

# DETOX DIGITAL Y SALUD MENTAL

14+

**TEMA:** Salud y Bienestar, Alfabetización Digital

**TEMA DE LA LECCIÓN:** Implementando estrategias para la desintoxicación digital y su impacto en la salud mental

**DURACIÓN:** 50 minutos

## OBJETIVO/S DE APRENDIZAJE:

### Principales objetivos de la lección:

Los estudiantes comprenderán la importancia de la desintoxicación digital, identificarán sus propios hábitos digitales y aprenderán estrategias para administrar el tiempo frente a la pantalla de una manera que promueva el bienestar mental.

### Competencias que los estudiantes adquirirán:

- Comprender el vínculo entre el tiempo excesivo frente a una pantalla y los problemas de salud mental (estrés, ansiedad, falta de sueño, etc.).
- Capacidad para autorreflexionar sobre los hábitos digitales personales y evaluar su impacto en la salud mental.
- Desarrollo de estrategias prácticas para implementar la desintoxicación digital en sus rutinas diarias.

## MATERIALES/RECURSOS NECESARIOS:

- Módulo 6 (<https://www.digi-civis.eu/e-learning>)
- Vídeo interactivo sobre desintoxicación digital y salud mental
- Folletos impresos con una encuesta de hábitos digitales

## MÉTODOS/TÉCNICAS:

- Aprendizaje interactivo basado en 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 vídeo (o presentación) interactivo sobre la desintoxicación digital y sus efectos en la salud mental. Vea nuestro ejemplo creado con Edpuzzle.
- Elaborar la encuesta sobre hábitos digitales de los estudiantes. Consulte nuestro ejemplo en la última página del plan de lección.

### IMPLEMENTACIÓN:

#### Introducción (20 minutos)

- Introduzca el tema explicando qué es la desintoxicación digital y por qué es cada vez más importante en el mundo actual.
- Resalte la conexión entre el tiempo excesivo frente a la pantalla y problemas como el estrés, la ansiedad y la falta de concentración, utilizando ejemplos de la vida real.
- Muestre el video interactivo sobre el tema (de 5 a 7 minutos de duración) para involucrar a los estudiantes visual y emocionalmente.

#### Actividad Grupal (15 minutos)

- Divida a los estudiantes en grupos pequeños (4-5 por grupo) y entregue la encuesta de hábitos digitales.
- Cada grupo analiza sus hábitos digitales diarios (uso de redes sociales, juegos, estudio en línea, etc.), centrándose en cuánto tiempo pasan en los dispositivos y cómo les hace sentir.
- Cada grupo realiza una lluvia de ideas y enumera los posibles efectos negativos del tiempo excesivo frente a una pantalla en la salud mental y luego comparte sus ideas con la clase.

#### Debate en Clase (15 minutos)

- Luego, como clase, analicen la importancia de gestionar el tiempo frente a la pantalla y el papel que puede desempeñar la desintoxicación digital para mejorar el bienestar mental.
- El profesor guía la discusión, animando a los estudiantes a compartir experiencias personales o pensamientos sobre sus propios hábitos digitales.
- El profesor proporciona orientación y ejemplos para ayudar a los estudiantes a planificar pasos prácticos, introduciendo estrategias para una desintoxicación digital, como aplicaciones de gestión del tiempo (por ejemplo, Focus Keeper), límites de tiempo frente a la pantalla, zonas libres de dispositivos y establecimiento de horarios para actividades al aire libre.

- Al final, revise las conclusiones clave de la lección, enfatizando la importancia del equilibrio entre la vida digital y el bienestar personal.

### MÁS INFORMACIÓN:

- Lifeline, [How to do a digital detox](#)
- [Need a Digital Detox? | Tania Mulry | TEDxLaSierraUniversity](#)
- [Digital Detox for Kids \[31 Tips and Activities Included\]](#)
- [Disconnect to Reconnect: Adolescents Embracing Digital Detox](#)
- [The Importance of a Digital Detox for Mental Health](#)

### ANEXOS:

- Vídeo interactivo sobre desintoxicación digital y salud mental:  
<https://edpuzzle.com/media/67af73f65b0a853856538bc2> (created with [Edpuzzle](#)).
- Encuesta de hábitos digitales (en la última página del plan de lección).

### DEBERES:

- Pida a los estudiantes que realicen un seguimiento de su tiempo frente a la pantalla durante el transcurso de una semana, utilizando el rastreador de tiempo de pantalla integrado en un teléfono o una aplicación.
- Pida a los estudiantes que escriban una o dos estrategias que implementarán personalmente para reducir el tiempo frente a la pantalla y mejorar su salud mental.
- Los estudiantes escribirán una breve reflexión (200-300 palabras) sobre cómo se sintieron durante la semana y cualquier cambio que notaron en su salud mental o productividad después de probar una estrategia de desintoxicación digital.

### EVALUACIÓN:

- A través de debates en grupo y en clase, el profesor puede evaluar la comprensión de los estudiantes sobre los conceptos de desintoxicación digital.
- Se utilizarán las reflexiones de los estudiantes sobre sus hábitos digitales personales para evaluar su comprensión del material.
- La reflexión semanal sobre el tiempo pasado frente a la pantalla mostrará la eficacia con la que los estudiantes aplican estrategias de desintoxicación digital en sus vidas.

## ENCUESTA DE HÁBITOS DIGITALES

Esta encuesta le ayudará a reflexionar sobre sus hábitos digitales actuales y a considerar cómo podrían afectar su salud mental y su bienestar. ¡Responda honestamente para obtener los mejores resultados!

### 1. Tiempo de pantalla diario:

- ¿Cuántas horas al día dedica normalmente a las siguientes actividades?
  - Social Redes sociales (Instagram, TikTok, Snapchat, etc.):
  - Vídeos en streaming (YouTube, Netflix, etc.):
  - Jugar videojuegos:
  - Hacer tareas escolares/aprendizaje en línea:
  - Otras actividades (p. ej., enviar mensajes de texto, leer noticias, etc.):
- Tiempo total diario frente a la pantalla:
  - 0-2 horas
  - 2-4 horas
  - 4-6 horas
  - 6+ horas

### 2. Patrones de uso del dispositivo::

- ¿Utiliza su teléfono u otros dispositivos inmediatamente después de despertarse?
  - Siempre
  - A veces
  - Casi nunca
  - Nunca
- ¿Utilizas tus dispositivos justo antes de acostarte?
  - Siempre
  - A veces
  - Casi nunca
  - Nunca

- ¿Con qué frecuencia realiza múltiples tareas con pantallas (por ejemplo, usa su teléfono mientras mira televisión o hace la tarea)?
  - Siempre
  - A veces
  - Casi nunca
  - Nunca

### **3. Impacto emocional del uso del dispositivo:**

- ¿Cómo te sientes después de pasar mucho tiempo frente a tu teléfono o computadora (por ejemplo, más de 2 horas)?
  - Energizado y feliz
  - Relajado y entretenido
  - Cansado y agotado
  - Ansioso o estresado
- ¿Alguna vez te sientes distraído o incapaz de concentrarte después de usar tus dispositivos durante un largo período de tiempo?
  - Siempre
  - A veces
  - Casi nunca
  - Nunca
- ¿Con qué frecuencia te comparas con otros en las redes sociales?
  - Siempre
  - A veces
  - Casi nunca
  - Nunca

### **4. Impacto físico del uso del dispositivo: :**

- ¿Ha notado algún efecto físico por pasar largos períodos en sus dispositivos (por ejemplo, dolores de cabeza, fatiga visual, problemas para dormir, etc.)?
  - Siempre
  - A veces
  - Casi nunca
  - Nunca
- ¿Con qué frecuencia el uso de su dispositivo interfiere con su horario de sueño?
  - Siempre
  - A veces
  - Casi nunca
  - Nunca



## 5. Conciencia de desintoxicación digital:

- ¿Alguna vez ha intentado reducir el tiempo que pasa frente a la pantalla practicando una "desintoxicación digital" (tomando un descanso de las pantallas o limitando su uso)?
  - Si, a menudo
  - Sí, una o dos veces
  - No, pero lo he pensado.
  - No, nunca lo he intentado
- ¿Cuál crees que sería la parte más difícil de hacer una desintoxicación digital?
  - FOMO (Miedo a perderse algo)
  - Aburrimiento
  - Dificultad para mantenerse conectado con amigos/familiares.
  - Estar al tanto de las tareas escolares o las responsabilidades
  - Otro: \_\_\_\_\_

## 6. Reflexión sobre la salud mental:

- En su opinión, ¿el tiempo que pasa frente a la pantalla afecta su salud mental (estado de ánimo, niveles de estrés, ansiedad, etc.)?
  - Sí, afecta negativamente a mi salud mental.
  - Sí, afecta positivamente a mi salud mental.
  - No, no creo que tenga ningún efecto.
  - No estoy seguro
- ¿Cómo calificaría su salud mental general en una escala del 1 al 10, donde 1 es "muy pobre" y 10 es "excelente"?
  - 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- ¿Crees que reducir el tiempo que pasas frente a una pantalla podría ayudar a mejorar tu salud mental?
  - Si, definitivamente
  - si, algo
  - No, no creo que haga la diferencia.
  - No estoy seguro

## 7. Objetivo personal para la desintoxicación digital:

- Según sus respuestas, ¿cuál es un pequeño cambio que podría hacer para reducir el tiempo que pasa frente a la pantalla y mejorar su bienestar mental (por ejemplo, no usar teléfonos antes de acostarse, limitar las redes sociales, etc.)?
  - \_\_\_\_\_

