



MÓDULO 1

DESARROLLAR LA AUTOCONCIENCIA: COMPRENDER LA HIPERADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lección 1.5

Estrategias para un consumo digital equilibrado

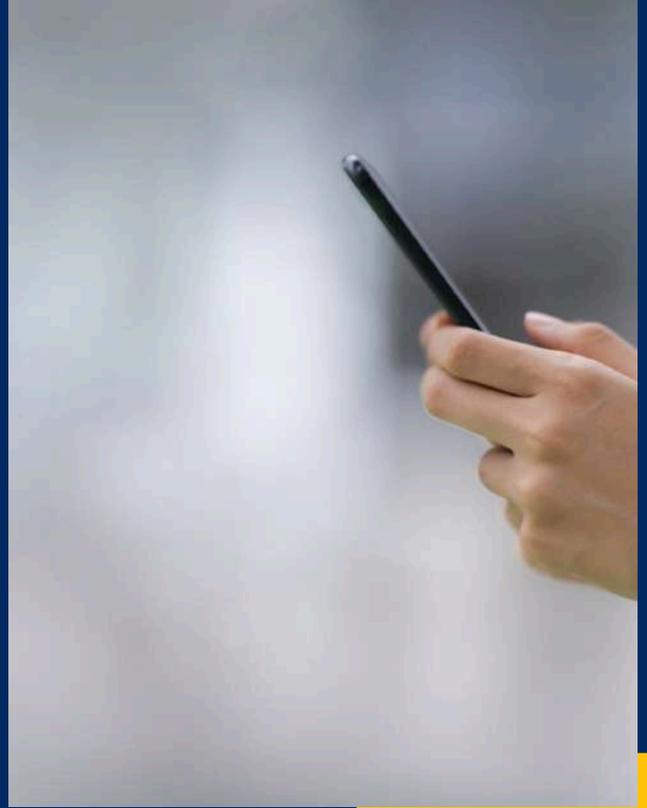


ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Descripción general de la lección

Este plan de lección se centra en "Estrategias para un Consumo Digital Equilibrado", abordando los desafíos que plantea la hiperconectividad en las redes sociales, como la pérdida de concentración, la fatiga en redes sociales, la comparación social, la distracción digital, la vigilancia en línea y el FOMO (miedo a perderse algo). La sesión incluye cuatro actividades interactivas diseñadas para involucrar a los participantes y promover hábitos digitales más saludables.

El taller está organizado en 5 pasos:

- 1: Introducción: Bingo de Desintoxicación Digital - (10 min)
- 2: Actividad grupal: Establecer límites (15 min)
- 3: Interacciones moderadas y significativas (10 min)
- 4: Actividad de atención plena (5 min)
- 5: Conclusiones y conclusiones (5 min)

Lección 1.5

Estrategias para un consumo digital equilibrado

Objetivos:

Comprender los efectos de la hiperconectividad de las redes sociales en el bienestar mental.

Aprenda estrategias prácticas para un consumo digital equilibrado.

Participe en actividades que fomenten la atención plena y las interacciones significativas.

Fomentar un entorno propicio para debatir los hábitos de consumo digital.

Mensaje(s) clave:

La hiperconectividad en las redes sociales puede tener consecuencias negativas para la salud mental, como ansiedad y disminución de la concentración.

Establecer límites y moderar las interacciones en línea es esencial para mantener el equilibrio y reducir el FOMO.

Las prácticas de atención plena pueden ayudar a mitigar los efectos de las distracciones digitales.



TIPO DE LECCIÓN:





Paso 1

Bingo de desintoxicación digital

Al utilizar esta actividad de Bingo de desintoxicación digital, los educadores pueden involucrar a los participantes en debates significativos sobre el uso de la tecnología y, al mismo tiempo, promover hábitos más saludables en un formato agradable.

Descripción:

Esta actividad es un juego interactivo para romper el hielo en el que los participantes reciben una tarjeta de bingo llena de hábitos de desintoxicación digital en lugar de números.

El objetivo es mezclarse con otros en el grupo, haciendo preguntas para encontrar personas que coincidan con las afirmaciones de sus tarjetas.



Paso 1

Bingo de desintoxicación digital

Entregue bolígrafos y hojas de bingo a los participantes y pídale que comiencen a hacerse preguntas entre ellos.

Cuando un participante encuentra a alguien que se ajusta a una descripción, le pide que firme la casilla correspondiente. Los participantes solo pueden hacer una pregunta; luego, deben pasar a otra persona.

La primera persona que complete una fila, columna o diagonal en su cartón de bingo grita "¡Bingo!" y gana el juego. Esta actividad no solo fomenta la conversación y la conexión, sino que también fomenta la autorreflexión y la sensación de que "estamos en el mismo barco".



Paso 2

Bingo de desintoxicación digital

COMPLETA UNA FILA, COLUMNA O DIAGONAL ¡Y GRITA BINGO!

No se permite desplazarse una hora antes de acostarse	No crea rachas (en Duolingo, Snapchat, Fitness Tracker, etc.)	Escucha música o podcasts sin distracciones.
Lee libros y periódicos regularmente.	Come sin teléfono	Tiene menos de 3 cuentas en plataformas de redes sociales.
Utiliza el modo avión o silencia el teléfono para reducir las distracciones durante más de tres horas	Juega juegos de cartas o de mesa sin conexión.	Mantiene todos los aparatos electrónicos fuera del dormitorio.



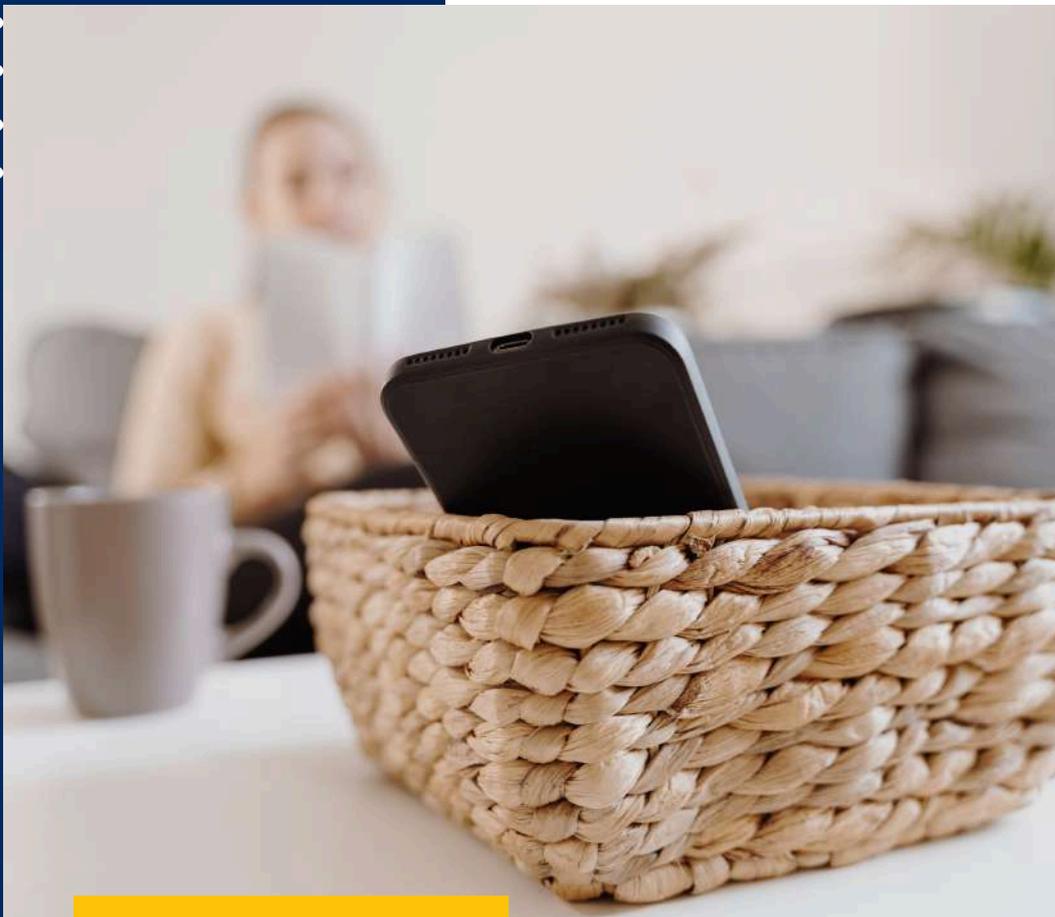
Paso 2

Actividad grupal: Establecer límites

El primer paso para fomentar un uso saludable de los medios digitales es establecer límites. El problema no es que usemos nuestros dispositivos digitales, sino que lo hacemos en exceso. No es de extrañar que nuestro cerebro esté agotado. Los límites pueden ser físicos (como zonas sin pantallas en casa) o estar relacionados con el tiempo y las actividades (sin teléfono una hora antes de acostarse o a la hora de comer). Pero también puedes definir límites de uso: desactiva las notificaciones, elimina aplicaciones, vuelve a las actividades sin conexión o usa un despertador.

Preguntas introductorias:

- Analice la importancia de establecer límites en el contexto de la fatiga y la distracción de las redes sociales.
- Anime a los participantes a pensar en sus rutinas diarias e identificar los momentos en los que pueden limitar el uso de la pantalla.
- Ayudar a los participantes a identificar los límites personales para el consumo digital.



Paso 2 Actividad grupal: Establecer límites

Utilice una pizarra digital (p. ej., Miro Lite) para esta actividad. Comparta el enlace con los participantes. Todo el grupo trabajará en una pizarra común, utilizando la opción de "notas adhesivas".

Pasos:

- Recopilación de ideas: Pida a los participantes que escriban tantas ideas como sea posible sobre cómo establecer límites. Deles 3 minutos para la tarea.
- Discusión: Elimine los temas recurrentes y organice las ideas en categorías, según las instrucciones de los participantes. Anímelos a crear categorías.
- Para llevar: Pida a los participantes que elijan tres ideas que les gustaría probar.



Paso 3

INTERACCIONES MODERADAS Y SIGNIFICATIVAS

Las interacciones moderadas y significativas implican mantener conversaciones sociales reflexivas y significativas, a la vez que se mantiene un equilibrio en la frecuencia y la profundidad de la conexión con los demás. Esta idea destaca la importancia de tener interacciones de alta calidad, en lugar de solo muchas, especialmente al usar la comunicación digital como las redes sociales. El concepto también se refiere al consumo de información, los juegos o cualquier otra actividad en línea.



Paso 3

INTERACCIONES MODERADAS Y SIGNIFICATIVAS

Interacciones moderadas y significativas:

- Las interacciones moderadas implican establecer límites sobre la frecuencia y la manera en que uno interactúa con otros en línea, con el objetivo de evitar sentimientos de agobio o fatiga que pueden surgir de la conectividad excesiva.
- Las interacciones significativas pueden mejorar la comprensión, generar confianza y crear un sentido de comunidad entre las personas, especialmente cuando implican compartir diversas perspectivas u objetivos comunes.



Paso 3

INTERACCIONES MODERADAS Y SIGNIFICATIVAS

Objetivo: Alentar a los participantes a evaluar su información y conexiones en línea y priorizar la calidad sobre la cantidad.

Pasos:

- Explicar el concepto de interacciones moderadas y significativas.
- Divida a los participantes en grupos pequeños.
- Pida a los participantes que enumeren las tres interacciones en línea que más les brindan alegría.
- Pida a los participantes que enumeren las tres principales conexiones en línea que tienen un impacto positivo en sus vidas.
- Déjenles discutir el tema.
- Pídeles a los grupos pequeños que expresen algunas ideas interesantes o debatibles.



Paso 4

ACTIVIDAD DE ATENCIÓN PLENA

Introducir técnicas de atención plena para mejorar la conciencia de los hábitos de consumo digital.

Pasos:

Explica lo que va a pasar

- Dirija una breve meditación guiada centrada en reconocer las respuestas emocionales al contenido digital.
- Permita que los participantes compartan sus sentimientos si así lo desean.



Paso 4

Meditación guiada para la atención plena contra la hiperconectividad de las redes sociales

Empieza por encontrar una posición cómoda. Cierra los ojos suavemente y respira hondo por la nariz, llenando completamente los pulmones. Retén la respiración un momento y luego exhala lentamente por la boca. ¡Comencemos!

Al acomodarte en tu asiento, concentra tu atención en el presente. Observa cómo se siente tu cuerpo contra la silla o el suelo. Permítete sentirte apoyado y arraigado.

Ahora, vuelve a respirar profundamente, llenando tu vientre de aire... y exhala lentamente, liberando cualquier tensión que puedas estar reteniendo. Con cada respiración, relájate un poco más.

[Pausa por unos segundos.]

Al inhalar, imagina que absorbes calma y claridad. Al exhalar, visualiza que liberas cualquier distracción o preocupación, especialmente las relacionadas con las redes sociales y los dispositivos digitales.

[Pausa por unos segundos.]

Piensa en la frecuencia con la que revisas tu teléfono o navegas por las redes sociales. Reconoce los sentimientos que surgen al hacerlo, ya sea emoción, ansiedad o incluso cansancio. Reconoce que estos sentimientos son válidos, pero recuerda que está bien tomar distancia.

Ahora, imagínate en un lugar tranquilo: un parque tranquilo, una playa serena o cualquier lugar que te resulte relajante. Imagina estar allí sin ningún dispositivo a tu alrededor. Siente la libertad de estar plenamente presente en ese espacio.

[Pausa unos segundos.] En este momento, recuerda que está perfectamente bien desconectarse del mundo digital. Tienes el poder de elegir cuándo y cómo interactuar con la tecnología. Deja que este pensamiento se instale en tu mente: «Puedo tomarme descansos de mis dispositivos y disfrutar plenamente de la vida». [Pausa unos segundos.]

Al finalizar esta meditación, inhale profundamente una vez más y exhale lentamente. Cuando esté listo, mueva suavemente los dedos de las manos y los pies, devolviendo la consciencia a su cuerpo. Abra los ojos suavemente, llevando esta sensación de atención plena consigo a lo largo del día. Recuerde que puede recuperar esta sensación de calma cuando la necesite.

Gracias por tomarte este tiempo para ti hoy.

Paso 5

Conclusión y conclusiones

Resuma los temas tratados en este taller.

Pida a los participantes que relacionen los temas con los efectos e impactos mencionados de la hiperconectividad de las redes sociales.

Preguntas para discusión:

- ¿Cómo puede la atención plena ayudar a combatir los sentimientos de FOMO y la ansiedad relacionados con la presencia en línea?
- ¿Cómo establecer límites ayudaría a superar la distracción?
- ¿Cuál sería otra técnica que no se presentó hoy (estar fuera de línea - preferir actividades fuera de línea)





Resumen de las conclusiones clave

El consumo digital equilibrado puede mejorar significativamente la salud mental y las relaciones interpersonales.

- Algunas posibles formas de desarrollar hábitos de consumo saludables son:
- Establecer límites
 - Prefiere interacciones moderadas y significativas
 - Practicar la atención plena y participar en actividades fuera de línea,

Las personas pueden cultivar una relación más saludable con la tecnología.



Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y profesores

Objetivo:

Comprender la importancia del consumo digital equilibrado es el primer paso para que las personas aprendan estrategias prácticas para establecer límites y moderar las interacciones. Otros métodos útiles son: practicar la atención plena relacionada con el consumo digital. Fomentar interacciones significativas tanto en línea como fuera de línea.

Materiales necesarios:

- ordenador portátil, proyector
- Aplicación de pizarra en línea (MIRO)
- Teléfonos móviles de los participantes
- La hoja de BINGO impresa (una para cada participante)
- Papeles, bolígrafos
- La hoja de meditación guiada impresa para el instructor.





Paso 1: INTRODUCCIÓN: BINGO DE DESINTOXICACIÓN DIGITAL (10 min)

Instrucciones:

Es importante explicar las reglas del BINGO a los participantes. Enfatiza que basta con reunir tres respuestas en una fila, columna o cruz, pero solo se puede hacer una pregunta a cada interlocutor.

Tenga cuidado con el tiempo: si la actividad termina antes de lo previsto, los participantes pueden continuar hasta el segundo y tercer puesto. Si la actividad se alarga demasiado, puede detenerla.

Categorías de las opciones:

Como habrás notado, esta hoja de bingo es un tablero de 3x3 con 9 opciones. Las opciones se dividen en 3 categorías: minimizar distracciones, reducir el uso de la pantalla y desconectarse.

Esta actividad sirve como inicio de una discusión ya que proporciona diversas ideas a los participantes para que puedan compartir sus propias ideas y experiencias.





Paso 2: ACTIVIDAD GRUPAL: ESTABLECER LÍMITES (15 min)

Establecer límites en el uso de dispositivos digitales es esencial para mantener una relación saludable con la tecnología y prevenir resultados negativos como la distracción digital y la fatiga de las redes sociales.

Instrucciones:

- Explique qué significan los límites con respecto al uso excesivo de las redes sociales y la tecnología digital.
- En la fase de recopilación, pídeles que anoten tantas ideas como puedan y cuenta los 3 minutos cuidadosamente. Probablemente se irán acostumbrando poco a poco y es posible que no se les ocurran muchas ideas en los primeros minutos. Puedes indicarles que incluso pueden usar ejemplos del Bingo. El ejemplo no tiene que ser algo que realmente usen; el objetivo es recopilar tantas ideas como sea posible.
- Pon mucho énfasis en la organización de las ideas. Actúa como moderador y deja que los participantes te guíen (dónde hay repeticiones, qué categorías usar, cómo agrupar los elementos).
- Incentive a los participantes a pensar en los momentos de mayor demanda de contenido digital y a establecer límites específicos durante esos momentos.
- Puede exportar, imprimir y compartir el mapa mental con los participantes.





Paso 3: INTERACCIONES MODERADAS Y SIGNIFICATIVAS (10 min)

El objetivo principal de esta actividad es animar a los participantes a evaluar sus conexiones en línea y priorizar la calidad sobre la cantidad. Al mencionar experiencias positivas, dejamos claro que el uso de las redes sociales tiene muchos beneficios, pero también riesgos. Para este grupo de edad, las redes sociales ofrecen una oportunidad para conectar socialmente y encontrar contenido y comunidades que coincidan con sus intereses.

Es fundamental enfatizar la importancia del uso moderado. No pedimos que nadie deje de usar todas las redes sociales por completo. Sin embargo, es importante que menos sea más: vale la pena encontrar plataformas, temas y personas que realmente despierten interés y brinden experiencias valiosas. Y puedes dejar de seguir con seguridad a quienes no te interesen.

Instrucciones:

- Comience facilitando una discusión sobre el impacto de las redes sociales en las relaciones.
- Permita que los grupos pequeños discutan sus ideas. Deles tiempo para la discusión.
- Los grupos no deben compartir todo lo hablado, basta con mencionar uno o dos aspectos interesantes.





Paso 4: ACTIVIDAD DE ATENCIÓN PLENA (5 min)

La atención plena es la práctica de estar plenamente presente y consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y entorno, sin juzgarlos. Ayuda a las personas a reconocer y observar sus estados internos, permitiéndoles responder a las experiencias con mayor reflexión en lugar de reaccionar automáticamente. Las meditaciones guiadas son una forma común de cultivar la atención plena, ya que ofrecen momentos estructurados para centrarse en el presente, ayudando a los participantes a desarrollar una mayor consciencia y a reducir las distracciones asociadas con las redes sociales y la hiperconectividad.

Al introducir una técnica de atención plena (meditación guiada), no solo se fomenta la conciencia sobre los hábitos de consumo digital, sino que, al final de la clase, se les da la oportunidad de probar una técnica ahora mismo. Dado que en el taller no tienen la opción de dejar de seguir contactos ni de usar el teléfono durante la comida, esto es algo que pueden hacer aquí y ahora.

Instrucciones:

Deje que el grupo se siente y pídales que permanezcan tranquilos y en silencio.

- Lea el texto despacio y con calma. Es recomendable leerlo en voz alta mientras se prepara para este taller.
- El objetivo no es una sesión de meditación profesional, solo dejar que los participantes comprendan el uso de estas técnicas, se sientan relajados y se diviertan.





Paso 5 CONCLUSIÓN Y CONCLUSIONES (5 minutos):

El objetivo de esta actividad es resumir el taller.

Preguntas de reflexión:

¿Cómo le ayudaron las actividades de esta lección a identificar áreas específicas en sus hábitos de consumo digital que podrían necesitar ajustes y qué estrategias se siente más motivado a implementar en el futuro?

¿De qué maneras cree que practicar la atención plena y moderar sus interacciones en línea puede tener un impacto positivo en su bienestar general y sus relaciones con los demás?

Conclusiones clave:

- El consumo digital equilibrado puede mejorar significativamente la salud mental y las relaciones interpersonales.
- Al establecer límites, moderar las interacciones, practicar la atención plena y participar en actividades fuera de línea, las personas pueden cultivar una relación más saludable con la tecnología.





Seguimiento y actividades en casa

Complete el desafío de bingo: los participantes deben completar las actividades de la hoja de bingo durante un período designado (por ejemplo, una semana).

- Desafío del mapa mental: los participantes deben elegir entre 3 y 5 ideas del mapa mental e intentar hacerlas realidad.
- Sesión de reflexiones: al final del período de desafío, realice una sesión de reflexión donde los participantes puedan discutir qué actividades disfrutaron más, los desafíos que enfrentaron y cómo se sintieron después de tomar descansos de los dispositivos digitales.

Consejos para profesores:

Sea solidario y alentador durante todo el taller, enfatizando que se trata de crecimiento personal.

Comparte tus propias experiencias con la desintoxicación digital para crear un ambiente abierto.





Herramientas

MIRO LITE



La pizarra de Miro es una pizarra virtual ampliable que permite a los usuarios presentar ideas y colaborar tanto de forma asíncrona como en tiempo real. Miro Lite es una pizarra en línea gratuita y fácil de compartir. No requiere registro. Las pizarras de Miro Lite caducan a las 24 horas, pero es posible exportarlas. También puedes usar Miro con un registro.

[**ENLACE**](#)



Referencias

- Gift Republic (2019): Desintoxicación digital. 100 consejos para combatir la adicción. Juego de cartas.
- Goodin, Tanya (2017): Off. Tu desintoxicación digital para una vida mejor. Publicado por Ilex, una división de Octagon Publishing Group Ltd.
- Karhu, Kimmo y Gustafsson, Robin y Eaton, Ben y Sørensen, Carsten y Henfridsson, Ola. (2020). Cuatro tácticas para implementar una estrategia equilibrada de plataforma digital. MIS Quarterly Executive. 19. 10.17705/2msqe.00027.
- Price, Catherine (2018): Cómo romper con tu teléfono, Penguin Publishing Ltd.
- Thyre, Nathaniel (2024): Estrategias prácticas para una vida digital equilibrada, <https://www.digitalwellnessinstitute.com/blog/practical-strategies-for-a-balanced-digital-life>





ENCUESTA

1. ¿Cuál es una estrategia clave para gestionar el consumo digital?
 - A. Tiempo de pantalla ilimitado
 - B. Establecer límites
 - C. Solo usando redes sociales
 - D. Utilice solo un dispositivo

2. ¿Cómo puede la atención plena mejorar nuestra relación con la tecnología?
 - A. Ignorando las notificaciones.
 - B. Haciéndonos más conscientes de nuestros hábitos de consumo.
 - C. Aumentando el tiempo frente a la pantalla.
 - D. Ofreciendo una actividad en lugar del consumo digital.

3. ¿Qué debes tener en cuenta al moderar las interacciones en línea?
 - A. El número de seguidores que tienes.
 - B. Con qué frecuencia publicas.
 - C. La cantidad de chats abiertos al mismo tiempo.
 - D. La calidad de las conexiones.





ENCUESTA

4. ¿Cuál es un efecto de la hiperconectividad de las redes sociales?

A. Mayor concentración B. Fatiga de las redes sociales C. Actividades fuera de línea D. Mayor productividad

5. ¿Cómo puede la atención plena ayudar con las distracciones digitales?

A. Recuperando la concentración B. Ignorando las notificaciones C. Aumentando la conciencia de las respuestas emocionales

D. Promoviendo más tiempo frente a la pantalla





Soluciones

Pregunta 1: B

Pregunta 2: B

Pregunta 3: D

Pregunta 4: B

Pregunta 5: A

**It`s
Quiz
Time**





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.