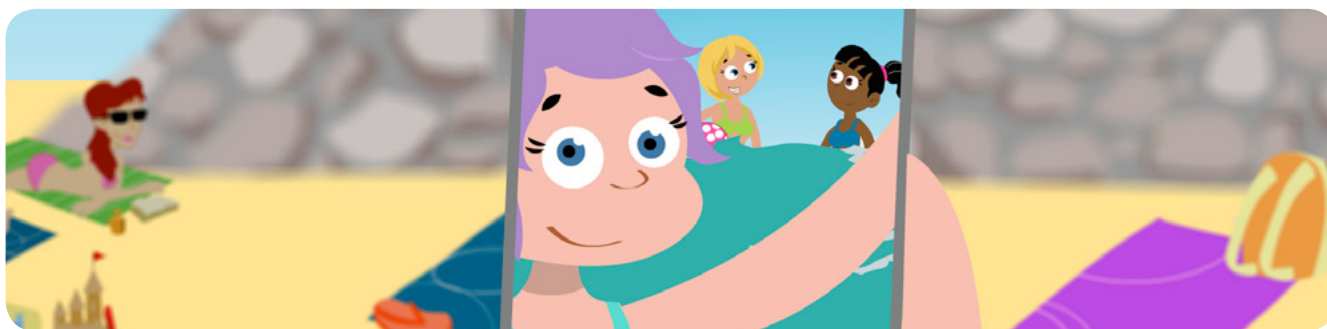






SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA **PRIMARIA**

“Un mejor día para Cris”

ÁMBITO / TEMÁTICA Uso consciente, crítico y no abusivo / Reducción del uso innecesario del móvil

RECURSO DE APOYO Serie animada de consejos “10 trucos para reducir el uso del móvil” [Link](#)



	Recursos precisos para dinámica	Ordenador, conexión a Internet y proyector	
	Recursos precisos para alumnado	Sin necesidades particulares	
	Tiempo necesario	50 minutos	
	Otros recursos complementarios	Programa “Controla Tu Red” de Fundación MAPFRE Actividades para Primaria	Link

Objetivos de la dinámica:

- Identificar hábitos poco saludables con respecto al uso del móvil y lograr un uso más eficaz del mismo.
- Realizar propuestas de mejoras fácilmente aplicables en su día a día.

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

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

Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red, y para reelaborar y crear contenido digital de acuerdo con las necesidades digitales del contexto educativo.

Criterios de evaluación

Utilizar dispositivos y recursos digitales, de acuerdo con las necesidades del contexto educativo de forma segura, buscando información, comunicándose y trabajando de forma individual y en equipo, reelaborando y creando contenidos digitales sencillos.

DESARROLLO DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

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

Con el apoyo de estas dos referencias, se sitúa la problemática a abordar entre la población adolescente.

- El 84,5% del alumnado en 1º de la ESO tiene móvil propio y el 61 % se lo lleva a dormir. [Link](#)
- El 77% del alumnado en 1º de la ESO cree que las personas de su edad usan en exceso el móvil. [Link](#)

Tras comentarlas brevemente se plantea una pregunta para fomentar el debate y la reflexión:

- ¿Alguien considera que sus amistades o familiares usan en exceso el móvil?

A continuación, la persona dinamizadora comentará al alumnado que dispone de un ejemplo concreto, el de Cris.

FASE 2 Reescribiendo la historia de Cris. (40 min.)

Antes de comenzar con la historia “Un mejor día para Cris” la persona dinamizadora usará el **recurso de referencia** resumido a continuación. Tras ver el vídeo de cada una de las recomendaciones, señalará que con los trucos mencionados deberán identificar los errores que comete Cris y darles una solución. Para ello podrán parar el relato que lea la persona dinamizadora en cuanto vean algún mal hábito o señal de mal uso, deberán dar uno de los trucos o recomendaciones vistos y podrán reescribir esa parte de la historia. Para finalizar, se leerá el relato transformado por las modificaciones hechas por el alumnado.

10 trucos para reducir el uso del móvil

1	Analiza cuánto y cómo usas el móvil y lo que te pierdes por ello	Link viñeta	Link vídeo
2	Desactiva el móvil desde antes de cenar hasta después de desayunar	Link viñeta	Link vídeo
3	Elimina sonidos y vibraciones asociadas a las notificaciones	Link viñeta	Link vídeo
4	Retira de la pantalla principal apps que avisan de actividad pendiente	Link viñeta	Link vídeo
5	Restringe tu participación en grupos de mensajería instantánea	Link viñeta	Link vídeo
6	Define tus propios ritmos de comunicación y compártelos	Link viñeta	Link vídeo
7	Pon en modo avión el móvil siempre que estés comiendo	Link viñeta	Link vídeo
8	Identifica momentos donde no precisas el móvil y ponlo fuera de alcance	Link viñeta	Link vídeo
9	Piensa en tus ojos, tus cervicales, tu espalda... y dales descanso	Link viñeta	Link vídeo
10	Llama más, cídate más... comparte vida fuera de las pantallas	Link viñeta	Link vídeo

Relato “Un mejor día para Cris”

Amanece un nuevo día y la alarma del teléfono de Cris marca las siete y media. Es hora de despertarse, últimamente le cuesta dormir y se despierta con más cansancio que hace un año. Cuando Cris se despierta lo primero que hace es revisar las notificaciones en el teléfono móvil; echa un vistazo a los mensajes, fotos y vídeos de gente que sigue. Para cuando se da cuenta ya son las ocho y cuarto y aún no ha desayunado ni se ha duchado.

La ducha es rápida, acompañada por la música de su teléfono, a Cris le relaja cantar y bailar bajo la ducha. Se toma el desayuno rápidamente mientras ve el vídeo un streaming de un juego que ha salido recientemente y sale hacia el colegio. Habitualmente va al colegio andando, suele tardar unos 15 minutos. Hoy, como no ha podido escuchar música en la ducha, se ha llevado los auriculares para ir escuchando el nuevo tema de su banda favorita. A medio camino se cruza con dos de sus mejores amistades. Cris se deja uno de los auriculares puestos, porque quiere seguir escuchando la nueva canción sin parar.

La mañana en clase se pasa relativamente rápido, salvo por los ratos donde tienen que leer. A Cris le gusta leer, pero nota sus ojos muy cansados últimamente, si a eso le sumas el dolor de cuello hace que algunas horas de clase se hagan más largas.

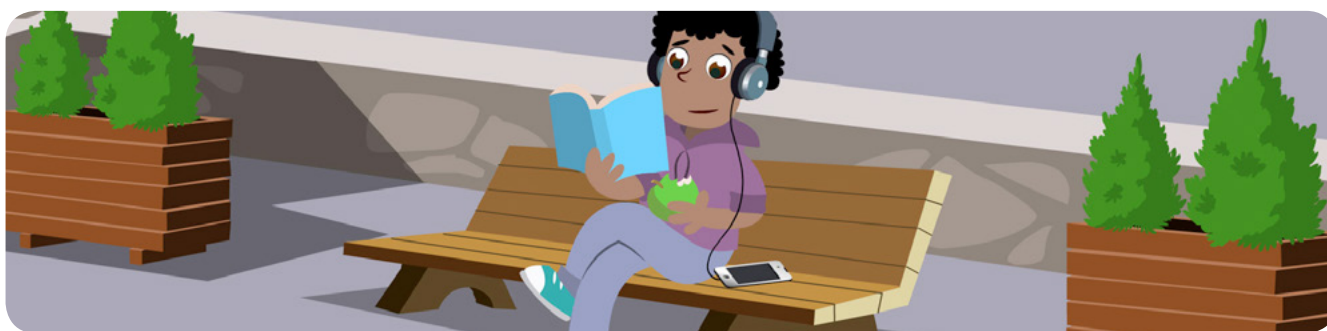
Al salir del cole por la tarde, su mejor amigo y su mejor amiga se acercan para decirle que esta tarde quieren quedar, Cris no se entera de a qué hora le han dicho para quedar porque su móvil empieza a vibrar y tiene un par de notificaciones nuevas. Por último, llega a casa, cena con su familia mientras ve un par de vídeos más y se va a dormir... Bueno, en realidad se va a la cama, pero allí, a oscuras, ve un par de streams más, a oscuras. Para cuando se da cuenta ya es casi medianoche. Mira la alarma de su móvil y esta le indica que quedan 7 horas para que empiece a sonar.





SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA **SECUNDARIA**

“Una hora menos, una hora más”

ÁMBITO / TEMÁTICA Uso consciente, crítico y no abusivo / Reducción del uso innecesario del móvil

RECURSO DE APOYO Serie animada de consejos “10 trucos para reducir el uso del móvil” [Link](#)



	Recursos precisos para dinámica	Ordenador, conexión a Internet y proyector	
	Recursos precisos para alumnado	Dispositivo con conexión a Internet	
	Tiempo necesario	2 horas lectivas (adaptable a 1 hora con la debida adecuación docente)	
	Otros recursos complementarios	Programa “Controla Tu Red” de Fundación MAPFRE Actividades para Secundaria	Link

Objetivos de la dinámica:

- Identificar hábitos poco saludables con respecto al uso del móvil y lograr un uso más eficaz del mismo.
- Realizar propuestas de mejoras 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.

- Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

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

- Idear y diseñar soluciones eficaces, innovadoras y sostenibles a problemas definidos, aplicando conceptos, técnicas y procedimientos interdisciplinares, así como criterios de sostenibilidad, con actitud emprendedora, perseverante y creativa.
- 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.)

Con el apoyo de estas dos referencias, se sitúa la problemática a abordar entre la población adolescente.

- El 84,5% del alumnado en 1º de la ESO tiene móvil propio y el 61 % se lo lleva a dormir. [Link](#)
- El 77% del alumnado en 1º de ESO cree que las personas de su edad usan en exceso el móvil. [Link](#)

Tras comentarlas brevemente se plantean algunas preguntas para fomentar el debate y la reflexión:

- ¿Quién piensa que debería usar su teléfono móvil menos? ¿Por qué?
- ¿Alguien considera que sus amistades usan en exceso el móvil?
- ¿Qué solución se le puede dar?

Esta fase termina con un doble listado individual donde cada cual debe indicar:

- 5 causas que le hacen usar más de lo deseable el móvil o atenderlo en momentos inadecuados.
- 5 medidas con las que cree que reduciría el tiempo de uso del móvil.

Se comenta al alumnado el resto de fases de la actividad y su secuenciación.

FASE 2 Visionado del recurso de referencia y reflexión. (40 min.)

Se formarán grupos de 3 o 2 personas para el visionado del [recurso de referencia](#) resumido a continuación. Tras ver el vídeo de cada una de las recomendaciones, por grupos deben asignar una puntuación (de 1 a 4) a cada recomendación según estimen su efectividad (4 -muy útil-, 1 -poco útil-) y factibilidad (4 -muy fácil de aplicar-, 1 -muy difícil de aplicar-).

10 trucos para reducir el uso del móvil

1	Analiza cuánto y cómo usas el móvil y lo que te pierdes por ello	Link viñeta	Link vídeo
2	Desactiva el móvil desde antes de cenar hasta después de desayunar	Link viñeta	Link vídeo
3	Elimina sonidos y vibraciones asociadas a las notificaciones	Link viñeta	Link vídeo
4	Retira de la pantalla principal apps que avisan de actividad pendiente	Link viñeta	Link vídeo
5	Restringe tu participación en grupos de mensajería instantánea	Link viñeta	Link vídeo
6	Define tus propios ritmos de comunicación y compártelos	Link viñeta	Link vídeo
7	Pon en modo avión el móvil siempre que estés comiendo	Link viñeta	Link vídeo
8	Identifica momentos donde no precisas el móvil y ponlo fuera de alcance	Link viñeta	Link vídeo
9	Piensa en tus ojos, tus cervicales, tu espalda... y dales descanso	Link viñeta	Link vídeo
10	Llama más, cítate más... comparte vida fuera de las pantallas	Link viñeta	Link vídeo

- Al final se confecciona un listado con el sumatorio de las puntuaciones otorgadas por cada uno de los grupos.
- Se invita al alumnado a poner en común otras ideas útiles que les ayuden a reducir el uso del móvil.
- Se propone que activen una de las medidas y que comprueben si ha tenido efecto en su tiempo de uso medio diario para ponerlo en común al inicio de la siguiente sesión.

FASE 3 Formulación de un plan de acción personal. (50 min.)

Se recupera y pone a la vista la lista de recomendaciones junto con el doble sumatorio obtenido para cada una.

A continuación se hace una lista adicional de consecuencias negativas que el alumnado ha identificado en ocasiones por usar el móvil en exceso o en momentos inadecuados.

Por último, el alumnado completa una tercera lista con cosas a las que dedicarían una hora extra si el día tuviera 25 horas.

Finalmente, de forma individual, se debe confeccionar una lista donde se refleje qué medidas va a adoptar cada cual para reducir el uso del móvil y conseguir esa hora adicional de vida, ya que el día solamente tiene 24h. Debe indicar una estimación **realista** de cuántos minutos de uso del móvil espera reducir cada día con cada medida, así como a qué le gustaría dedicar esa hora extra. Se puede realizar un mural donde se refleje qué harían con esas horas extras, escribiendo o incluso dibujando lo que realizarían en esas "horas ganadas".

Se invitará a que alguien realice la exposición de su plan personal de forma voluntaria.



PROPUESTA PARA FAMILIAS

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

RECURSOS, RECOMENDACIONES Y REFLEXIONES PARA UNA PARENTALIDAD DIGITAL POSITIVA

1



[Link artículo](#)

Cinco apps que ayudan a tomar conciencia del uso del móvil

Existen diferentes sistemas y aplicaciones que tienen como misión que las personas tomen conciencia del uso que hacen de su móvil. Para ello registran de forma automática cuántas veces se desbloquea la pantalla, cuánto tiempo se ha usado una determinada aplicación... y permite ver los datos de manera objetiva. También pueden programarse alertas...

2

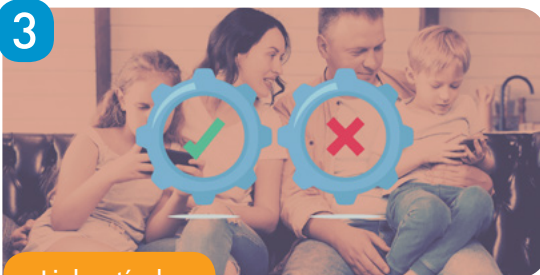


[Link artículo](#)

Consecuencias físicas y psicológicas del uso abusivo de las TIC

El uso abusivo de las tecnologías puede tener muy diversas consecuencias tanto desde el punto de vista de la salud mental como en lo concerniente a la salud física. Tendinitis, cefaleas, problemas visuales, obesidad y sedentarismo, problemas de sueño...

3



[Link artículo](#)

¿Puede serme útil un sistema de control parental?

Estos sistemas o apps de control parental pueden completar la labor educativa y de acompañamiento de las familias en el uso sin abuso del móvil, las redes sociales o los videojuegos. En determinadas edades y circunstancias pueden llegar a ser muy útiles, ayudando a que los límites establecidos se cumplan de manera más sencilla y menos traumática o conflictiva.

OTROS RECURSOS EDUCATIVOS

1

Educación, Ciudadanía y Bienestar Digital

PantallasAmigas



PODCAST by Bego Berristin

ADICCIONES COMPORTAMENTALES O SIN SUSTANCIA, PANDEMIA DE NUESTRO TIEMPO

Ana Estévez Gutiérrez
Doctora en Psicología,
Profesora e Investigadora



PODCAST

Link

Adicciones comportamentales o sin sustancia, pandemia de nuestro tiempo

2

Buenas prácticas para

Educar en Familia con el Ejemplo

en el uso seguro y saludable del móvil



PantallasAmigas

Fundación MAPFRE

SIC-SPAIN



RECURSO

Link

Buenas prácticas para educar en familia con el ejemplo en el uso seguro y saludable del móvil

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

