

# HÁBITOS DIGITALES SALUDABLES Y GESTIÓN DEL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

13+

**TEMA:** Salud y bienestar, alfabetización digital

**TEMA DE LA LECCIÓN:** Desarrollar estrategias para unos hábitos digitales saludables y una gestión eficaz del tiempo frente a la pantalla.

**DURACIÓN:** 50 minutos

## OBJECTIVO/S DE APRENDIZAJE:

**Objetivo principal de la lección:** Los alumnos aprenderán a desarrollar hábitos digitales saludables, a gestionar eficazmente el tiempo frente a la pantalla y a comprender la importancia de equilibrar las actividades online y offline para el bienestar.

### Competencias que adquirirán los alumnos

- Comprensión de los efectos del tiempo de pantalla excesivo en la salud física y mental.
- Capacidad para crear un horario diario equilibrado que incluya actividades digitales y no digitales.
- Desarrollo de habilidades para utilizar la tecnología de forma responsable y consciente, especialmente en entornos sociales y educativos.

## MATERIALES/RECURSOS NECESARIOS:

- Módulo 6 (<https://www.digi-civis.eu/e-learning>)
- Presentación o vídeo sobre hábitos digitales saludables y efectos del tiempo frente a la pantalla.
- Folletos con un ejemplo de horario diario para la gestión del tiempo frente a la pantalla y una hoja de trabajo.

## MÉTODOS/TÉCNICAS:

- Presentación interactiva o vídeo.
- Discusión y colaboración en grupo.
- Reflexión personal y autoevaluación.
- Discusión y retroalimentación en clase.

## RESUMEN DEL PLAN DE LECCIONES

### PREPARACIÓN:

- Repase detenidamente el Módulo 6 de Digi-Civis para comprender los conceptos fundamentales de gestión del tiempo y bienestar digital.
- Prepare un video corto sobre el impacto del tiempo excesivo frente a la pantalla, destacando los efectos en la salud física y mental (por ejemplo, fatiga visual, problemas para dormir, falta de concentración). Vea nuestro ejemplo creado con Edpuzzle.
- Imprima folletos que muestren un ejemplo de una rutina diaria equilibrada y una hoja de trabajo de reflexión para que los estudiantes la completen.

### IMPLEMENTACIÓN:

#### Introducción (15 minutos)

- Presente el tema preguntando a los estudiantes sobre sus hábitos actuales de tiempo frente a la pantalla.
- Comparta algunas estadísticas sobre el tiempo promedio de pantalla de los adolescentes y analice problemas comunes asociados con el uso excesivo de la pantalla (por ejemplo, falta de sueño, fatiga visual, estrés).
- Muestre el vídeo corto (5 minutos) que explica los efectos del uso prolongado de la pantalla y la importancia de la gestión del tiempo frente a la pantalla.

#### Actividad grupal (20 minutos)

- Divida la clase en grupos pequeños (3-4 estudiantes por grupo) y pida a cada grupo que analice sus hábitos de tiempo frente a la pantalla y los desafíos que enfrentan al administrar su uso digital.
- Proporcione a cada grupo un folleto de muestra del horario diario que incluya actividades equilibradas (digitales y no digitales).
- Los grupos deben discutir y personalizar el horario de muestra en función de sus rutinas personales, con el objetivo de limitar el tiempo innecesario frente a la pantalla.

#### Discusión en clase (15 minutos)

- Cada grupo comparte sus horarios modificados y analiza las estrategias que planean utilizar para administrar su tiempo frente a la pantalla de manera más efectiva.
- Al final, resuma las principales conclusiones de la lección: la importancia de equilibrar el tiempo frente a la pantalla con otras actividades y practicar el uso consciente de la tecnología. Anime a los estudiantes a tomar en serio sus objetivos individuales de tiempo frente a la pantalla y a reflexionar sobre su progreso en las próximas semanas.

## MÁS INFORMACIÓN:

1. Sugerir recursos como aplicaciones que registren el tiempo de pantalla: [Forest](#), [Screen Time](#).
2. Provide articles or videos on screen time effects and tips for healthier digital habits, such as:
  - AIFS, [Too much time on screens? Screen time effects and guidelines for children and young people](#)
  - What's the Big Data, [Average Screen Time for Teens \(2024\)](#).
  - Scripps News, [How Does Screen Time Impact Our Brains?](#)
  - [Tips for Healthier Screen Time](#)
  - [Balancing Screen Time: Tips for Healthier Digital Habits](#)

## ANEXOS:

- Vídeo interactivo sobre los efectos del tiempo frente a la pantalla en la salud: <https://edpuzzle.com/media/67af635ddfdffa61da4d4a43> (created with [Edpuzzle](#)).
- Ejemplo de horario diario para la gestión del tiempo frente a la pantalla y hoja de trabajo de reflexión sobre el tiempo frente a la pantalla (en la última página del plan de lección).

## DEBERES:

- Pida a los estudiantes que usen una aplicación de teléfono incorporada o un rastreador de tiempo de pantalla para monitorear su tiempo de pantalla durante los próximos 3 días, tratando de poner en práctica algunos consejos aprendidos sobre una rutina diaria equilibrada.
- Pida a los estudiantes que escriban una breve reflexión (150-200 palabras) sobre si pudieron reducir el tiempo innecesario frente a la pantalla y cómo se sintieron como resultado.

## EVALUACIÓN:

- El maestro evalúa la atención, el compromiso y la comprensión de los estudiantes a través de discusiones en clase, actividades grupales y comentarios de los estudiantes sobre los horarios modificados.
- Las hojas de trabajo de reflexión y las tareas evaluarán qué tan bien los estudiantes captaron la importancia de la gestión del tiempo frente a la pantalla y si pueden aplicar las estrategias aprendidas en clase.

## HORARIO DIARIO EQUILIBRADO

Este programa ofrece un equilibrio entre actividades digitales y no digitales para ayudarte a administrar el tiempo frente a la pantalla de manera efectiva mientras mantiene un estilo de vida saludable. ¡Ajústalo para que se ajuste a tu rutina y necesidades personales!

Horas	Actividades
7:00 AM - 8:00 AM	Rutina matutina (levantarse, desayunar, prepararse) - Sin pantallas
8:00 AM - 1:00 PM	Escuela o estudio (en línea o presencial) - Actividad digital
1:00 PM - 2:30 PM	Pausa para el almuerzo: sin pantallas (comer, charlar con amigos, dar un paseo)
2:30 PM - 5:00 PM	Escuela o estudio/ Tareas o actividades educativas - Actividad digital
5:00 PM - 6:00 PM	Actividad física (deportes, caminata, ejercicio) - Sin pantallas
6:00 PM - 7:00 PM	Tiempo libre (lectura, pasatiempos, proyectos creativos) - Sin pantallas
7:00 PM - 8:00 PM	Cena y tiempo en familia - Sin pantallas
8:00 PM - 9:00 PM	Entertainment (ver televisión, jugar videojuegos) - Actividad digital
9:00 PM - 9:30 PM	Relajarse (leer, escribir un diario, meditar): sin pantallas antes de acostarse
9:30 PM	Hora de acostarse (trate de dormir entre 8 y 9 horas): sin pantallas

## HOJA DE REFLEXIÓN DEL TIEMPO DE PANTALLA

Utilice esta hoja de trabajo para reflexionar sobre sus hábitos actuales de tiempo frente a la pantalla y establecer objetivos para mejorar su gestión de la pantalla.

### 1. Hábitos actuales de tiempo frente a la pantalla:

- ¿Cuántas horas al día pasas normalmente frente a las pantallas (teléfono, tableta, computadora, TV)?
- ¿Cuándo usas más pantallas (por ejemplo, después de la escuela, antes de acostarte, durante las comidas)?

### 2. Efectos negativos experimentados:

¿Ha experimentado alguno de los siguientes problemas debido al tiempo excesivo frente a la pantalla? (Marque todo lo que corresponda)

- Problemas para dormir
- Falta de concentración durante la escuela o el estudio
- Cansancio ocular o dolores de cabeza
- Sentirse ansioso o estresado
- Falta de actividad física
- Sentirse desconectado de amigos o familiares
- Otro: \_\_\_\_\_

### 3. Objetivos de tiempo de pantalla personal:

- ¿Cuál es un pequeño cambio que puede hacer para reducir el tiempo que pasa frente a la pantalla (por ejemplo, no usar el teléfono antes de acostarse, limitar las redes sociales)?
- ¿Cómo podrá dedicar tiempo a más actividades no digitales en su día (por ejemplo, ejercicio, pasatiempos, lectura)?
- Establece un límite de tiempo de pantalla diario para ti:

**Recuerde:** pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en su bienestar. ¡Concéntrese en el equilibrio y la conciencia cuando utilice dispositivos digitales!