



Una iniciativa de:

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



radio trompo
la voz juvenil



Título:

¿Vivo con la soledad de la pantalla?

Categoría:



CABEZA
Y CORAZÓN

Contexto:

Este texto habla de algo que muchos jóvenes viven todos los días: pasar mucho tiempo en redes sociales. Explica por qué, aunque el celular nos conecta con otros, también puede hacernos sentir solos, cansados o vacíos. Incluye experiencias de adolescentes y explicaciones de psicólogos sobre cómo el cerebro reacciona a los "likes", el scroll constante y el FOMO. También propone ideas simples para recuperar el equilibrio y fortalecer las relaciones reales. 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:

- Reconocer al menos dos ideas clave y un ejemplo del texto sobre cómo las redes sociales afectan las emociones y las relaciones de los jóvenes.
- Reflexionar sobre su propio uso del celular e identificar una emoción y una consecuencia relacionada con las redes sociales.
- Expresar su opinión personal y escuchar a otros, proponiendo una acción concreta para tener un uso más saludable de las redes.

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:
20260207

Entender Identificar los hechos principales y resumir la información con palabras propias	Exploradores 🚗 10 a 12 Años 1. ¿Qué descubrió el estudio sobre las personas que entran muchas veces al día a redes sociales? (AC, AC2) 2. Según Dulce María y los psicólogos, ¿por qué los "likes" no siempre significan una amistad o compañía real? (AC1, AC3)	Analistas 💡 13 a 14 Años 1. ¿Qué descubrieron los investigadores sobre las personas que revisan sus redes sociales muchas veces al día? (AC1 AC2) 2. Según Dulce María y Saida, ¿por qué las redes sociales no siempre reemplazan hablar con alguien en persona? (AC1,AC3)	Transformadores 📢 15 a 16 Años 1. Según el texto, ¿por qué una persona puede sentirse sola aunque hable con otros por redes sociales todos los días? (AC1, AC2) 2. ¿Qué dicen los psicólogos sobre cómo los "likes", comentarios y el uso constante del celular afectan el cerebro de los adolescentes?(AC1, AC2)
Analizar Relacionar lo que ocurre en la historia con experiencias reales de niñas, niños y jóvenes	1. ¿Alguna vez has usado el celular por mucho tiempo y luego te has sentido aburrido, cansado o solo? ¿Qué crees que causó esa sensación? (ADC2) 2. ¿Qué cosas importantes podrías perderte en la vida real si pasas demasiado tiempo en el celular? (ADC3,HPZ5)	1. Después de usar el celular por mucho tiempo, ¿cómo te sientes normalmente: más acompañado, distraído o cansado? ¿Por qué crees que pasa eso? (ADC2, B1) 2. ¿Por qué crees que los "likes" y comentarios pueden hacer que algunas personas quieran usar más el celular? (ADC3)	1. Piensa en tu día a día: ¿cómo te sientes después de pasar mucho tiempo en TikTok, Instagram o WhatsApp: con más energía o más cansado/a? ¿Por qué crees que pasa eso? (ADC2, B1) 2. ¿Qué actividad fuera del celular te hace sentir mejor o más conectado con los demás? (B4, C4)
Discutir Compartir opiniones y emociones, escuchando y respetando distintos puntos de vista	1. ¿Crees que hablar con alguien en persona es diferente a hablar por mensajes? ¿Por qué? (HPZ3,C2) 2. ¿Qué consejo le darías a un amigo que pasa casi todo el tiempo en el celular y habla poco con los demás? (HPZ4)	1. ¿Crees que es posible tener amigos reales solo por redes sociales, o es necesario compartir también en persona? Explica tu opinión.(HPZ3,C2) 2. ¿Qué consejo le darías a un compañero que se siente solo aunque pasa mucho tiempo en redes sociales? (HPZ4)	1. En tu opinión, ¿las redes sociales te acercan más a las personas o a veces te hacen sentir más distante? Cuenta un ejemplo real o cercano. (C2, AC4) 2. ¿Por qué crees que a muchos jóvenes les resulta más fácil hablar por chat que cara a cara? ¿Qué podríamos hacer para sentirnos más seguros hablando en persona? (HPZ3, C3)
Crear Expresar ideas de forma creativa y compartirlas con Radio Trompo para generar conversación	ACTIVIDAD Audio 30 segundos Graba un audio corto respondiendo: ¿Qué haces tú para no pasar todo el tiempo en el celular y compartir más con otras personas? (ADC5, C2) Compartelo con Radio Trompo por 	ACTIVIDAD Audio 30 segundos Graba un audio respondiendo: ¿Qué haces tú para que el celular no reemplace tus amistades reales? (ADC5, C2) Compartelo con Radio Trompo por 	ACTIVIDAD Audio 30 segundos Graba un audio respondiendo: Si un amigo te dice que pasa horas en el celular y se siente solo, ¿qué consejo le darías? (ADC5, C2) 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

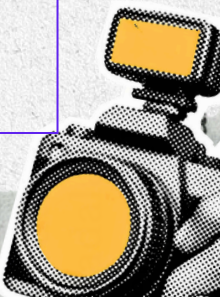


Mi Historia
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



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

