaciones, ventanas emergentes inusuales, descargas inesperadas, etc.
- Ejemplos: Incluya ejemplos de señales de advertencia de la vida real para cada amenaza.

Principales conclusiones:

- Los participantes aprenderán a reconocer señales de advertencia específicas asociadas a distintas amenazas en línea.
- Pueden utilizar esta lista de comprobación como guía de referencia rápida en sus interacciones en línea.

Impreso 3: Guía de estrategias defensivas

Título: Guía de estrategias defensivas

Contenido:

- Seguridad de contraseñas: Consejos para crear contraseñas fuertes y únicas y la importancia de utilizar gestores de contraseñas.
- Actualizaciones de software: Explicación de por qué mantener el software, las apps y los sistemas operativos actualizados es crucial para la seguridad.
- Autenticación de dos factores (2FA): Descripción general de cómo 2FA añade una capa adicional de seguridad a las cuentas en línea.
- Navegación segura: Prácticas recomendadas para una navegación en línea segura, como evitar enlaces y descargas sospechosos.
- Ajustes de privacidad: Orientación para ajustar la configuración de privacidad en varias plataformas y dispositivos.

- Notificación de amenazas: Instrucciones sobre cómo informar de amenazas en línea y actividades sospechosas.

Principales conclusiones:

- Los participantes recibirán estrategias prácticas y buenas prácticas para defenderse de las amenazas en línea.

- Dispondrán de una guía a la que remitirse para mantener la seguridad digital en diversos aspectos de su vida en línea.

Estos folletos pueden distribuirse a los participantes antes o durante el taller, sirviendo como valioso material de referencia a lo largo de la sesión. Ayudarán a los participantes a comprender las amenazas en línea, reconocer las señales de alarma y aplicar estrategias defensivas eficaces.

3-) Título del taller: Proteja su intimidad digital: Un taller sobre la importancia de la protección de la intimidad

Duración: 2 horas

Destinatarios: Este taller está dirigido a personas de todas las edades que utilicen dispositivos digitales e internet.

Materiales necesarios:

1. Proyector y pantalla
2. Pizarra blanca y rotuladores
3. Folletos sobre consejos para proteger la intimidad
4. Ordenador portátil o tableta para demostraciones en directo
5. Acceso a Internet para ver ejemplos en directo

Esquema del taller:

Introducción (15 minutos)

- Bienvenida a los participantes y presentación general del taller.
- Explicar la importancia de la protección de la intimidad en la era digital.
- Comparta los objetivos del taller y lo que aprenderán los participantes.

Sesión 1: Comprender la protección de la intimidad (30 minutos)

- Definir la protección de la intimidad y su importancia en la vida personal y en línea.

- Discutir los distintos aspectos de la privacidad, incluida la seguridad personal, el control de los datos y la confianza.
- Comparta ejemplos e historias de la vida real para ilustrar la importancia de la privacidad.

Sesión 2: Gestión segura de cuentas en línea (30 minutos)

- Explicar los principios clave de la gestión segura de cuentas en línea.
- Hable de la importancia de las contraseñas seguras y únicas.
- Introducir el concepto de gestores de contraseñas y autenticación de dos factores (2FA).
- Realice demostraciones en directo sobre la configuración de 2FA y el uso de un gestor de contraseñas.

Pausa (10 minutos)

Sesión 3: Uso responsable de las redes sociales (30 minutos)

- Definir el uso responsable de las redes sociales y su importancia.
- Discutir los riesgos asociados a compartir excesivamente información personal y a la desinformación.
- Comparta consejos sobre cómo ajustar la configuración de privacidad y respetar el consentimiento.
- Proporcionar ejemplos de intercambio perjudicial y alternativas responsables.

Sesión 4: Consejos prácticos para la protección de la privacidad (30 minutos)

- Ofrecer consejos prácticos para proteger la información personal y la privacidad en Internet.
- Hable de la importancia de las actualizaciones periódicas y de las medidas de seguridad.
- Explicar cómo reconocer y responder a los intentos de phishing.
- Comparta recursos para la privacidad en línea, como navegadores y herramientas centrados en la privacidad.

Preguntas y respuestas y debate en grupo (15 minutos)

- Se abre un turno de preguntas y debate en grupo.

- Anime a los participantes a compartir sus experiencias y preocupaciones en relación con la protección de la privacidad.
- Ofrezca respuestas e información adicional cuando sea necesario.

Conclusión (10 minutos)

- Resuma las principales conclusiones del taller.
- Destacar la importancia de aplicar medidas de protección de la privacidad en la vida digital cotidiana.
- Entregue a los participantes folletos en los que se resuman consejos sobre protección de la intimidad y recursos para seguir aprendiendo.

Evaluación del taller (10 minutos)

- Distribuya formularios de evaluación para recabar la opinión de los participantes.
- Recoger los formularios cumplimentados para evaluar la eficacia del taller.
- Agradezca a los participantes su asistencia y compromiso.

Recursos de seguimiento:

- Proporcionar a los participantes una lista de libros, sitios web y cursos en línea recomendados para ampliar la formación sobre protección de la privacidad.
- Anime a los participantes a mantenerse informados sobre las noticias y novedades relacionadas con la privacidad en el mundo digital.



EL LADO OSCURO DE INTERNET PARA LOS JÓVENES

MÓDULO L2D 4: EL LADO OSCURO DE INTERNET PARA LOS JÓVENES

MÓDULO 4 - EL LADO OSCURO DE INTERNET PARA LOS JÓVENES

1-) Título del taller: "Navegando por el Paisaje Digital: Comprender el uso de Internet y sus diversos fines"

Duración: 2 horas

Destinatarios: Este taller está dirigido a personas de todas las edades que utilicen internet y estén interesadas en comprender los diversos propósitos e impactos del uso de internet.

Materiales necesarios:

1. Proyector y pantalla
2. Pizarra blanca y rotuladores
3. Folletos con puntos clave y preguntas para el debate
4. Acceso a Internet para demostraciones en directo (si está disponible)

Esquema del taller:

Introducción (15 minutos)

- Dar la bienvenida a los participantes y presentar los objetivos del taller.
- Explicar la importancia de comprender el uso de Internet y sus diversas finalidades en el mundo digital actual.

Sesión 1: Tendencias de uso de Internet (30 minutos)

1.1 Un aumento directamente proporcional del uso de Internet con la aceleración de la vida

- Defina el concepto de aceleración de la vida y su correlación con el aumento del uso de Internet.
- Discutir las estadísticas y tendencias relacionadas con el uso de Internet, destacando el crecimiento de los últimos años.
- Explore el impacto del ritmo de vida acelerado en la necesidad de información y conectividad instantáneas.

Sesión 2: Las diversas razones del uso de Internet (30 minutos)

1.2 Motivos diversos por los que cada persona utiliza Internet

- Anime a los participantes a compartir sus razones personales para utilizar Internet.

- Discutir las motivaciones comunes para el uso de Internet, incluyendo la comunicación, el acceso a la información, el entretenimiento y el trabajo.
- Explora cómo Internet sirve a diferentes propósitos para diferentes individuos en función de sus necesidades e intereses.

Pausa (10 minutos)

Sesión 3: Internet como herramienta de socialización (30 minutos)

1.3 Considerarla la herramienta más importante de socialización

- Discutir el concepto de socialización en la era digital y cómo Internet desempeña un papel central.
- Examinar el impacto de las plataformas de medios sociales en la comunicación y las relaciones modernas.
- Explorar los aspectos positivos y negativos de la socialización a través de Internet, como la creación de comunidades y los riesgos potenciales como el ciberacoso.

Sesión 4: Equilibrar el uso de Internet (30 minutos)

- Discutir la importancia de encontrar un equilibrio entre la vida en línea y fuera de ella.
- Comparta consejos para gestionar el tiempo frente a la pantalla y mantener una relación sana con Internet.
- Proporcionar estrategias de seguridad y protección de la intimidad durante la socialización en línea.

Preguntas y respuestas y debate en grupo (15 minutos)

- Se abre un turno de preguntas y debate en grupo.
- Anime a los participantes a compartir sus experiencias, retos y estrategias relacionadas con el uso de Internet.
- Ofrecer ideas y soluciones a las preocupaciones comunes planteadas por los participantes.

Conclusión (10 minutos)

- Resumir las principales conclusiones del taller, haciendo hincapié en la importancia de comprender los diversos fines del uso de Internet.

- Destacar el papel de un uso responsable y consciente de Internet para mantener el bienestar y fomentar las relaciones positivas.
- Entregue a los participantes folletos con los puntos clave y recursos para profundizar.

Evaluación del taller (10 minutos)

- Distribuya formularios de evaluación para recabar la opinión de los participantes.
- Recoger los formularios cumplimentados para evaluar la eficacia del taller.
- Agradezca a los participantes su asistencia y participación activa.

Recursos de seguimiento:

- Proporcionar a los participantes una lista de libros, artículos y sitios web recomendados para leer más sobre el uso de Internet y el bienestar digital.
- Anime a los participantes a reflexionar sobre sus propias pautas de uso de Internet y a tomar decisiones conscientes para asegurarse de que se ajustan a sus objetivos y valores.
- Comparta información sobre próximos talleres o eventos relacionados con la alfabetización digital y el bienestar en línea.

Folleto del taller: Comprender el uso de Internet y sus diversos fines

Puntos clave:

1. Tendencias de uso de Internet

- La aceleración de la vida ha provocado un aumento significativo del uso de Internet.
- El ritmo de vida acelerado exige a menudo un acceso instantáneo a la información, la comunicación y el entretenimiento.
- Las tendencias de uso de Internet muestran una creciente dependencia de la conectividad digital para diversos aspectos de la vida cotidiana.

2. Las diversas razones del uso de Internet

- La gente utiliza Internet para una amplia gama de fines, desde el trabajo y la educación hasta la socialización y el entretenimiento.
- La flexibilidad de Internet permite a las personas adaptar sus experiencias en línea a sus necesidades e intereses particulares.
- Entender por qué las personas utilizan Internet nos ayuda a apreciar su polifacético papel en la sociedad.

3. Internet como herramienta de socialización

- Internet se considera una de las herramientas de socialización más importantes del mundo actual.
- Las plataformas de medios sociales permiten a las personas conectarse, comunicarse y entablar relaciones más allá de las fronteras geográficas.
- Aunque Internet facilita las interacciones sociales positivas, también presenta retos, como el acoso en línea y los problemas de privacidad.

4. Equilibrar el uso de Internet

- Mantener un equilibrio saludable entre la vida en línea y fuera de ella es esencial para el bienestar.
- Las estrategias para gestionar el tiempo frente a la pantalla y establecer límites ayudan a prevenir la adicción a Internet y el agotamiento digital.
- Un uso responsable de Internet incluye salvaguardar la información personal y ser consciente de los riesgos en línea.

Preguntas para el debate:

1. Tendencias de uso de Internet

- ¿Cómo ha cambiado su uso de Internet en los últimos años? ¿Ha notado un aumento de su dependencia de internet?
- ¿Se le ocurren casos concretos en su vida en los que la aceleración de la vida le haya llevado a recurrir a Internet en busca de soluciones o información rápidas?

2. Las diversas razones del uso de Internet

- ¿Cuáles son algunas de las principales razones por las que utiliza Internet? ¿Están relacionadas con el trabajo, la vida social, el ocio u otras cosas?
- ¿Cómo cree que la capacidad de Internet para satisfacer necesidades diversas ha influido en la sociedad y en nuestra forma de vivir?

3. Internet como herramienta de socialización

- ¿Considera que Internet es la herramienta de socialización más importante de su vida? ¿Por qué sí o por qué no?

- ¿Has experimentado alguna vez interacciones sociales positivas o negativas en Internet?
¿Cómo te afectaron?

4. Equilibrar el uso de Internet

- ¿Qué estrategias utiliza actualmente para compaginar el uso de Internet con otros aspectos de su vida, como el trabajo, la familia y las aficiones?

- ¿Puede compartir con nosotros algún consejo o práctica para mantener la privacidad y la seguridad en línea mientras se socializa en Internet?

No dude en utilizar estas preguntas de debate como puntos de partida para las discusiones en grupo durante el taller. Anime a los participantes a compartir sus experiencias y puntos de vista sobre el uso de Internet y sus diversas finalidades.

2-) Título del taller: "Navegando por el lado oscuro de Internet: Comprender los riesgos en línea y protegerse"

Duración: 2 horas

Destinatarios: Este taller está dirigido a personas de todas las edades que utilicen Internet y deseen tomar conciencia de los posibles riesgos y problemas que pueden encontrar.

Materiales necesarios:

1. Proyector y pantalla
2. Pizarra blanca y rotuladores
3. Folletos con puntos clave y preguntas para el debate
4. Ordenador portátil o tableta para demostraciones en directo (opcional)
5. Acceso a Internet para ver ejemplos en directo (opcional)

Esquema del taller:

Introducción (15 minutos)

- Dar la bienvenida a los participantes y presentar los objetivos del taller.
- Explicar la importancia de comprender el potencial lado oscuro de Internet y cómo puede afectar a las personas.

Sesión 1: Sitios web obscenos y la Dark Web (30 minutos)

2.1 Páginas web obscenas y Dark Web

- Defina los sitios web obscenos y la web oscura.
- Hable de los riesgos asociados a los sitios web obscenos, especialmente para los menores.
- Explore el anonimato y las actividades ilegales de la web oscura, como el tráfico de drogas, la ciberdelincuencia y la piratería.
- Destaque las consecuencias legales de acceder sin autorización a sitios web obscenos y a la web oscura.

Sesión 2: Defraudar a través de páginas web (30 minutos)

2.2 Defraudar a través de sitios web

- Explique cómo se ha generalizado el fraude digital en la era digital.
- Discutir técnicas comunes de fraude en línea, tales como robo de identidad, sitios web falsos, phishing, estafas amorosas y estafas de prepago.
- Proporcionar consejos prácticos para reconocer el fraude en línea y protegerse contra él.

Pausa (10 minutos)

Sesión 3: Vivir según falsas percepciones (30 minutos)

2.3 Vivir según falsas percepciones creadas por Internet

- Explora cómo influye Internet en las percepciones de la belleza, las tendencias y la imagen corporal.
- Discutir los problemas de salud mental y física que pueden derivarse de perseguir apariencias idealizadas.
- Examinar el impacto de las cámaras de eco en línea y los contenidos basados en algoritmos en la formación de opiniones sesgadas.
- Fomentar el pensamiento crítico y la alfabetización mediática para contrarrestar las falsas percepciones creadas por internet.

Sesión 4: Protegerse en Internet (30 minutos)

- Proporcionar consejos prácticos para la seguridad en Internet, como la creación de contraseñas seguras, el reconocimiento de sitios web seguros y la evitación de comunicaciones sospechosas.

- Comparta recursos para verificar la información y comprobar los hechos de los contenidos en línea.
- Discutir la importancia del pensamiento crítico y la búsqueda de diversas perspectivas en la era digital.
- Anime a los participantes a mantenerse informados sobre los riesgos en línea y a tomar decisiones más seguras.

Preguntas y respuestas y debate en grupo (15 minutos)

- Se abre un turno de preguntas y debate en grupo.
- Invite a los participantes a compartir sus experiencias, preocupaciones o puntos de vista relacionados con el lado oscuro de Internet.
- Ofrecer soluciones y orientación basadas en las preguntas y experiencias de los participantes.

Conclusión (10 minutos)

- Resumir las principales conclusiones del taller, haciendo hincapié en la importancia de la vigilancia en línea y el pensamiento crítico.
- Recuerda a los participantes los recursos y estrategias que pueden utilizar para protegerse en el mundo digital.
- Anime a los participantes a compartir lo que han aprendido con amigos y familiares para fomentar la seguridad en línea.

Evaluación del taller (10 minutos)

- Distribuya formularios de evaluación para recabar la opinión de los participantes.
- Recoger los formularios cumplimentados para evaluar la eficacia del taller.
- Agradezca a los participantes su asistencia y participación activa.

Recursos de seguimiento:

- Proporcione a los participantes una lista de sitios web y recursos recomendados para obtener más información sobre la seguridad en línea y la comprobación de hechos.
- Anime a los participantes a actualizar periódicamente sus prácticas de ciberseguridad y a compartir conocimientos sobre los riesgos en línea con sus comunidades.

- Comparta información sobre próximos talleres o eventos relacionados con la alfabetización digital y la seguridad en línea.

3-) Título del taller: "Navegando por el laberinto digital: comprender los factores que empujan a los jóvenes al lado oscuro de Internet"

Duración: 2 horas

Destinatarios: Este taller está diseñado para padres, cuidadores, educadores y cualquier persona interesada en comprender las razones por las que los jóvenes pueden sentirse atraídos por el lado oscuro de Internet y cómo abordar estas cuestiones.

Materiales necesarios:

1. Proyector y pantalla
2. Pizarra blanca y rotuladores
3. Folletos con puntos clave y preguntas para el debate
4. Ordenador portátil o tableta para demostraciones en directo (opcional)
5. Acceso a Internet para ver ejemplos en directo (opcional)

Esquema del taller:

Introducción (15 minutos)

- Dar la bienvenida a los participantes y presentar los objetivos del taller.
- Explicar la importancia de comprender las razones que explican el compromiso de los jóvenes con el lado oscuro de Internet.
- Establezca un tono positivo para los debates abiertos y constructivos.

Sesión 1: Razones familiares (30 minutos)

3.1 Razones familiares

- Discutir cómo los problemas familiares pueden llevar a los jóvenes a buscar consuelo en Internet.
- Explora el impacto de escapar de los problemas familiares al mundo online.
- Destacar el papel que desempeñan los padres negligentes y descuidados en el comportamiento en línea de los niños.

Sesión 2: Entorno social y amigos (30 minutos)

3.2 Entorno social y amigos

- Explicar cómo la presión de grupo y el acoso pueden llevar a los jóvenes a adoptar comportamientos nocivos en línea.
- Discutir las consecuencias de ajustarse a normas y comportamientos negativos en línea.
- Explorar el factor de alivio emocional y su papel en el compromiso en línea entre los jóvenes.

Pausa (10 minutos)

Sesión 3: Razones económicas (30 minutos)

3.3 Razones económicas

- Discuta cómo las preocupaciones económicas pueden llevar a las personas, especialmente a los jóvenes, a cometer fraudes en línea y actividades poco éticas.
- Examinar el impacto de las desigualdades económicas y las oportunidades limitadas en el comportamiento en línea.
- Explora cómo las redes sociales y las comparaciones de estilos de vida pueden tener consecuencias negativas.

Sesión 4: El sentido del descubrimiento (30 minutos)

3.4 La sensación de descubrimiento que acompaña a la juventud

- Sumérgase en la curiosidad y las ganas de explorar que caracterizan a los jóvenes.
- Discutir los riesgos potenciales asociados a las exploraciones de los jóvenes en el mundo online.
- Destacar la importancia de educar a los jóvenes sobre el comportamiento responsable en línea y la concienciación sobre los riesgos.

Preguntas y respuestas y debate en grupo (15 minutos)

- Se abre un turno de preguntas y debate en grupo.
- Anime a los participantes a compartir sus experiencias personales, preocupaciones o puntos de vista relacionados con los jóvenes y el lado oscuro de Internet.
- Proporcionar orientación y estrategias para afrontar estos retos.

Conclusión (10 minutos)

- Resumir las principales conclusiones del taller, haciendo hincapié en la importancia de la paternidad proactiva, la comunicación abierta y la alfabetización digital.
- Anime a los participantes a continuar la conversación con los jóvenes de su entorno y a crear un entorno en línea seguro.

Evaluación del taller (10 minutos)

- Distribuya formularios de evaluación para recabar la opinión de los participantes.
- Recoger los formularios cumplimentados para evaluar la eficacia del taller.
- Agradezca a los participantes su asistencia y participación activa.

Recursos de seguimiento:

- Proporcionar a los participantes una lista de sitios web y recursos recomendados para obtener más información sobre seguridad en línea, paternidad y alfabetización digital.
- Anime a los participantes a entablar conversaciones continuas con los jóvenes sobre el uso responsable de Internet y a supervisar sus actividades en línea.
- Comparta información sobre próximos talleres o eventos relacionados con la crianza digital y la seguridad en línea.

Folleto: Razones que empujan a los jóvenes al lado oscuro y negativo de Internet

Puntos clave:

3.1 Razones familiares:

- Los problemas familiares pueden llevar a los jóvenes a buscar consuelo y evasión en Internet.
- Escapar a grupos en línea que fomentan comportamientos nocivos puede llegar a normalizarse.
- Los padres descuidados y negligentes pueden exponer a los niños a un uso incontrolado de Internet.
- La falta de comunicación en la familia puede conducir a comportamientos de riesgo en Internet.

3.2 Entorno social y amigos:

- La presión de grupo puede llevar a los jóvenes a adoptar comportamientos negativos en línea.

- El acoso, tanto en línea como fuera de ella, puede afectar a la autoestima y el comportamiento de los niños.
- La normalización de los comportamientos negativos en línea dentro de los grupos de iguales puede conducir a la insensibilidad.
- Algunos jóvenes recurren a Internet para aliviarse emocionalmente de los problemas relacionados con sus compañeros.

3.3 Razones económicas:

- Las preocupaciones económicas pueden empujar a las personas, sobre todo a los jóvenes, al fraude en línea.
- Las plataformas en línea facilitan la realización de actividades ilegales, como la venta de productos falsificados.
- Las desigualdades económicas y las oportunidades limitadas pueden contribuir a un comportamiento poco ético en línea.
- El impacto de las redes sociales puede fomentar las comparaciones de estatus económico y materialismo.

3.4 El sentido del descubrimiento en la juventud:

- La curiosidad y el deseo de aprender impulsan a los jóvenes a explorar el mundo en línea.
- La exploración puede conducir al acceso a contenidos nocivos, a retos arriesgados y a compartir información personal.
- La influencia de los amigos y las tendencias en las redes sociales pueden fomentar la participación en actividades en línea perjudiciales.
- La actitud arriesgada e intrépida de los adolescentes puede llevarles a situaciones peligrosas en Internet.

Preguntas para el debate:

1. Razones familiares:

- ¿Tú o alguien que conoces ha utilizado alguna vez Internet como vía de escape a los problemas familiares? ¿Cómo fue la experiencia?
- ¿Cómo pueden los padres fomentar un uso responsable de Internet y mantener una comunicación abierta en el seno de la familia?

2. Entorno social y amigos:

- ¿Has observado casos en los que la presión de grupo provoque comportamientos negativos en línea entre los jóvenes? Comparte tu opinión.

- ¿Cómo pueden los centros escolares y las comunidades abordar el acoso en línea y sus efectos en los jóvenes?

3. Razones económicas:

- ¿Crees que las desigualdades económicas influyen en que los jóvenes se inclinen por actividades en línea poco éticas? ¿Por qué sí o por qué no?

- ¿Qué medidas pueden adoptarse para educar a los jóvenes sobre los riesgos de participar en fraudes en línea o vender productos falsificados?

4. El sentido del descubrimiento en la juventud:

- ¿Cómo podemos equilibrar el fomento de la curiosidad de los jóvenes con la garantía de su seguridad en Internet?

- ¿Qué estrategias pueden emplearse para ayudar a los jóvenes a diferenciar entre contenidos en línea seguros y nocivos?

5. Impacto global y soluciones:

- ¿Qué pueden hacer los individuos, las familias, las escuelas y las comunidades para mitigar los efectos negativos de Internet en los jóvenes?

- Comparte tus ideas sobre cómo fomentar una ciudadanía digital responsable entre los jóvenes internautas.

4-) Taller: Capacitar a los jóvenes: Alfabetización mediática y más allá

Duración del taller: 2 horas

Objetivos del taller:

- Comprender la importancia de la alfabetización mediática para combatir la adicción a Internet.

- Explorar los principales componentes de la alfabetización mediática.

- Debatir estrategias para luchar contra la adicción a Internet mediante la alfabetización mediática.

- Descubra soluciones adicionales para aumentar la socialización de los jóvenes.

Materiales necesarios:

- Pizarra blanca o rotafolio

- Marcadores
- Proyector y pantalla (opcional)
- Folletos con puntos clave y preguntas para el debate
- Acceso a Internet (para demostraciones)

Orden del día:

Introducción (15 minutos):

- Dé la bienvenida a los participantes y explique los objetivos del taller.
- Discutir la importancia de abordar la adicción a Internet entre los jóvenes.

Sesión 1: Alfabetización mediática y su componente principal (30 minutos):

Puntos clave:

- Definir la alfabetización mediática y su importancia.
- Discutir los principales componentes de la alfabetización mediática.
- Explicar el papel del pensamiento crítico y la alfabetización digital.

Actividades:

- Presentación interactiva sobre los principios de la alfabetización mediática.
- Debate en grupo sobre la importancia de la alfabetización mediática.

Sesión 2: Combatir la adicción a Internet con alfabetización mediática (45 minutos):

Puntos clave:

- Comprender cómo la alfabetización mediática puede ayudar a combatir la adicción a Internet.
- Explorar estrategias para fomentar el uso responsable de Internet.
- Debatir sobre la identificación de la desinformación y los peligros en línea.

Actividades:

- Escenarios de juegos de rol: Los participantes identifican y abordan la desinformación en línea.
- Lluvia de ideas en grupo: Los participantes comparten formas de desarrollar hábitos online saludables.

Pausa (15 minutos):

- Ofrezca refrescos y fomente la creación de redes entre los participantes.

Sesión 3: Otras soluciones: Crear un entorno para la socialización (30 minutos):

Puntos clave:

- Discutir la importancia de la socialización offline para los jóvenes.
- Explorar estrategias para crear un entorno que fomente la socialización.

Actividades:

- Debate en grupo: Los participantes comparten sus experiencias de socialización online y offline.
- Actividad en pequeños grupos: Lluvia de ideas sobre oportunidades de socialización fuera de línea en sus comunidades.

Sesión 4: Planificación de la acción (15 minutos):

- Facilitar un debate en grupo sobre cómo los participantes pueden poner en práctica la alfabetización mediática y otras soluciones en sus comunidades.
- Anime a los participantes a fijarse objetivos personales de uso responsable de Internet.

Conclusión (10 minutos):

- Resuma las principales conclusiones del taller.
- Proporcionar recursos y referencias adicionales sobre alfabetización mediática y adicción a Internet.
- Agradecer a los participantes su compromiso con la lucha contra la adicción a Internet entre los jóvenes.

Seguimiento:

- Envíe a los participantes un resumen de los puntos clave del taller y los puntos de acción.
- Fomentar debates continuos y compartir historias de éxito relacionadas con la alfabetización mediática y el uso responsable de Internet.

Al final de este taller, los participantes deberán tener un conocimiento más profundo de la alfabetización mediática, estrategias para combatir la adicción a Internet e ideas para crear un entorno que fomente la socialización entre los jóvenes.



CÓMO OBTENER INFORMACIÓN PRECISA EN INTERNET

MÓDULO LD2 5: GUÍA PARA OBTENER INFORMACIÓN PRECISA EN INTERNET

MÓDULO 5 - CÓMO OBTENER INFORMACIÓN CORRECTA EN LÍNEA

1-) Título del taller: Navegar por el laberinto digital: encontrar información precisa en Internet

Duración del taller: 2 horas

Objetivos del taller:

- Comprender la importancia de una información precisa en la era digital.
- Reconocer los obstáculos y retos habituales a la hora de obtener información precisa en línea.
- Desarrollar el pensamiento crítico y la capacidad de comprobar los hechos.
- Aprenda estrategias para identificar y verificar información veraz en Internet.

Materiales necesarios:

- Pizarra blanca o rotafolio
- Marcadores
- Proyector y pantalla (opcional)
- Folletos con puntos clave y preguntas para el debate
- Acceso a Internet (para demostraciones)

Orden del día:

Introducción (15 minutos):

- Dar la bienvenida a los participantes y presentar los objetivos del taller.
- Destacar la importancia de la información veraz en el mundo digital actual.

Sesión 1: La importancia de una información precisa (20 minutos):

Puntos clave:

- Defina información precisa y su significado.
- Explicar cómo una información precisa contribuye a la toma de decisiones informadas y al buen funcionamiento de la sociedad.

Actividad:

- Debate en grupo: Los participantes comparten sus experiencias al encontrarse con información inexacta y sus repercusiones.

Sesión 2: Obstáculos y desafíos comunes (25 minutos):

Puntos clave:

- Discutir los obstáculos y retos para obtener información precisa en línea.
- Explicar los conceptos de desinformación, desinformación y sesgo de confirmación.

Actividades:

- Presentación interactiva sobre los obstáculos para obtener información precisa.
- Actividad en pequeños grupos: Los participantes identifican ejemplos de desinformación y desinformación en noticias recientes.

Pausa (15 minutos):

- Ofrezca refrescos y fomente la creación de redes entre los participantes.

Sesión 3: Habilidades de pensamiento crítico y comprobación de hechos (30 minutos):

Puntos clave:

- Definir el pensamiento crítico y su papel en la evaluación de la información.
- Introducir técnicas y herramientas de comprobación de hechos.

Actividades:

- Ejercicio de verificación de hechos: Los participantes practican la comprobación de la veracidad de un artículo periodístico utilizando sitios web de comprobación de hechos.
- Debate en grupo: Compartir consejos y estrategias para evaluar críticamente la información.

Sesión 4: Estrategias para identificar información precisa (30 minutos):

Puntos clave:

- Proporcionar estrategias para identificar y verificar la exactitud de la información en línea.
- Discutir la importancia de la credibilidad de las fuentes y de las referencias cruzadas.

Actividades:

- Actividad de grupo: Los participantes evalúan la credibilidad de distintas fuentes en línea.

- Representar situaciones: Practica las referencias cruzadas de información procedente de múltiples fuentes.

Conclusión (15 minutos):

- Resuma las principales conclusiones del taller.
- Compartir recursos y herramientas adicionales para la comprobación de hechos y la alfabetización mediática.
- Anime a los participantes a aplicar los conocimientos adquiridos en sus actividades de búsqueda de información en línea.

Seguimiento:

- Proporcione a los participantes una lista de sitios web y recursos de verificación de hechos.
- Comparta artículos y estudios de casos sobre casos recientes de desinformación y desinformación.
- Anime a los participantes a compartir sus experiencias y dificultades a la hora de identificar información precisa en una plataforma o grupo en línea específico.

Al final de este taller, los participantes deberán comprender mejor los retos que plantea la obtención de información exacta en línea y poseer habilidades y estrategias prácticas para evaluar y verificar de forma crítica la información que se encuentra en Internet.

Escenario de juego de rol: Referencias cruzadas de información procedente de múltiples fuentes

Antecedentes del escenario:

Sois un equipo de periodistas de investigación trabajando en una noticia de última hora sobre un reciente desastre medioambiental en una ciudad ficticia llamada "Greenville". El incidente tiene que ver con un vertido químico en un río local que ha causado una contaminación generalizada. Su equipo ha recibido información inicial de varias fuentes, incluidos artículos de prensa, publicaciones en redes sociales, declaraciones oficiales del gobierno y relatos de testigos presenciales.

Descripción del escenario:

En este escenario de juego de rol, los participantes trabajarán en equipos para investigar el desastre medioambiental de "Greenville". A cada equipo se le proporcionarán diferentes datos procedentes de diversas fuentes. El objetivo es contrastar la información para determinar la exactitud y fiabilidad de los detalles relativos al incidente.

Instrucciones:

1. Divida a los participantes en pequeños equipos (3-4 miembros por equipo).
2. Proporcione a cada equipo un paquete de información que contenga lo siguiente:
 - Artículos de prensa de medios acreditados que informan sobre el incidente.
 - Publicaciones y comentarios en las redes sociales relacionados con el incidente.
 - Declaraciones oficiales del Gobierno sobre el vertido químico.
 - Relatos de testigos presenciales y entrevistas con residentes de Green lake.

Funciones dentro de cada equipo:

- Jefe de equipo: Supervisa la investigación y se asegura de que todos los miembros del equipo contribuyen.
- Investigador 1: Analiza artículos de prensa y declaraciones oficiales.
- Investigador 2: examina las publicaciones y los comentarios en las redes sociales.
- Investigador 3: Revisa los relatos de testigos presenciales y las entrevistas.

Pasos del juego de rol:

1. Cada equipo revisa la información de su paquete.
2. Los miembros del equipo discuten los detalles, discrepancias y posibles sesgos que encuentran en las fuentes asignadas.
3. Los equipos cruzan la información para identificar hechos coherentes y conflictivos.
4. Los equipos determinan qué fuentes son las más fiables y creíbles basándose en su análisis.
5. Cada equipo prepara una breve presentación en la que expone sus conclusiones, incluidas las fuentes que considera más fiables y las dudas o discrepancias no resueltas.

Informe y debate:

Tras el juego de rol, vuelva a reunir al grupo para debatir y hacer un balance. Anima a los participantes a que compartan sus experiencias, retos y puntos de vista sobre la actividad. Los puntos clave del debate pueden ser:

- ¿Cómo determinaron los equipos la fiabilidad y credibilidad de las distintas fuentes?
- ¿Cuáles fueron los retos a la hora de cruzar información de diversas fuentes?
- ¿Se descubrieron discrepancias o sesgos significativos durante la investigación?
- ¿Qué estrategias o criterios utilizaron los participantes para evaluar la exactitud de la información?
- ¿Qué lecciones pueden aplicarse a situaciones de la vida real a la hora de evaluar las noticias y la información en línea?

Este juego de rol permite a los participantes participar activamente en el proceso de cruzar información de múltiples fuentes, haciendo hincapié en la importancia del pensamiento crítico y la evaluación de fuentes en la era digital actual. Proporciona una oportunidad práctica para poner en práctica las habilidades aprendidas durante el taller.

Folleto: Cómo obtener información precisa en Internet

Puntos clave:

1. Definición de información precisa:

- Una información precisa es correcta, veraz y libre de errores o distorsiones.
- Es esencial para la toma de decisiones informadas y la adquisición de conocimientos.

2. Cualidades de la información precisa:

- Veracidad: La información precisa refleja la realidad sin falsificaciones.
- Precisión: Proporciona detalles específicos y sin ambigüedades.
- Fiabilidad: Puede verificarse de forma independiente y está respaldada por fuentes creíbles.
- Ausencia de errores: La información precisa está libre de errores.
- Objetividad: Presenta la información sin prejuicios ni emociones.
- Exhaustividad: Ofrece una visión completa del tema.

3. Importancia de la información precisa:

- Fundamental para el bienestar personal y social.
- Ayuda a combatir la desinformación y la desinformación.

4. Obstáculos en la búsqueda de información precisa:

- Sobrecarga de información
- Desinformación y desinformación
- Sesgo de confirmación
- Fake News y Clickbait
- Falta de atribución de la fuente
- Fuentes anónimas
- Información obsoleta
- Cámaras Eco
- Sesgos algorítmicos
- Difusión de información viral

- Falta de alfabetización mediática
- Plagio

Preguntas para el debate:

1. ¿Por qué es crucial disponer de información precisa en diversos aspectos de la vida, como la educación, la atención sanitaria y la toma de decisiones?
2. ¿Cómo afectan el sesgo de confirmación y las cámaras de eco a la capacidad de una persona para acceder a información veraz en Internet?
3. ¿Qué medidas pueden tomar los ciudadanos para combatir la desinformación y la desinformación en Internet?
4. ¿Puede compartir un ejemplo de su experiencia personal en el que haya encontrado información inexacta en Internet? ¿Cómo reaccionó?
5. En un mundo lleno de sobrecarga de información, ¿qué estrategias pueden utilizar las personas para encontrar eficazmente información precisa?
6. ¿Cómo pueden influir los sesgos algorítmicos en la información que encontramos en Internet y qué se puede hacer para solucionar este problema?
7. ¿Cómo puede la alfabetización mediática ayudar a las personas a identificar y utilizar mejor la información correcta en Internet?
8. ¿Qué papel pueden desempeñar las organizaciones de verificación de hechos y las fuentes creíbles en la promoción de información veraz en Internet?
9. A la hora de evaluar la credibilidad de la información en línea, ¿qué criterios le parecen más importantes y por qué?
10. ¿Qué recomendaciones darías a alguien que quiere mejorar su capacidad para obtener información veraz en Internet?



JOVEN DESINTOXICACIÓN DIGITAL

MÓDULO LD2 6: DESINTOXICACIÓN DIGITAL JOVEN

MÓDULO 6 - DESINTOXICACIÓN DIGITAL DE LOS JÓVENES

1-) Título del taller: "Desintoxicación digital: Recuperar el compromiso tecnológico consciente"

Visión general del taller:

Introducción (10 minutos)

- Dé la bienvenida a los participantes y presente el objetivo del taller.
- Explique que el taller abordará la importancia de la desintoxicación digital, el reconocimiento de las adicciones digitales, las herramientas para la autoevaluación, el uso consciente de los medios digitales, las estrategias para una desintoxicación digital satisfactoria y los beneficios de adoptar un estilo de vida de desintoxicación digital.

Sesión 1: Introducción a la desintoxicación digital (15 minutos)

- Defina la desintoxicación digital y su relevancia en el mundo moderno.
- Destaque los objetivos del taller.
- Discutir la importancia de descansar de los dispositivos digitales para el bienestar mental y recuperar el control sobre el uso de la tecnología.

Sesión 2: Las adicciones digitales y sus consecuencias (20 minutos)

- Explora diferentes tipos de adicciones digitales, como la adicción a las redes sociales, la adicción a los juegos y la adicción al correo electrónico.
- Discutir las consecuencias negativas de las adicciones digitales, como la disminución de la productividad, las alteraciones del sueño, los problemas de relación y los problemas de salud mental.

Sesión 3: Herramientas para detectar adicciones digitales (15 minutos)

- Introducir diversas herramientas y métodos para evaluar la adicción digital, como aplicaciones de seguimiento del uso de smartphones, datos de uso de redes sociales y cuestionarios en línea.
- Anime a los participantes a explorar estas herramientas para conocer mejor sus propios hábitos digitales.

Pausa (10 minutos)

Sesión 4: Entender el uso consciente de los medios digitales (20 minutos)

- Explicar el concepto de uso consciente de la tecnología.
- Discutir los principios de la participación tecnológica consciente, incluida la planificación, la moderación y la calidad de los contenidos.
- Proporcionar ejemplos prácticos de cómo los participantes pueden aplicar la atención plena a sus interacciones digitales.

Sesión 5: Estrategias para una desintoxicación digital exitosa (25 minutos)

- Presentar estrategias para una desintoxicación digital exitosa, incluyendo el establecimiento de objetivos claros, la creación de límites, la búsqueda de apoyo, la sustitución de actividades digitales, la práctica de ejercicios de atención plena y el seguimiento de los progresos.
- Anime a los participantes a elaborar sus propios planes de desintoxicación en función de sus objetivos y necesidades.

Sesión 6: Conclusión y beneficios de la desintoxicación digital (15 minutos)

- Resuma las principales conclusiones del taller.
- Haga hincapié en que la desintoxicación digital es una elección consciente y equilibrada, no un rechazo total de la tecnología.
- Hable de los beneficios potenciales de una desintoxicación digital, como la mejora del bienestar, la mejora de las relaciones, el aumento de la productividad y una vida offline más rica.

Preguntas y respuestas y debate (15 minutos)

- Se abre el turno de preguntas y debate.
- Invite a los participantes a compartir sus pensamientos, experiencias y retos relacionados con la desintoxicación digital.
- Ofrecer orientación y sugerencias en función de las preguntas de los participantes.

Observaciones finales (5 minutos)

- Exprese su gratitud a los participantes por su compromiso.
- Anime a los participantes a aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.
- Proporcione recursos y referencias adicionales para profundizar en el tema.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de la presentación
- Folletos con puntos clave y recursos
- Rotafolios y rotuladores para actividades interactivas
- Acceso a herramientas digitales y aplicaciones para la autoevaluación
- Temporizador o reloj para gestionar los tiempos de las sesiones

Nota: El taller puede adaptarse en función del tiempo disponible y de las necesidades y preferencias específicas de los participantes. Pueden incorporarse actividades interactivas, debates en grupo y ejemplos de la vida real para potenciar la participación y el aprendizaje.

Folleto del taller de desintoxicación digital

Puntos clave:

Introducción a la desintoxicación digital:

- Desintoxicarse digitalmente significa tomarse un descanso intencionado de los dispositivos digitales y las actividades en línea.
- Sus objetivos son refrescar la mente, centrarse en el bienestar mental y recuperar el control sobre el uso de la tecnología.

Adicciones digitales y consecuencias:

- Las adicciones digitales incluyen la adicción a las redes sociales, a los juegos y al correo electrónico.
- Las consecuencias pueden incluir una disminución de la productividad, trastornos del sueño, problemas de relación y problemas de salud mental.

Herramientas para detectar adicciones digitales:

- Las aplicaciones, como los rastreadores de tiempo de pantalla, ayudan a evaluar el uso de la tecnología.
- Las plataformas de medios sociales proporcionan datos sobre el uso diario.
- Los cuestionarios en línea y las herramientas de autoevaluación pueden identificar las dependencias digitales.

Uso consciente de los medios digitales:

- El uso consciente implica planificación, moderación y selección de contenidos de calidad.
- Reflexiona sobre por qué utilizas la tecnología y si se ajusta a tus objetivos y valores.

Estrategias para una desintoxicación digital exitosa:

- Establezca objetivos claros para su desintoxicación.
- Establece límites designando momentos y lugares libres de pantallas.
- Busca el apoyo de amigos o familiares.
- Sustituya las actividades digitales por otras no digitales.
- Practica ejercicios de atención plena para reducir los impulsos.
- Supervise sus progresos y adapte su plan según sea necesario.

Beneficios de la desintoxicación digital:

- Mejora del bienestar mental.
- Mejora de las relaciones.
- Aumento de la productividad.
- Una vida offline más rica.

Recursos adicionales:

Libros:

- "Minimalismo digital" de Cal Newport
- "The Shallows: Lo que Internet está haciendo con nuestros cerebros", de Nicholas Carr.
- "Cómo romper con tu teléfono" por Catherine Price

Aplicaciones para la desintoxicación digital:

- Bosque: Te ayuda a mantener la concentración plantando árboles virtuales durante las sesiones de trabajo.
- Mantén la concentración: Limita el tiempo que pasas en sitios web que te hacen perder el tiempo.
- Moment Registra el tiempo que pasas frente a la pantalla y el uso que haces de las aplicaciones.

Páginas web y artículos:

- Desintoxicación digital: cómo y por qué desconectar](<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-wealth/201712/digital-detox-how-and-why-disconnect>)
- Centro de Tecnología Humanitaria](<https://www.humanetech.com/>): Recursos para un uso consciente de la tecnología.

Aplicaciones de meditación y atención plena:

- Headspace: Ofrece meditaciones guiadas y ejercicios de atención plena.
- Calma: Proporciona técnicas de relajación y meditación.

Herramientas de gestión de redes sociales:

- Buffer: Programa las publicaciones para reducir la participación en tiempo real en las redes sociales.
- Hootsuite: Gestiona múltiples cuentas de redes sociales de forma eficiente.

Ideas de actividades fuera de línea:

- Únete a un club o equipo deportivo local.
- Lee libros físicos o revistas.
- Practique senderismo, ciclismo u otras actividades al aire libre.
- Vuelva a conectar con amigos y familiares cara a cara.



MEDIOS SOCIALES Y MEDIO AMBIENTE

MÓDULO LD2 7: MEDIOS SOCIALES Y MEDIO AMBIENTE

MÓDULO 7 - MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y MEDIO AMBIENTE

1-) Título del taller: "Medios sociales y medio ambiente: Impacto y oportunidades"

Visión general del taller:

Introducción (10 minutos)

- Dé la bienvenida a los participantes y presente el objetivo del taller.
- Explica que el taller explorará la compleja relación entre los medios sociales y el medio ambiente, centrándose en el impacto medioambiental y el papel de los medios sociales en la promoción de la sostenibilidad.

Sesión 2: El impacto medioambiental de los medios sociales (20 minutos)

- Debatar cómo contribuyen a las emisiones de carbono los centros de datos de las plataformas de medios sociales, que consumen mucha energía.
- Explorar la cuestión de los residuos electrónicos resultantes de los rápidos avances tecnológicos impulsados por el consumo de los medios sociales.
- Examine cómo la industria de la publicidad digital genera residuos digitales y contribuye a la contaminación.

Sesión 3: El papel de los medios sociales en la promoción de la sostenibilidad (25 minutos)

- Destacar el poder de las redes sociales para concienciar sobre cuestiones medioambientales a través de campañas, hashtags y contenidos virales.
- Explore cómo las redes sociales fomentan la innovación y apoyan los proyectos de tecnología verde a través de la financiación colectiva y la creación de redes.
- Discutir el papel de los medios sociales para facilitar la comunicación entre los gobiernos, los organismos reguladores y el público en relación con las políticas y normativas medioambientales.

Pausa (10 minutos)

Sesión 4: Conclusión y debate (15 minutos)

- Resume las principales conclusiones del taller.
- Animar a los participantes a que compartan sus reflexiones y puntos de vista sobre el impacto medioambiental de los medios sociales y su potencial para la sostenibilidad.
- Facilitar un debate sobre el uso responsable y consciente de las redes sociales en el contexto de la conservación del medio ambiente.

Preguntas y respuestas y debate (15 minutos)

- Se abre el turno de preguntas y debate.
- Invita a los participantes a compartir sus perspectivas y experiencias relacionadas con los medios sociales y el medio ambiente.
- Proporcionar información y recursos adicionales en función de las preguntas de los participantes.

Observaciones finales (5 minutos)

- Exprese su gratitud a los participantes por su participación activa.
- Anime a los participantes a aplicar lo aprendido en su vida digital para promover la concienciación medioambiental y la sostenibilidad.
- Proporcione referencias y recursos para profundizar en el tema.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de la presentación
- Folletos con puntos clave y definiciones
- Acceso a plataformas de medios sociales para demostraciones y ejemplos
- Temporizador o reloj para gestionar los tiempos de las sesiones

Folleto del taller sobre medios sociales y medio ambiente

Puntos clave:

Introducción:

- Las redes sociales se han convertido en parte integrante de la vida moderna, transformando la comunicación y el intercambio de información.
- Este taller explora el impacto de los medios sociales en el medio ambiente y su papel en el fomento de la sostenibilidad.

El impacto medioambiental de los medios sociales:

A. Cómo afectan las redes sociales al consumo de energía y a las emisiones:

- Los centros de datos que alimentan las plataformas de las redes sociales consumen mucha energía.

- El consumo de energía contribuye a las emisiones de carbono y al cambio climático.
- Los dispositivos de los usuarios, como los teléfonos inteligentes y los ordenadores, también influyen en el consumo de energía.

B. El impacto de los medios sociales y la tecnología en los residuos:

- Los rápidos avances tecnológicos impulsados por las redes sociales generan residuos electrónicos.
- La eliminación de residuos electrónicos plantea riesgos medioambientales debido a los materiales peligrosos.
- Las frecuentes actualizaciones de los dispositivos agravan el problema de los residuos electrónicos.

C. Medios sociales y contaminación:

- La demanda de infraestructuras digitales contribuye a la extracción de recursos, la fabricación y el transporte, lo que provoca la contaminación del aire y el agua.
- La industria de la publicidad digital genera residuos digitales que se suman a los problemas medioambientales.

El papel de los medios sociales en la promoción de la sostenibilidad:

A. Aumentar la concienciación a través de los medios sociales:

- Las redes sociales son una poderosa herramienta de sensibilización sobre cuestiones medioambientales.
- Las campañas medioambientales, los hashtags que marcan tendencia y los contenidos virales llegan a una audiencia mundial.
- Los medios sociales impulsan conversaciones importantes e inspiran la acción colectiva.

B. Innovación a través de los medios sociales:

- Las plataformas de crowdsourcing y crowdfunding vinculadas a los medios sociales apoyan los proyectos de tecnología verde.
- Las redes sociales fomentan la innovación en prácticas sostenibles y tecnologías ecológicas.
- La colaboración y el intercambio de conocimientos aceleran las soluciones ecológicas.

C. Legislación medioambiental en las redes sociales:

- Los gobiernos utilizan las redes sociales para compartir información actualizada sobre la normativa medioambiental y recabar la opinión del público.
- Los grupos de defensa y los ciudadanos aprovechan las redes sociales para presionar en favor de leyes medioambientales más estrictas.

- Los medios sociales fomentan la transparencia y la responsabilidad en las políticas medioambientales.

Definiciones:

- Redes sociales: Plataformas en línea que permiten a los usuarios conectarse y compartir información entre sí.
- Sostenibilidad: La práctica de garantizar la viabilidad económica, social y medioambiental a largo plazo de una actividad.
- Tecnología: La aplicación de conocimientos científicos con fines prácticos o el uso de herramientas y máquinas.
- Mundo digital: Se refiere al entorno altamente conectado e impulsado por la tecnología en la sociedad actual.
- Impacto medioambiental: Los efectos y consecuencias sobre el mundo natural y el entorno.
- Residuos electrónicos (E-Waste): Dispositivos electrónicos desechados, incluidos teléfonos inteligentes, tabletas y ordenadores, que contienen materiales peligrosos y plantean riesgos medioambientales.
- Emisiones de carbono: Liberación de dióxido de carbono (CO₂) y otros gases de efecto invernadero a la atmósfera, lo que contribuye al calentamiento global y al cambio climático.
- Publicidad digital: El uso de canales digitales, como las redes sociales y las plataformas en línea, para promocionar productos y servicios.
- Crowdsourcing: Recopilación de ideas, servicios o contenidos solicitando contribuciones a un gran grupo, normalmente en línea.
- Crowdfunding: Recaudación de fondos para un proyecto o empresa mediante pequeñas aportaciones de un gran número de particulares, a menudo a través de plataformas en línea.
- Grupos de defensa: Organizaciones que trabajan para influir en las políticas y decisiones públicas sobre temas concretos, como la protección del medio ambiente.

Los medios sociales y el medio ambiente: actividades de juego de rol

Puntos clave:

Introducción:

- Las redes sociales son una parte importante de nuestra vida digital e influyen en nuestra forma de comunicarnos, compartir y aprender.
- Este taller explora la compleja relación entre los medios sociales y el medio ambiente, centrándose en su impacto y potencial de sostenibilidad.

El impacto medioambiental de los medios sociales:

A. Cómo afectan las redes sociales al consumo de energía y a las emisiones:

- Los centros de datos que alimentan las plataformas de las redes sociales consumen mucha energía.
- El consumo de energía contribuye a las emisiones de carbono y al cambio climático.
- Los dispositivos de los usuarios, como los teléfonos inteligentes y los ordenadores, también influyen en el consumo de energía.

B. El impacto de los medios sociales y la tecnología en los residuos:

- Los rápidos avances tecnológicos impulsados por las redes sociales generan residuos electrónicos.
- La eliminación de residuos electrónicos plantea riesgos medioambientales debido a los materiales peligrosos.
- Las frecuentes actualizaciones de los dispositivos agravan el problema de los residuos electrónicos.

C. Medios sociales y contaminación:

- La demanda de infraestructuras digitales contribuye a la extracción de recursos, la fabricación y el transporte, lo que provoca la contaminación del aire y el agua.
- La industria de la publicidad digital genera residuos digitales que se suman a los problemas medioambientales.

El papel de los medios sociales en la promoción de la sostenibilidad:

A. Aumentar la concienciación a través de los medios sociales:

- Las redes sociales son una poderosa herramienta de sensibilización sobre cuestiones medioambientales.
- Las campañas medioambientales, los hashtags que marcan tendencia y los contenidos virales llegan a una audiencia mundial.
- Los medios sociales impulsan conversaciones importantes e inspiran la acción colectiva.

B. Innovación a través de los medios sociales:

- Las plataformas de crowdsourcing y crowdfunding vinculadas a los medios sociales apoyan los proyectos de tecnología verde.
- Las redes sociales fomentan la innovación en prácticas sostenibles y tecnologías ecológicas.
- La colaboración y el intercambio de conocimientos aceleran las soluciones ecológicas.

C. Legislación medioambiental en las redes sociales:

- Los gobiernos utilizan las redes sociales para compartir información actualizada sobre la normativa medioambiental y recabar la opinión del público.
- Los grupos de defensa y los ciudadanos aprovechan las redes sociales para presionar en favor de leyes medioambientales más estrictas.
- Los medios sociales fomentan la transparencia y la responsabilidad en las políticas medioambientales.

Actividades de juego de rol:

Actividad 1: El Defensor del Medio Ambiente

- Los participantes asumen el papel de defensores del medio ambiente utilizando las redes sociales para concienciar.
- Cada participante crea un breve post o campaña en las redes sociales sobre un tema medioambiental.
- Discute el impacto de estas publicaciones y el potencial del activismo en línea.

Actividad 2: El innovador ecológico

- Los participantes se ponen en la piel de innovadores ecológicos que promueven soluciones sostenibles.
- Cada participante presenta un proyecto de tecnología verde mediante un breve discurso en las redes sociales.
- Explore cómo los medios sociales pueden facilitar la financiación y el apoyo a los proyectos.

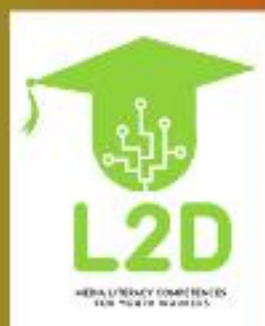
Actividad 3: Debate sobre política medioambiental

- Los participantes simulan un debate en las redes sociales entre un representante del Gobierno y activistas medioambientales.
- Explore cómo pueden utilizarse las redes sociales para participar en conversaciones sobre política medioambiental.
- Debatir los retos y las oportunidades de influir en la política a través de los medios sociales.

Definiciones:

- Redes sociales: Plataformas en línea que permiten a los usuarios conectarse y compartir información entre sí.

- Sostenibilidad: La práctica de garantizar la viabilidad económica, social y medioambiental a largo plazo de una actividad.
- Tecnología: La aplicación de conocimientos científicos con fines prácticos o el uso de herramientas y máquinas.
- Mundo digital: Se refiere al entorno altamente conectado e impulsado por la tecnología en la sociedad actual.
- Impacto medioambiental: Los efectos y consecuencias sobre el mundo natural y el entorno.
- Residuos electrónicos (E-Waste): Dispositivos electrónicos desechados, incluidos teléfonos inteligentes, tabletas y ordenadores, que contienen materiales peligrosos y plantean riesgos medioambientales.
- Emisiones de carbono: Liberación de dióxido de carbono (CO₂) y otros gases de efecto invernadero a la atmósfera, lo que contribuye al calentamiento global y al cambio climático.
- Publicidad digital: El uso de canales digitales, como las redes sociales y las plataformas en línea, para promocionar productos y servicios.
- Crowdsourcing: Recopilación de ideas, servicios o contenidos solicitando contribuciones a un gran grupo, normalmente en línea.
- Crowdfunding: Recaudación de fondos para un proyecto o empresa mediante pequeñas aportaciones de un gran número de particulares, a menudo a través de plataformas en línea.
- Grupos de defensa: Organizaciones que trabajan para influir en las políticas y decisiones públicas sobre temas concretos, como la protección del medio ambiente.



BIENESTAR DIGITAL

**MÓDULO LD2 8:
BIENESTAR DIGITAL**

MÓDULO 8 - BIENESTAR DIGITAL

1-) Título del taller: "Bienestar Digital: Navegando por el mundo digital con responsabilidad"

Visión general del taller:

Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a los participantes e introducir el concepto de bienestar digital.
- Explique que el taller explorará la importancia de gestionar las identidades digitales, las características del bienestar tecnológico y las estrategias prácticas para conseguirlo.

Sesión 1: Entender la identidad digital (15 minutos)

- Definir la identidad digital y la ciudadanía digital.
- Debatar cómo nuestras actividades en línea, incluidos el correo electrónico, las redes sociales y las interacciones en línea, contribuyen a nuestra identidad digital.
- Hacer hincapié en la necesidad de gestionar y proteger nuestra identidad digital.

Sesión 2: El concepto de bienestar (10 minutos)

- Definir el bienestar como un concepto subjetivo influido por nuestras elecciones, resultados y control sobre nuestro entorno.
- Explicar la importancia de sentirnos bien con nuestras elecciones y de mantener un control consciente.

Sesión 3: Bienestar tecnológico (20 minutos)

- Introducir el concepto de bienestar tecnológico y sus características.
- Explora cómo gestionar el tiempo que pasas en dispositivos digitales y aplicaciones.
- Hable de las ventajas de tomarse descansos y de establecer tiempos libres de dispositivos.
- Abordar la importancia de reducir las distracciones y encontrar actividades alternativas.
- Destacar la conexión entre el uso de dispositivos digitales y el bienestar.

Pausa (10 minutos)

Sesión 4: Equilibrio entre espacios digitales y físicos (15 minutos)

- Discutir los retos del uso excesivo de dispositivos digitales, especialmente en el contexto del trabajo a distancia.
- Destacar la importancia de encontrar un equilibrio entre los espacios digitales y los físicos.
- Comparta consejos para gestionar el tiempo digital y establecer límites saludables en casa.

Sesión 5: Educar a la próxima generación (10 minutos)

- Discutir la responsabilidad de educar a las generaciones más jóvenes sobre el uso responsable de la tecnología.
- Explorar formas de enseñar a niños y adolescentes a utilizar la tecnología de forma responsable y dar prioridad al bienestar digital.

Sesión 6: Uso responsable de las herramientas digitales (15 minutos)

- Discutir el papel de las herramientas digitales en la promoción del bienestar humano.
- Hacer hincapié en la necesidad de utilizar las herramientas digitales de forma responsable y comprender sus limitaciones.
- Comparta las ideas de Aidan Healy, cofundador de Unplug, sobre cómo aprovechar la tecnología para alcanzar objetivos.

Conclusión y preguntas y respuestas (10 minutos)

- Resuma las principales conclusiones del taller.
- Se abre el turno de preguntas y debate.
- Anime a los participantes a reflexionar sobre sus hábitos digitales y a comprometerse a hacer un uso responsable de la tecnología.

Observaciones finales (5 minutos)

- Agradezca a los participantes su participación y compromiso.
- Anímales a aplicar lo que han aprendido para lograr un equilibrio más saludable entre su vida digital y física.
- Proporcionar recursos adicionales para seguir explorando el bienestar digital.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de la presentación
- Folletos con puntos clave y definiciones

- Temporizador o reloj para gestionar los tiempos de las sesiones
- Pizarra blanca o rotafolio para lluvias de ideas y debates en grupo

Nota: El taller puede adaptarse en función del tiempo disponible y de las necesidades y preferencias específicas de los participantes. Pueden incorporarse actividades interactivas, debates en grupo y ejemplos de la vida real para potenciar la participación y el aprendizaje.

Folleto del taller sobre bienestar digital

Introducción:

- El bienestar digital consiste en integrar la tecnología en nuestras vidas manteniendo el control sobre el tiempo frente a la pantalla y comprendiendo su impacto.
- Nuestra identidad digital se desarrolla a través de actividades en línea, como el correo electrónico, las redes sociales y el uso de dispositivos.
- Es esencial gestionar y proteger nuestra identidad digital porque conforma nuestra presencia en línea.

El concepto de bienestar:

- El bienestar es subjetivo y depende de que nos sintamos bien con nuestras elecciones, obtengamos resultados y tengamos un control consciente sobre nuestro entorno.
- Equilibrar los espacios digitales y físicos es crucial para el bienestar general.

Bienestar tecnológico:

- El bienestar tecnológico implica una relación sana con la tecnología para alcanzar nuestros objetivos sin perturbaciones.
- Las características del bienestar tecnológico incluyen la gestión del tiempo en las aplicaciones, hacer pausas, reducir las distracciones y desconectar cuando sea necesario.

Equilibrio entre espacios digitales y físicos:

- El uso excesivo de dispositivos digitales puede provocar distracciones e interferir en nuestras vidas, especialmente en situaciones de trabajo a distancia.
- Es esencial encontrar un equilibrio entre los espacios digitales y los físicos.
- Los consejos para gestionar el tiempo digital y establecer límites saludables en casa pueden ayudar.

Educar a la próxima generación:

- Debe enseñarse a las generaciones más jóvenes el uso responsable de la tecnología.
- Educar a niños y adolescentes en una ciudadanía digital responsable es vital para su bienestar digital.

Uso responsable de las herramientas digitales:

- Las herramientas digitales pueden contribuir al bienestar humano si se utilizan de forma responsable.
- Es fundamental comprender los límites de las herramientas digitales y utilizarlas para alcanzar objetivos en lugar de permitir que nos distraigan.

Definiciones:

- Bienestar digital: La práctica de integrar la tecnología en nuestras vidas manteniendo el control sobre el tiempo de pantalla y comprendiendo su impacto.
- Identidad digital: La persona en línea que se desarrolla a través de actividades como el correo electrónico, las redes sociales y el uso de dispositivos.
- Ciudadanía digital: El uso responsable de la tecnología para comprometerse y participar en la sociedad digital.
- Bienestar: Concepto subjetivo que depende de sentirse bien con las elecciones, conseguir resultados y tener un control consciente sobre el entorno.
- Bienestar tecnológico: Condición que implica una relación sana con la tecnología, que nos permite utilizarla para alcanzar nuestros objetivos sin perturbaciones.
- Dispositivo digital: Dispositivos electrónicos como teléfonos inteligentes, tabletas y ordenadores utilizados para actividades digitales.
- Trabajo a distancia: Trabajar desde un lugar distinto a una oficina tradicional, a menudo desde casa o un lugar remoto.
- Gestión digital del tiempo: La práctica de asignar y gestionar el tiempo dedicado a dispositivos digitales y aplicaciones.
- Desconexión digital: El acto de desconectarse intencionadamente de los dispositivos y plataformas digitales para crear una ruptura con la tecnología.
- Educación para la ciudadanía digital: Enseñar un uso responsable y ético de la tecnología a niños y adolescentes para garantizar su bienestar digital.
- Herramientas digitales: Programas informáticos y aplicaciones que ayudan en diversas tareas, contribuyendo al bienestar humano cuando se utilizan de forma responsable.

2-) Título del taller: "Beneficios de la tecnología: Navegando por el mundo digital"

Visión general del taller:

Introducción (10 minutos)

- Dé la bienvenida a los participantes y presente las ventajas de la tecnología como tema central del taller.
- Explique que el taller explorará cómo la tecnología ha transformado diversos aspectos de nuestras vidas.

Sesión 1: Acceso ilimitado a la información (15 minutos)

- Hable de cómo la tecnología proporciona un acceso casi ilimitado e instantáneo a la información.
- Explore la democratización de la información y los retos de la sobreexposición informativa y las noticias falsas.
- Destacar la importancia del pensamiento crítico y la verificación de fuentes en la era digital.

Sesión 2: Mejora de la comunicación (15 minutos)

- Explicar cómo la tecnología permite formas de comunicación más rápidas, sencillas y diversas.
- Hable del impacto de las redes sociales, las aplicaciones de mensajería instantánea y el alcance mundial.
- Destaque las ventajas para los introvertidos, las personas tímidas y quienes buscan oportunidades de establecer contactos.

Pausa (10 minutos)

Sesión 3: Mejora del entretenimiento (10 minutos)

- Explore cómo la tecnología ha mejorado el entretenimiento a través de la radiodifusión en línea y las plataformas interactivas.
- Debatar la transición de consumidores de contenidos a creadores de contenidos.
- Destacar el papel de la tecnología en la diversificación de las opciones de ocio.

Sesión 4: Estimular la creatividad (15 minutos)

- Discuta cómo la tecnología estimula la creatividad en diversos campos, como el arte, la música y el mundo académico.
- Explicar la mayor accesibilidad de los recursos tecnológicos.
- Anime a los participantes a explorar su potencial creativo con la tecnología.

Sesión 5: Promover la educación (20 minutos)

- Explorar el papel de la tecnología en la educación, incluida la enseñanza a distancia y el autoaprendizaje.
- Hable de las plataformas en línea, los sistemas de gestión del aprendizaje y los espacios de colaboración.
- Destacar el potencial de tecnologías emergentes como la inteligencia artificial y la realidad virtual en la educación.

Conclusión y preguntas y respuestas (10 minutos)

- Resumir las principales conclusiones del taller, haciendo hincapié en las repercusiones positivas de la tecnología.
- Se abre el turno de preguntas y debate.
- Anime a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden aprovechar la tecnología para su desarrollo personal y profesional.

Observaciones finales (5 minutos)

- Agradezca a los participantes su compromiso y participación.
- Anímeles a explorar y aprovechar al máximo las ventajas de la tecnología.
- Proporcionar recursos adicionales para profundizar en temas relacionados con la tecnología.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de la presentación
- Folletos con puntos clave y definiciones
- Temporizador o reloj para gestionar los tiempos de las sesiones
- Pizarra blanca o rotafolio para lluvias de ideas y debates en grupo

Folleto sobre los beneficios de la tecnología

Introducción:

- La tecnología forma parte de nuestra vida cotidiana e influye en nuestra forma de trabajar, comunicarnos e interactuar.
- Este taller explora los numerosos beneficios de la tecnología tanto a nivel individual como social.

Acceso ilimitado a la información:

- La tecnología proporciona un acceso rápido y amplio a una gran variedad de fuentes de información.
- La democratización de la información permite que opiniones diversas lleguen a un público más amplio.
- Es necesario actuar con cautela para discernir las fuentes creíbles y combatir las noticias falsas en la era digital.

Comunicación mejorada:

- La tecnología permite métodos de comunicación rápidos y diversos, superando las barreras geográficas.
- Las redes sociales y las aplicaciones de mensajería instantánea facilitan una comunicación fácil y rentable.
- La tecnología fomenta la creación de redes, conectando a personas con intereses similares y facilitando las interacciones.

Entretenimiento mejorado:

- La radiodifusión en línea y las plataformas interactivas han transformado la industria del entretenimiento.
- La tecnología permite a las personas convertirse en creadores de contenidos y compartir su creatividad.
- Hay una gran variedad de opciones de ocio para todos los gustos y preferencias.

Estimular la creatividad:

- La abundancia de recursos tecnológicos estimula la creatividad en campos como el arte, la música y el mundo académico.
- La mayor accesibilidad de la tecnología elimina barreras a la expresión creativa.
- Los nuevos formatos y plataformas favorecen la gestación de obras y proyectos innovadores.

Promover la educación:

- La tecnología desempeña un papel fundamental en la educación a distancia y el autoaprendizaje.
- Las plataformas en línea y los sistemas de gestión del aprendizaje permiten acceder a contenidos educativos.
- Tecnologías emergentes como la inteligencia artificial y la realidad virtual mejoran la experiencia de aprendizaje.

Definiciones:

- Tecnología: Aplicación de los conocimientos científicos con fines prácticos, incluido el uso de herramientas, dispositivos y sistemas digitales.
- Democratización de la información: El proceso de hacer accesible la información a un público más amplio, reduciendo las barreras de acceso y permitiendo que diversos puntos de vista lleguen al público.
- Noticias falsas: Información falsa o engañosa presentada como noticia objetiva, a menudo difundida a través de canales digitales, redes sociales o publicaciones en línea.
- Redes sociales: Plataformas en línea que permiten a los usuarios conectarse, compartir información e interactuar con otros.
- Aplicaciones de mensajería instantánea: Aplicaciones que permiten la comunicación en tiempo real basada en texto entre individuos o grupos.
- Creadores de contenidos: Personas que producen y comparten contenidos digitales, como vídeos, blogs y multimedia, con una audiencia en línea.
- Expresión creativa: El acto de transmitir ideas, emociones o conceptos a través de diversas formas artísticas, incluidos los medios visuales, musicales y literarios.

Educación a distancia: Método de aprendizaje en el que los estudiantes no están físicamente presentes en un aula tradicional, sino que utilizan los materiales educativos y los profesores a distancia.

- Sistema de gestión del aprendizaje (SGA): programas informáticos o plataformas en línea utilizados por las instituciones educativas para gestionar e impartir cursos, evaluaciones y recursos de aprendizaje.
- Inteligencia Artificial (IA): Desarrollo de sistemas informáticos capaces de realizar tareas que requieren inteligencia humana, como la resolución de problemas y la toma de decisiones.
- Realidad Virtual (RV): Tecnología que sumerge a los usuarios en un entorno generado por ordenador, proporcionando una experiencia sensorial que simula situaciones de la vida real.

3-) TALLER: "Los contras de la tecnología: Navegando por los riesgos digitales"

Visión general del taller:

Introducción (10 minutos)

- Dar la bienvenida a los participantes y presentar las consecuencias del uso abusivo de la tecnología.
- Explique que el taller explorará los riesgos y retos potenciales asociados a la tecnología.

Sesión 1: Adicción y dependencia (15 minutos)

- Discutir los riesgos de adicción y dependencia relacionados con la tecnología, incluidos los teléfonos inteligentes, las redes sociales y los videojuegos.
- Examinar el impacto de la adicción a la tecnología en la salud mental, las relaciones y la vida cotidiana.
- Destacar la importancia de ser consciente de uno mismo, establecer límites y buscar apoyo para combatir la adicción.

Sesión 2: Reducción de la productividad (15 minutos)

- Explore las formas en que la tecnología puede tanto mejorar como reducir la productividad.
- Analice las situaciones en las que la tecnología puede obstaculizar la productividad, como las curvas de aprendizaje pronunciadas y las distracciones.
- Anime a los participantes a encontrar un equilibrio entre el uso de la tecnología como herramienta de productividad y la evitación de distracciones.

Pausa (10 minutos)

Sesión 3: Cuestiones de seguridad y privacidad (20 minutos)

- Examinar la pérdida de privacidad y los riesgos para la seguridad asociados a compartir información personal en línea.
- Discutir las implicaciones de aceptar condiciones sin entender las consecuencias.
- Proporcionar consejos prácticos para salvaguardar la privacidad y comprender los riesgos en línea.

Sesión 4: Salud mental (20 minutos)

- Explore cómo el uso excesivo de la tecnología puede afectar a la salud mental, incluyendo la adicción tecnológica, el aislamiento social y la comparación constante.
- Abordar los riesgos del ciberacoso y sus efectos en el bienestar mental.
- Anime a los participantes a establecer límites saludables en el uso de los dispositivos, a dar prioridad a las interacciones cara a cara y a buscar apoyo cuando lo necesiten.

Sesión 5: Desinformación y noticias falsas (15 minutos)

- Discutir el riesgo de que la desinformación y las noticias falsas se extiendan por Internet.
- Proporcionar estrategias para evaluar críticamente las fuentes de información y detectar las noticias falsas.
- Destacar la importancia de las fuentes múltiples y de la información fiable.

Conclusión y preguntas y respuestas (10 minutos)

- Resumir las principales conclusiones del taller, destacando los riesgos potenciales del uso indebido de la tecnología.
- Se abre el turno de preguntas, debates y experiencias personales.
- Anime a los participantes a ser conscientes del uso de la tecnología y a educar a los demás sobre los riesgos.

Observaciones finales (5 minutos)

- Agradezca a los participantes su compromiso y participación.
- Anímales a aplicar lo que han aprendido para navegar por el mundo digital de forma responsable.
- Proporcionar recursos adicionales para profundizar en los riesgos digitales y las medidas de seguridad.

Materiales para el taller:

- Diapositivas de la presentación
- Folletos con puntos clave y definiciones
- Temporizador o reloj para gestionar los tiempos de las sesiones
- Pizarra blanca o rotafolio para lluvias de ideas y debates en grupo

Nota: El taller puede adaptarse en función del tiempo disponible y de los intereses específicos de los participantes. Pueden incorporarse actividades interactivas, debates en grupo y ejemplos de la vida real para potenciar la participación y el aprendizaje.

Cons of Technology Workshop Handout

Introducción:

- Aunque la tecnología aporta numerosos beneficios, también plantea riesgos y consecuencias cuando se utiliza de forma excesiva o irresponsable.
- Este taller explora los posibles contras y retos asociados al uso de la tecnología.

Adicción y dependencia:

- El uso excesivo de la tecnología puede conducir a comportamientos de adicción y dependencia.
- La adicción a la tecnología puede provocar pérdida de control, aislamiento y efectos negativos en la salud mental.
- Mitigar los riesgos implica ser consciente de uno mismo, establecer límites y buscar apoyo cuando sea necesario.

Reducción de la productividad:

- La tecnología suele mejorar la productividad automatizando tareas y proporcionando herramientas.
- Sin embargo, puede dificultar la productividad debido a las curvas de aprendizaje y las distracciones.

- Es esencial encontrar un equilibrio entre el uso de la tecnología como herramienta de productividad y la reducción al mínimo de las distracciones.

Cuestiones de seguridad y privacidad:

- Compartir información personal en Internet puede provocar pérdidas de privacidad y problemas de seguridad.

- Comprender y analizar las condiciones de los servicios en línea es crucial.

- Salvaguardar la privacidad implica ser precavido y consciente de las huellas digitales.

Salud mental:

- El uso inadecuado de la tecnología puede afectar a la salud mental a través de la adicción, el aislamiento social y la comparación.

- El ciberacoso es un riesgo importante, sobre todo entre los más jóvenes.

- Proteger la salud mental incluye establecer límites de uso, dar prioridad a las conexiones fuera de línea y buscar apoyo.

Desinformación y noticias falsas:

- Internet permite la difusión de información no verificada o falsa.

- La evaluación crítica de las fuentes de información es esencial para combatir las noticias falsas.

- Recurrir a múltiples fuentes y verificar la información ayuda a mantener la exactitud.

Definiciones:

- Adicción a la tecnología: Dependencia compulsiva y excesiva de los dispositivos electrónicos y las actividades en línea, que tiene consecuencias negativas en la vida cotidiana.

- Pérdida de privacidad: el intercambio involuntario o intencionado de información personal en línea, que conduce a la reducción del control sobre la propia identidad digital.

- Ciberacoso: Acoso, amenazas o intimidación que se produce en línea, a menudo a través de redes sociales o plataformas de mensajería.

- Huella digital: El rastro o registro de las actividades en línea de un individuo, que puede incluir información personal, comentarios e interacciones.

- Curva de aprendizaje: El tiempo y el esfuerzo necesarios para aprender y dominar el uso de una nueva tecnología o programa informático.

- Noticias falsas: Información falsa o engañosa presentada como noticia objetiva, a menudo difundida a través de canales de medios digitales.

- Evaluación crítica: Proceso de evaluación y escrutinio de las fuentes de información para comprobar su credibilidad, exactitud y fiabilidad.

Conclusión:

Al llegar a la conclusión de este libro de talleres, reflexionamos sobre la profunda importancia del trabajo que hemos emprendido como parte del proyecto Aprender a discernir. Nuestro viaje ha estado marcado por el compromiso de fomentar una ciudadanía digital responsable e informada entre los jóvenes, dotándoles de las herramientas que necesitan para navegar por las complejidades del mundo digital.

En una era en la que la tecnología digital impregna todos los aspectos de nuestras vidas, la capacidad de discernir, analizar y relacionarse críticamente con los contenidos en línea es primordial. La alfabetización mediática, como se subraya en nuestros módulos y talleres, no es sólo una habilidad; es una habilidad esencial para la vida. Capacita a las personas para elegir con conocimiento de causa, resistirse a la manipulación y contribuir positivamente al entorno digital.

Al participar en los módulos y talleres que aquí se presentan, los monitores juveniles tienen la oportunidad de desempeñar un papel fundamental en la formación de la próxima generación de ciudadanos digitales responsables. Estos talleres son algo más que herramientas educativas: son vehículos de empoderamiento que permiten a los jóvenes abrazar la era digital con confianza e integridad.

De cara al futuro, recordemos que la importancia de la alfabetización mediática va mucho más allá de los confines de nuestro proyecto. Es una responsabilidad colectiva promover un paisaje digital que se caracterice por el respeto, la empatía y la autenticidad. Les animamos a utilizar estos talleres no sólo como un medio para educar, sino también como un catalizador para el cambio en el contexto más amplio de la sociedad digital.

Juntos, podemos fomentar una generación de individuos que no sólo dominen el uso de las herramientas digitales, sino que también sean conscientes de su huella digital, respetuosos con los demás en los espacios en línea y capaces de discernir la realidad de la ficción en una era de sobrecarga de información.