RASMEDIAH – REFUERZO EDUCATIVO CONTRA LA HIPERCONECTIVIDAD DE LAS REDES SOCIALES. NÚMERO DE PROYECTO: 2023-1-HU01-KA220-YOU-000161173

MÓDULO 6

DESINTOXICACIÓN DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR DIGITAL

ERASMEDIAH
Educational Reinforcement Against the Social Media Hyperconnectivity

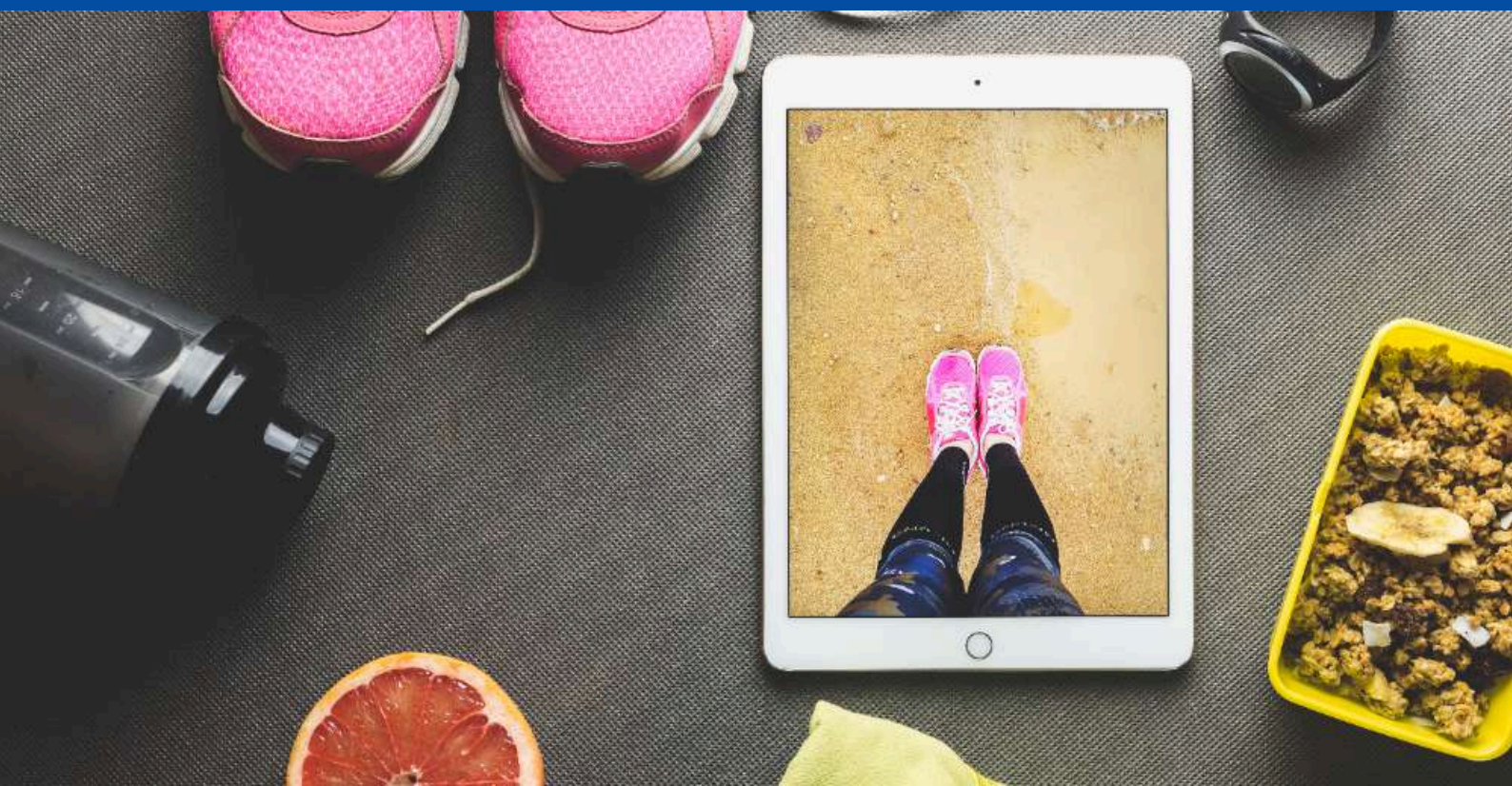
erasmediah.eu

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.

Lección 6.3

Promoción de actividades fuera de línea y salud física



ERASMEDIAH
Educational Reinforcement Against the Social Media Hyperconnectivity

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.

Duración: 50 minutos

Lección 6.3

Promoción de actividades fuera de línea y salud física

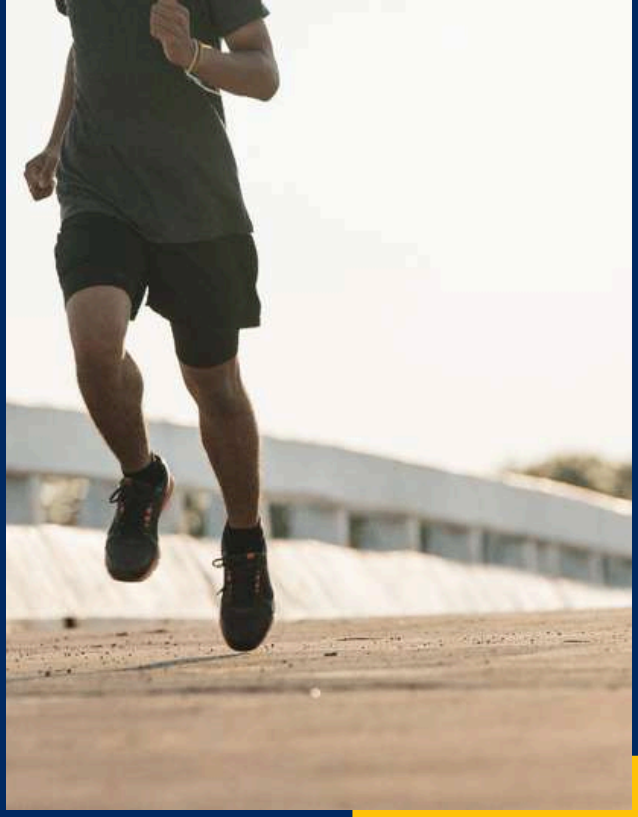
Objetivos:

- Ayudar a los participantes a comprender la importancia de incorporar actividades fuera de línea en su rutina diaria.
- Promover los beneficios para la salud física y mental de las actividades regulares fuera de línea, especialmente aquellas que implican movimiento.
- Fomentar el desarrollo de hábitos que apoyen el bienestar físico a través de actividades al aire libre y presenciales.

Mensaje(s) clave:

- La salud física es esencial para el bienestar general y mejora la salud mental.
- Participar en actividades fuera de línea puede reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y aumentar los niveles de energía.
- Esfuerzos pequeños y constantes para integrar actividades físicas en la vida diaria pueden conducir a mejoras de salud a largo plazo.

TIPO DE LECCIÓN:



Descripción general de la lección

Esta lección anima a los participantes a alejarse de las pantallas y a participar en actividades fuera de línea que promueven la salud física. Al centrarse en los beneficios del movimiento físico y ofrecer sugerencias prácticas, los participantes desarrollarán estrategias para aumentar su nivel de actividad física y reducir el sedentarismo.

El taller está organizado en 4 pasos:

1. Introducción a la importancia de la actividad física (10 min)
2. Identificación de oportunidades para actividades fuera de línea (15 min)
3. Creación de un plan de actividades fuera de línea (15 min)
4. Discusión de cierre y compromisos (5 min)

Paso 1

Introducción a la importancia de la actividad física

Empecemos con una actividad breve y energizante para ponerte en movimiento. Empezaremos con unos minutos de estiramientos suaves o, si lo prefieres, una caminata corta por la habitación o al aire libre. El objetivo es simplemente activar tu cuerpo y aumentar tus niveles de energía.
Después, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes: ¿cómo te sientes? ¿Ha cambiado tu estado de ánimo o tu energía? Hablaremos sobre cómo incluso los pequeños gestos pueden tener un gran impacto en tu bienestar.
Puntos clave a tener en cuenta:

- La actividad física mejora tu estado de ánimo, aumenta tu energía y favorece el bienestar general.
- Un estilo de vida sedentario puede provocar estrés, mala postura y malestar físico.
- Actividades sencillas como caminar, hacer jardinería o bailar pueden ayudarle a contrarrestar estos efectos negativos y sentirse mejor a lo largo del día.

Paso 1

Introducción a la importancia de la actividad física

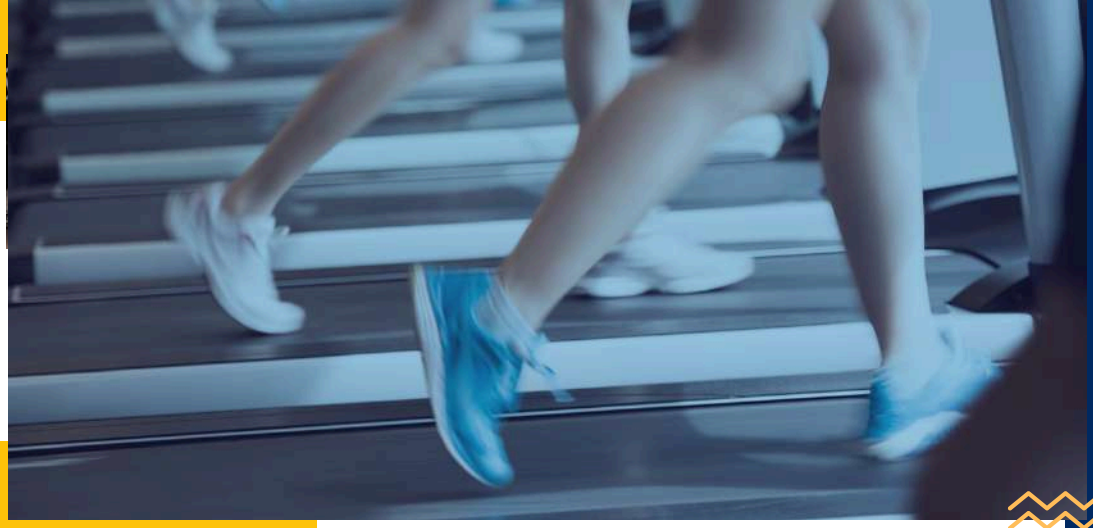
Cómo el ejercicio ayuda a tu bienestar

Bloquear los pensamientos negativos
El ejercicio puede ayudar a distraerse de las preocupaciones diarias y los patrones de pensamiento negativos.

Mayor contacto social
Hacer ejercicio con otras personas ofrece oportunidades de interacción social y apoyo, lo que reduce el aislamiento.

Mejor estado de ánimo y sueño
El ejercicio regular puede mejorar el estado de ánimo, aumentar los niveles de energía y mejorar la calidad del sueño.

Cambios en la química cerebral
La actividad física puede aumentar los niveles de serotonina y endorfinas y ayudar a regular las hormonas del estrés, lo que contribuye al bienestar emocional general.



Paso 2

Identificación de oportunidades para actividades fuera de línea

Comencemos por dividirnos en grupos pequeños. Quiero que reflexionen sobre su rutina diaria e identifiquen áreas donde podrían incorporar actividad física. Reflexionen sobre lo siguiente:

- ¿Qué partes de tu día pasas sentado o inactivo?
- ¿Dónde puedes añadir pequeñas cantidades de actividad física?

En grupos o parejas, comenten y enumeren todas las actividades fuera de línea que se les ocurran y que podrían incorporar fácilmente a su rutina diaria. Consideren las siguientes categorías:

- Movimiento físico: actividades que hacen que el cuerpo se mueva (por ejemplo, caminar, estirarse, limpiar o hacer jardinería).
- Actividades al aire libre: Ideas para tomar aire fresco y mover el cuerpo (por ejemplo, caminar en un parque, andar en bicicleta, practicar deportes).
- Actividades sociales: actividades grupales que implican movimiento físico (por ejemplo, bailar con amigos, jugar al frisbee o salir a caminar en grupo).

Paso 2

Identificación de oportunidades para actividades fuera de línea

Después de la conversación, cada grupo compartirá su lista con el resto de la clase. Hablaremos sobre cómo podemos apoyarnos mutuamente para mantenernos activos y comprometernos a realizar al menos una de las actividades cada día durante la próxima semana.

Recuerda: Las actividades fuera de línea no tienen por qué ser complejas ni consumir mucho tiempo. Pequeños cambios en tu rutina, como caminar en lugar de conducir o subir las escaleras, pueden tener un gran impacto en tu bienestar físico y mental. ¡Busquemos maneras sencillas de movernos cada día!

Paso 3

Creación de un plan de actividades fuera de línea

Ahora es el momento de comprometerte personalmente a incorporar el movimiento físico a tu rutina diaria. Piensa en una o dos actividades fuera de línea que puedas hacer a diario. Aquí tienes algunas ideas para empezar:

- Caminando después del almuerzo
- Hacer 5 minutos de estiramiento por la mañana.

A la hora de decidir, ten en cuenta los siguientes consejos:

- Elija actividades que sean sencillas y que puedan incorporarse fácilmente a su rutina (por ejemplo, caminar mientras charla con un amigo o hacer jardinería los fines de semana).
- Planifique descansos breves del tiempo frente a la pantalla para estimular el movimiento (por ejemplo, estirarse cada hora o dar una caminata corta por la tarde).
- Establezca metas pequeñas y alcanzables, como 10 minutos de actividad física cada día, aumentando gradualmente con el tiempo.

Una vez que hayas elegido tus actividades, prográmalas en tu semana. Asegúrate de que sean realistas y alcanzables, así tendrás más probabilidades de cumplirlas. No dudes en escribir tu plan y compartirlo con el grupo para que se responsabilicen más. ¡Comprometámonos a dar pequeños pasos hacia un mejor bienestar físico y mental!

Paso 4

Discusión de cierre y compromisos

Piensa por un momento en una actividad física que te propongas hacer esta semana. Podría ser algo tan sencillo como caminar después de comer o hacer algunos estiramientos por la mañana.

Una vez que hayan decidido su actividad, compártanla con el grupo. Después, formen parejas y comprométanse a apoyarse mutuamente. Serán compañeros de responsabilidad, manteniéndose al tanto y animándose mutuamente durante la semana.

Recuerda: Pequeños cambios constantes pueden generar resultados más grandes con el tiempo. Incluso dedicar tan solo 10 minutos al movimiento físico cada día es un paso en la dirección correcta. Al completar tu actividad, reflexiona sobre cómo te sientes: observa cualquier mejora en tu estado de ánimo, energía o bienestar general. ¡Se trata de crear un hábito saludable y sostenible, y apoyarnos mutuamente en el proceso!

Paso 4

Discusión de cierre y compromisos

Beneficios interesantes de las actividades físicas:

- Mejora la salud del cerebro: la actividad física regular puede aumentar el tamaño del hipocampo, la parte del cerebro responsable de la memoria y el aprendizaje.
- Favorece la salud intestinal: el ejercicio estimula el microbioma intestinal, lo que promueve una mejor digestión y la salud general.
- Mejora la tolerancia al dolor: realizar movimientos regulares puede aumentar el umbral del dolor, lo que ayuda a controlar el dolor crónico.
- Mejora la longevidad: solo 30 minutos de actividad moderada al día pueden agregar años a su vida al reducir los riesgos de enfermedades graves.
- Fomenta una mejor toma de decisiones: el ejercicio mejora la función ejecutiva, ayudándole a tomar decisiones más claras, rápidas y estratégicas.
- Reduce los antojos: la actividad física puede reducir los antojos de alimentos azucarados o poco saludables al alterar los niveles hormonales.

Resumen de las conclusiones clave

- La actividad física no necesita ser compleja; movimientos simples y cotidianos pueden mejorar significativamente la salud.
- Tomar descansos regulares para alejarse de las pantallas puede mejorar el bienestar mental y físico.
- Las metas pequeñas y alcanzables pueden conducir a hábitos duraderos que mejoren la calidad de vida en general.

Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y

Objetivo:
Ayude a los participantes a comprender los beneficios físicos y mentales de las actividades fuera de línea y guíelos en la creación de un plan personalizado para integrar más movimiento en sus rutinas diarias.

Materiales necesarios:

- Espacio para actividades de movimiento (interior o exterior).
- Papel y bolígrafos para planificar actividades.
- Pizarra o rotafolio para registrar ideas durante las discusiones grupales.

Paso 1: Introducción a los hábitos saludables en línea (10 min)

Dé una cálida bienvenida a los participantes, presentando el objetivo de la sesión: la importancia de los hábitos digitales saludables y cómo lograrlos en 5 sencillos pasos. Presente una breve descripción general de la estructura del taller; también puede presentar un video, dependiendo del tiempo disponible para esta tarea.

Vídeo sugerido:
Manteniendo hábitos saludables con las redes sociales

Presentar y discutir los 5 pasos para construir hábitos digitales saludables con los participantes.

Paso 2: Identificación de factores desencadenantes y soluciones (15 min)

Entregue a cada participante una hoja de trabajo para que enumere las situaciones en las que usan las pantallas excesivamente. Anímelos a reflexionar sobre los momentos en que recurren a dispositivos digitales por aburrimiento, estrés, soledad u otros desencadenantes.

En parejas, los participantes deben discutir sus respuestas y compartir experiencias personales sobre qué les motiva a pasar demasiado tiempo en línea. Pregunte:

- ¿Qué situaciones o emociones te llevan a pasar excesivo tiempo conectado?
- ¿Puedes identificar patrones o desencadenantes específicos que causan esto?

Después de analizar los factores desencadenantes, cada pareja debe pensar en soluciones prácticas para reemplazar patrones no saludables por alternativas más saludables.

Ejemplo:
Desencadenante: Estrés o ansiedad → Solución: Practique técnicas de atención plena o realice actividad física.

Reúna a la clase y pida a cada pareja que comparta un detonante y una solución que hayan discutido. Anote las ideas clave en una pizarra para que todos las vean.

Paso 3: Desarrollo de la estrategia (15 min)

Plantilla limpia

Límites de tiempo para las aplicaciones

Aplicaciones para limitar			
Límites de tiempo diarios			

Programación de actividades sin conexión

Actividades diarias fuera de línea			
Bloques de tiempo para actividades fuera de línea			

Gestión de notificaciones

Aplicaciones con notificaciones desactivadas			
Horas de silencio			

Metas alcanzables

Pequeñas metas para la semana		
Rastreador de progreso		

Paso 3: Desarrollo de la estrategia (15 min)

Imprima la plantilla limpia de la página anterior para cada participante (o proporciónela digitalmente si corresponde).

Familiarícese con la plantilla, que incluye secciones sobre límites de tiempo para aplicaciones, programación de actividades sin conexión, gestión de notificaciones y objetivos alcanzables.

El objetivo de esta tarea es que los participantes creen un plan personalizado para tener hábitos en línea más saludables describiendo sus comportamientos digitales y estableciendo límites prácticos.

Explique brevemente cada sección de la plantilla y pida a los participantes que la completen con sus planes específicos. Anímelos a ser realistas y prácticos al decidir los límites de tiempo, las actividades sin conexión y las notificaciones que deben desactivar.

Ofrezca sugerencias o ejemplos para cada sección si los participantes tienen dificultades para comenzar.
Anime a los participantes a priorizar las actividades fuera de línea que promuevan la relajación y la interacción social.

Después de completar la plantilla, pida a los participantes que escriban un párrafo breve (2 o 3 oraciones) sobre cómo esperan que este plan mejore su concentración, productividad o bienestar.

Si el tiempo lo permite, invite a los participantes a compartir con el grupo uno o dos objetivos que se hayan propuesto.

Paso 4: Discusión de cierre y compromisos (5 min)

Anime a los participantes a reflexionar sobre sus planes de bienestar digital personalizados y a comprometerse a implementar un pequeño cambio de inmediato.

Comience enfatizando la importancia de los cambios graduales en los hábitos digitales. Resalte que los ajustes pequeños y constantes son más sostenibles que los cambios drásticos y que incluso las pequeñas acciones pueden tener un gran impacto en el bienestar general.

Recuerde a los participantes que, al controlar su tiempo frente a la pantalla, pueden mejorar su salud mental, su productividad y sus relaciones. Con el tiempo, estos hábitos positivos conducen a una vida digital más equilibrada y plena.

Invite a los participantes a elegir una acción pequeña y manejable que puedan empezar a implementar de inmediato. Podría ser establecer un límite de tiempo para una aplicación, programar una actividad sin conexión o desactivar las notificaciones de ciertas aplicaciones.

Invita a cada participante a compartir la acción que ha decidido implementar. Pídeles que expliquen brevemente cómo este cambio mejorará su bienestar general.

Concluya recordando a los participantes que desarrollar hábitos digitales más saludables es un proceso continuo. Animarlos a revisar su plan periódicamente y a ajustarlo según sea necesario contribuirá a su éxito a largo plazo.

Seguimiento y actividades en casa

- Diario de actividades: Pida a los participantes que lleven un diario de sus actividades fuera de línea durante una semana, anotando cómo se sienten antes y después de cada actividad.
- Compañero de responsabilidad: forme parejas con los participantes para que revisen el progreso de cada uno y se ofrezcan aliento.

Consejos para profesores:

- Haga que las actividades sean divertidas e interactivas para mantener a los participantes motivados.
- Adapte las actividades a los niveles de condición física y preferencias de los participantes.
- Anime a los participantes a pensar de manera innovadora al considerar actividades físicas: ¡la jardinería, jugar con mascotas o incluso bailar en la casa cuentan!

Herramientas

Hábito

Los participantes pueden fijarse metas como "salir a caminar a diario" o "probar una nueva actividad sin conexión" y obtener recompensas al completarlas. Esto refuerza la responsabilidad y la constancia.

ENLACE

Strava: Corre, monta en bicicleta y camina

Strava ayuda a los participantes a realizar un seguimiento de sus actividades físicas, como caminar, correr o andar en bicicleta, a establecer objetivos personales y a mantenerse motivados a través de sus funciones sociales, fomentando la responsabilidad y alentando la participación constante fuera de línea.

ENLACE

Referencias

- Better Health Channel. (s.f.). Actividad física: es importante. Gobierno del Estado de Victoria. https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (s.f.). Beneficios de la actividad física. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html

PRUEBA

1. ¿Cuál es uno de los principales beneficios de realizar actividad física regular fuera de línea?
A. Mejora el bienestar mental y el estado de ánimo.
B. Aumenta el tiempo frente a la pantalla.
C. Conduce a niveles más elevados de estrés.
D. Provoca agotamiento físico.

2. ¿Cuál de las siguientes NO se considera una actividad física fuera de línea?
A. Caminando en un parque.
B. Ciclismo al aire libre.
C. Ver un vídeo de fitness en línea.
D. Jardinería.

3. ¿Cómo pueden pequeños y constantes cambios en la actividad física afectar tu salud?
A. No tienen ningún efecto sobre la salud.
B. Conducen a mejoras significativas a lo largo del tiempo.
C. Pueden aumentar los niveles de estrés.
D. Sólo son beneficiosos para la salud física, no para la mental.

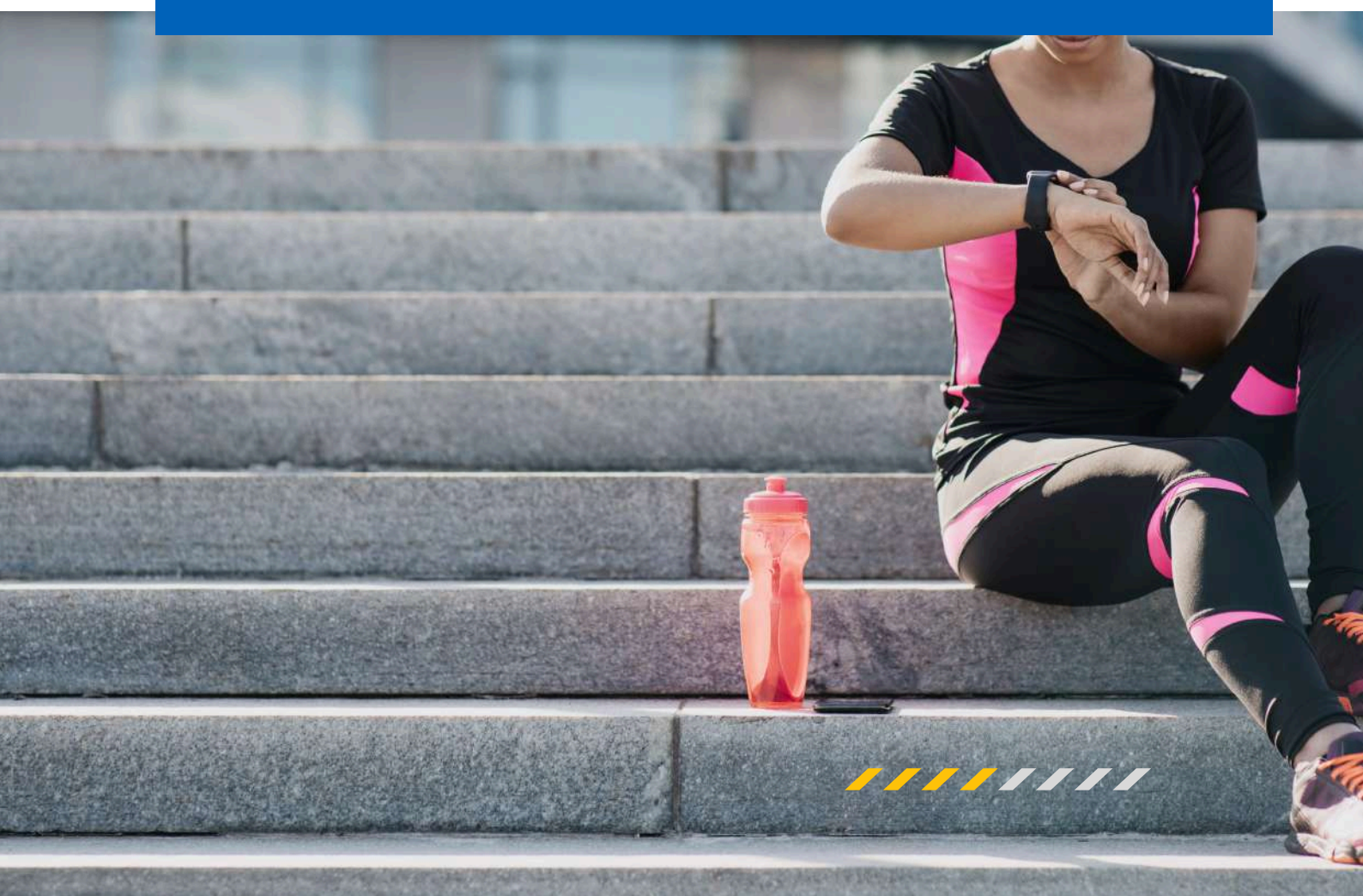
PRUEBA

4. ¿Cuál es un beneficio interesante de la actividad física que los participantes tal vez no conozcan?
A. Te hace sentir más cansado.
B. Mejora la salud intestinal y la digestión.
C. Disminuye la creatividad.
D. Te hace más sedentario.

5. ¿Cuál es el beneficio de asociarse con alguien para rendir cuentas al comprometerse con actividades fuera de línea?
A. Le garantiza que sólo se centrará en las actividades en línea.
B. Disminuye la cantidad de actividad física que realizas.
C. Hace que la actividad física sea menos placentera.
D. Proporciona apoyo y motivación para cumplir con sus objetivos.

Soluciones

Pregunta 1: A
Pregunta 2: C
Pregunta 3: B
Pregunta 4: B
Pregunta 5: D



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against the Social Media Hyperconnectivity

Lélekben Otthon Közhasznú Alapítvány

AdM Archivio della Memoria

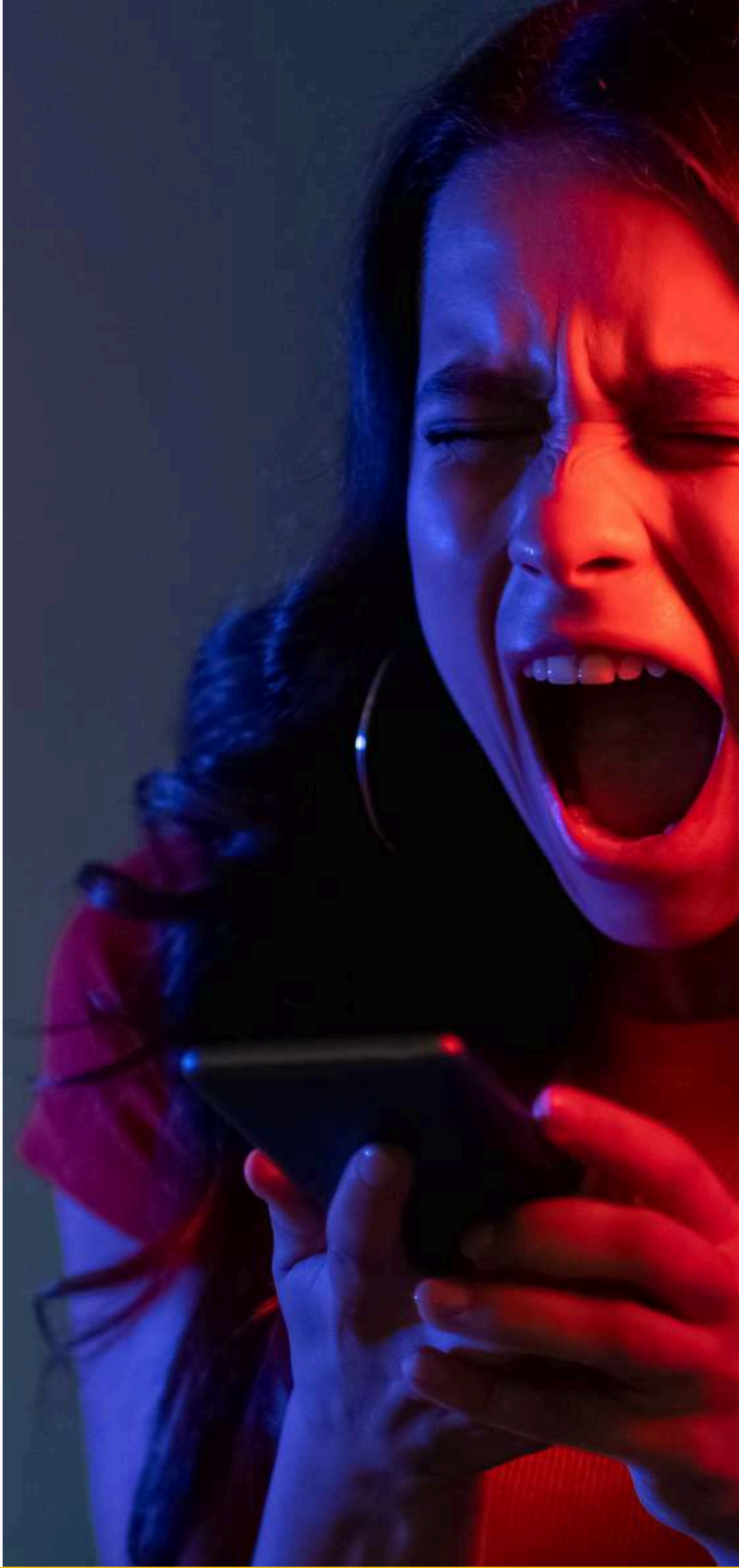
LABC

CWEP Centrum Wspierania Edukacji i Przedsiębiorczości

EDU yayıncılık

ASSERTED KNOWLEDGE THE ICT EQUALISERS

Inno Hub Valencia



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.