safebot

Cofinanciado por la Unión Europea

ENCUENTRA TU EQUILIBRIO DIGITAL

ÁREA	Bienestar digital y pensamiento crítico
TEMA	Uso equilibrado de pantallas y redes sociales
DURACION	45 min
EDAD	13+

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión, el alumnado será capaz de:

- Reflexionar sobre sus hábitos de uso de pantallas y redes sociales.
- Reconocer los beneficios y las dificultades del uso de pantallas.
- Identificar estrategias prácticas para mantener un equilibrio digital saludable.
- Aprender a fijarse metas personales y realistas sobre el tiempo de pantalla.

MATERIALES

- Una hoja grande de papel o una pizarra blanca con rotuladores
- Matriz de impacto y esfuerzo (imprimir 3 copias) y tarjetas
- Pegamento

MÉTODOLOGÍA

- Lluvia de ideas
- Debate guiado en clase
- Matriz de impacto y esfuerzo
- Trabajo en pequeños grupos

PREPARACIÓN/INTRODUCCIÓN

Antes de la sesión, el docente se informa sobre el tiempo de pantalla. Recopila estadísticas sobre el tiempo medio de uso, prueba aplicaciones de seguimiento (como Forest o Tiempo de uso) y prepara los materiales.
Antes de la clase, hay que recortar las tarjetas de la matriz de impacto y esfuerzo.

Para empezar, el docente puede preguntar al alumnado: «¿Podrías pasar un día entero sin el móvil? ¿Por qué?» y pedirle que comparta sus respuestas.

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214

ESTRUCTURA/DESARROLLO DE LA LECCIÓN

INTRODUCCION (15 min):

El docente presenta el tema del tiempo de pantalla y explica por qué algunas personas quieren reducirlo. Comparte algunos datos sobre el uso de pantallas entre adolescentes y comenta los beneficios y las dificultades de las tecnologías digitales.

El docente debe dejar claro que la sesión busca dar al alumnado herramientas para reducir el tiempo de pantalla si así lo desea, sin hacerle sentir culpable por el tiempo que pasa con el móvil.

El docente dirige una lluvia de ideas y anota las respuestas del alumnado a estas preguntas:

- ¿Qué beneficios tiene usar pantallas y redes sociales?
- ¿Por qué tanta gente quiere reducir su tiempo de pantalla?
- ¿Por qué cuesta reducir el tiempo de pantalla?
- ¿Cómo puedes darte cuenta de que pasas demasiado tiempo ante una pantalla?
- ¿Cómo puede afectar el uso excesivo de pantallas al bienestar físico y mental?

Resume las ideas del alumnado y destaca que el objetivo es usar las pantallas de forma equilibrada, sin renunciar por completo a la tecnología.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (30 minutos):

La actividad (15 min)

El alumnado se divide en tres grupos. Cada grupo recibe una copia impresa de la matriz de impacto y esfuerzo.

Explica cómo funciona la matriz:

- **Impacto**: cuánto puede ayudar una estrategia a reducir el tiempo de pantalla innecesario.
- **Esfuerzo**: cuánto cuesta aplicar esa estrategia de forma constante.

El alumnado clasifica las estrategias para reducir el tiempo de pantalla. Coloca cada tarjeta en el cuadrante que considera más adecuado y la pega.

Puede haber varias respuestas válidas. El objetivo es fomentar el debate y ayudar a cada estudiante a identificar estrategias que le puedan funcionar.

Puesta en común 15 min

Los grupos presentan sus matrices y comparten sus reflexiones sobre la actividad. El docente hace un comentario final y resuelve las dudas que surjan.

Para terminar, pide a cada estudiante que se fije una meta personal y realista sobre el tiempo de pantalla.

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214

ACTIVIDAD INTERACTIVA

- Matriz de impacto y esfuerzo (más abajo) y tarjetas

REFERENCIAS

- Digital Citizen: How to Reduce Screen Time
- Padiatric Journal: Effects of intervention programs in schools to reduce screen time
- What's the Big Data - Average Screen Time for Teens (2026)
- Martin, A. - "How to actually reduce your screen time: 12 simple, realistic tips to stop doomscrolling", in The Guardian
- Choi, S. - "8 Tips for Reducing Screen Time", in Healthline
- American Academy of Pediatrics - "Screen Time Guidelines"

CONCLUSIÓN/EVALUACIÓN

Observa la participación del alumnado y valora su disposición a probar las estrategias propuestas. Comprueba si sabe identificar estrategias realistas, justificar sus elecciones y reflexionar sobre sus propios hábitos. Pregúntate:

- ¿Se había planteado antes el alumnado reducir su tiempo de pantalla?
- ¿Fue capaz de proponer estrategias propias?
- ¿Mostró disposición a probar las estrategias propuestas?

TAREA

Anima al alumnado a medir su tiempo de pantalla durante una semana con una aplicación y a compartir sus reflexiones a partir de estas preguntas:

- ¿Has pasado más o menos tiempo ante las pantallas del que esperabas?
- ¿Cómo te sientes al saberlo?
- ¿Sientes que controlas el tiempo que pasas ante una pantalla?

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214

safebot

Cofinanciado por la Unión Europea

MATRIZ DE ESFUERZO VS IMPACTO

Impacto

Muy eficaz pero difícil	Muy eficaz y fácil de aplicar
Difícil y moderadamente eficaz	Fácil, pero moderadamente eficaz

Esfuerzo

CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214

TARJETAS

Descarga una app para medir tu tiempo de pantalla.	Usa el registro de tiempo de pantalla del móvil.
Desactiva las notificaciones innecesarias.	Fija límites diarios para las apps de redes sociales.
Deja el móvil fuera del dormitorio por la noche.	Come sin el móvil.
Guarda el móvil mientras estudias.	Desactiva la reproducción automática de vídeos.s.
Cambia 30 min de pantalla por una afición o por ejercicio.	Deja el móvil en otra habitación mientras haces los deberes.
Descansa 5 min de la pantalla cada hora.	Quita de la pantalla de inicio las apps que te distraen.
Tu propia estrategia:	Tu propia estrategia: .....



CC BY NC SA

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni el SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos. Código de proyecto: 2025-1-ES01-KA220-SCH-000357214