



MÓDULO 3

TOMA DE DECISIONES RESPONSABLE: GESTIÓN DEL USO DE LAS REDES SOCIALES Y SUPERACIÓN DE LA HIPERCONECTIVIDAD



erasmediah.eu

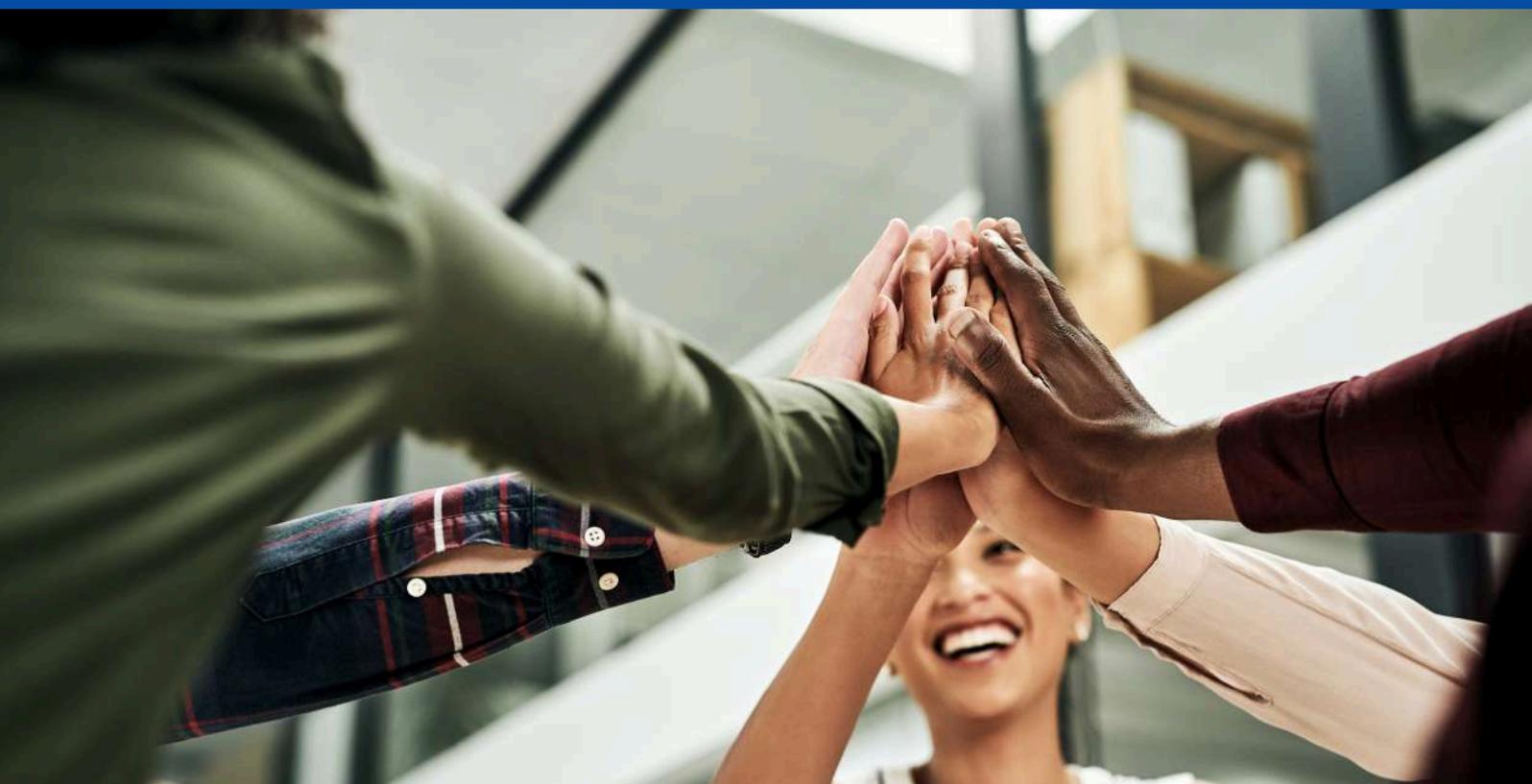


Co-funded by
the European Union



Lección 3.4.

DESARROLLO DE HÁBITOS DE BIENESTAR DIGITAL



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Descripción general de la lección

En la sesión de hoy, exploraremos el concepto de bienestar digital, centrándonos en hábitos cotidianos prácticos, la atención plena y estrategias para equilibrar la vida en línea y fuera de línea. El objetivo es brindar a los participantes pasos prácticos para mejorar su claridad mental, crear rutinas más saludables y fomentar el uso intencional de la tecnología. Mediante debates reflexivos y actividades grupales, profundizaremos en cómo mantener una relación equilibrada con las herramientas digitales.

El taller está organizado en 4 pasos:

1. ¿Qué es el bienestar digital? (10 min)
- 2: Explorando hábitos digitales para el bienestar de los jóvenes (15 min)
- 3: Construyendo hábitos digitales saludables (15 min)
- 4: Discusión de cierre y conclusiones (5 min)

Lección 3.4.

Herramientas prácticas para una interacción responsable en las redes sociales

Objetivos:

- Comprender la importancia del bienestar digital para mantener una relación saludable con la tecnología.
- Identificar hábitos prácticos para reducir la fatiga ante la pantalla y fomentar el equilibrio.
- Desarrollar estrategias personalizadas para mejorar la concentración y la atención plena en la era digital.

Mensaje(s) clave:

- La tecnología puede mejorar nuestras vidas, pero requiere un uso consciente para evitar impactos negativos en el bienestar.
- Establecer hábitos digitales saludables promueve la claridad mental y un estilo de vida equilibrado.
- Pequeños cambios en las rutinas diarias pueden conducir a mejoras significativas en el bienestar general.



TIPO DE LECCIÓN:





Paso 1

¿Qué es el bienestar digital?

El bienestar digital se refiere a la práctica intencional de mantener una relación saludable con la tecnología para garantizar que mejore, en lugar de perjudicar, el bienestar mental, emocional y social.

Analice su relevancia en la vida moderna: En la acelerada era digital actual, la tecnología desempeña un papel fundamental en la comunicación, el trabajo y el entretenimiento. Si bien ofrece numerosos beneficios, su uso excesivo o su uso descuidado pueden generar estrés, disminución de la concentración y efectos negativos en las relaciones y la salud mental. Priorizar el bienestar digital ayuda a las personas a aprovechar los beneficios de la tecnología y a mitigar sus posibles desventajas.



Paso 1

¿Qué es el bienestar digital?

Actividad grupal corta: "Reflexiona sobre cómo la tecnología mejora o perjudica tu vida diaria".

- Los participantes, en parejas o en grupos pequeños, debaten sobre casos específicos en los que la tecnología ha afectado, positiva o negativamente, sus rutinas, relaciones o emociones. Pueden compartir una conclusión clave con el grupo. Diapositiva 2: El rol de la atención plena en los hábitos digitales.
- Explique las técnicas de atención plena (por ejemplo, "Haga una pausa antes de desplazarse").
- Discusión: "¿Qué motiva el uso de la tecnología?"

El papel de la atención plena en los hábitos digitales: La atención plena implica estar plenamente presente y consciente de tus acciones y su impacto, incluyendo cómo usas la tecnología. En los hábitos digitales, la atención plena ayuda a:

- Reconocer los desencadenantes emocionales que conducen al uso impulsivo.
- Haga una pausa y reflexione antes de realizar actividades digitales.
- Cultivar interacciones con propósito



Paso 2

EXPLORANDO HÁBITOS DIGITALES PARA EL BIENESTAR DE LOS JÓVENES

Objetivo: Comprender cómo los hábitos digitales impactan el bienestar de los jóvenes e identificar estrategias para mejorar.

Actividad de reflexión grupal:

- Los participantes crean un "Mapa de Bienestar Digital" personal:
 - Influencias positivas:
 - Identifique aplicaciones o actividades que mejoren su estado de ánimo o productividad.
 - Influencias negativas:
 - Identifique los desencadenantes o hábitos que provocan estrés, comparación o fatiga.
 - Objetivos de mejora:
 - Establezca un objetivo específico para mejorar su relación con la tecnología (por ejemplo, reducir el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse).
- Comparta mapas en grupos pequeños para fomentar el apoyo entre pares y el intercambio de ideas.

Actividad adicional:

- Debates basados en escenarios: Presente escenarios como el uso excesivo de redes sociales, el acoso en línea o el miedo a perderse algo (FOMO). En grupos pequeños, debatan:
 - El impacto emocional del escenario.
 - Respuestas conscientes y resilientes para superar los desafíos.

Reflexión:

- "¿Cómo comprender tus hábitos digitales te ayuda a tomar decisiones más conscientes?"
- ¿Qué cambios puedes implementar de inmediato para mejorar tu bienestar digital?



Paso 2

EXPLORANDO HÁBITOS DIGITALES PARA EL BIENESTAR DE LOS JÓVENES

Estrategias para el bienestar digital de los jóvenes

- Enfoques prácticos adaptados a los jóvenes:
 - Establezca "zonas libres de tecnología" en espacios personales como dormitorios o durante el tiempo en familia.
 - Utilice aplicaciones o configuraciones del dispositivo para monitorear y limitar el tiempo frente a la pantalla.
 - Participe en "momentos de atención plena", como escribir un diario o respirar profundamente, antes y después del uso digital.
 - Reemplace el consumo pasivo (por ejemplo, el desplazamiento) con una participación activa (por ejemplo, la creación de contenido).

Lluvia de ideas en grupo:

- ¿Qué estrategias has probado para mejorar tus hábitos digitales?
- ¿Qué barreras dificultan mantener estos hábitos?



Paso 3

CONSTRUYENDO HÁBITOS DIGITALES SALUDABLES

Sugerencias para el equilibrio:

- Limite el uso de las redes sociales a momentos específicos del día.
- Reemplace el tiempo frente a la pantalla con interacciones cara a cara.
- Practique la "regla de los 30 minutos": tome descansos cada media hora durante las sesiones en línea.

Lluvia de ideas grupal ampliada:

Plantee preguntas como:

"¿Qué factores te llevan a abusar de las redes sociales o la tecnología?", "¿Cómo afectan estos hábitos a tu bienestar físico y mental?", "¿Qué pequeños cambios podrían ayudarte a lograr un mayor equilibrio?".

Registra las respuestas del grupo en una pizarra o en un espacio digital compartido para identificar temas recurrentes.



Paso 3

CONSTRUYENDO HÁBITOS DIGITALES SALUDABLES

Personalizando su enfoque

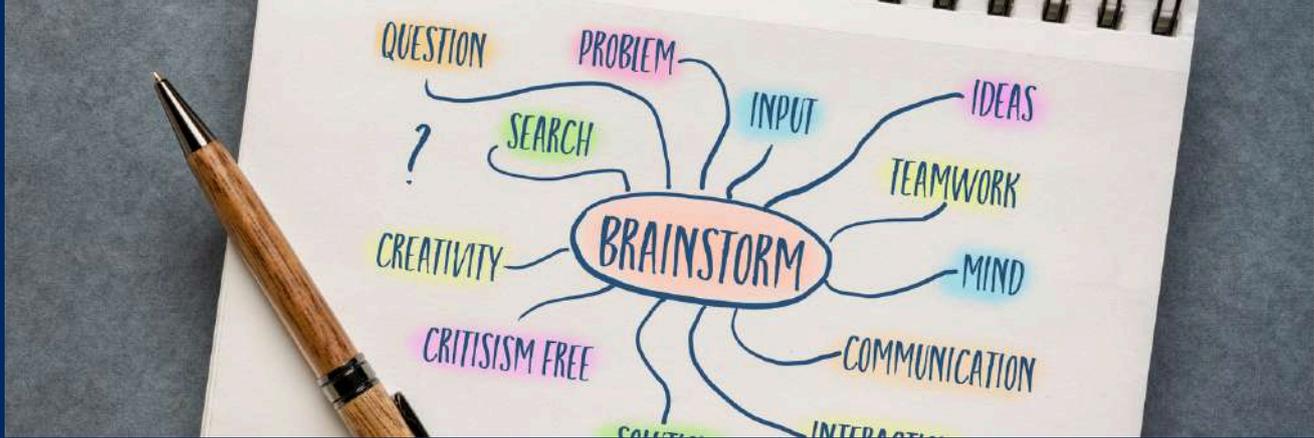
- **Actividad:** “Elaborar un plan de bienestar digital”.
 - Identifique los desafíos actuales: pida a los participantes que enumeren sus 3 principales desafíos relacionados con los hábitos digitales (por ejemplo, dificultad para desconectarse, sentirse distraído).
 - Establecer objetivos claros y viables: fomentar objetivos que sean específicos y medibles, como:
 - "Evitaré revisar mi teléfono durante las comidas durante una semana".
 - "Tomaré un descanso consciente de 5 minutos cada hora mientras trabajo en línea".
 - Desarrollar acciones de apoyo: para cada objetivo, los participantes escriben una o dos acciones que realizarán para hacer que el objetivo sea alcanzable.
- **Compartir planes:** Forme parejas de participantes y pídale que presenten sus planes. Anímelos a brindar retroalimentación y sugerencias de mejora.
- **Preguntas de reflexión:**
 - ¿Cómo mejorarán estos cambios tu rutina diaria?
 - ¿A qué desafíos podría enfrentarse y cómo puede superarlos?

Paso 4

DISCUSIÓN DE CIERRE

Para concluir nuestra sesión, reflexionemos un momento sobre lo que hemos explorado hoy y cómo podemos aplicarlo en nuestras vidas. Levanten la mano si alguna vez han estado navegando en las redes sociales más tiempo del previsto o han sentido que las redes sociales han afectado su estado de ánimo. Si se identifican, ¿qué estrategia de la charla de hoy creen que podría ayudarles a establecer mejores límites? Piensen en cómo podemos apoyarnos mutuamente: ¿cómo animarían a un amigo a ser más consciente del uso de las redes sociales? Recuerden que incluso los pequeños cambios pueden llevar a hábitos más saludables y a una relación más positiva con la tecnología. ¡Gracias a todos por su valiosa participación!





Resumen de las conclusiones clave

- La tecnología como herramienta: Cuando se usa intencionalmente, puede fomentar el aprendizaje, la conexión y la creatividad. Priorizar el uso consciente potencia sus beneficios y reduce el estrés.
- Establecer límites: Establecer límites en torno al uso de la tecnología crea equilibrio y claridad. Técnicas como designar horarios "sin tecnología", silenciar las notificaciones y limitar el uso son herramientas prácticas.
- Resiliencia en la era digital: Desarrollar la resiliencia ayuda a afrontar desafíos como la comparación o la negatividad en línea. Las respuestas conscientes y las redes de apoyo son estrategias clave.
- Cultura digital positiva: fomentar hábitos responsables, promover una comunicación respetuosa y crear contenido alentador contribuyen a un entorno en línea más saludable.
- Apoyo colectivo: involucrar a pares y comunidades en la práctica de hábitos digitales conscientes crea una cultura digital solidaria y próspera.



Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y

Objetivos

- Explore herramientas prácticas para promover el uso equilibrado de las redes sociales.
- Aprenda estrategias para desarrollar resiliencia frente a las experiencias negativas en línea.
- Fomentar que los estudiantes desarrollen el pensamiento crítico para lograr hábitos digitales conscientes.
- Inspirar un comportamiento positivo en línea a través de iniciativas basadas en la comunidad.

Materiales necesarios

- Proyector y pantalla: Para presentaciones de vídeo y visuales.
- Oradores: Para garantizar un audio claro durante los debates y los vídeos.
- Computadora portátil o dispositivo: para reproducción de videos y facilitación de lecciones.
- Material de apoyo: incluya estrategias para establecer límites, desarrollar resiliencia y guías de actividades.
- Papel gráfico o pizarra: para recoger ideas y reflexiones del grupo.
- Cuadernos o papel: para que los participantes anoten reflexiones y planes.
- Bolígrafos o lápices: para tomar notas y realizar actividades escritas.





Paso 1: ¿Qué es el bienestar digital? (10 min)

Bienvenida y presentación:

Salude a los participantes y establezca un tono amigable y participativo para la sesión. Explique el objetivo: explorar el papel de la tecnología en la vida diaria y cómo la participación consciente puede contribuir al bienestar mental, emocional y social. Describa brevemente el desarrollo de la sesión, destacando las discusiones y actividades interactivas.

Puntos clave de discusión:

- ¿Cómo afecta la tecnología a tu vida diaria, tanto positiva como negativamente?
- ¿Cuáles son los desafíos de interactuar conscientemente con la tecnología?

Preparación del instructor:

- Materiales necesarios:
 - Proyector o pantalla para visualización de vídeos
 - Papel gráfico o pizarra para enumerar los puntos de discusión
 - Marcadores o herramientas digitales para la lluvia de ideas
 - Documentos o diapositivas que resumen ideas clave sobre el bienestar digital





Paso 2: Explorando hábitos digitales para el bienestar de los jóvenes (15 min)

Objetivo:

Comprender cómo los hábitos digitales impactan el bienestar de los jóvenes e identificar estrategias para mejorar.

Actividad de reflexión grupal:

- Actividad: Los participantes crean un “Mapa de Bienestar Digital” personal.
 - Influencias positivas: Identifique aplicaciones o actividades que mejoren el estado de ánimo o la productividad.
 - Influencias negativas: Identificar desencadenantes o hábitos que provocan estrés, comparación o fatiga.
 - Metas de mejora: Establecer una meta específica para mejorar su relación con la tecnología (por ejemplo, reducir el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse).
- Compartir: comparta mapas en grupos pequeños para fomentar el apoyo entre pares y el intercambio de ideas.

Actividad adicional:

- Debates basados en escenarios: Presente escenarios como el uso excesivo de redes sociales, el acoso en línea o el miedo a perderse algo (FOMO). En grupos pequeños, debatan:
 - El impacto emocional del escenario.
 - Respuestas conscientes y resilientes para superar los desafíos.





Paso 2: Explorando hábitos digitales para el bienestar de los jóvenes (15 min)

Reflexión:

- "¿Cómo comprender tus hábitos digitales te ayuda a tomar decisiones más conscientes?"
- ¿Qué cambios puedes implementar de inmediato para mejorar tu bienestar digital?

Estrategias para el bienestar digital de los jóvenes:

- Enfoques prácticos adaptados a los jóvenes:
 - Establezca "zonas libres de tecnología" en espacios personales como dormitorios o durante el tiempo en familia.
 - Utilice aplicaciones o configuraciones del dispositivo para monitorear y limitar el tiempo frente a la pantalla.
 - Participe en "momentos de atención plena", como escribir un diario o respirar profundamente, antes y después del uso digital.
 - Reemplace el consumo pasivo (por ejemplo, el desplazamiento) con una participación activa (por ejemplo, la creación de contenido).

Lluvia de ideas en grupo:

- ¿Qué estrategias has probado para mejorar tus hábitos digitales?
- ¿Qué barreras dificultan mantener estos hábitos?

Preparación del instructor:

- Materiales necesarios:
 - Pizarra o papel gráfico para mapear influencias digitales y generar lluvia de ideas
 - Marcadores o herramientas digitales para compartir estrategias
 - Documentos o diapositivas que resuman estrategias para mejorar el bienestar digital



Paso 3: Desarrollar hábitos digitales saludables (15 min)

Personalizando su enfoque:

- Actividad: “Elaborar un plan de bienestar digital”.
 - Identifique los desafíos actuales: pida a los participantes que enumeren sus 3 principales desafíos relacionados con los hábitos digitales (por ejemplo, dificultad para desconectarse, sentirse distraído).
 - Establecer objetivos claros y viables: fomentar objetivos que sean específicos y medibles, como:
 - "Evitaré revisar mi teléfono durante las comidas durante una semana".
 - "Tomaré un descanso consciente de 5 minutos cada hora mientras trabajo en línea".
 - Desarrollar acciones de apoyo: para cada objetivo, los participantes escriben una o dos acciones que realizarán para hacer que el objetivo sea alcanzable.

Planes compartidos:

Forme parejas de participantes y pídale que presenten sus planes. Anímelos a brindar retroalimentación positiva y sugerencias de mejora.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo mejorarán estos cambios tu rutina diaria?
- ¿A qué desafíos podría enfrentarse y cómo puede superarlos?

Preparación del instructor:

- Materiales necesarios:
 - Pizarra o papel gráfico para enumerar los desafíos y objetivos
 - Marcadores o herramientas digitales para compartir planes
 - Documentos o diapositivas que resumen estrategias de establecimiento de objetivos para el bienestar digital



Paso 4: Cierre de la discusión y conclusiones (5 min)

Reflexión final:

- Para concluir la sesión, tomemos un momento para reflexionar sobre lo que hemos discutido hoy y cómo podemos aplicarlo en nuestra vida diaria.
- Tema de debate: "Levanten la mano si alguna vez han estado navegando más tiempo del previsto o han sentido que las redes sociales les afectaron el estado de ánimo. Si se identifican, ¿qué estrategia de la charla de hoy creen que podría ayudarles a establecer mejores límites?"

Fomentar el apoyo entre pares:

- Tema de debate: "¿Cómo podrías animar a un amigo a ser más intencional en el uso de las redes sociales?"

Conclusiones clave:

- Recuerde que incluso los pequeños cambios pueden conducir a hábitos más saludables y a una relación más positiva con la tecnología.

Preparación del instructor:

- Materiales necesarios:
 - Pizarra o papel gráfico para anotar los puntos clave de discusión
 - Marcadores o herramientas digitales para la lluvia de ideas
 - Diapositivas que resumen las principales conclusiones de la sesión

Mensaje de cierre

Agradezca a los participantes por su apertura, curiosidad y compromiso durante toda la sesión.

Recuérdales: "Incluso los pequeños cambios pueden generar grandes transformaciones en tu forma de interactuar con la tecnología y priorizar tu bienestar. Al seguir estos pasos, no solo te ayudas a ti mismo, sino que también inspiras a quienes te rodean a usar las redes sociales con intención y atención plena. A medida que desarrollas hábitos digitales más saludables, recuerda que este proceso no solo te beneficia a ti, sino que puede generar un efecto dominó en tu comunidad, animando a otros a seguir tu ejemplo".



Seguimiento y actividades en casa para el bienestar digital y la atención plena digital

- Pida a los estudiantes que escriban un breve resumen de los conceptos clave que han aprendido, en sus propias palabras, centrándose en cómo la atención plena puede aplicarse a sus hábitos digitales. Puede proporcionarles recursos en línea, como ejercicios, videos o contenido interactivo, que les ayuden a explorar la práctica de la atención plena digital: ser conscientes de su consumo e interacciones digitales.
- Una excelente manera de que el aprendizaje perdure es pedirles a los estudiantes que investiguen cómo se aplican los principios de atención plena y bienestar digital en la vida real y luego presenten sus hallazgos a la clase.
- Para una revisión interesante, cree un cuestionario divertido, como usar Kahoot, para ayudar a los estudiantes a recordar estrategias clave de atención plena, como hacer una pausa antes de desplazarse o limitar el tiempo frente a la pantalla.
- Además, anime a los estudiantes a explicar lo que han aprendido a un miembro de la familia y pídale que reflexionen sobre esta experiencia por escrito.
- Para profundizar la comprensión, asigne un artículo o video relacionado sobre la atención plena digital y pida a los estudiantes que respondan preguntas que inviten a la reflexión o compartan sus reflexiones.
- Por último, haga que los estudiantes lleven un diario de aprendizaje para reflexionar sobre sus propios hábitos digitales, practicar la conciencia plena y anotar las áreas que les gustaría mejorar.



Consejos para profesores:

Para maximizar la participación, fomente la participación activa formulando preguntas abiertas y fomentando la colaboración grupal, especialmente en cómo los estudiantes pueden incorporar la atención plena digital en sus rutinas diarias. Utilice diversos métodos de enseñanza, como juegos de rol, debates e integración de tecnología, para mantener el interés de los estudiantes y mejorar su comprensión. Por último, adapte las actividades a los diferentes niveles de aprendizaje, ofreciendo apoyo adicional a quienes lo necesiten y desafíos adicionales para los estudiantes más avanzados.



Herramientas

Kahoot



Una plataforma de aprendizaje interactiva basada en juegos que permite a los profesores crear cuestionarios, encuestas y sondeos para reforzar los conceptos de la Lección 3.3. Es una forma divertida de repasar el material a la vez que fomenta la participación de los estudiantes y la retroalimentación en tiempo real.

kahoot.com

Edpuzzle



Una plataforma que permite a los profesores crear videoclases interactivas integrando preguntas, notas y cuestionarios. Los profesores pueden usar Edpuzzle para reforzar conceptos clave de la lección mediante la integración de contenido multimedia y evaluar la comprensión de los estudiantes mediante las preguntas integradas.

edpuzzle.com



Referencias

- Centro para la Tecnología Humanitaria (s.f.). Recursos para el uso consciente de la tecnología. Recuperado de <https://www.humanetech.com>
- Dube, L. y Gagné, C. (2020). Uso consciente de la tecnología: Una guía moderna para el bienestar digital. *Revista de Tecnología en Ciencias del Comportamiento*, 6(1), 33-45. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00095-w>
- TED. (28 de noviembre de 2018). El equilibrio entre la vida y la tecnología [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yIGZ7rIG8wE>
- Choi, K. M. y Lee, D. (2021). Bienestar digital para jóvenes: Explorando el rol de la tecnología en la salud mental y el bienestar. *Revista de Juventud y Adolescencia*, 50(3), 583-594. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01380-5>
- Zeng, X. y Zhou, L. (2019). Desarrollando hábitos digitales saludables para el bienestar en la era digital. *Journal of Behavioral Health*, 45(2), 102-110. <https://doi.org/10.1080/08964289.2019.1613156>





PRUEBA

¿Qué es el bienestar digital?

- A) Limitar el uso de la tecnología
- B) Un enfoque equilibrado para usar la tecnología de manera consciente
- C) Usar aplicaciones tanto como sea posible
- D) Evitar las redes sociales por completo

2. ¿Cuál de estos es un ejemplo de un hábito digital saludable?

- A) Revisar las notificaciones inmediatamente
- B) Establecer horarios específicos sin tecnología
- C) Realizar múltiples tareas en varias pantallas
- D) Usar el teléfono antes de acostarse

3. ¿Cuál es un beneficio de la atención plena en los hábitos digitales?

- A) Aumenta el tiempo frente a la pantalla
- B) Promueve el uso impulsivo
- C) Mejora la concentración y el equilibrio
- D) Evita toda la tecnología





PRUEBA

4. ¿Por qué es importante crear horarios sin redes sociales?
- A) Para desconectarse y centrarse en otras actividades
 - B) Para ponerse al día con todas las notificaciones más tarde
 - C) Para seguir las tendencias de forma más eficiente
 - D) Para aumentar la presencia en línea
5. ¿Cuál es un desafío al establecer límites digitales?
- A) Falta de herramientas
 - B) Resistencia al cambio
 - C) Las redes sociales lo hacen fácil
 - D) Ninguna de las anteriores





Soluciones

Pregunta 1: B

Pregunta 2: B

Pregunta 3: C

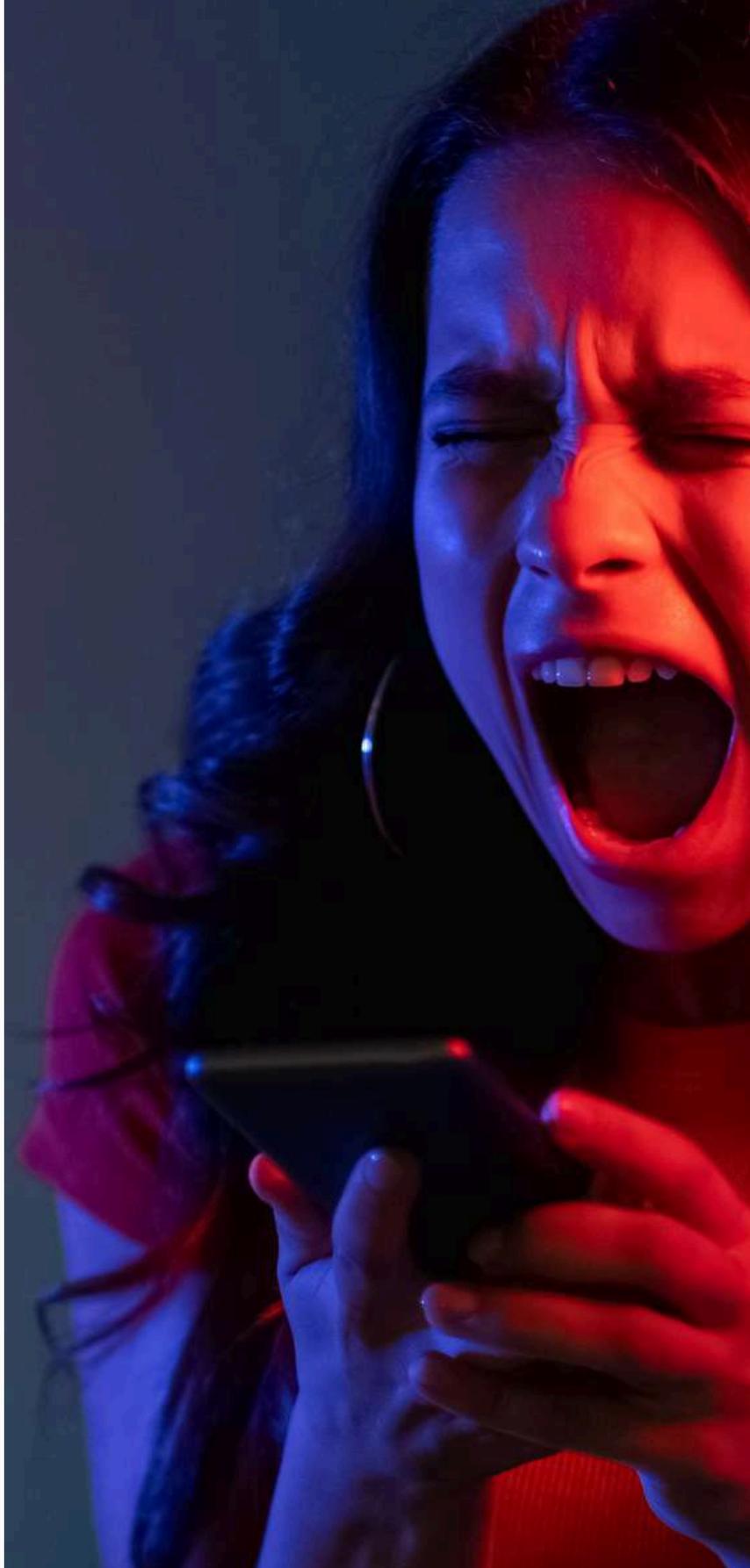
Pregunta 4: A

Pregunta 5: B





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.