

# ¿ERES ADICTO A TU TELÉFONO?

14+

**TEMA:** Equilibrio mediático, Salud y bienestar, Alfabetización digital

**TEMA DE LA LECCIÓN:** Comprender y gestionar la dependencia digital

**DURACIÓN:** 50 minutos

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

### Objetivo principal de la lección:

Los alumnos aprenderán a reconocer los signos de la dependencia digital, a comprender sus efectos sobre su salud mental y física y a protegerse del uso excesivo.

### Competencias que adquirirán los alumnos

Comprensión de las consecuencias mentales, sociales y físicas del uso digital excesivo.

Conciencia de los peligros potenciales de pasar demasiado tiempo en línea.

Desarrollo de estrategias para reducir la dependencia de los dispositivos digitales.

## MATERIALES/RECURSOS NECESARIOS:

- Módulo 6 (<https://www.digi-civis.eu/e-learning>)
- Cuestionario interactivo
- Vídeos
- Notas adhesivas y rotuladores para actividades en grupo

## MÉTODOS/TÉCNICAS:

- Cuestionario interactivo
- Debates en grupos reducidos
- Reflexión personal y autoevaluación
- Debate en clase y comentarios

## PLAN GENERAL DE LA LECCIÓN

### PREPARACIÓN:

- Repasa a fondo el Módulo 6 de Digi-Civis para comprender los conceptos fundamentales de la Gestión del Tiempo y el Bienestar Digital.
- Utiliza un cuestionario interactivo que ayude a los alumnos a evaluar sus propios hábitos digitales. Consulta nuestro [ejemplo](#) creado con Genially.
- Prepara la clase para el debate en grupo con notas adhesivas y rotuladores.

### IMPLEMENTACIÓN:

#### Introducción (20 minutos)

- Como calentamiento, utilice el cuestionario Genially para evaluar el papel de la tecnología en la vida cotidiana de los alumnos y sus hábitos digitales. A continuación, introduzca y explique el concepto de dependencia digital.
- Proyecta un vídeo corto sobre el efecto de la pantalla en el cerebro, [PBS News - The drug-like effect of screen time on the teenage brain.](#)

#### Actividad Grupal(15 minutos)

- Divida la clase en grupos y entregue a cada uno notas adhesivas y rotuladores.
- Pide a cada grupo que haga una lluvia de ideas y anote los signos de dependencia digital que han observado en ellos mismos o en otras personas (por ejemplo, mirar el teléfono a primera hora de la mañana, dificultad para concentrarse sin una pantalla).
- Después de 10 minutos, cada grupo presenta sus conclusiones y el profesor organiza las notas adhesivas en la pizarra, destacando los temas recurrentes y los signos clave de adicción.

#### Debate en clase (15 minutos)

- Facilite un debate sobre los efectos emocionales y físicos de la dependencia digital, incluidos problemas potenciales como el aumento de la ansiedad, la disminución de la concentración, los problemas de sueño y las relaciones tensas.
- Anime a los alumnos a compartir experiencias personales en las que hayan pasado demasiado tiempo conectados o se hayan sentido ansiosos sin sus teléfonos.
- Introduce el concepto de desintoxicación digital y explica los beneficios de descansar de la pantalla.
- Al final, resume los puntos clave de la lección, haciendo hincapié en la importancia de reconocer la dependencia digital y tomar medidas proactivas para gestionarla.

### MÁS INFORMACIÓN:

- The New York Times, [Adictos a la distracción](#)
- 60 Minutos, [Tiempo frente a la pantalla](#)
- Embark, [¿Qué es la adicción a la tecnología?](#)
- Relevance, [El dilema digital: ¿cómo afecta la adicción a la tecnología a los jóvenes de hoy?](#)
- Adam Alter, [Por qué nuestras pantallas nos hacen menos felices](#)
- Big Think, [Adicción digital: Cómo la mitad del mundo desarrollado se enganchó a Internet](#) | [Adam Alter](#)

### ANNEXES:

- Cuestionario interactivo para evaluar los hábitos digitales de los estudiantes:  
<https://view.genially.com/67a4be8f834666d5f35c417a>  
(creado con [Genially](#)).

### DEBERES:

- Pida a los alumnos que reflexionen sobre sus hábitos digitales actuales y que observen cualquier signo de dependencia (por ejemplo, sentir la necesidad de comprobar sus teléfonos constantemente, perder la noción del tiempo cuando están conectados). A continuación, los alumnos deben fijarse un objetivo personal para reducir el tiempo que pasan frente a la pantalla o poner en práctica hábitos digitales más saludables, como horas libres de tecnología o limitar el uso de las redes sociales.
- Pide a los alumnos que escriban un breve párrafo respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Son los alumnos adictos a sus teléfonos móviles? En caso afirmativo, ¿es un problema?

### EVALUACIÓN:

- A través del cuestionario y de la participación en actividades de grupo y debates en clase, el profesor evalúa la comprensión de los alumnos y su capacidad para reconocer los signos de la adicción digital y poner en práctica estrategias para adoptar hábitos digitales más saludables.