



GUÍA TALLER INTEGRAL DE APRENDIZAJE:

MUNDO DIGITAL ¿DIVERSIÓN O ATRAPADOS EN LA RED?

Colegio Técnico Benjamín Herrera I.E.D. — Bogotá D.C.

Asignatura: Informática | **Grado:** Sexto | **Curso:** 60_

Docente: Lucy Amparo Maldonado | **Jornada:** Mañana

Estudiante: _____

Fecha de entrega final de la guía: 18 de junio de 2026



ESTRUCTURA PEDAGÓGICA Y TIEMPOS DE DESARROLLO

Esta guía es una herramienta de formación humana y tecnológica diseñada para resolver de raíz el uso inadecuado de herramientas digitales en el aula de informática. Está estructurada para ser desarrollada en **tres fases secuenciales obligatorias**, cada una planeada para una duración exacta de 90 minutos de trabajo continuo:

TALLER FASE 1 (EN EL AULA): CIBERDEPENDENCIA Y LA TRAMPA DE LA DOPAMINA

Duración estimada: 90 minutos

Objetivo de aprendizaje: Identificar los mecanismos psicológicos y fisiológicos que generan adicción a las pantallas (celulares, videojuegos, redes sociales), reconociendo las señales de alerta personales en la vida cotidiana.

MOMENTO 1.1: Lectura Crítica Guiada (Tiempo sugerido: 20 minutos)

El "súper poder" de la conexión y el secuestro de nuestro cerebro

¡Hola! Vivimos en un mundo tecnológico increíble. Con un solo clic podemos jugar con personas en Europa, ver videos graciosos o investigar para las tareas escolares. El internet y los videojuegos son herramientas con un enorme "súper poder", pero como nos enseña la cultura popular: *"Un gran poder conlleva una gran responsabilidad"*.

¿Te has preguntado por qué es tan difícil soltar el celular o apagar la consola de videojuegos cuando estás jugando, incluso si sabes que tienes tareas pendientes o que debes dormir? La respuesta no es simplemente la falta de voluntad; la respuesta está en la biología de nuestro cerebro.

Cuando jugamos o recibimos interacciones en redes sociales (como un "me gusta" o un comentario), nuestro cerebro produce una sustancia química neurotransmisora llamada **dopamina**. La dopamina es conocida como la hormona de la recompensa y el placer. Su función natural es hacernos sentir felices cuando realizamos actividades beneficiosas, como comer algo delicioso o ganar un partido de fútbol real.

El gran problema es que los creadores de aplicaciones móviles, redes sociales (TikTok, Instagram) y videojuegos (Free Fire, Roblox, Fortnite) conocen perfectamente cómo funciona la dopamina. Ellos diseñan sus productos usando "patrones de diseño persuasivo" (como las notificaciones constantes, las recompensas aleatorias y las partidas infinitas) diseñadas exclusivamente para forzar a tu cerebro a liberar dosis masivas de dopamina de manera continua. Esto genera que sientas la necesidad incontrolable de jugar "un nivel más" o pasar "cinco minutos más" frente a la pantalla de manera infinita.

Cuando perdemos el control de este ciclo químico, pasamos de usar la tecnología como un método de diversión sana a caer en una trampa de **ciberdependencia**. Esta dependencia secuestra nuestra atención, nos roba valiosas horas de sueño (necesitamos mínimo 8 horas diarias para que el cerebro crezca fuerte), altera nuestra alimentación, fractura la convivencia familiar y destruye el rendimiento académico en asignaturas clave como la informática.

Glosario Técnico de la Fase 1:

- **Ciberdependencia:** El miedo irracional o la necesidad obsesiva de estar conectado a internet de manera ininterrumpida. Si no se tiene acceso a un dispositivo, la persona experimenta ansiedad, sudoración o profunda irritabilidad.



- **Fenómeno FOMO (*Fear of Missing Out* / Miedo a quedarse fuera):** Es la angustia psicológica de creer que tus amigos o conocidos están viviendo experiencias más divertidas o interesantes en internet y que tú te las estás perdiendo por estar desconectado.
- **Adicción a los Videojuegos:** Trastorno reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que se caracteriza por priorizar el juego digital sobre todas las actividades cotidianas esenciales como el estudio, el ejercicio físico, el sueño y el cuidado de la higiene personal.

MOMENTO 1.2: Actividades de Aplicación Práctica (Tiempo sugerido: 70 minutos)

Actividad 1.1: El Termómetro de mis Emociones Digitales (20 minutos)

Analiza con absoluta honestidad las siguientes situaciones cotidianas. Describe en detalle qué sientes, cómo reaccionas y califica la intensidad de tu emoción en una escala matemática de 1 a 5 (donde 1 representa "Absoluta tranquilidad" y 5 representa "Ira, desespero o ansiedad extrema"):

1. **Situación A:** Estás jugando una partida en línea decisiva con tu equipo y un adulto responsable (mamá, papá o acudiente) te ordena: *"Apaga la pantalla inmediatamente y ven a cenar"*.
 - **¿Cuál es tu reacción inicial y qué pasa por tu mente?:**

 - **¿Qué acciones físicas realizas?:**

 - **Calificación en escala (1 a 5):** [____]
2. **Situación B:** Publicas una foto, un video o un estado en tus redes sociales favoritas y notas que después de transcurrir tres horas, nadie ha reaccionado, comentado ni le ha dado "me gusta".
 - **¿Qué sentimientos experimentas respecto a ti mismo?:**

 - **¿Cuántas veces revisas el celular para verificar la publicación?:**

 - **Calificación en escala (1 a 5):** [____]
3. **Situación C:** Sales con tu familia de paseo a un parque natural o a una zona de campo de Bogotá y te das cuenta, a mitad de camino, de que olvidaste el celular en tu casa.
 - **¿Cómo describirías tu estado de ánimo durante el resto del día de paseo?:**

 - **¿Qué pensamientos repetitivos tienes?:**

 - **Calificación en escala (1 a 5):** [____]

Actividad 1.2: Estudio de Caso Científico-Escolar: "El caso de Mateo" (15 minutos)

Lee atentamente el siguiente caso basado en la vida real estudiantil de nuestra localidad:

Mateo tiene 11 años y cursa el grado sexto en el Colegio Técnico Benjamín Herrera. Al llegar de la jornada escolar, suele encerrarse en su habitación a jugar videojuegos en línea hasta las 2:30 a.m.}, utilizando el celular a escondidas bajo las cobijas. Debido a esto, ha dejado de asistir a los entrenamientos de fútbol los sábados porque prefiere acumular puntos en su juego favorito. Sus ojos permanecen rojos, bosteza frecuentemente en clase de informática y matemáticas, y se queda dormido sobre el pupitre. Cuando su madre le pide apagar la consola, Mateo reacciona gritándole groserías, azotando las puertas y golpeando la mesa con frustración extrema.

Responde con un criterio crítico y analítico:

1. Identifica tres (3) señales inequívocas de que Mateo sufre de adicción a los videojuegos según los conceptos explicados en clase:



- Señal 1:

- Señal 2:

- Señal 3:

2. Completa el siguiente cuadro comparativo de consecuencias de la conducta de Mateo:

Dimensión de la Vida de Mateo	Consecuencias Negativas Identificadas
Física y de Salud	_____ _____
Académica (Colegio)	_____ _____
Social (Familia y amigos)	_____ _____

3. Imagina que eres el compañero de fila de Mateo en el salón del curso 603. Escríbele una carta respetuosa de máximo diez (10) renglones, dándole un consejo sincero y realista para que recupere el control de su vida digital sin necesidad de satanizar la tecnología:

- Carta a Mateo:

Actividad 1.3: Súper Glosario de Autocontrol y Salud Mental Digital (25 minutos)

Para dominar los conceptos que previenen la ciberdependencia, debemos ampliar nuestro vocabulario técnico. Encuentra en lecturas o deduce con ayuda de tu docente 50 palabras clave relacionadas con este tema. Para hacer esta actividad de forma organizada, distribúyelas equitativamente en los siguientes cinco (5) ejes temáticos fundamentales:

Eje A: Biología del cerebro y emociones (Escribe 10 palabras)

(Ejemplos: Dopamina, Ansiedad, Obsesión...)

1. _____ | 2. _____ | 3. _____ | 4. _____ | 5. _____

6. _____ | 7. _____ | 8. _____ | 9. _____ | 10. _____

Eje B: El entorno digital y de redes (Escribe 10 palabras)

(Ejemplos: Algoritmo, Pantalla, Interacción...)

11. _____ | 12. _____ | 13. _____ | 14. _____ | 15. _____

16. _____ | 17. _____ | 18. _____ | 19. _____ | 20. _____

Eje C: Comportamientos de riesgo (Escribe 10 palabras)

(Ejemplos: Ciberdependencia, Aislamiento, Mentira...)

21. _____ | 22. _____ | 23. _____ | 24. _____ | 25. _____

26. _____ | 27. _____ | 28. _____ | 29. _____ | 30. _____

Eje D: Valores de autorregulación y límites (Escribe 10 palabras)

(Ejemplos: Autocontrol, Respeto, Disciplina...)



31. _____ | 32. _____ | 33. _____ | 34. _____ | 35. _____

36. _____ | 37. _____ | 38. _____ | 39. _____ | 40. _____

Eje E: Alternativas de vida saludable (Escribe 10 palabras)

(Ejemplos: Deporte, Lectura, Naturaleza...)

41. _____ | 42. _____ | 43. _____ | 44. _____ | 45. _____

46. _____ | 47. _____ | 48. _____ | 49. _____ | 50. _____

Actividad 1.4: Desafío de emparejamiento de Conceptos (10 minutos)

Une con una línea el concepto de la columna **A** con su correspondiente significado en la columna **B**:

Columna A (Concepto)	Columna B (Definición Pedagógica)
A. Ciberdependencia	[1] Neurotransmisor que genera sensación de bienestar artificial al ganar un juego digital.
B. FOMO	[2] Habilidad interna de fijar límites personales frente a la tecnología de manera consciente.
C. Dopamina	[3] Descuido patológico de la vida cotidiana para concentrarse exclusivamente en el juego digital.
D. Adicción a Videojuegos	[4] Sentimiento de desespero o angustia extrema por no poder verificar las redes sociales.
E. Autocontrol	[5] Temor constante e insoportable a quedarse desconectado del círculo de amigos virtuales.



TALLER FASE 2 (EN EL AULA): NORMATIVIDAD LEGAL, MANUAL DE CONVIVENCIA Y ÉTICA DIGITAL

Duración estimada: 90 minutos

Objetivo de aprendizaje: Comprender el marco jurídico colombiano y las normativas institucionales del colegio que regulan los entornos digitales, asumiendo las responsabilidades del uso ético y pedagógico de la sala de cómputo.

MOMENTO 2.1: Lectura Crítica Guiada (Tiempo sugerido: 25 minutos)

¿Por qué el gobierno y el colegio regulan nuestro comportamiento digital?

Muchas personas piensan de forma equivocada que internet es un espacio sin ley donde se puede actuar sin consecuencias. Sin embargo, para garantizar la salud, la integridad física y la sana convivencia, el estado colombiano y el Colegio Técnico Benjamín Herrera han estructurado normas rigurosas.

- **La Ley 248 de 2025 (Entornos Digitales Sanos y Seguros):** Es una de las leyes colombianas más importantes del último año. Esta norma obliga a todas las instituciones del país a educar a los niños en un uso balanceado de la tecnología, alertando sobre los riesgos de adicción digital, prohibiendo el acceso a contenidos dañinos en los colegios y promoviendo el autocontrol para proteger el desarrollo neurológico y psicológico de los menores.
- **Código de la Infancia y la Adolescencia (Ley 1098 de 2006):** Esta ley constitucional establece tu derecho al desarrollo integral. Esto significa que la tecnología no debe desplazar tus derechos primordiales como la educación presencial de calidad, la salud mental, el sueño reparador y el juego libre al aire libre. Todo comportamiento digital que ponga en peligro estos derechos debe ser regulado por los adultos responsables y profesores.
- **La Ley 205 de 2020 (Escuela para Padres):** Reglamenta la participación obligatoria de las familias en las escuelas de padres con el fin de capacitarlos en la prevención de riesgos sociales y tecnológicos que acechan a los menores de edad.

Reglamento del Aula de Informática (Pacto de Convivencia)

El aula de informática del Colegio Técnico Benjamín Herrera cuenta con recursos tecnológicos costosos que pertenecen a toda la comunidad educativa de Bogotá. Las reglas obligatorias para permanecer en este aula son:

1. **Exclusividad Pedagógica:** Los equipos deben usarse de manera única y exclusiva para desarrollar actividades programadas por el docente. Está totalmente prohibido abrir pestañas de juegos en línea, redes sociales o salas de chat privado sin previa orden pedagógica.
2. **Ambiente de Silencio y Orden:** Los ruidos excesivos, gritos por ganar en juegos digitales no autorizados o pararse de los puestos sin autorización desestabilizan el ambiente de aprendizaje y constituyen una falta disciplinaria.
3. **Medida Correctiva Pedagógica:** Según el Manual de Convivencia, ante el incumplimiento deliberado de los pactos de clase, el docente tiene la potestad de **restringir de forma temporal el acceso a los computadores en el aula de sistemas**, requiriendo actividades de reflexión escrita y citación al acudiente para el posterior retorno seguro al equipo.

MOMENTO 2.2: Actividades de Aplicación Práctica (Tiempo sugerido: 65 minutos)

Actividad 2.1: El Tribunal de la Verdad (Verdadero o Falso con Justificación) (20 minutos)

Escribe dentro del paréntesis **V** si consideras la afirmación verdadera o **F** si la consideras falsa. Justifica de manera exhaustiva tu respuesta utilizando argumentos lógicos fundamentados en la normatividad estudiada:

1. () *"Como los computadores del colegio son públicos y estatales, si yo termino rápido mi taller de informática asignado, tengo el derecho de abrir páginas de juegos en línea".*
 - **Justificación jurídica e institucional:**

2. () *"La Ley 2489 de 2025 establece que el colegio tiene la obligación legal y formativa de controlar y regular el uso de pantallas y redes sociales de los estudiantes en la sala de sistemas".*



- **Justificación jurídica e institucional:**

3. () *"Si la docente de informática restringe temporalmente mi acceso a la computadora por estar jugando de manera clandestina, ella está cometiendo una violación de mis derechos fundamentales".*

- **Justificación jurídica e institucional:**

Actividad 2.2: El Semáforo del Comportamiento Digital (20 minutos)

Clasifica las conductas escolares enumeradas a continuación en el color correspondiente del semáforo pedagógico:

- **Conductas:**

1. Prestar atención activa a las indicaciones de la docente Lucy Amparo.
2. Abrir pestañas en modo incógnito para ocultar páginas de juegos en línea.
3. Cuidar de manera responsable la limpieza del teclado, la pantalla y el mouse asignados.
4. Levantar la mano para hacer preguntas pertinentes sobre la temática de informática.
5. Gritar y aplaudir dentro del aula tras conseguir una victoria en un juego digital.
6. Abrir la cuenta de Facebook o TikTok para chatear con compañeros de otros salones.
7. Levantarse sin autorización del puesto para jugar con otro estudiante en su equipo.
8. Mantener un tono de voz moderado y un trato respetuoso hacia todos en el salón.
9. Compartir e intercambiar claves de acceso a plataformas no autorizadas.

● **ROJO** (Acciones terminantemente prohibidas en la sala de sistemas):

1. _____
2. _____
3. _____

● **AMARILLO** (Acciones que requieren estricta autorización escrita o instrucciones específicas):

4. _____
5. _____
6. _____

● **VERDE** (Conductas permanentes que demuestran ética escolar y facilitan el aprendizaje):

7. _____
8. _____
9. _____

Actividad 2.3: Juicio Pedagógico al Caso del Salón 603 (25 minutos)

Analiza la siguiente situación reportada en la planilla de control de convivencia de nuestro curso:

Durante la explicación sobre hojas de cálculo, Santiago abre una pestaña de incógnito para jugar videojuegos multijugador con otros cuatro (4) estudiantes ubicados en la parte trasera del salón. Este grupo comienza a reírse a carcajadas, a insultarse mutuamente por la partida y a ignorar por completo las instrucciones y los llamados de atención de la docente Lucy Amparo. Al ser descubiertos, Santiago responde de forma altanera manifestando que "él ya es autónomo" y se niega a apagar la pantalla del computador.

1. Identifica qué normas del pacto de aula de informática y del Manual de Convivencia están siendo quebrantadas por Santiago y sus compañeros:



2. ¿De qué manera la conducta indisciplinada de este grupo afecta negativamente los derechos educativos del resto de los 24 estudiantes de grado 603?:
3. De acuerdo con el marco legal estudiado en esta sección, describe la ruta disciplinaria formativa que el colegio debe ejecutar de forma inmediata con este grupo de estudiantes:

TALLER FASE 3 (TRABAJO EN CASA): CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR, COMPROMISO Y PACTO DIGITAL

Duración estimada: 90 minutos de trabajo en familia

Objetivo de aprendizaje: Evaluar las dinámicas digitales en el núcleo del hogar para acordar compromisos conjuntos de corresponsabilidad que aseguren la salud mental del menor y su regreso seguro a los computadores escolares.

Estimado Padre de Familia, Madre o Acudiente Responsable:

El uso desmedido y no supervisado de la tecnología en casa genera graves consecuencias cognitivas y de convivencia en los estudiantes de grado sexto. Conforme a las directrices de la **Ley 205 de 2020 (Escuela para Padres)** y la **Ley 2489 de 2025**, la formación y regulación del menor es una tarea compartida entre los docentes y las familias (corresponsabilidad).

Le solicitamos sentarse con su hijo(a), repasar juntos las lecturas teóricas de la Fase 1 y 2, y realizar esta evaluación final con un carácter de absoluta responsabilidad familiar. **Este taller diligenciado, firmado y verificado es un requisito obligatorio de carácter institucional para autorizar el retorno gradual y uso regular de los computadores en el colegio.**

MOMENTO 3.1: Autoevaluación Familiar de Hábitos Digitales (Tiempo sugerido: 25 minutos)

Diligencien de mutuo acuerdo y con total honestidad el siguiente test. Marquen con una **X** la respuesta aplicable: **SÍ** (2 puntos), **A VECES** (1 punto) o **NO** (0 puntos).

Pregunta para la Reflexión de los Acudientes	SÍ	A VECES	NO
1. ¿El estudiante usa dispositivos con pantalla después de las 10:00 p.m. en su habitación?			
2. ¿Hay discusiones, gritos o expresiones de ira en casa cuando se le pide apagar la pantalla?			
3. ¿El estudiante deja de cumplir con tareas escolares o quehaceres de la casa por jugar en línea?			
4. ¿Se utilizan teléfonos celulares o tabletas durante la mesa de desayuno, almuerzo o cena?			
5. ¿El acudiente desconoce los títulos de los videojuegos y las personas con quienes juega el estudiante?			
6. ¿El estudiante se muestra de mal genio, aburrido o ansioso cuando se queda sin internet?			
7. ¿El estudiante prefiere estar frente al dispositivo antes que interactuar presencialmente con su familia?			
8. ¿El menor miente u oculta la cantidad de horas reales que pasa en las redes o en la consola?			

Puntaje Total del Hogar (Suma de los puntos acumulados):
Puntos

Diagnóstico del Puntaje Familiar:

- **De 0 a 4 puntos (Bajo Riesgo):** Hábitos digitales saludables. Existe una buena comunicación. ¡Sigán cultivando la vida real libre de pantallas!
- **De 5 a 9 puntos (Alerta de Riesgo Moderado):** Hay conductas preocupantes de dependencia digital. Se deben implementar límites inmediatos antes de que afecten el desarrollo neurológico del menor.



- **De 10 a 16 puntos (Alto Riesgo Digital):** Requiere intervención familiar prioritaria y asesoría escolar. Es sumamente urgente recortar horarios de pantallas y retomar la supervisión de los acudientes.

MOMENTO 3.2: El Pacto de Convivencia Familiar (Tiempo sugerido: 35 minutos)

De común acuerdo y comprometiéndonos por el bienestar mental del estudiante, la familia firma los siguientes acuerdos de convivencia digital en el hogar:

1. **Límite Máximo de Tiempo Diario:** De lunes a viernes, el tiempo máximo total de ocio digital (videojuegos, redes sociales, videos de entretenimiento) será de _____ minutos diarios. Este tiempo se habilitará **únicamente** cuando se presente evidencia física de las tareas escolares realizadas.
2. **Momentos e Espacios Libres de Tecnología:** En nuestra casa, queda prohibido el uso de pantallas en los siguientes lugares y situaciones clave:
 - **Espacio/Momento 1:**

 - **Espacio/Momento 2:**

3. **Alternativas Saludables de Ocio:** Para evitar el síndrome de abstinencia digital y el FOMO, nos comprometemos a realizar juntos estas dos (2) actividades familiares sin pantallas en la semana:
 - **Actividad 1:**

 - **Actividad 2:**

4. **Consecuencia Acordada en el Hogar:** En caso de que el estudiante no respete este acuerdo en casa o vuelva a usar los computadores del colegio de forma indisciplinada, el acudiente aplicará de forma directa la siguiente medida formativa:

MOMENTO 3.3: Bitácora Semanal de Autorregulación Familiar (Tiempo sugerido: 30 minutos)

Durante la semana posterior a este taller, marquen con una **X** los días en que se cumplieron de forma estricta las pautas de regulación digital establecidas:

Aspecto de Convivencia Digital a Verificar en Casa

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

1. Se cumplió estrictamente el tiempo máximo de pantalla acordado.
2. Se durmió mínimo 8 horas continuas sin celular en el cuarto.
3. Realizó los deberes escolares con la pantalla apagada.

Firma obligatoria del Acudiente para certificar el día

COMPROMISOS Y FIRMAS DE CORRESPONSABILIDAD

Conscientes de que las adicciones a las pantallas perjudican notablemente los procesos de aprendizaje, la atención neuronal y las relaciones sociales afectivas, ratificamos este pacto institucional con nuestras firmas autógrafas:

- **Compromiso Escrito del Estudiante de Grado Sexto:**

Yo, _____, estudiante del curso 603, me comprometo solemnemente a: [1] no ingresar de manera arbitraria o deshonestamente a juegos en línea ni portales recreativos en las aulas de cómputo del colegio, [2] obedecer de forma inmediata los llamados de



atención pedagógicos de la docente Lucy Amparo Maldonado, y [3] esforzarme diariamente en autorregular mis emociones y tiempos de uso tecnológico.

- *Firma del Estudiante:* _____
- *Documento de Identidad:* _____

● **Compromiso Legal del Acudiente (Corresponsabilidad):**

Yo, _____, en calidad de acudiente legal y responsable, me comprometo formalmente ante la institución educativa a: [1] supervisar de forma activa el celular o computadora de mi representado en el hogar, [2] asegurar el riguroso cumplimiento del pacto familiar, y [3] respaldar con total firmeza las medidas pedagógicas restaurativas aplicadas por el Colegio Técnico Benjamín Herrera I.E.D.

- *Firma del Padre de Familia o Acudiente:* _____
- *Cédula del Acudiente:* _____
- *Número de Teléfono del Acudiente:* _____
- *Fecha de Firma del Pacto:* _____

REGISTRO Y VALIDACIÓN INSTITUCIONAL DE CUMPLIMIENTO (Uso exclusivo de la docente)

● [] **FASE 1 - Evaluación de Conceptos y Glosario en Aula:**

Fecha de Sustentación: _____ | *Calificación Cualitativa:* _____ | *Firma de Aval:* _____

● [] **FASE 2 - Evaluación de Normatividad Escolar y Semáforo:**

Fecha de Sustentación: _____ | *Calificación Cualitativa:* _____ | *Firma de Aval:* _____

● [] **FASE 3 - Verificación de Compromiso Familiar en Casa:**

Fecha de Verificación: _____ | *Calificación Cualitativa:* _____ | *Firma de Aval:* _____

Decisión Pedagógica Final:

[] **APROBADO:** Se levanta la restricción provisional. El estudiante retorna al uso regular de equipos en clase de informática.

[] **REPROBADO:** Persisten conductas de distracción o falta el taller familiar completo. Se mantiene la restricción y se escala a Orientación Escolar.