

UNIDAD DIDÁCTICA PARA EDUCADORES/PROFESORES/FORMADORES DE ADULTOS

Seguridad	
Tema 4: Proteger la salud y el bienestar	
Unidad Didáctica 9 – Riesgos sanitarios y amenazas para el bienestar al usar las tecnologías digitales	
Duración: 90 minutos	
Objetivo	Esta lección pretende advertir que el uso excesivo de las tecnologías digitales puede suponer una amenaza para la salud y el bienestar físico y psicológico. También pretende dar a conocer las posibles causas y formas de prevención.
Grupo Meta	Adultos (mayores)
Instalaciones/ Equipamientos	<ul style="list-style-type: none"> ● Aula ● Acceso a Internet ● Proyector ● Ordenadores / tabletas ● Pizarra blanca
Herramientas/ Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Ficha 1 ● Rotuladores de pizarra
Actividades	<p>1. Actividad 1: Empezar por preguntar (10 mins)</p> <p>1.1 Pregunta a los alumnos qué piensan sobre la dependencia de Internet. Si conocen a un adicto a Internet, facilita una conversación libre y un intercambio de puntos de vista sobre el tema.</p> <p>2. Actividad 2: Presentación PowerPoint sobre el tema (15 mins)</p> <p>2.1 Presentar el tema a través de PowerPoint (material didáctico).</p> <p>3. Actividad 3: Ver los vídeos (5 mins)</p> <p>3.1 Inicia esta tarea con tres vídeos https://youtu.be/NbXvk2HXlr4 https://youtu.be/qEreyVXpRs</p>

	<p>https://youtu.be/llo88U-Xy_Y</p> <p>4. Actividad 4: Mira la ficha 9 (40 mins)</p> <p>4.1 Proyecta la ficha 9 (<i>ver Ficha 1</i>) y pide a los alumnos que se sienten frente a un ordenador y comiencen las tareas propuestas.</p> <p>5. Actividad 5: Realizar un registro (15 mins)</p> <p>5.1 Pide a los alumnos que te digan los tres comportamientos que pueden llevar a la adicción o a la dependencia y que los escriban en la pizarra. Es importante que todos tengan una visión general de estos comportamientos y se "autocomprueben" si tienen alguno de ellos.</p> <p>6. Actividad 6: Resumen (5 mins)</p>
--	---



FICHA 1: Los comportamientos en línea tienen consecuencias

1. Describe 5 ejemplos de ciberacoso (con una persona que esté sentada a tu lado/ con compañeros).

-
-
-
-
-

1.2) Busca 1 ejemplo en Internet (de ciberacoso).

-

2. Identifica tres ejemplos de ciberdelincuencia (búsqueda en Internet).

-
-
-

3. Busca y describe 3 comportamientos que puedan llevar a la dependencia o a la adicción. (Escríbelos).

-
-
-



4. Nombrar (verbalmente, entre compañeros) 4 ideas/actividades que puedes hacer para mantener un equilibrio entre la vida real y la virtual.

-
-
-
-

EXTRA: Completa este formulario de evaluación sobre la adicción a Internet:

<https://psychology-tools.com/test/internet-addiction-assessment>

