

# Guía de actividades para el alumnado Pantallas Sanas 2022

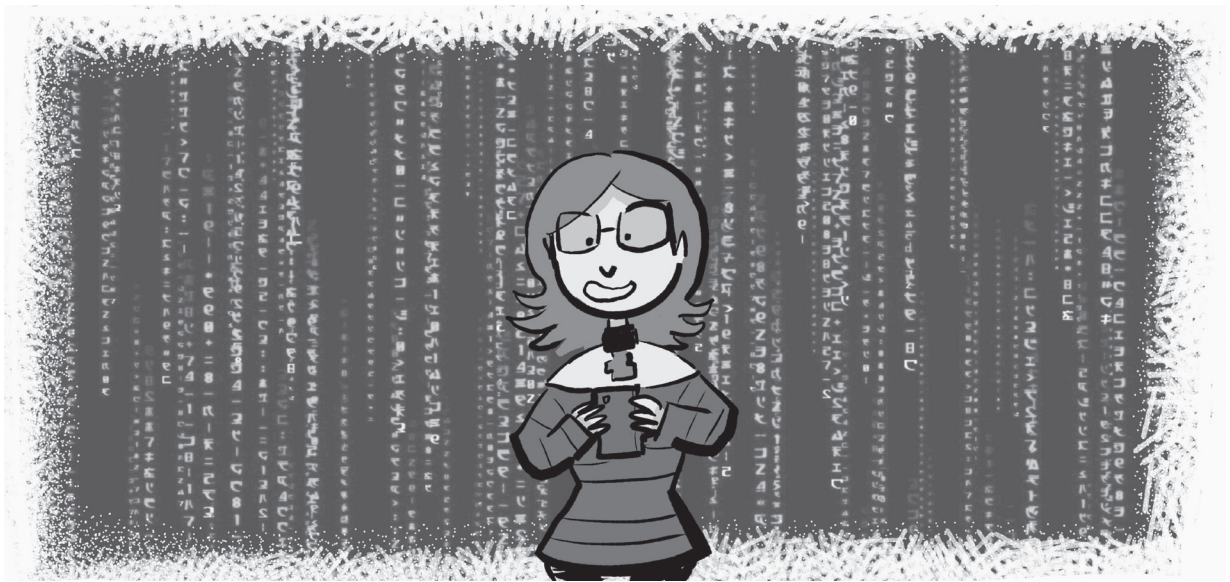
*Por un uso responsable y sostenible de móviles y redes sociales*

Textos, Carlos Gurpegui • Ilustraciones, Pedro Cifuentes



[www.pantallassanas.com](http://www.pantallassanas.com)  
[eps.aragon.es](http://eps.aragon.es)  
[www.facebook.com/pantallassanas](https://www.facebook.com/pantallassanas)  
@pantallassanas @cineysalud  
@saresaragon @gobierno\_aragon





## Selfie por un entorno saludable y seguro

**E**sta humilde guía que ahora abres busca ser una pequeña ayuda para comenzar a desarrollar en el aula algunas cuestiones básicas que consideramos importante abordar desde este proyecto que llamamos **Pantallas Sanas**, una iniciativa de Salud Pública del Gobierno de Aragón.

Salud es aquella manera de vivir que es autónoma, solidaria y profundamente alegre (Jordi Gol, 1978). Salud es la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente (OMS, 1985). La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de salud y, en consecuencia, mejorarla (Ottawa, 1986).

En estos propósitos se mueve este material didáctico, que busca propiciar en clase y en tutoría el **debate de la vida adolescente entre móviles, redes sociales y pantallas, compartir realidades, visibilizar posibles problemas y empoderar actitudes**.

Para ello proponemos el siguiente itinerario de realización de las actividades. Invitamos a realizar al menos tres actividades por curso lectivo, que hemos diseñado desde las tres dimensiones presentes en la educación para la salud: una, uno mismo, los demás y el entorno. Las nº 01, 04 y 07 están pensadas para alumnado de 3º ESO; las nº 02, 05 y 08 para 4º ESO; y las nº 03, 06 y 09 son opcionales a desarrollar como ampliación en cualquiera de los dos cursos, según convengan los aspectos a tratar:

### Dimensión PERSONAL

Actividad 01 (3º ESO). MI MÓVIL Y YO, ¿A LOVE STORY?

Actividad 02 (4º ESO). MI AUTOESTIMA MÁS ALLÁ DEL POSTUREO

Actividad 03 (Opcional). LOS CENTENNIALS, LOS MÁS POPULARES

### Dimensión RELACIONAL

Actividad 04 (3º ESO). CIBERCONVIVENCIA ANTE ODIOS Y CONFLICTOS

Actividad 05 (4º ESO). EMOCIONES, AFECTOS Y SEXUALIDAD

Actividad 06 (Opcional). DEL VIDEOJUEGO A LA VIDA EN REDES

### Dimensión AMBIENTAL

Actividad 07 (3º ESO). ¿ON/OFF? CONSTRUYENDO MI CIBERMUNDO

Actividad 08 (4º ESO). INFLUENCER DE MINDFUL ACTIONS

Actividad 09 (Opcional). LOS ODS Y LA BRECHA DIGITAL

Aunque cada actividad tiene sus temas estrella, muchos contenidos están conectados entre sí, y buscan primero la **reflexión personal**, para seguir después con un **coloquio compartido**, que sea animado por el docente.

Los textos se dirigen a ambos —estudiantes y profesorado— por lo que sugerimos fotocopiar cada página en el momento de su intervención, si bien también se puede acceder a este material tanto en pdf como en formato post desde el weblog [www.pantallassanas.com](http://www.pantallassanas.com) y ponerlo proyectado en pantalla digital. Si bien desde esta dirección puedes acceder a materiales, recursos y formaciones, también te invitamos a visitar [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net) [www.is4k.es](http://www.is4k.es) [www.osi.es](http://www.osi.es) [www.intef.es](http://www.intef.es) y [www.xataka.com](http://www.xataka.com)

Este material se completa con los **Consejos para las familias** de Pantallas Sanas 2022, que recoge un **Decálogo de recomendaciones digitales**, así como un **Trato de confianza, ciberconvivencia y vida saludable**.

## Actividad 01 (3º ESO). MI MÓVIL Y YO, ¿A LOVE STORY?

### ► ¿Sabías que...?

El primer smartphone se presentó en la feria de informática CeBIT celebrada en Hannover, Alemania, en 1996. Terminal plegable y con teclado completo, el Nokia 9000 Communicator era como un ordenador de mesa: software de oficina, Internet, incluso tenía fax. Entonces ya costaba la friolera de 715 euros. ¡Venga, encuéntralo en la Red!



Las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) forman parte del hábitat de jóvenes y adolescentes, donde se funden dos mundos, el biológico y el tecnológico. El educador Rubén Ramos expresa muy bien el momento cibernético del **móvil como extensión de nuestra mano y mente**: “La tecnología, como señala Fernando Broncano (2000), nos rodea y forma parte de nuestra naturaleza. Esta interrelación ha propiciado que el

humano pueda llegarse a considerar un ser híbrido, esto es, un ser de naturaleza biológica, lingüística y cultural, pero también tecnológica (Andy Clark, 2003). Una interrelación que sugiere o propone el concepto de **ser humano cibernético**”, donde el cerebro-cuerpo es sociedad-red, un dibujo neurosocial en la estela de Antonio Damasio.

### ► ¡Haz captura!

Mucho se ha dicho sobre el valor del smartphone. Que posee más tecnología que la del ser humano cuando pisó la Luna, que es como un coche de carreras por el potencial y riesgo que conlleva, etc. Tener un móvil es una **cuestión de confianza y responsabilidad**, pero ¿para qué lo utilizo? ¿Límite aplicaciones y contenidos?

Salvo para comunicaciones sensatas con familiares y amigos, y como consulta en el momento de hacer tareas, deberes y estudio, todo lo demás es ocio con él. Ni que decir tiene que nuestro tiempo con el celular **no debe invadir** ni los estudios ni el descanso, ni **tampoco sustituir** las relaciones que puedan establecerse y disfrutarse cara a cara. Además, por mucha multitarea que queramos conciliar, el uso del móvil es sinónimo de **falta de concentración**.

Y ojo a despistarse. Si nos dejamos llevar por la rutina y por el poder y entretenimiento de la máquina, de sus Apps y redes sociales, sin darnos cuenta podemos aislarnos nosotros solos. Podemos estar conectados con el mundo, de acuerdo, pero también más colgados que nadie. Por eso siempre es necesario **estar acompañados**, al comienzo con el descubrimiento y manejo del móvil, pero también meses más tarde, en el día a día con el electrodoméstico.

### ► Cuestiones para el debate

- 1.- **¿Quién gana a quién? ¿El móvil o yo?** Dibuja dos columnas. En una, enumera las acciones que haces durante el día en las que te distraes con el smartphone y, en otra, escribe las tareas importantes para las que lo utilizas. A todas ponles minutos dedicados. ¿Cómo está la balanza de tiempo? ¿Dejas que te gane una máquina?
- 2.- **¿Quién te acompañó con el primer móvil?** ¿Sigue estando ahí cerca? ¿Gestionaste con él tu intimidad y tu privacidad? ¿Le comunicas cualquier duda o cosa extraña que ves? Es importante tener siempre una persona de apoyo y referencia. Si no, ¿ya la estás buscando!
- 3.- **Porque personas adultas y adolescentes usan el móvil con sentido común.** Enumera situaciones cercanas que para ti sean ejemplos de un uso saludable con el smartphone.

## Actividad 02 (4º ESO). MI AUTOESTIMA MÁS ALLÁ DEL POSTUREO

### ► ¿Sabías que...?

La autoestima es la valoración generalmente positiva de uno mismo, de una misma, que reconoce lo que uno, una es, y también todo lo que puede llegar a ser. Para el impulsor de la psicología humanista Abraham Maslow, la autoestima dice mucho **de la madurez y la autorrealización**. Autoestima es también confiar en nuestro **sentido crítico** para enfrentarnos cada día a los retos de lo que nos rodea.

El educador Jaume Funes lo expresa muy bien: “La vida adolescente pone una paleta mucho más multicolor que la vida de un adulto, que la acaba simplificando en el blanco, el negro y el gris. Tienen esa capacidad de no dejarse sorprender por nada, porque todo para ellos no es que sea nuevo, es que el mundo, para ellos por definición, es así. Por eso **se sitúan en el mundo con más apertura de miras**. Disfrutan más de la filosofía del día a día y de su felicidad”.

Para Funes, **no se puede ser adolescente sin móvil**. Así que la autoestima también va por aquí: “Ya no hay



adolescente sin smartphone, sin conexión, sin redes. Pero mejor que no sean adolescentes del último aparato, el más costoso y el que define al pijo o pija del momento”, destaca.

### ► ¡Haz captura!

En redes sociales, la gestión de la autoestima es importante tanto para **estar centrado** como sujeto, como para **responder con respeto y bienestar** a cualquier interacción que venga de fuera. Nuestras cuentas y muros en redes sociales son como los jardines de una casa, espacios verdes de uno para el encuentro y la convivencia.

Y cuidado, a veces el enemigo es uno mismo si nos metemos en otros jardines, en los del posturo y la apariencia. Acostumbra ser una carrera vacía y sin sentido a la que humanamente no vale la pena dedicarle ni tiempo ni energías. Una actitud artificial dice muy poco de la **originalidad de uno como individuo, y de todo el talento que hay detrás**.

El uso de las redes sociales pone de relieve aspectos como la autoeficacia, la aceptación y la comparación, pero no deben ser un modelo que condicione nuestro estilo de vida ni nuestra imagen corporal. De uno, de una depende adoptar un criterio saludable ante estas cuestiones aunque, recuerda, **la mejor comparación es ante uno mismo, una misma, en su mejor momento, en plenitud**.

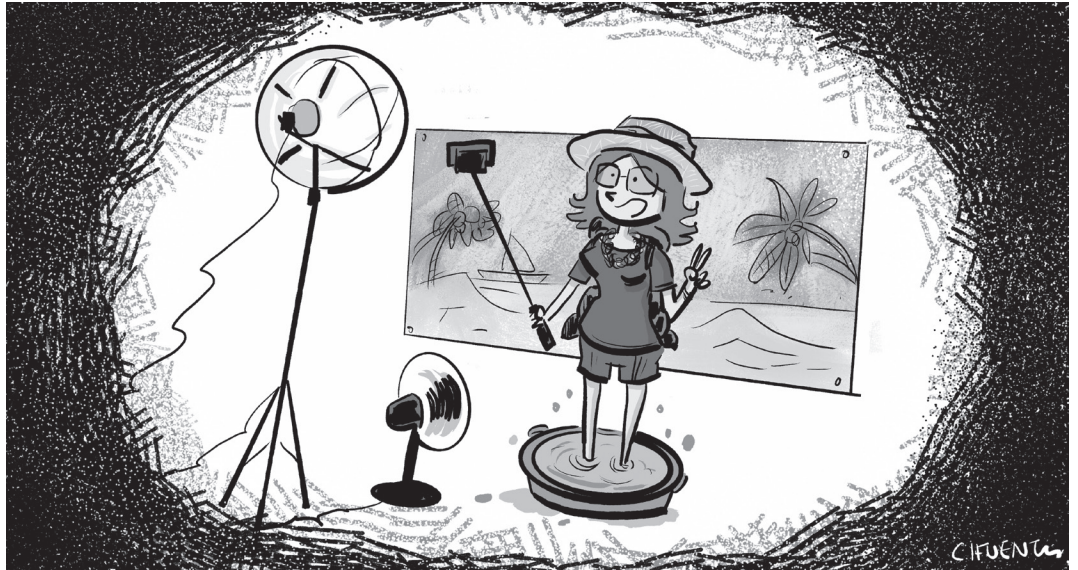
### ► Cuestiones para el debate

- 1.- **¿Cómo me presento en sociedad?** ¿Qué texto y qué foto son las que comparto en mi perfil? ¿Qué imagen es la que quiero transmitir? ¿De qué valores me quiero rodear? ¿Son los que expreso y con los que deseo que la gente me identifique?
- 2.- **¿Publico más allá del posturo?** Ser vs parecer, incluso exponer de manera abusiva nuestro cuerpo. Ante tanto y tanto selfie, ¿pienso más en el contenido que en los filtros? ¿Utilizo las redes sociales para aparentar o para compartir una inquietud? ¿Me respeto?
- 3.- **¿En qué aspectos crees que Internet y las redes sociales ayudan a la salud mental?** Comparte una experiencia de ello. Recuerda cómo redes y aplicaciones han estimulado tu creatividad, tu relax, y cómo también posibilitan estar saludablemente conectado con los que más quieres.

## Actividad 03 (Opcional). LOS CENTENNIALS, LOS MÁS POPULARES

### ► ¿Sabías que...?

En 1998, el consultor Don Tapscott se dedicó a estudiar la llamada **Generación de la Red** en 'Growing Up Digital': "Por primera vez en la historia, los niños y niñas se sienten más cómodos y son más expertos que sus padres/madres en una innovación central para la sociedad. A través del uso de medios digitales, la Generación de la Red desarrollará e impondrá su cultura al resto de la sociedad", vaticinó.



Ahora es tiempo de **Generación Z**, la nacida a partir del 2000 al amparo de diversos dispositivos móviles. El sociólogo Marcelo Urresti habla de **ciberculturas juveniles** como las nuevas formas de comunidad y de microcultura donde a cada generación le determina el nuevo sistema de aparatos digitales que se encuentra al nacer. Son con-

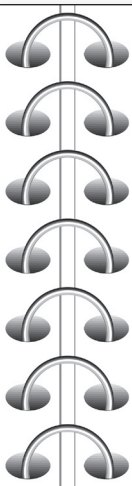
sumidores productivos, y no pasivos, de toda esta tecnología que les rodea.

Urresti destaca también la **ciberdesinhibición**, cuestión que se alinea con la **sociabilidad virtual** que estimulan las redes, y la **gestión emocional**, su impulsividad, etc. como escenario sentimental y de expresión de cada cibercultura.

### ► ¡Haz captura!

Prosumers, nuestros adolescentes ya centennials no diferencian lo online de lo offline, puesto que para ellos la **realidad es fluidamente una**. Pero eso sí, no comparten el mismo cibermundo que el cosmos adulto. Distintos consumos, diversas narrativas y otros valores pueden separar a jóvenes de mayores. Y lo más interesante: están inventando, construyendo el mundo alternativo que les es posible en el escenario digital de las redes, ya sean como youtubers, influencers o tiktokers.

Así, de los actuales centennials destaca el tener un especial ADN digital. El profesor Javier Gil-Quintana incorpora el concepto de Generación CC, aludiendo al rol de **Creadores Colaborativos** por sus habilidades cara al diseño y la producción de una nueva narrativa multimedia desde el ciberespacio, ya que "se podía observar como participaban en las redes sociales de Instagram o YouTube, seguían a youtubers y otros influencers, y se iniciaban en crear su propio canal, pasando de ser consumidores a creadores de sus propios espacios. A este hecho se unía su **participación** en comunidades virtuales con otras personas semejantes a ellos que compartían alguna afición común".



### ► Cuestiones para el debate

**1.- ¿Eres un ser egocéntrico o no?** Es bueno sentirse bien con uno, una misma... pero sin pasarse. Jean M. Twenge decía que la *Generation Me* que nacía con las redes era extrovertida, narcisista y respondía a una cultura del instante. ¿Te sientes identificado con alguna de esas etiquetas? ¿En qué cosas crees que podrías cambiar?

**2.- Competente en la era digital.** A principios de milenio, Mark Prensky acuñó el término de "nativos e inmigrantes digitales". Vosotros sois personas nativas, claro, pero quizá sería mejor utilizar "competencia digital". De la creación de contenidos a la resolución de problemas, ¿sabes para qué utilizas la tecnología que tienes a tu alrededor? ¿Te has parado a pensarlo? Ponte nota, del 0 al 10, en tu uso creativo, crítico y seguro de las TIC?

### ► ¿Sabías que...?

La **ciberconvivencia positiva** se nutre de relaciones respetuosas y saludables, apoyadas en **virtudes públicas** de ciudadanía digital. Como destaca la filósofa Victoria Camps, la palabra **respeto** etimológicamente es muy bonita: *re-spicere* significa “volver a mirar”. Fijarse de nuevo en el otro, aceptarlo como es y considerarlo un igual es el objetivo del respeto. La Web 2.0 multiplicó este entramado exponencial de relaciones donde no sobran las **pautas éticas y morales** para un nuevo escenario por el encuentro y la convivencia.

En este marco, los profesores de la Universidad de Zaragoza Carmen Marta-Lazo y José Antonio Gabelas acuñaron el término de Factor Relacional, un **Factor R** que sirve para poner el foco “en **vínculos y apegos** y, desde



ahí, visibilizar **lazos de contenidos comunitarios**, estos que empoderan de verdad a la sociedad del conocimiento cuando se encuentra bien conectada”. Este Factor Relacional se nutre de tres pilares —educación, comunicación y salud—, y pivota especialmente con las distintas **Habilidades para la Vida** que enunció la Organización Mundial de la Salud (OMS).

### ► ¡Haz captura!

Como destacaron en 2009 los investigadores Sarabia y Muñoz, “Internet ofrece a los jóvenes la posibilidad de dominar determinadas **habilidades**, desarrollar su **personalidad** y hacer nuevos **amigos**”. Relaciones que reclaman estar alerta, prevenir y velar de forma corresponsable por una Internet que busque la convivencia y el no conflicto.

Estamos en situaciones de **ciberbullying** cuando existe acoso psicológico entre iguales, cuando se humilla, se amenaza o se atormenta al otro. A veces, el bullying o acoso escolar continúa en ciberbullying. Es un problema muy grave que debe comunicarse a un adulto responsable y resolverse de manera inmediata.

Por otro lado, también desde las redes hay que combatir los **discursos y delitos de odio**, principalmente por discriminar una orientación sexual, por el racismo y la xenofobia, así como por cuestiones ideológicas, entre otras cuestiones. Nunca sobra promover en Internet de manera continuada una batería de mensajes por la tolerancia y por el respeto a la diversidad.

### ► Cuestiones para el debate

- 1.- Red de relaciones, red de respeto.** En 2019, el consumo medio diario de Internet en el mundo sobrepasó por primera vez al de televisión. Internet (y todo lo que hay detrás) ya es el principal espacio de encuentro y de socialización. Comparte una experiencia que hayas tenido en redes sociales donde haya prevalecido el respeto al expresarte.
- 2.- Ante el ciberbullying:** “No contestes a las provocaciones, ignóralas”. “Si te molestan, abandona la conexión y pide ayuda”. Elige una de estas dos frases y haz un cartel horizontal en A4 que puedas escanear y compartir también en tus redes sociales utilizando el hashtag #stopciberbullying.
- 3.- Ante los discursos de odio:** Elabora haikus (poema japonés) que puedas compartir en redes sociales y que inviten a la tolerancia y a la diversidad, contra el miedo, la ira y la exclusión. Usa el hashtag #diversidadyrespeto.

## Actividad 05 (4º ESO). EMOCIONES, AFECTOS Y SEXUALIDAD

### ► ¿Sabías que...?

Desde el punto de vista de PantallasAmigas y en relación a su misión de promover los derechos de adolescentes en el entorno digital y en particular de fomentar el uso saludable de las tecnologías de Internet, el **sexting** es abordado como una práctica de la que en ocasiones se desprenden consecuencias muy negativas para las personas implicadas. Su problemática es muy similar al de otras formas que en la práctica suponen **compartir imágenes íntimas** o **webcamming**, por ejemplo.



Sextear es una **práctica de riesgo** dado que la persona que lo realiza en muchas ocasiones resulta victimizada. Esto es una realidad que se evidencia día a día, como lo es que en su mayoría las víctimas son mujeres —en

especial, adolescentes y jóvenes— que sufren la **vulneración de su intimidad** y la **revictimización** y **revictimación** de una sociedad machista. Y los **daños** que sufre la víctima son realmente graves en muchas de las ocasiones.

### ► ¡Haz captura!

Las redes sociales son un terreno donde las emociones están presentes a cada instante. Más allá de los **emoticonos** y su representación simbólica de los estados de ánimo, los **sentimientos** forman parte del ADN, del alfabeto sentimental de centennials y millennials. En estas aparece el amor, las cuestiones románticas y también las sexuales.

Nuestra cultura sigue mostrando **modelos patriarcales** que hay que desterrar, así como la **hipersexualización** de arquetipos sociales en publicidad, series, influencers, etc. que también hay que saber discriminar.

Internet y su **porno** están ahí, por eso, por curiosidad, omisión o dejadez, no es precisamente un buen educador ni guía, sino todo lo contrario: la pornografía es parte de la gran industria de la explotación sexual. Por ello es más que importante que padres madres y profesorado acompañen en la educación afectivo-sexual de los y las adolescentes de manera crítica y saludable.

Establecida una relación, recordar que siempre hay que tener **respeto a la intimidad** y la vida privada. Y algo a no olvidar nunca: el **consentimiento** es una base fundamental para mantener unas relaciones sexuales sanas, una cuestión de respeto que también se proyecta en la relación online.



### ► Cuestiones para el debate

- 1.- Las redes, repositorio de emociones.** No siempre se publican informaciones y fotos. A veces lo que hacemos es difundir nuestros estados de ánimo, sentimientos, alegrías o malestares. Repasa las publicaciones de tu último mes y valora si tus emociones ocupan un espacio razonable en tus perfiles. ¿Qué porcentaje les darías?
- 2.- En las relaciones, tomar medidas siempre.** ¿Eres una persona prudente y respetuosa, contigo y con tu pareja? Elabora cinco pautas a modo de netiqueta, normas de comportamiento en Internet, para establecer unas relaciones sanas.
- 3.- Por la dignidad de la mujer.** Busca en la Red imágenes y noticias ligadas a la realidad afectivo-sexual que presenten una mujer libre, autónoma y segura.

## Actividad 06 (Opcional). DEL VIDEOJUEGO A LA VIDA EN REDES

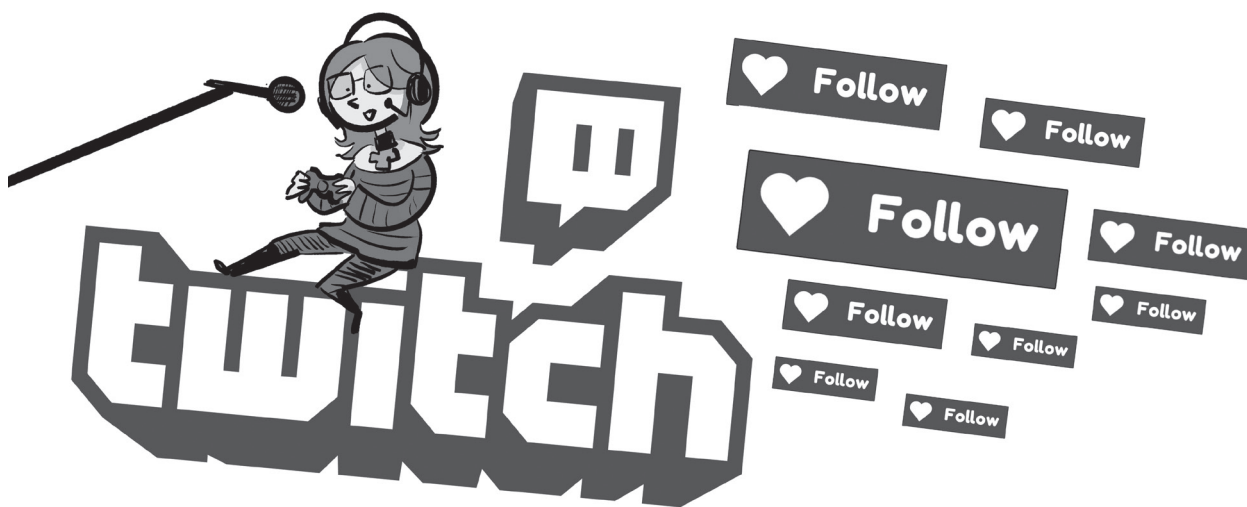
### ► ¿Sabías que...?

En estos momentos, **Twitch** es como una televisión adolescente, una plataforma de retransmisión de videos en vivo y en línea. Muchas veces, se trata de un nuevo **youtuber o influencer** que mientras juega y relata el directo de su videojuego, comparte una noticia de actualidad y comenta con empatía y humor otras conversaciones cercanas, especialmente del perfil de los seguidores del canal.

Antes, la plataforma Twitch era un escenario de los **gamers**, pero hoy día, su éxito ha hecho posible la creación de **canales especializados**, siendo toda una red social

preparada para los **streamers**, apasionados retransmisores de su contenido especializado.

En paralelo, las redes sociales se abren paso a los **centennials**, que muchas veces presentan sus contenidos a partir de los cebos y las Apps de **WhatsApp** (un 86%), **YouTube** (79%) e **Instagram** (86%), principalmente. La Generación Z ha usado un promedio de 6,8 redes sociales —a esto se le llama bingo social—, superando incluso a los millennials con **Twitter** (63%), **Spotify** (61%) y **TikTok** (55%), aunque en algunos casos, se trata de cuentas zombies si no tienen apenas actividad durante la semana.



### ► ¡Haz captura!

Ni instituto ni casa, el videojuego ya es el **tercer espacio** donde los adolescentes se reúnen y se socializan online. Para los investigadores de la UOC Daniel Aranda y Jordi Sánchez-Navarro, el mundo adolescente utiliza “los videojuegos para experimentar **emociones**, estrechar **vínculos sociales** con los iguales, potenciar las **redes de intercambio** de material, pensar en lo que ocurre en el momento de interacción *hardware-software-jugador*, y en todos los procesos relacionados con la discusión, evaluación, comparación, y **la propia identidad** de cada jugador en su interacción con las otras identidades propias y de pares”.

Además, el nuevo ocio digital de la Generación Z potencia la llamada **gamificación**, o cómo utilizar la teoría del juego para la dinamización, motivación y participación de procesos, **retos** no solo lúdicos, también de aprendizajes e iniciativas culturales, sociales y laborales.

### ► Cuestiones para el debate

**1.- ¿Videojuegos o redes?** ¿Te has parado a pensar que muchos de los videojuegos online son también una red social? Piensa, por ejemplo, en Fortnite Battle Royale. Identifica cada aspecto de lo que es una red en dicho videojuego. Debes tener el mismo cuidado con tu privacidad e intimidad. El 50% de los usuarios lo usan para estar al día con sus amigos, así que te socializas mientras juegas. Por otro lado, ¿estás de acuerdo que Fortnite puede ser un juego cooperativo? ¿En qué situaciones?

**2.- Gamifica y aprende.** Propón contenidos del currículum, de las asignaturas y de su plan docente, que creas puedan ser mejoradas con experiencias de gamificación en el aula. Desarrolla un ejercicio como ejemplo concreto que ayude a implicar más a la clase.



## Actividad 07 (3º ESO). ¿ON/OFF? CONSTRUYENDO MI CIBERMUNDO

### ► ¿Sabías que...?

Ciber- es un prefijo, creado por acortamiento del adjetivo cibernético, que forma parte de términos relacionados con el mundo de las computadoras u ordenadores y de la realidad virtual. Así que un **cibermundo** es la nueva realidad que se expande en los entornos digitales en busca de nuevos significados. Y a la par, el cibermundo es una pequeña gran revolución tecnológica y filosófica que se asocia a la **globalización**, a la hibridación y a la **sociedad red**

que investiga el sociólogo Manuel Castells: “la nueva estructura social de la Era de la Información, basada en redes de producción, poder y experiencia”.

Ahora, como bien dice Antonio Bernal Guerrero, “el mundo, nuestro ancho y largo mundo, se reduce a un **mundo a escala de pantalla**”, dando paso a un nue-



vo sistema jerárquico de valores con un nuevo rostro digital. Y así, el nuevo cibermundo del siglo XXI transforma también nuestra forma de relacionarnos con la tecnología, estableciendo en la **hiperconectividad** una relación zigzag de comprensión entre la realidad offline y online, resultando ser las dos caras de una misma moneda.

### ► ¡Haz captura!

Y ya metidos de lleno en el mundo digital, ¿has pensado lo bueno que es cortar de vez en cuando esta conexión continua y sin término? Por eso te invitamos hacer un gran **parón tecnológico**, para que no olvides —ni te pierdas— **la vida cotidiana que te rodea**. Porque, así de claro, **tú controlas las redes**. Este **ayuno digital** es una iniciativa que también podéis adoptar como aula o grupo de amigos y amigas. Con que esto sucediera un fin de semana, ya estaría muy bien.

Y tu vuelta a la actividad online podría ser **gradual**, meditando cada red social a la que regresas y anotando el tiempo diario dedicado a cada aplicación. Compara el ritmo y las relaciones que estableces en tu vida offline y en tu cibermundo: por muy estupendo que sea, un contacto no es lo mismo que un amigo; la convivencia es infinita si dejamos las pantallas, no te refugies ni te aísles tras el móvil o los videojuegos, etc. Haciéndolo así, seguro que uno, una es **más consciente del uso y del tiempo** que dedicamos a las redes e Internet. ¡Que no se te escape la vida, por favor!

### ► Cuestiones para el debate

**1.- Mi cibermundo.** Escribe un relato breve, de un folio, donde describas cómo es tu cibermundo. No te olvides de incluir ningún aspecto, como personas, gustos, objetos, emociones, canales, juegos, series, etc. Vamos, todo lo que define tu entorno como personita digital. ¿De qué aspectos de tu cibermundo estás más orgulloso, orgullosa? ¿Creas un entorno online saludable, acogedor y amable a quienes te visitan?

**2.- Compara tu mundo digital.** ¿En qué coincide tu cibermundo con el de tus amigos y amigas? ¿Y con los miembros de tu familia? ¿Qué tiene en común con el de tus mayores? ¿Y cómo es tu mundo fuera de las redes? Relaciones, tareas, deportes, cultura, ocio, aficiones, etc. Esperemos que tu mundo offline sea más rico y atractivo que el online.

**3.- Otros cibermundos chic.** De toda la gente y cuentas que sigues, ¿cuál es la que más te gusta? ¿Qué destacarías? ¿Qué valores lleva asociados?

## Actividad 08 (4º ESO). INFLUENCER DE MINDFUL ACTIONS

### ► ¿Sabías que...?

El **mindful marketing** busca generar una repercusión social positiva y alinearse con los valores que más necesita y más le importan a la comunidad, buscando una conexión lo más profunda posible con sus miembros. Utiliza la **inteligencia emocional** individual y colectiva para transmitir el mensaje de que todos salimos beneficiados como seres humanos que somos (aunque a veces no lo parezca). Se basa en principios como la solidaridad, la convivencia, el respeto, **los Derechos Humanos, la promoción de la salud o la sostenibilidad** con el medio ambiente, para guiar por ahí todas las acciones de desarrolladas desde las redes sociales como estrategia de marketing social.

Algunos también lo llaman marketing consciente. Tras un ejercicio de reflexión y comprensión, se busca prestar



**atención plena** a que las publicaciones, actividades y acciones que hagamos en la Red fomenten una **cultura de causa** y de compromiso que priorice el bien común. Es por ello que se cubre un triple objetivo: transmitir valores de manera transparente, conectar con el mundo y cubrir necesidades del aquí y ahora.

### ► ¡Haz captura!

Como apuntan Sue Aran-Ramspott, Maddalena Fedele y Anna Tarragó, “lo que más atrae a los preadolescentes es el entretenimiento y la sensación de ser parte de una **cultura digital adolescente**, que pueden compartir con sus compañeros. Además, los preadolescentes reconocen a los **youtubers** como figuras públicas y microcelebridades, pero admiran su **naturaleza cómica** y sus **conocimientos** más que su aspecto o su imagen de marca: los youtubers pueden ser **referencias de entretenimiento y sociabilidad**, pero no despiertan el deseo en los preadolescentes de convertirse en un reflejo de los influencers”.

A pequeña o a gran escala, los influencers son los **referentes sociales** que van marcando tendencia en la agenda de las redes, y tienen una importante responsabilidad como prescriptores de **conductas**. Muchas veces hablamos de **embajadores de marca**, donde cada uno representa un compendio de valores, invitando a veces a realizar **mindful actions**, a la vez que comparten sus diferentes publicaciones de entretenimiento en redes, especialmente desde sus cuentas de Twitch, Instagram y YouTube.

### ► Cuestiones para el debate

- 1.- La empatía como importante herramienta de transformación.** Escuchar, mostrar interés, preocuparse y, así, poder sentir lo que sienten los demás. ¿Tienes a la empatía en cuenta en tu uso diario de redes sociales?
- 2.- Enumera tu ranking personal de valores en la Red.** Diseña el Top 5 que para ti sería de obligado cumplimiento para que Internet y sus redes fueran un entorno saludable, seguro y sostenible. Ponlos en orden de importancia y defiéndelos.
- 3.- Promoviendo mindful actions.** Si de verdad nos creemos lo que hacemos, todos somos microinfluencers en potencia. Piensa qué causa o cuestión social te gustaría liderar, dedicándole tiempo y pasión en las redes. Utiliza tus redes e inventa sus hashtags. Se trata de apostar siempre por acciones necesarias en beneficio de la comunidad.

## Actividad 09 (Opcional). LOS ODS Y LA BRECHA DIGITAL

### ► ¿Sabías que...?

El concepto de **desarrollo sostenible** fue introducido hace más de tres décadas por la Comisión Mundial para el Medio Ambiente y el Desarrollo. Es “el desarrollo que satisface las necesidades actuales de las personas sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer las suyas”. Así se presenta como alternativa a la cultura de desarrollo que como sociedad estamos ejecutando tan mal y con tantas desigualdades. En esta importante misión, **los ODS son una herramienta de vital importancia** para el cambio y la transformación.

Desde la Agenda 2030, en España el ODS 3 busca garantizar **una vida sana y promover el bienestar** en todas las etapas de la vida. “La salud es uno de los ámbitos donde se reflejan múltiples interacciones entre los ODS. La contaminación urbana es uno de los ejemplos de los impactos negativos. Desde la perspectiva contraria, por ejemplo, impulsar la práctica deportiva como elemento de actividad física ligada a una vida saludable y, al mismo tiempo, como espacio educativo y cultural tiene un impacto importante en temas de género e integración”.



### ► ¡Haz captura!

Los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** más conectados con la reducción de la brecha digital son el ‘ODS 4. Garantizar una **educación inclusiva, equitativa** y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos’; el ‘ODS 8: Trabajo digno y crecimiento económico’; el ODS 9, centrado en “**construir infraestructuras resilientes**, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación”, incluyendo entre sus metas “aumentar significativamente el **acceso a la tecnología** de la información y las comunicaciones y esforzarse por proporcionar acceso universal y asequible a Internet”; y el ‘ODS 10: **Reducción de las desigualdades**’.

Así mismo, la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) de Naciones Unidas destaca que, “para cumplir con los 17 ODS es indispensable que la sociedad digital incluya a todas las personas”. Por ello urge a que estén dentro de la comunidad digital **todos los colectivos** que puedan tener problemas de acceso por motivos sociales, económicos o técnicos.

### ► Cuestiones para el debate

**1.- La salud del planeta.** En materia de salud medioambiental, de aquí al 2030 se busca reducir “el número de muertes y enfermedades producidas por productos químicos peligrosos y la contaminación del aire, el agua y el suelo”. Busca en Internet dos noticias, una en la que estas cuestiones sean todavía un conflicto, y otra en la que pueda verse la respuesta de acciones y políticas comprometidas en resolver el problema. ¿Alguna fake new?

**2.- El mapamundi digital es diferente.** Mientras Europa y Norteamérica pasan del 90% en su penetración de Internet, África Oriental, Central y Occidental se mueve entre el 24 y el 42%, países empobrecidos por la dependencia Norte-Sur. Propón ideas, acciones locales ante retos globales que creas pudieran ser eficaces para reducir esta brecha digital.

# Guía de actividades para el alumnado Pantallas Sanas 2022

*Por un uso corresponsable y sostenible de móviles y redes sociales*

## **Actividad 01 (3º ESO). MI MÓVIL Y YO, ¿A LOVE STORY?**

Objetivo: Replantear el uso del smartphone y el acompañamiento adulto.

Habilidades para la Vida: Autoconocimiento, toma de decisiones, manejo de tensiones y estrés.

## **Actividad 02 (4º ESO). MI AUTOESTIMA MÁS ALLÁ DEL POSTUREO**

Objetivo: Profundizar en la autoestima y el autocuidado ante escenarios de apariencia y posturo.

Habilidades para la Vida: Autoconocimiento, pensamiento crítico, toma de decisiones, manejo de emociones y sentimientos.

## **Actividad 03 (Opcional). LOS CENTENNIALS, LOS MÁS POPULARES**

Objetivo: Reconocer y poner en valor la cibercultura y la competencia digital de la Generación Z.

Habilidades para la Vida: Autoconocimiento, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, relaciones interpersonales.

## **Actividad 04 (3º ESO). CIBERCONVIVENCIA ANTE ODIOS Y CONFLICTOS**

Objetivo: Reivindicar el respeto y la tolerancia como máximas en las relaciones digitales.

Habilidades para la Vida: Empatía, pensamiento crítico, toma de decisiones, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, manejo de problemas y conflictos.

## **Actividad 05 (4º ESO). EMOCIONES, AFECTOS Y SEXUALIDAD**

Objetivo: Gestionar con intimidad los sentimientos y las relaciones afectivo-sexuales ante los riesgos digitales y la dignidad de la mujer.

Habilidades para la Vida: Autoconocimiento, pensamiento crítico, toma de decisiones, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, manejo de emociones y sentimientos, manejo de problemas y conflictos.

## **Actividad 06 (Opcional). DEL VIDEOJUEGO A LA VIDA EN REDES**

Objetivo: Detenerse en los videojuegos como plataformas de socialización que además propician nuevas dinámicas de gamificación.

Habilidades para la Vida: Pensamiento creativo, relaciones interpersonales, empatía, manejo de tensiones y estrés.

## **Actividad 07 (3º ESO). ¿ON/OFF? CONSTRUYENDO MI CIBERMUNDO**

Objetivo: Identificar el ciber mundo de cada adolescente, necesitado también de vigilia online, y compararlo con el del adulto.

Habilidades para la Vida: Autoconocimiento, empatía, toma de decisiones, manejo de tensiones y estrés.

## **Actividad 08 (4º ESO). INFLUENCER DE MINDFUL ACTIONS**

Objetivo: Animar a crear un entorno online de valores donde cada adolescente comparta como prescriptor su compromiso ante distintas causas sociales.

Habilidades para la Vida: Autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, pensamiento crítico, toma de decisiones.

## **Actividad 09 (Opcional). LOS ODS Y LA BRECHA DIGITAL**

Objetivo: Vincular el desarrollo humano y el de la tecnología con el medio ambiente y la salud del planeta.

Habilidades para la Vida: Autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, pensamiento crítico, toma de decisiones.