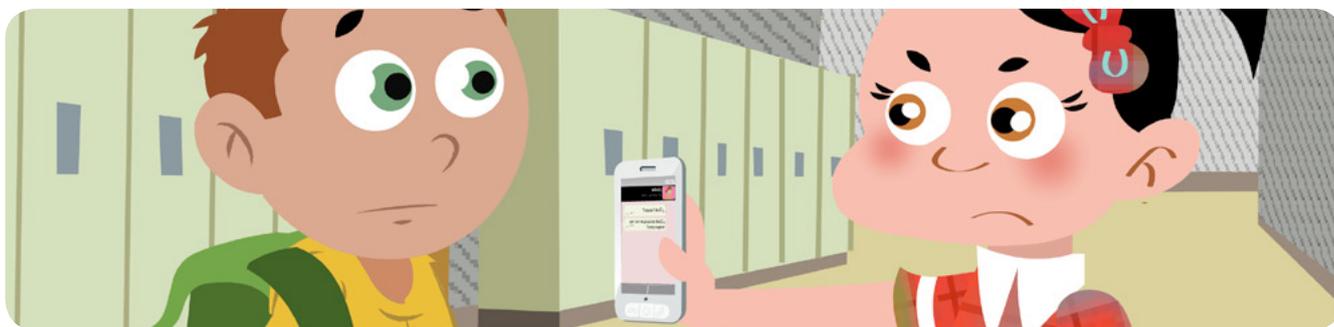


SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA **PRIMARIA**

“Conexión controlada”

ÁMBITO / TEMÁTICA Uso consciente, crítico y no abusivo / Disponibilidad selectiva y desconexión

RECURSO DE APOYO Animación “Conexión controlada” de la serie “Pilar y su Celular” [Link](#)



 **Recursos precisos para dinámica** Ordenador, conexión a Internet y proyector

 **Recursos precisos para alumnado** Dispositivo electrónico o material artístico

 **Tiempo necesario** 50 minutos

 **Otros recursos complementarios** Programa “Controla Tu Red” de Fundación MAPFRE [Link](#)
Actividades para Primaria

Objetivos de la dinámica

- Obtener herramientas comunicativas para informar sobre la desconexión digital y reflexionar sobre la necesidad, el derecho y la oportunidad de desconectar del mundo digital.
- Identificar hábitos poco saludables con respecto al uso del móvil y lograr un uso más consciente y crítico del mismo.

Competencia “DigCompEdu” del Marco Europeo

- Desarrollo de la competencia digital de los estudiantes: creación de contenidos digitales.
- Desarrollo de la competencia digital de los estudiantes: uso responsable.
- Desarrollo de la competencia digital de los estudiantes: solución de problemas.

Descriptorios operativos de Competencias Clave

- CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.

- CD4. Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

Competencia específica

Expresar y comunicar de manera creativa ideas, sentimientos y emociones, experimentando con las posibilidades del sonido, la imagen, el cuerpo y los medios digitales, para producir obras propias.

Criterios de evaluación

- Promover actitudes que fomenten el bienestar emocional y social, gestionando las emociones propias y respetando las de los demás, fomentando relaciones afectivas saludables y reflexionando ante los usos de la tecnología y la gestión del tiempo libre.
- Producir obras propias básicas, utilizando las posibilidades expresivas del cuerpo, el sonido, la imagen y los medios digitales básicos y mostrando confianza en las capacidades propias.

DESARROLLO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

FASE 1 Introducción y contexto de la problemática. (10 min.)

En muchas ocasiones nos vemos obligados a interactuar con otras personas rápidamente o responderlas incluso cuando estamos ocupados o no nos apetece hacerlo para que la otra persona no se moleste. Esto mismo es lo que le ocurrirá a protagonista de las historias de la serie "Pilar y su celular", por lo que visualizaremos el recurso de referencia para introducir la temática.

Tras finalizar el vídeo, se comentará brevemente la situación ocurrida. Para ello, la persona dinamizadora se puede apoyar en las siguientes preguntas para fomentar el debate y la reflexión:

- ¿Alguna vez mientras estabas ocupado con algo interesante o divertido has sentido la obligación de interactuar con alguien?
- ¿Si juegas con tus amistades por videojuegos o interactúas en la red sientes la necesidad de inmediatez?
- ¿Cuándo sientes aburrimiento sueles recurrir a buscar la atención (mensajes, likes...) de otras personas en red?

FASE 2 Mi desconexión en stickers. (40 min.)

Cuando hacemos cosas a las que debemos prestar atención, cuando estamos concentrados, cuando nos encontramos en momentos de relajación, cuando estamos con nuestras amistades... quizás nos llegan notificaciones y mensajes que no podemos o queremos responder en ese momento y sentimos la obligación de hacerlo.

En relación a ello, el alumnado deberá elaborar de forma individual una pequeña lista de situaciones en las que puede necesitar distancia de su dispositivo móvil. Esta lista puede incluir obligaciones diarias, aficiones, momentos de calma... Tras ello, la persona dinamizadora pedirá al alumnado que cuenten al resto cuáles son esas acciones o momentos que han reflejado, lo que permitirá analizar y elaborar una lista mucho más grande a nivel aula.

MÁS VALE UNA IMAGEN QUE MIL PALABRAS

Situaciones en el que necesitarás un sticker	STICKER
Ejemplo: Tenía desactivado el sonido.	

Por último, cada alumno elegirá una de las acciones o momentos mencionados, y para simbolizar esos momentos, debe crear, individual o cooperativamente, una serie de "stickers" situacionales que les ayuden a avisar a la otra persona sobre su deseo de ausencia de interacción.

Los stickers pueden ser fabricados con alguna app de creación de stickers o se pueden hacer con pinturas (de forma más artesanal) y posteriormente sacarles una foto o escanearlas para su uso. El objetivo es que puedan usarlos cuando los necesiten.

Opcionalmente, al final de la actividad, se pueden colocar todos en un espacio-mural para así tener presente de forma continuada la necesidad de contar con nuestro propio espacio sin conexión y, al mismo tiempo, recordar las ideas aportadas por los demás.

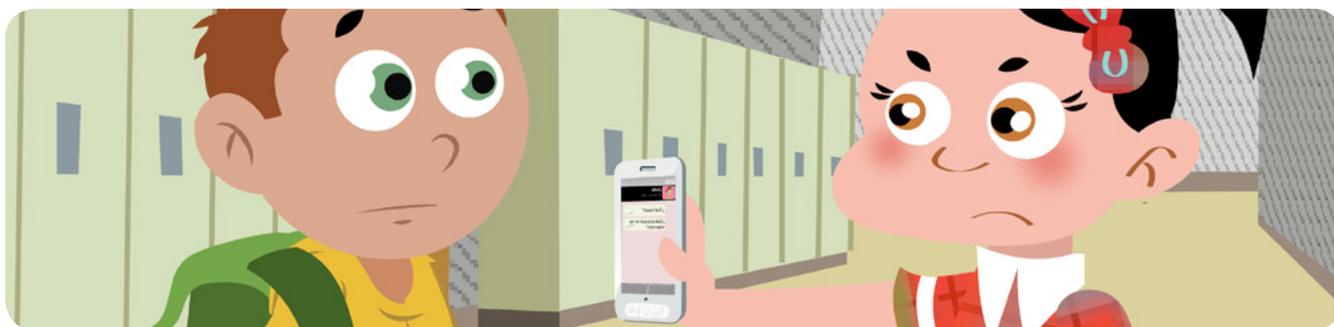


SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA **SECUNDARIA**

“Conexión controlada”

ÁMBITO / TEMÁTICA Uso consciente, crítico y no abusivo / Disponibilidad selectiva y desconexión

RECURSO DE APOYO Animación “Conexión controlada” de la serie “Pilar y su Celular” [Link](#)



 **Recursos precisos para dinámica** Ordenador, conexión a Internet y proyector

 **Recursos precisos para alumnado** Dispositivo electrónico o material artístico

 **Tiempo necesario** 1 hora lectiva

 **Otros recursos complementarios** Programa “Controla Tu Red” de Fundación MAPFRE [Link](#)
Actividades para Secundaria

Objetivos de la dinámica

- Identificar hábitos poco saludables con respecto al uso del móvil y lograr un uso más consciente y crítico del mismo.
- Formular propuestas de mejora en el uso del móvil fácilmente aplicables en su día a día.
- Conocer y comunicar con iguales propuestas para un uso saludable del móvil.

Competencia “DigCompEdu” del Marco Europeo

- Desarrollo de la competencia digital de los estudiantes: uso responsable.
- Desarrollo de la competencia digital de los estudiantes: solución de problemas.

Descriptorios operativos

- Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
- Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse,

trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.

Competencia específica

Tecnología y digitalización: Abordar problemas tecnológicos con autonomía y actitud creativa, aplicando conocimientos interdisciplinares y trabajando de forma cooperativa y colaborativa, para diseñar y planificar soluciones a un problema o necesidad de forma eficaz, innovadora y sostenible.

Criterios de evaluación

- Promover actitudes que fomenten el bienestar emocional y social, gestionando las emociones propias y respetando las de los demás, fomentando relaciones afectivas saludables y reflexionando ante los usos de la tecnología y la gestión del tiempo libre.
- Seleccionar, planificar y organizar los materiales y herramientas, así como las tareas necesarias para la construcción de una solución a un problema planteado, trabajando individualmente o en grupo de manera cooperativa y colaborativa.

DESARROLLO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

FASE 1 Introducción y contexto de la problemática. (10 min.)

En muchas ocasiones sentimos la presión de interactuar con otra persona rápidamente o responderlas incluso cuando estamos ocupados o no nos apetece hacerlo para que ella no se moleste, enfade o preocupe. Esto mismo es lo que le ocurrirá a Pilar, la protagonista de la serie "Pilar y su celular", en esta historia que visualizamos para introducir la temática.

Tras finalizar el vídeo, se comentará brevemente la situación ocurrida. Para ello, la persona dinamizadora se puede acompañar de las siguientes preguntas con objeto de fomentar el debate y la reflexión:

- ¿Alguna vez mientras has estado haciendo uso de las tecnologías te has sentido obligado a interactuar con otros?
- ¿Si juegas con tus amistades por videojuegos o interactúas en la red sientes la necesidad de inmediatez?
- ¿Cuándo sientes aburrimiento sueles recurrir a otras personas interactuando con ellas en red?

FASE 2 Mis tiempos de conexión y desconexión. (25 min.)

Normalmente no somos conscientes del tiempo que pasamos conectados o desconectados de la red. Es más, frecuentemente, gran parte del tiempo de ocio del que disponemos lo pasamos conectados sin tener un control sobre el mismo. Por esto mismo plantearemos al alumnado la siguiente pregunta: ¿alguna vez os habéis parado a reflexionar sobre el tiempo de conexión y desconexión que realizáis? Pues es el momento.

Para ello, hay dos vías posibles que quedan bajo el criterio de la persona dinamizadora:

- Que el alumnado, de forma previa a la sesión, consulten en sus dispositivos el tiempo que han empleado.
- Realizar esa consulta en el aula, de forma guiada y conjunta.

¿Cómo y qué consultar? Para poder visualizar estos datos, tendremos que tomar dos vías en función del sistema operativo que emplee el dispositivo. Se pretende observar el tiempo de uso en los 7 días anteriores a la realización de la dinámica, para así incluir también el fin de semana, que es cuando más tiempo de ocio tienen a su disposición. Las alternativas a tomar en función del sistema operativo son las siguientes:

- **Android:** Ajustes > Bienestar digital / Equilibrio digital / Salud digital > Presionar en el interior de la gráfica circular > desplazar hacia la derecha para ver semanas anteriores.
- **IOS:** Ajustes > Tiempo de uso > Ver toda la actividad > Semana > Desplazar hacia la derecha para ver semanas anteriores.

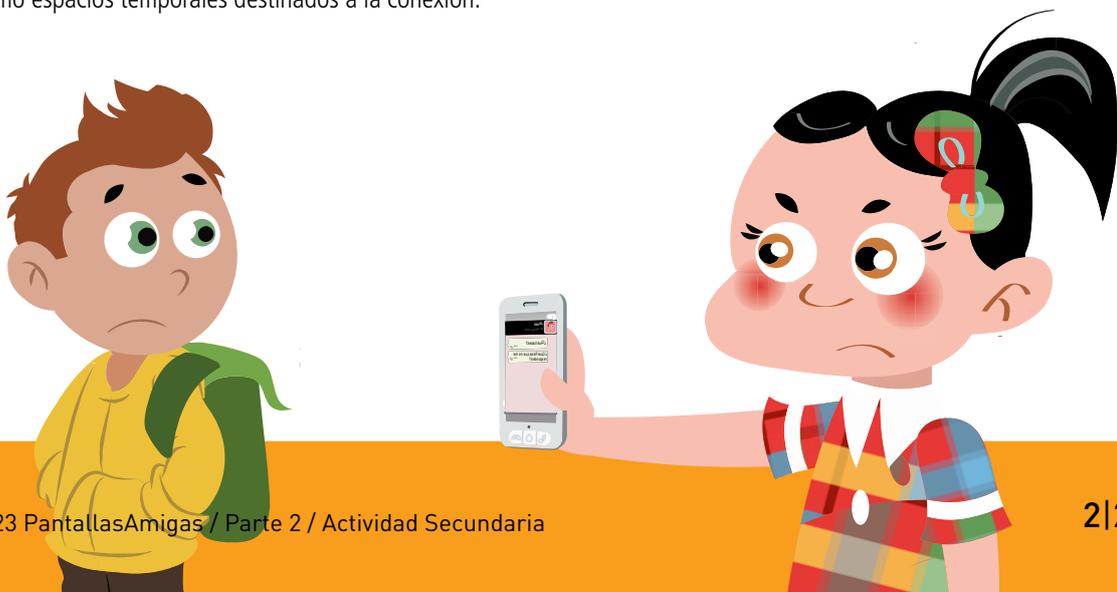
El alumnado deberá anotar y recoger en una tabla el tiempo de conexión empleado los 7 días anteriores, así como el tiempo de desconexión que han empleado realizando otras actividades. De este modo, tendremos en cada columna correspondiente a cada día de la semana, el tiempo de conexión y de desconexión.

FASE 3 Optimizando mi tiempo. (20 min.)

En esta tercera y última fase se pretende reflexionar sobre el tiempo que pasamos conectados y crear una planificación con el fin de poder gestionar y controlar el tiempo personal de conexión y desconexión.

En primer lugar, se promoverá el debate sobre cómo se puede optimizar el tiempo que pasamos conectados y, sobre todo, el tiempo que pasamos desconectados haciendo actividades, aficiones, tareas...

Posteriormente, se propondrá que diseñen un plan estratégico en el que reflejen los tiempos de desconexión previstos para los próximos 7 días, así como espacios temporales destinados a la conexión.



PROPUESTA PARA FAMILIAS

“Educación para un uso más consciente y crítico del móvil. Desconexión”

RECURSOS, RECOMENDACIONES Y REFLEXIONES PARA UNA PARENTALIDAD DIGITAL POSITIVA

1



[Link artículo](#)

Sistemas para la gestión del bienestar digital en redes sociales

Las diferentes plataformas de contenidos y redes sociales han ido integrando entre sus opciones de configuración la posibilidad de activar funcionalidades que tienen que ver con la **supervisión y gestión del tiempo** de uso.

2

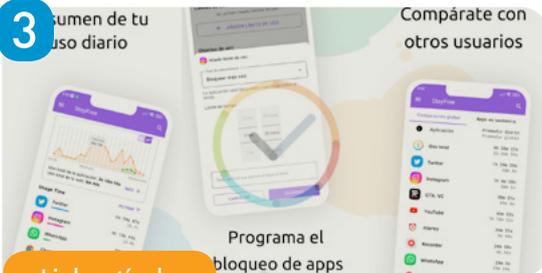


[Link artículo](#)

Adictos a las pantallas: ¿Por qué no podemos vivir sin el móvil?

Gen Playz, programa de RTVE, dedicó un capítulo a la **adicción a las pantallas**. Se distingue entre adicción real “a las pantallas” y **uso problemático** y se mencionan “bombillas rojas” que indican problemas como afectación del sueño y abandono de hábitos saludables. En el caso de adolescentes, el uso excesivo de tecnología puede reducir el desarrollo de habilidades sociales.

3



[Link artículo](#)

StayFree, una aplicación para controlar el uso del teléfono móvil

StayFree es una aplicación diseñada para abordar el problema del **uso abusivo** del teléfono móvil y el **exceso de tiempo de pantalla**. Ofrece un seguimiento detallado del **uso de aplicaciones** mostrando estadísticas útiles, permite **establecer límites de tiempo** diario para aplicaciones y bloquear sitios web. Existe una versión gratuita y una premium con más posibilidades.

OTROS RECURSOS EDUCATIVOS

1

Educación, Ciudadanía y Bienestar Digital

PantallasAmigas



PODCAST by Bego Beristain

MEDIACIÓN PARENTAL Y FAMILIAR EN EL USO DE PANTALLAS

Maialen Garmendia
Doctora en Sociología, investigadora principal EU Kids Online



PODCAST

Link

Mediación parental y familiar en el uso de pantallas

2

LAS DIEZ VENTAJAS DEL

MODO AVIÓN

¡Practica el modo avión y sácale partido!



RECURSO

Link

Las diez ventajas del modo avión



SERVICIO DE APOYO A FAMILIAS

UPAT Unidad de **Prevención de Adicciones Tecnológicas**
www.pantallasamigas.net/UPAT

¿Te preocupa que tu hijo sea adicto a los videojuegos?
¿Crees que tu hija está muy enganchada a las redes sociales?



¡Desde **PantallasAmigas** te podemos ayudar! ¡**Consúltanos!**

Link



Cofinanciado por la Unión Europea

