



Una iniciativa de:

Mi Historia
Entender el pasado. Diseñar el presente. Construir el futuro.



radio trompo
la voz juvenil



Título:

¿Cómo sé si soy adicto al celular?

Categoría:



Contexto:

El texto muestra situaciones reales sobre el uso del celular en la adolescencia: el hábito de mirar la pantalla al despertar, la dificultad para dejarla, la irritabilidad cuando se limita su uso y las explicaciones de un psicólogo sobre las recompensas inmediatas y sus efectos en el cerebro. A partir de estas voces, se reflexiona sobre la diferencia entre uso responsable y uso problemático.

La actividad se desarrolla en cuatro fases, y cada una cumple un papel importante en el aprendizaje. En la primera fase, los estudiantes comprenden la información básica y aclaran conceptos clave. En la segunda, analizan esa información y la relacionan con su realidad, fortaleciendo el pensamiento crítico. En la tercera fase, dialogan y comparten puntos de vista, lo que fomenta la empatía y el respeto por las ideas de los demás. Finalmente, en la cuarta fase crean un producto propio, donde expresan lo aprendido y desarrollan autonomía, reflexión y responsabilidad.

Para cerrar la actividad, se sugiere realizar una puesta en común donde los estudiantes compartan lo que más les llamó la atención, qué aprendieron y si cambió su forma de pensar sobre el tema. Este cierre permite consolidar los aprendizajes, reforzar la escucha respetuosa y conectar lo trabajado con la vida cotidiana.

Objetivos de aprendizaje:

- Identificar y diferenciar información factual, opiniones y explicaciones científicas sobre el uso del celular, reconociendo sus efectos en la salud y la vida social.
- Analizar críticamente la propia relación con el celular, evaluando los riesgos, las emociones y las decisiones asociadas a su uso en entornos digitales.
- Participar en un diálogo respetuoso sobre responsabilidades individuales y colectivas frente al uso del celular, proponiendo acuerdos para un uso más consciente.

www.radiotrompo.com



radio trompo
la voz juvenil



Mi Historia
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



Radio Trompo para profesores, padres y cuidadores

Actividad:
20260204

Entender Identificar los hechos principales y resumir la información con palabras propias	Exploradores 🚗 10 a 12 Años ¿Por qué para los niños y jóvenes puede llegar a ser difícil dejar de usar tanto el celular? (AC1) - Según el texto, ¿qué problemas puede causar usar el celular sin límites? (AC1, AC2)	Analistas 💡 13 a 14 Años ¿Por qué puede ser difícil para los adolescentes dejar de usar el celular, según lo que explica el psicólogo Andres Florez? (AC1) ¿Qué consecuencias menciona el texto que puede traer usar el celular sin límites? (AC1, AC2)	Transformadores 📢 15 a 16 Años ¿Qué diferencia establece el psicólogo Andrés Flórez entre uso excesivo y posible adicción al celular? (AC2, ADC2) ¿Cuáles son algunos efectos que puede tener un uso no responsable del celular según el texto? (AC1,ADC3)
Analizar Relacionar lo que ocurre en la historia con experiencias reales de niñas, niños y jóvenes	- Cuando entras al celular “solo un momento” y pasa mucho tiempo, ¿qué crees que está ocurriendo contigo? (ADC2) ¿Cómo puede afectar el uso del celular tu sueño, tus tareas o tu relación con tu familia y amigos? (ADC3)	- Cuando dices “solo cinco minutos más” y terminas una hora en el celular, ¿qué crees que está pasando contigo? (ADC2) ¿Qué riesgos reales existen cuando alguien usa el celular mientras camina por la calle o está en clase? (ADC3)	¿En qué momentos del día el celular influye más en tus emociones o decisiones, y qué consecuencias tiene eso en tu descanso, concentración o relaciones? (ADC2–ADC3, B1 HPZ1) ¿Cómo puedes saber si estás usando el celular como herramienta o si ya está afectando tu autonomía y tu tiempo? (AC4, HPZ2,C4)
Discutir Compartir opiniones y emociones, escuchando y respetando distintos puntos de vista	¿Por qué crees que a veces los adultos se preocupan por el uso del celular y los niños sienten que es exagerado? (HPZ3, C3) ¿Qué reglas justas podrían acordarse en casa para que todos usen mejor el celular? (HPZ5)	¿Por qué crees que a veces los adultos se preocupan tanto por el uso del celular y los adolescentes sienten que exageran? (HPZ3, C3) ¿Deberían las reglas del celular aplicarse solo a los adolescentes o también a los adultos en casa? ¿Por qué? (C2, HPZ5)	¿Qué responsabilidad crees que tienen las familias, colegios y jóvenes para construir acuerdos que permitan un uso más saludable del celular? (C1–C3,HPZ5) ¿Cómo podemos crear espacios de encuentro y comunidad fuera de las pantallas sin descalificar a quienes usan mucho las redes? (HPZ3–HPZ4, B3, C2)
Crear Expresar ideas de forma creativa y compartirlas con Radio Trompo para generar conversación	ACTIVIDAD Audio 30 segundos Graba un audio corto donde expliques a otros niños cómo usar el celular sin que controle su día. (ADC5, B4) Compartelo con Radio Trompo por 	ACTIVIDAD Audio 30 segundos Graba un audio donde le des un consejo a otro adolescente sobre cómo usar el celular sin que controle su vida. (ADC5) Compartelo con Radio Trompo por 	ACTIVIDAD Audio 30 segundos Crea un mensaje tipo podcast donde respondas: ¿Qué aprendiste sobre el uso del celular? ¿Qué acuerdo propondrías en tu casa o curso para mejorar su uso? (ADC5, C2–C3, HPZ5) Compartelo con Radio Trompo por 

Da click a cada edad para leer la noticia del día según corresponda

www.radiotrompo.com



radio trompo
la voz juvenil

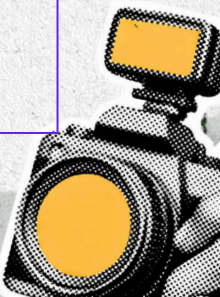


Mi Historia
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



MATRIZ PEDAGÓGICA

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Alfabetización crítica	• Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1) • Comprender el contexto social, político y cultural (AC2) • Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3) • Construir una opinión informada (AC4)	• Onda del Día: explicación de hechos y contexto • Preguntas de análisis y discusión • Actividades de lectura y escucha crítica	• Mejor comprensión lectora • Opiniones más informadas	MEN: Participación y responsabilidad democrática UNESCO: Educación para la Ciudadanía Global
Alfabetización digital crítica	• Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1) • Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2) • Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3) • Verificar información y contrastar fuentes (ADC4) • Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)	• Análisis de noticias y su circulación en redes sociales • Reflexión guiada sobre emociones, viralidad y narrativas digitales • Módulos especializados (redes, IA, desinformación, verificación) • Producción de contenidos juveniles con enfoque ético y seguro	• Mayor capacidad de verificación y lectura crítica digital • Uso más consciente y seguro de redes sociales • Reducción de prácticas de polarización y amplificación emocional	MEN: Participación y responsabilidad democrática UNESCO: Alfabetización Mediática e Informativa (AMI)



MATRIZ PEDAGÓGICA

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Habilidades para la paz	•Autoconocimiento (HPZ1) •Autogestión (HPZ2) •Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3) •Conciencia social (HPZ4) •Toma de decisiones responsables (HPZ5)	• Diálogo guiado •Reflexión y expresión creativa •Escucha y desacuerdo respetuoso	• Mayor regulación emocional •Aumento de la autoeficacia	MEN: Convivencia y paz UNESCO:Educación para la paz y no violencia
Bienestar	•Reconocer emociones asociadas a la información (B1) •Procesar la actualidad sin saturación (B2) •Construir seguridad y pertenencia (B3) •Fortalecer la agencia personal (B4)	•Lenguaje informativo cuidado •Espacios de conversación seguros	• Menor ansiedad frente a las noticias • Mayor confianza para hablar de temas complejos	MEN: Convivencia y paz UNESCO:Enfoque de bienestar y aprendizaje socioemocional
Ciudadanía	•Conectar la actualidad con derechos y responsabilidades (C1) •Desarrollar voz propia (C2) •Participar sin polarización (C3) •Pensar el futuro y el proyecto de vida (C4)	•Preguntas abiertas •Espacios de creación y participación juvenil	•Participación reflexiva •Ciudadanía como práctica cotidiana	MEN: Participación y responsabilidad democrática; Pluralidad UNESCO:Participación cívica y ciudadanía democrática

