



# GUÍA METODOLÓGICA PARA EL AUTOAPRENDIZAJE VIRTUAL

con el apoyo de:



**MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA**

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

una iniciativa de:



FUNDACIÓN •  
**paniam**♥**r**

## CONTENIDO

|   |   |
|---|---|
| I. Presentación .....                       | 3 |
| II. Materiales pedagógicos requeridos ..... | 4 |
| III. Factores de éxito .....                | 4 |
| IV. Guía de autoformación .....             | 5 |



## I. PRESENTACIÓN

El proceso de formación está basado en la plataforma e-compa, que a través de recursos empáticos, interactivos y audiovisuales te informa sobre las manifestaciones de violencias en la Web, y a su vez, te brinda herramientas para identificar, prevenir o bien, denunciar una situación que te ponga en una situación de vulnerabilidad.

De forma autodidacta, tenés la opción de aprender sobre un uso seguro a través de actividades interactivas en línea. Podés hacer cada una de ellas de manera lineal y secuencial, o bien, a partir, de una navegación libre. Durante el proceso tenés el reto de convertirte en un agente de cambio compartiendo información a tus compas para apoyar en la prevención y respuesta de situaciones de violencia en línea. El proceso de autoformación tiene una estimación de una inversión de tiempo de 30 horas:

**15** ▶ horas de formación

**10** ▶ horas de elaboración de materiales

**5** ▶ horas para la elaboración del informe y recopilación de evidencias

---

**30** ▶ horas

## II. MATERIALES PEDAGÓGICOS REQUERIDOS

- Debes contar con una computadora o un dispositivo móvil para acceder a la plataforma e-compa.
- Debes tener a mano un cuaderno/hojas de papel para apuntar lo aprendido (consejos para cuidarse en línea, nuevos conocimientos).
- Para navegar por la plataforma debes contar con acceso a Internet.
- Cada centro educativo deberá proporcionarte el uso de equipo de computo y acceso a Internet.

## III. FACTORES DE ÉXITO

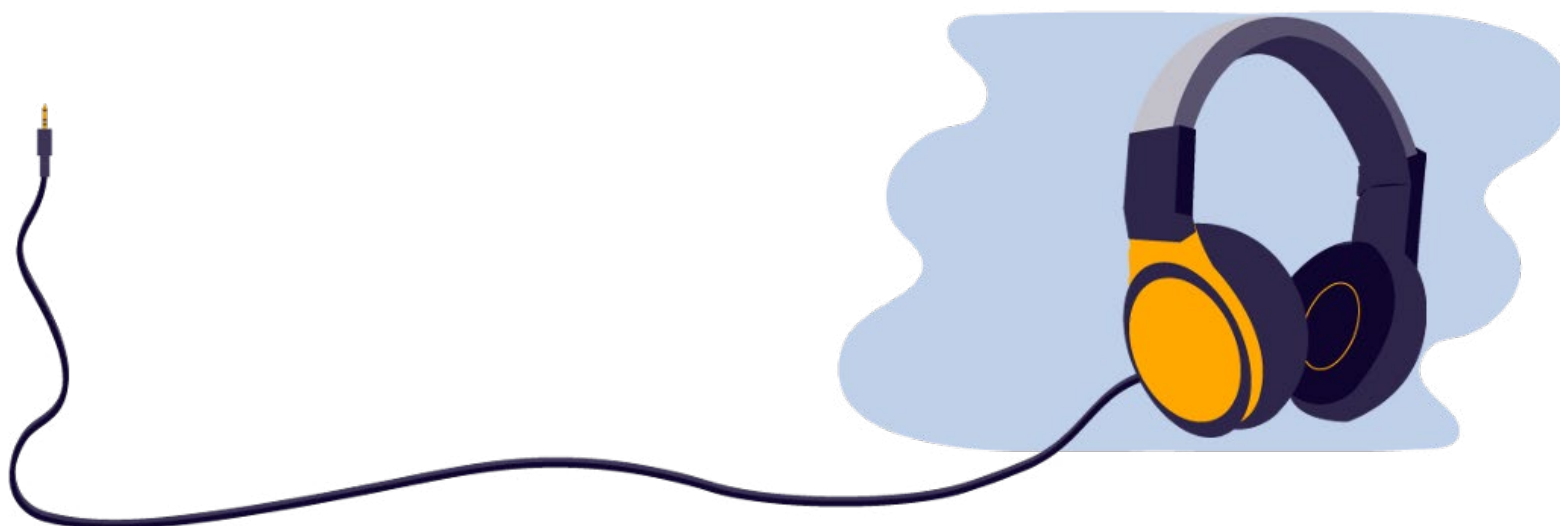
- El recurso web e-compa permite facilitar información teórica de forma lúdica, creativa y dinámica.
- Las actividades interactivas están diseñadas para que puedas sentirte parte del proceso de formación, permitiéndote asociar los contenidos expuestos con tu vida cotidiana.
- Después de haber formado parte del proceso de formación e-compa, tenés la oportunidad de expresar lo aprendido en tus propias palabras. Los nuevos conocimientos con tus compas te permitirá una mayor comprensión sobre cómo hacer un uso seguro y responsable de las tecnologías digitales.

## IV. GUÍA DE AUTOFORMACIÓN

Con la siguiente guía metodológica podés construir un resumen con las principales ideas de los temas abordados en la [plataforma e-compa](https://plataforma.e-compa.org), siguiendo las actividades indicadas al final tendrás un recurso de apoyo para la elaboración de materiales informativos. Te recomendamos con los recursos didácticos del sitio web me quiere no me quiere.




[www.mequierenomequiere.org](https://www.mequierenomequiere.org)



## PASO 1:

## Aprendiendo a sacarle el mayor provecho a las tecnologías digitales

Tiempo

 1 hora.

Actividades

Hacer un esquema con 10 beneficios que las TIC nos dan, desde nuestra propia experiencia.

Recurso e-compa

Ver el el Video « Las TIC en todos lados y a todas horas ».

 [https://ementores.org/ecompa/mod\\_1/tic.php#titleancla](https://ementores.org/ecompa/mod_1/tic.php#titleancla)

Aprendizajes obtenidos

Aprender a identificar las ventajas de tener acceso a las tecnologías digitales y poder hacer un uso significativo.

Recursos complementarios  
me quiere no me quiere

 **Infografías**

 <https://mequierenomequiere.org/libres-e-iguales-mis-derechos-carrusel-de-imagenes/>

 **Videos**

 <https://www.youtube.com/watch?v=SmhD2F7TQFs&t=1s>

 <https://www.youtube.com/watch?v=p2B5qdkdmvM&t=5>

## PASO 2:

## Identificando los riesgos en Internet



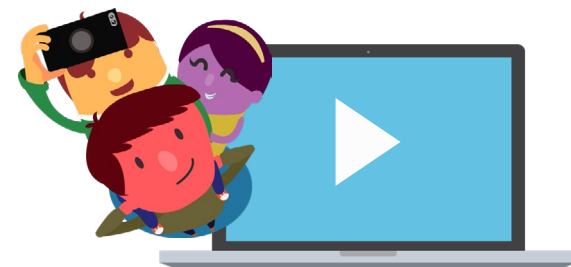
|   |  |   |
|---|--|---|
| Tiempo  |  1,5 horas.   |   |
| Actividades                                     | Realizar un esquema en el que se describan al menos 5 peligros a los que estamos expuestos al navegar en Internet. Desde tu experiencia, especificar los peligros más frecuentes según género.   | Hacer una nube de palabras con 5 consejos de cómo protegerse ante los posibles peligros en Internet. Para el desarrollo de la actividad se recomienda usar la herramienta.<br> <a href="https://www.nubedepalabras.es/">https://www.nubedepalabras.es/</a>   |
| Recurso e-compa                                 | <b>Recurso:</b> « Conductas Violentas en Internet y en Redes Sociales ».<br> <a href="https://ementores.org/ecompa/mod_1/legion.php#titleancla">https://ementores.org/ecompa/mod_1/legion.php#titleancla</a>  | <b>Recurso:</b> "Las dos caras de las TIC".<br> <a href="https://ementores.org/ecompa/mod_1/caras.php?t=m">https://ementores.org/ecompa/mod_1/caras.php?t=m</a>  |
| Aprendizajes obtenidos                          | Las personas participantes aprenden a identificar las principales manifestaciones de violencia en Internet, y determinar los peligros a los que están más expuestos las mujeres y los hombres.   | Aprender sobre la importancia de hacer un uso crítico de las tecnologías digitales.<br><br>Aprender cómo implementar estrategias de cuido para minimizar los riesgos al navegar en Internet.  |
| Recursos complementarios me quiere no me quiere |  <b>Infografías</b><br> <a href="https://mequierenomequiere.org/rastrea-tus-huellas-tips-para-navegar-en-internet/">https://mequierenomequiere.org/rastrea-tus-huellas-tips-para-navegar-en-internet/</a><br><br> <a href="https://mequierenomequiere.org/las-6-caras-de-la-violencia_tarjetas/">https://mequierenomequiere.org/las-6-caras-de-la-violencia_tarjetas/</a> |  <b>Infografías</b><br> <a href="https://mequierenomequiere.org/pongo-limites-para-protegerme/">https://mequierenomequiere.org/pongo-limites-para-protegerme/</a><br><br> <b>Videos</b><br> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7mJ8tlv-5g4">https://www.youtube.com/watch?v=7mJ8tlv-5g4</a> |

## PASO 3:

## Aprendiendo a tomar decisiones que protegen en Internet



|  |  |
|--|--|
| Tiempo   |  3 horas.   |
| Actividades  | Realizar una presentación que valore la cantidad de ejemplos sobre la importancia de pensar antes de publicar.   |
| Recurso e-compa                                    | Decisiones que protegen en Internet.<br> <a href="https://ementores.org/ecompa/mod_2/decisiones.php#titleancla">https://ementores.org/ecompa/mod_2/decisiones.php#titleancla</a><br>Juego Enredes<br> <a href="https://ementores.org/juego/">https://ementores.org/juego/</a>  |
| Aprendizajes obtenidos                             | Entender la importancia de enseñar con el ejemplo al hacer un uso crítico de las tecnologías digitales para prevenir una situación de riesgo en Internet.  |
| Recursos complementarios<br>me quiere no me quiere |  <b>Infografías</b><br> <a href="https://mequierenomequiere.org/pongo-limites-para-protegerme/">https://mequierenomequiere.org/pongo-limites-para-protegerme/</a><br> <a href="https://mequierenomequiere.org/detecto-la-senales-la-relacion-que-merezco-relacion-saludable-o-toxica/">https://mequierenomequiere.org/detecto-la-senales-la-relacion-que-merezco-relacion-saludable-o-toxica/</a><br> <a href="https://mequierenomequiere.org/entiendo-mis-emociones-diario-de-emociones/">https://mequierenomequiere.org/entiendo-mis-emociones-diario-de-emociones/</a><br><br> <b>Videos</b><br> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xu_Gu54I9JE">https://www.youtube.com/watch?v=xu_Gu54I9JE</a> |






## PASO 4:

## Respondiendo ante situaciones de peligro en Internet



Tiempo

 2 horas.

Actividades

Realizar una infografía con los pasos para denunciar ante situaciones de violencia en Internet.  
Se recomienda utilizar la herramienta Canva.

 [https://www.canva.com/es\\_419/](https://www.canva.com/es_419/)

Recurso e-compa

**Recurso:** ¿Cómo denunciar las violencias en línea?

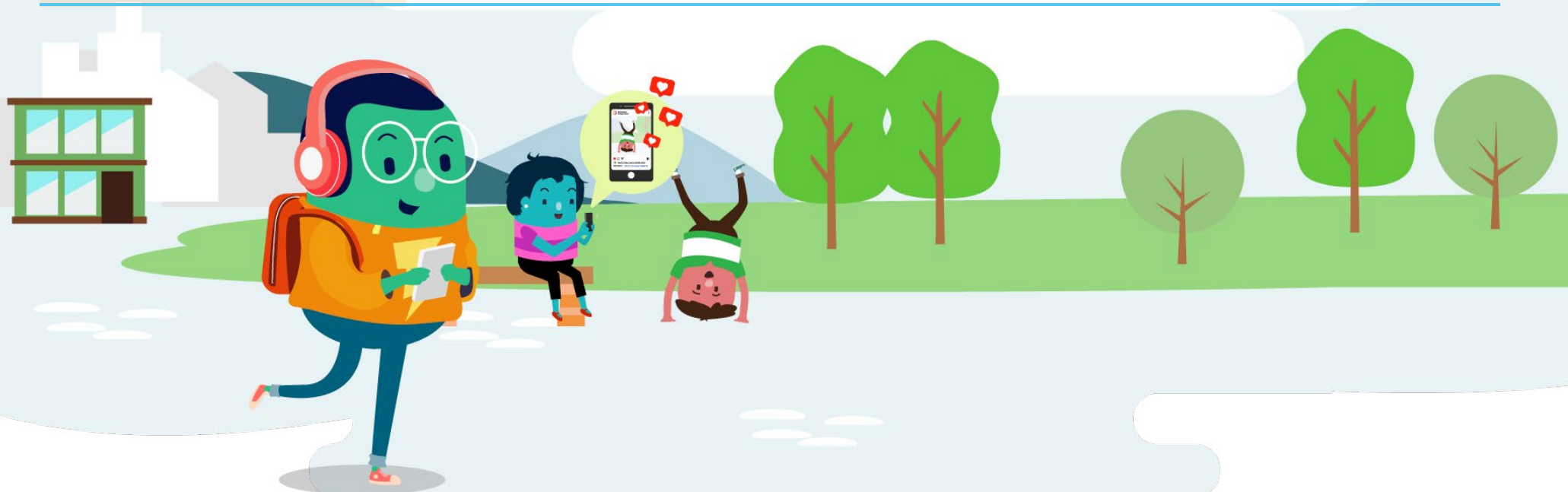
 <https://mequierenomequiere.org/rutas-de-denuncia-cuales-son-los-delitos-en-el-mundo-digital/>

 <https://mequierenomequiere.org/rutas-de-denuncia-como-denunciar/>

 <https://mequierenomequiere.org/rutas-de-denuncia-cuales-son-las-lineas-de-apoyo-y-de-denuncia/>

Aprendizajes obtenidos

Aprender a realizar una denuncia ante una situación de peligro en Internet.




## PASO 5:

### Creando un proyecto final



Tiempo

 5 horas.

Actividades

Elaborar un informe final sobre lo aprendido en la plataforma ecompa que responda a la siguientes preguntas:

- **Problema:** ¿Cuál es el tema que te interesa?
- **Justificación:** ¿Por qué es importante el tema?
- **Población meta:** ¿Para quiénes lo vas a realizar?
- **Objetivo:** ¿Para qué es la actividad? Meta y resultados: ¿Qué queremos lograr?
- **Actividades:** ¿Qué vamos a hacer?
- **Recursos:** ¿Qué necesitamos para desarrollarlo?
- **Responsables:** ¿Quién o quiénes lo van a realizar?
- **Cronograma:** ¿Cómo vamos a distribuir el tiempo para realizarlo?

Algunas ideas para elaborar tu proyecto audiovisual

1. Elaborar un folleto de al menos 5 hojas sobre consejos de cómo protegerse en línea, incluyendo los peligros a los que las mujeres y los hombres adolescentes están más expuestos. Debe ser un diseño atractivo con colores y dibujos con los recursos que tengas a mano (lápices de color, crayolas, temperas) o cualquier otro elemento, incluso puede ser con lápiz para un diseño blanco y negro. También puede ser en un formato digital de acuerdo a tus posibilidades.
2. Elegir uno de los puntos vistos en los recursos de la plataforma ecompa que te haya causado mayor interés y en lo que quisieras profundizar (**trabajo de investigación**). Luego, podés desarrollar una infografía o presentación sobre la temática elegida.

### Algunas ideas para elaborar tu proyecto audiovisual

3. Desarrollar un **taller virtual** sobre cómo hacer un uso seguro de las tecnologías digitales, con base en los recursos en línea de la plataforma ecompa. Podés hacer una presentación o utilizar videos.
4. Realizar una **infografía** sobre las principales temáticas aprendidas en la plataforma ecompa. la evidencia a la plataforma. Podés incluir los principales factores de riesgo y factores de protección en línea.
5. Crear un **juego de mesa** para que jugués con tu burbuja y todos aprendan sobre los peligros en la web y cómo prevenir y denunciar si te encontrás en alguna situación de riesgo.
6. Crear una **sopa de letras** que incluya los conceptos más vistos en la plataforma ecompa e invitá algún miembro de familia a que lo realice.
7. Crear **cápsulas de video** preventivas sobre la temática “prevení a tus amistades sobre los peligros en la web y cómo protegerse ante una situación de riesgo”.
8. Crear un **afiche digital** para que podás compartir con tus principales “chats” que contenga las principales medidas de prevención contra los riesgos en Internet.

### Recurso en línea para producción audiovisual

En los siguientes enlaces te mostramos algunas aplicaciones con las que podés desarrollar tus ideas, mediante la elaboración de materiales o recursos como videos, afiches, infografías, presentaciones:

🔍 [https://www.canva.com/es\\_es/](https://www.canva.com/es_es/)

🔍 <https://www.powtoon.com/>

🔍 <https://www.genial.ly/es>

🔍 <https://wevideo.uptodown.com/android>

🔍 <https://es.venngage.com/>

🔍 <https://es.educaplay.com>




**Atención:** Debes subir tu creación (video, presentación, collage) a la plataforma como respaldo de tu evidencia para obtener tu certificado.

## PASO 6:

### Organizando una charla



Tiempo

 1,5 horas.

Actividades

#### 1. Responder a preguntas generadoras:

- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué te llamo más la atención?
- Si tuvieras la posibilidad de compartir el conocimiento ¿Qué te gustaría contar? y ¿Cómo?

#### 2. Planeo mis sesiones:

**Público meta:** ¿A quién voy a capacitar? (*estudiantes, docentes, personas de mi comunidad*).

**Medio/lugar:** Será presencial o virtual. De ser virtual ¿Qué plataforma voy a utilizar?

*De ser presencial en donde se hará la charla*

**Tiempo:** Cantidad de sesiones y duración.

**Contenido:** ¿Qué quiero mostrarles y cómo lo voy a hacer?

**Cantidad de participantes:** Es importante saber a cuántas personas se les va a dar la charla.

**Fuentes de verificación:** Contar con una lista de asistencia que incluya nombre, edad y lugar donde se dio la charla.

Algunas ideas para elaborar tu proyecto

Se puede iniciar con el video “Las tic en todos lados y a todas horas”

De la sección de Conductas violentas en la Internet y en redes sociales, elegir las que consideren que son importantes para las personas a las que les van a dar la charla Finalmente, se muestra la ruta de denuncia.

 [https://www.ementores.org/ecompa/mod\\_1/tic.php#titleancla](https://www.ementores.org/ecompa/mod_1/tic.php#titleancla)

 [https://www.ementores.org/ecompa/mod\\_1/legion\\_folders.php#titleancla](https://www.ementores.org/ecompa/mod_1/legion_folders.php#titleancla)

 [https://www.ementores.org/ecompa/mod\\_3/ruta\\_denuncia.php#titleancla](https://www.ementores.org/ecompa/mod_3/ruta_denuncia.php#titleancla)

 <https://mequierenomequiere.org/>

