



# Sesión 1

¿Consumo  
tecnología o me  
consume?

## SESIÓN 1: ¿Consumo tecnología o me consume?

Dimensión: Hábitos de uso

### Objetivos:

- Identificar el tiempo que se dedica a las TIC (Buenas prácticas).
- Ser capaz de evitar riesgos para la salud y amenazas para el bienestar físico y psicológico utilizando tecnologías digitales (MIL).
- Incorporar hábitos saludables en el uso de la tecnología en su rutina (DigComp).

**Duración:** 50 minutos

**Edad:** 12-17 años

### ACTIVIDADES

1. El o la educadora entrega al alumnado la Ficha Alumnado 1 para que de manera individual complete la información sobre los hábitos de uso de la tecnología en su rutina diaria.

**Tiempo:** 10 minutos

**Recurso:** Ficha Alumnado 1

**Edad preferente:** 12-14



2. Al terminar, presentar la Ficha del o la Educadora II sobre una caricatura de la dependencia al móvil. Debatir en grupo sobre las preguntas que aparecen como sugerencia debajo de la caricatura.

**Tiempo:** 20 minutos

**Recurso:** Ficha de o la Educadora II

**Edad preferente:** 12-14





3. Presentar al grupo la infografía de la Ficha del o la Educadora III *Hábitos saludables en el uso de dispositivos digitales* y, en parejas, completar la Ficha Alumnado 2.

**Tiempo:** 20 minutos

**Recursos:** Ficha del o la Educadora III, Ficha Alumnado 2

**Edad preferente:** 15-17



### Recomendaciones para el o la educadora

Esta sesión está orientada a que el alumnado pueda identificar sus propios hábitos de uso y consumo de Internet y tecnología digital. Por ello, es importante que el o la educadora oriente al participante a responder con sinceridad. Así mismo, es fundamental hacer hincapié en la importancia de identificar las diferencias existentes entre las recomendaciones de uso apropiado de la tecnología y sus propios hábitos. Igualmente, subrayamos la relevancia del desarrollo de actividades en las que se prescindan de los dispositivos digitales.



Fomentar la idea de un uso proactivo (en función de mis objetivos personales y profesionales) de los dispositivos frente a una interacción en la que los medios, tecnologías y dispositivos «me consumen».

## FICHA ALUMNADO 1

- I. En la siguiente tabla, al frente de actividad, escribe las apps, plataformas o programas que utilizas en tus rutinas diarias. Calcula el tiempo de uso, y finalmente, escribe una alternativa que no implique ni Internet, ni *smartphone*, ni *tablet*, ni ordenador o portátil para realizar dichas actividades.

Actividad	APPS	Tiempo	Alternativa
Para despertarte			
Para compartir con tu familia			
Para salir a caminar o dar un paseo			
Durante las comidas			
Durante los desplazamientos en transporte			
En la escuela y mientras estudias			
Mientras haces deporte			
Mientras estás con los amigos y amigas			
Para informarte y entretenerte			
Para ir a la cama y mientras duermes			

- II. ¿Cuántas apps utilizas en tu rutina diaria? \_\_\_\_\_
- III. ¿Cuánto tiempo, aproximadamente, utilizas los dispositivos digitales al día? \_\_\_\_\_
- IV. Colorea las horas del día en las que utilizas las aplicaciones y/o dispositivos digitales.

	7am	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	00	1	2	3	4	5	6am 

## FICHA DEL O LA EDUCADORA II

### EN TU MENTE:



### EN LA REALIDAD:



Versión de la ilustración de Manu Cornet. (2012). *Mobile Relationship*. CC BY-SA 3.0

- I. ¿Alguna vez te has sentido identificado con el protagonista de la caricatura? ¿Identificas alguna persona de tu entorno con esa situación?
- II. ¿Para qué utilizas el móvil? ¿Crees que haces un uso equilibrado y responsable o hay aspectos en los que mejorar?
- III. ¿Qué consecuencias crees que puede tener en tu salud y bienestar un uso excesivo del móvil?
- IV. ¿Cuáles crees que son los riesgos de un excesivo uso de los dispositivos digitales y cómo podemos evitarlos?

## FICHA DEL O LA EDUCADORA III

### HÁBITOS SALUDABLES EN EL USO DE DISPOSITIVOS DIGITALES



#### (Des)conecta

Realiza actividades sin utilizar ningún tipo de pantalla. Procura no pasar más de dos horas diarias con dispositivos digitales. Guarda tiempo para estar sin pantalla alguna.

#### Cuida de tus relaciones personales

La vida real ocurre fuera de las pantallas. Cuida de tus relaciones personales: pasa más tiempo con tus seres queridos fuera de las pantallas.



#### Pasa más tiempo al aire libre

Disfruta de la naturaleza y del aire libre: juega, baila, pasea, corre. Reduce el estrés y aumenta nuestra vitalidad.

#### Duerme sin tener pantallas al lado

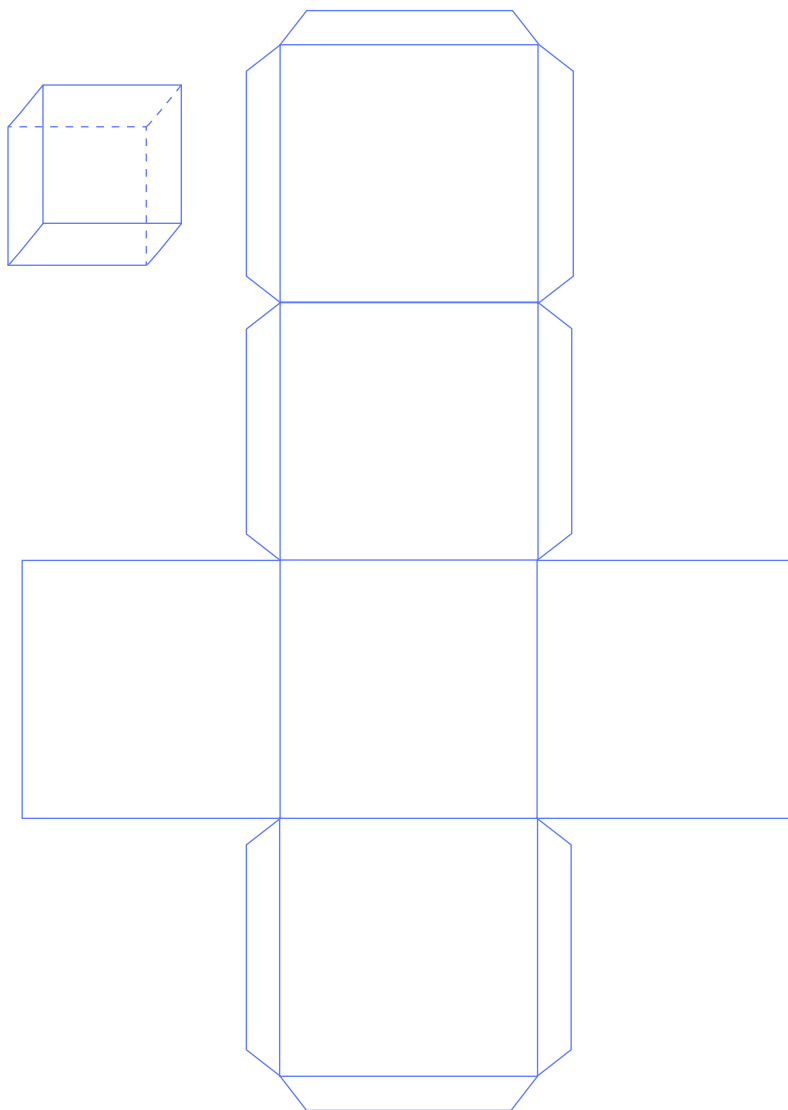
Evita las pantallas antes de dormir. La exposición a la iluminación de las pantallas puede afectar negativamente a la calidad del sueño.



Elaboración propia

## FICHA ALUMNADO 2

- I. ¿Cuántas horas de diferencia encuentras entre las recomendadas y el uso que haces de la tecnología?
- II. De las recomendaciones, ¿cuáles te gustaría incorporar a tu rutina diaria?
- III. Con ayuda de otro u otra compañera, diseña una rutina de uso responsable de la tecnología. A modo de tótem, describe los elementos de tu rutina en cada una de las caras del cubo recortable. Puedes pintarlas con colores, crear un personaje y utilizar varios cubos.





## SOLUCIONARIO - FICHA ALUMNADO 2

Pieza para tótem - EJEMPLO -

