WP3 – ACTIVIDADES DEL KIT DE HERRAMIENTAS POWERPACK

Bienestar digital:
Héroes del tiempo en pantalla

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Información general

Dimensión de bienestar: Bienestar digital
Grupo de edad objetivo: 9–13 años (Primaria superior / Secundaria inferior)
Formato de actividad: Aprendizaje basado en misiones / desafío experiencial
Duración: 60–75 minutos
Tamaño del grupo: 15–30 estudiantes
Enfoque transversal: Aprendizaje socioemocional, alfabetización digital, habilidades para la vida, resolución colaborativa de problemas

2. Objetivos de aprendizaje

- Fomentar la concienciación sobre los hábitos saludables de uso de pantallas y los efectos de su uso excesivo.
- Practicar estrategias de autorregulación para equilibrar las actividades digitales y presenciales.
- Fortalecer la colaboración y las habilidades para resolver problemas mediante la realización de un desafío de equilibrio digital basado en una misión.

3. Materiales necesarios

- Tarjetas de misión o hojas de retos con tareas relacionadas con la gestión del tiempo frente a la pantalla.
- Cronómetros o relojes para controlar las actividades
- Pizarra blanca o rotafolio para planificar y reflexionar.
- Papel, marcadores y notas adhesivas
- Opcional: tabletas o dispositivos para “tareas digitales” si forman parte de la misión.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Pasos de la actividad

Paso 1: Introducción y presentación de la misión (10 minutos)

- El profesor explica el concepto de equilibrio digital y por qué es importante gestionar el tiempo que pasamos frente a las pantallas.
- Presentamos la "Misión de Equilibrio Digital": los estudiantes son agentes encargados de crear una rutina diaria equilibrada que incluya actividades tanto en línea como fuera de línea.
- Analice los posibles desafíos: el uso excesivo de videojuegos, las redes sociales, la falta de actividad física o las distracciones durante el tiempo de estudio.

Paso 2: Planificación de la misión (15-20 minutos)

- Los alumnos se dividen en grupos pequeños (de 3 a 5 personas).
- Cada grupo recibe una tarjeta con una misión y desafíos (por ejemplo, reducir el tiempo de ocio frente a las pantallas en 30 minutos, programar actividades sin conexión a internet, crear un plan diario equilibrado).
- Los grupos generan ideas para las estrategias, asignan roles y planifican cómo completarán la misión utilizando la resolución de problemas y la creatividad.

Paso 3: Ejecución y simulación de la misión (15-20 minutos)

- Los grupos simulan su plan utilizando cronómetros, juegos de rol o pequeñas tareas digitales.
- Por ejemplo, "revisa tu horario para comparar el tiempo que dedicas a jugar videojuegos con el que dedicas a leer" o "diseña una actividad sin conexión de una hora".
- El profesor supervisa el progreso, ofrece pistas y fomenta la colaboración.

Paso 4: Presentación y reflexión (10-15 minutos)

- Los grupos presentan a la clase los resultados de su misión y sus rutinas equilibradas.
- Analicen qué estrategias funcionaron, qué desafíos enfrentaron y cómo se podría mejorar el plan.
- La profesora resume los consejos clave para gestionar el tiempo frente a la pantalla.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Notas y consejos para el profesor

- Enfatizar la resolución de problemas y la creatividad en lugar de las soluciones "correctas o incorrectas".
- Fomente el diálogo sobre los hábitos digitales de una manera comprensiva y sin prejuicios.
- Ajusta la complejidad de la misión en función de la edad y los conocimientos previos sobre herramientas digitales.
- Resaltar aplicaciones en la vida real: rutinas familiares, horarios de estudio, pasatiempos fuera de línea.

6. Pregunta de reflexión para los estudiantes

- ¿Qué estrategias ayudaron a su grupo a lograr un equilibrio saludable entre las actividades frente a la pantalla y las actividades fuera de línea?
- ¿Qué dificultades tuviste al intentar limitar el tiempo frente a la pantalla o planificar actividades sin conexión a internet?
- ¿Cómo puedes aplicar las estrategias de la misión a tu rutina diaria en casa o en la escuela?

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

7. Consejos para la adaptación para niños/as con necesidades especiales

Versión más sencilla (Primaria temprana / soporte adicional):

- Simplifica las misiones convirtiéndolas en tareas cortas y concretas (por ejemplo, "sustituye 10 minutos de tiempo frente a la pantalla por una actividad física").
- Utilice horarios visuales, gráficos o tarjetas con imágenes para ilustrar las tareas y rutinas.
- Proporcionar orientación paso a paso durante la planificación y la ejecución de la misión.
- Permitir que el profesor muestre rutinas equilibradas antes de la práctica independiente.

Versión media (Mediana primaria / mayor independencia):

- Introduce misiones más largas con varios pasos (por ejemplo, planifica un día completo que incluya estudio, juego y tiempo frente a la pantalla).
- Fomentar el debate entre pares y la toma de decisiones compartida para la planificación de estrategias.
- Incluya tareas creativas opcionales (diseñar un póster o una infografía con un horario) para reforzar el aprendizaje.
- Permitir que los estudiantes registren su propio tiempo de pantalla y sus actividades fuera de línea durante la misión.

Adaptaciones para estudiantes con necesidades especiales:

- Proporcione ayudas visuales, cronómetros e instrucciones escritas para mayor claridad y estructura.
- Ofrecer roles flexibles dentro del grupo (planificador, presentador, secretario) para adaptarse a las diferentes fortalezas.
- Prevea tiempo adicional para la planificación y ejecución de las misiones.
- Brindar orientación adicional y seguimiento a los estudiantes que necesiten apoyo con la atención, la comprensión o la interacción social.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

8. Referencias (enfoque metodológico)

Esta actividad combina el aprendizaje activo, el pensamiento crítico y la resolución colaborativa de problemas:
Los estudiantes aprenden planificando y completando desafíos basados en misiones relacionados con el equilibrio digital.
Fomenta la alfabetización digital, enseñando a los estudiantes a controlar el tiempo que pasan frente a las pantallas, a reflexionar sobre sus hábitos y a tomar decisiones responsables.
El trabajo en equipo fortalece las habilidades sociales, la comunicación y la toma de decisiones cooperativa a través de la colaboración grupal.
Presentar la actividad como una misión aumenta la participación, la motivación y la sensación de logro.
Conectar el aprendizaje con contextos de la vida real fomenta la reflexión sobre las rutinas diarias y anima a los estudiantes a implementar estrategias prácticas para gestionar el tiempo frente a las pantallas de forma responsable.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

CANALES DE REDES SOCIALES

Proyecto PowerPack

Proyectopower.pack

Proyecto PowerPack

CONSORCIO

COORDINADOR

SOCIOS

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Número de proyecto: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

VERSIÓN MÁS FÁCIL

Tarjeta de misión 1: Reducir el tiempo frente a la pantalla.

Tu misión: Reducir hoy mismo el tiempo de ocio frente a las pantallas en 30 minutos.

Planifica qué actividad sin conexión realizarás en su lugar y explica por qué te ayuda a equilibrar tu vida digital.

Tarjeta de misión 2: Hora sin pantallas

Tu misión: Planificar y simular una hora sin pantallas.

Decide qué harás, quién te acompañará y cómo evitarás la tentación.

Tarjeta de misión 3: Intercambio de 10 minutos

Tu misión: Sustituir 10 minutos de tiempo frente a la pantalla por una actividad sencilla sin conexión a internet.

Elige una opción: dibujar, estirarte, leer o hablar con alguien.

Tarjeta de misión 4: Mi rincón de calma

Tu misión: Crear un “rincón de tranquilidad” para esos momentos en los que quieras desconectar de las pantallas.

Elige 3 elementos para incluir y explica por qué te ayudan a relajarte.

Tarjeta de misión 5: Semáforo sobre el tiempo de pantalla

Tu misión: Clasifica tres actividades en:
Verde = saludable en cualquier momento Amarillo = a veces
Rojo = demasiado

Puedes elegir entre: jugar videojuegos, hacer la tarea, caminar, charlar con amigos, ver videos.

Tarjeta de misión 6: Mini desintoxicación digital

Tu misión: Elige un momento del día (desayuno, recreo, antes de acostarte) para estar libre de pantallas.

Explica cómo te sentiste.

Tarjeta de misión 7: Descanso con el compañero

Tu misión: Invitar a un compañero de clase a realizar una actividad sin conexión a internet de 15 minutos contigo.

Elige la actividad y explica por qué es divertida sin pantallas.

Tarjeta de misión 8: Reglas de mi pantalla

Tu misión: Crear 3 reglas personales sencillas para un uso saludable de las pantallas.

Ejemplo: “No usar pantallas durante las comidas”.

Tarjeta de misión 9: Mueve tu cuerpo

Tu misión: Sustituir una breve actividad frente a la pantalla por una actividad de movimiento físico.

Elige una opción: saltos de tijera, bailar, caminar, estirarse.

Tarjeta de misión 10: Caja de desafío sin pantallas

Tu misión: Crear 5 ideas para actividades rápidas sin pantallas y colocarlas en una “caja de retos”.

Elige uno y pruébalo.

VERSIÓN MEDIANA

Tarjeta de Misión 11: Crea una rutina diaria equilibrada

Tu misión: Diseñar un horario diario que incluya:
Tiempo de estudio
Actividad física
Tiempo frente a la pantalla
Relajación
Tiempo en familia

Asegúrate de que la rutina sea realista y equilibrada.

Tarjeta de misión 12: Derrota al monstruo de la distracción.

Tu misión: Identificar tres distracciones digitales (juegos, notificaciones, redes sociales...).

Crea una estrategia para reducir cada uno de ellos durante el tiempo de estudio o de hacer la tarea.

Tarjeta de misión 13: Desafío de aventura sin conexión

Tu misión: Inventar una actividad sin conexión a internet de 60 minutos (solo o con amigos).

Explica cómo beneficia a tu cuerpo, mente o creatividad.

Tarjeta de misión 14: Plan de juego saludable

Tu misión: Crear un plan de juego saludable que incluya:

- **Tiempo máximo de juego diario**
- **Descansos**
- **Normas de seguridad en línea**
- **Un pasatiempo alternativo sin conexión**

Tarjeta de misión 15: Auditoría digital diaria

Tu misión: Enumerar todas las actividades que realizaste frente a la pantalla ayer.

Decide cuáles eran necesarias, opcionales o excesivas.

Crea una mejora para hoy.

Tarjeta de misión 16: Notificación Ninja

Tu misión: Revisar las notificaciones que recibes en un día.

Elige cuáles silenciar, limitar o mantener, y explica por qué.

Tarjeta de Misión 17: Plan de Fin de Semana Equilibrado

Tu misión: Crear un plan de fin de semana que incluya:

- **Una actividad digital**
- **Dos actividades sin conexión**
- **Una actividad con la familia o los amigos.**

Explica cómo tu plan te ayuda a mantener el equilibrio.

Tarjeta de misión 18: Misión de enfoque de estudio

Tu misión: Diseñar una “rutina de concentración” para hacer los deberes.

Incluir:

- **Un ritual de inicio**
- **Una estrategia para evitar distracciones**
- **Un plan de descanso**
- **Una recompensa por mantenerse concentrado**

Tarjeta de misión 19: Planificador de descansos inteligentes

Tu misión: Crear un plan para tomar descansos saludables durante el uso de pantallas.

Incluir:
- **Cuánto tiempo usas las pantallas antes de un descanso**
- **Qué haces durante el descanso**
- **Cómo esto beneficia a tus ojos, cuerpo y enfoque.**

Tarjeta de Misión 20: Debate sobre el Balance Digital

Tu misión: En tu grupo, elige un hábito digital (juegos, redes sociales, vídeos...).

Conversar:
• Por qué puede ser positivo
• Por qué puede ser negativo
• Una regla en la que tu grupo se ponga de acuerdo para mantener el equilibrio.

TARJETAS ADAPTADAS

Tarjeta de misión: 10 minutos menos

Reduce 10 minutos el tiempo frente a la pantalla.

Elige una actividad sin conexión a internet (dibujar, caminar, jugar).

Tarjeta de misión: crea una rutina sencilla

Establece una pequeña rutina:
Estudiar
Jugar
Tiempo frente a la pantalla
Descansar

Tarjeta de misión: una actividad sin pantallas

Elige una actividad sin pantallas.

Hazlo durante 15-20 minutos.

Tarjeta de misión: Mueve tu cuerpo

Realiza una actividad sin pantallas.

Mueve tu cuerpo durante 10 minutos (camina, estírate, baila).

Tarjeta de misión: Tiempo de calma

Dedica 10 minutos a un momento de tranquilidad sin pantallas.

Puedes dibujar, respirar o escuchar sonidos suaves.

Tarjeta de misión: regla de una pantalla

Elige una regla para hoy (por ejemplo: nada de pantallas durante el almuerzo).

Intenta seguirlo con tu grupo.

Tarjeta de misión: Ayuda a un amigo

Trabajar con un compañero.

Elijan una actividad sin pantallas para hacer juntos (caminar, armar un rompecabezas, conversar).

Hazlo durante 10 minutos.

Tarjeta de misión: Mi espacio tranquilo

Crea un pequeño espacio tranquilo sin pantallas.

Elige 2 cosas para poner ahí (un libro, un peluche, un libro para colorear).

Úsalo para un breve descanso.

Tarjeta de misión: Verificación de pantalla

Fíjate en una actividad que realices con frecuencia frente a la pantalla.

Decide: mantén la rutina, reduce la frecuencia o tómate un descanso.

Dile a tu grupo tu elección.

Tarjeta de misión: Mover + Descansar

Realiza 5 minutos de movimiento (camina, estírate, baila).

Luego, descansa 5 minutos (respira, siéntate en silencio, dibuja).

No hay pantallas en ninguna de las dos partes.