
SEMANA DIGITAL

Del 9 al 12 de diciembre de 2025



¿QUÉ HAREMOS EN ESTA HORA?

1. ¿Qué es el bienestar digital?
Salud, problemas...
(10 min)
2. ¿Por qué usamos la
tecnología?(15 min)
3. ¿Cuánto tiempo pasamos
delante del teléfono?
(25 min)

BIENESTAR DIGITAL - S.1

Semana digital 2025
SES Alpuente

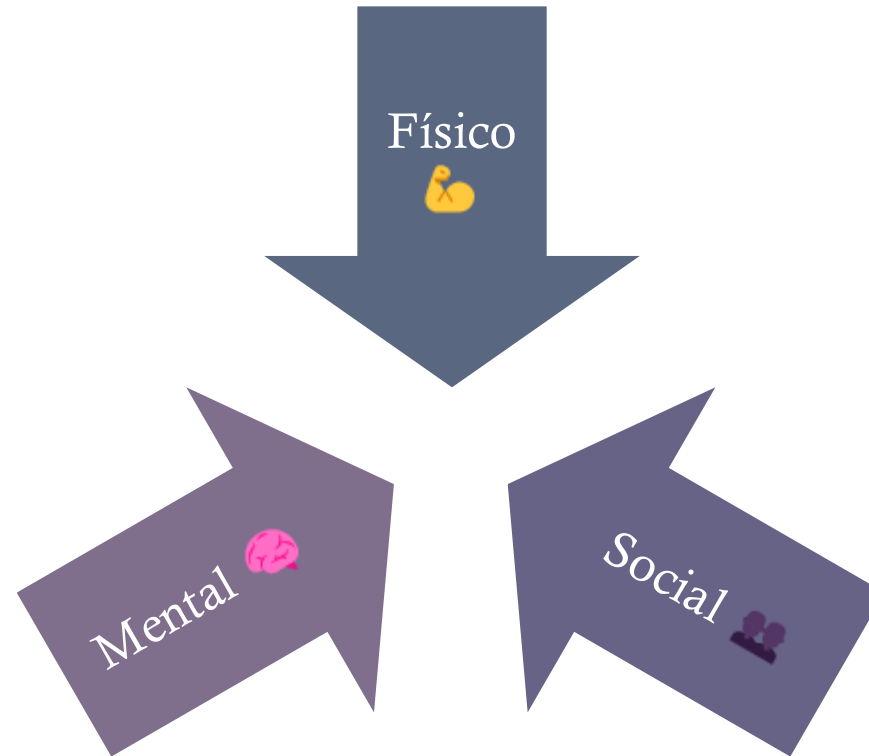
¿QUÉ ES LA SALUD?



¿QUÉ ES LA SALUD?

No es solo la ausencia de enfermedad.

Según la **OMS**, la **salud** es un **estado** de **completo bienestar** en los ámbitos:



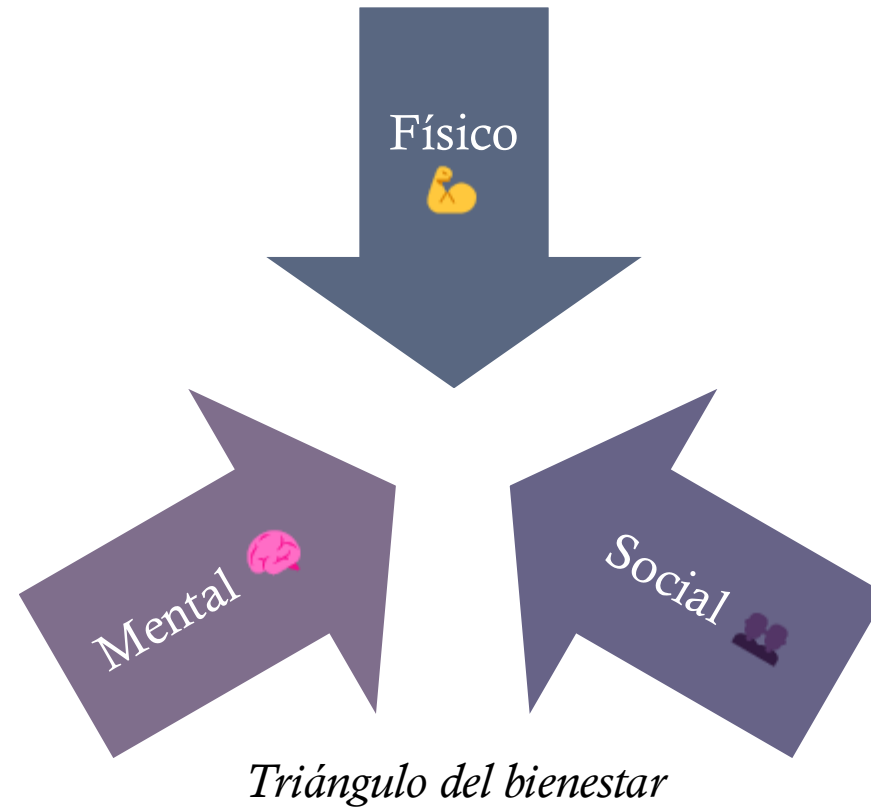
Triángulo del bienestar

¿Y QUÉ ES EL BIENESTAR DIGITAL?



¿Y QUÉ ES EL BIENESTAR DIGITAL?

Es el **uso equilibrado** de la **tecnología** de forma que no nos perjudique en lo:





PROBLEMAS DE LOS MALOS HÁBITOS TECNOLÓGICOS

- Problemas fisiológicos
 - **Fatiga visual y dolores de cabeza** por uso prolongado de pantallas.
 - **Molestias musculares o posturales** (cuello, espalda, muñecas).
 - **Alteraciones del sueño** por exposición a la luz azul.
-



PROBLEMAS DE LOS MALOS HÁBITOS TECNOLÓGICOS

- Problemas de salud mental
 - **Ansiedad** o estrés derivados del exceso de notificaciones y sobreexposición a información.
 - **Dependencia del móvil** o dificultad para desconectar.
 - Comparación social constante que afecta a la **autoestima**.
-



PROBLEMAS DE LOS MALOS HÁBITOS TECNOLÓGICOS

- Problemas sociales
 - **Aislamiento** (reducción de la interacción cara a cara).
 - Malentendidos o **conflictos** por comunicación digital poco cuidada.
 - **Normalización de comportamientos dañinos** (insultos, ciberacoso, falta de empatía, noticias falsas, consumismo compulsivo).
-



¿CÓMO EVITAMOS ESOS PROBLEMAS?

- Esta semana aprenderemos a:
 - Controlar el **tiempo de uso** de dispositivos y redes, tener momentos para descansar la mente y evitar sobreexposición a redes
 - Mantener un equilibrio entre vida online y offline, priorizando **actividades** presenciales y en exteriores.
 - Reducir notificaciones y estímulos para disminuir distracciones y mantener la atención.
 - Practicar una buena **netiqueta**, comunicándonos con respeto y responsabilidad.
 - Proteger nuestros **datos personales**, ajustando la privacidad y compartiendo solo lo necesario.
 - **Dudar** críticamente de todo lo que vemos, **verificando información** antes de creerla o compartirla.

¿POR QUÉ USAMOS LA TECNOLOGÍA?

Videoconsolas, ordenadores, teléfonos, tablets, relojes digitales... son parte de nuestro día a día. Si tan malos son, ¿por qué los usamos?

Sentaros en grupos de 4 o 5 y responded uno por uno a estas preguntas:

- ¿Qué dispositivo usas más y para qué?
- ¿En qué te beneficia?
- ¿Cómo te perjudica?

Tenéis 10 minutos para debatir y 5 minutos para compartirlo con la clase

¿CUÁNTO TIEMPO PASAS DELANTE DE LA PANTALLA?

Ahora, responded, ¿cuánto tiempo creéis que pasáis delante de esos dispositivos?

¿Es un tiempo sano?

5 minutos



¿CUÁNTO TIEMPO PASAS DELANTE DE LA PANTALLA?

Ahora vamos a ver qué dicen vuestros teléfonos. Igual os sorprende...

Sentaros **por parejas** y consultad vuestras horas de uso. Explorad todos los detalles que podáis.

Tenéis **15 minutos** para explorarlo a fondo, preguntar dudas a los profesores y luego 5 minutos para compartirlo con el resto de la clase.

Responded todos:

- ¿Cuántas horas usas el móvil cada día?
- ¿Es más o menos de lo que pensabas?
- ¿Qué app usas más ?
- ¿Cuántos desbloques tienes ya hoy?
- ¿Qué día de la semana pasas más horas?

En iPhone: Configuración → Tiempo en pantalla

En Android: Ajustes → Bienestar digital y controles parentales



¿CUÁNTO TIEMPO DE PANTALLA ES SANO?

Pasamos más tiempo delante de la pantalla de lo que nos pensamos.
Tocamos el teléfono más veces de las que imaginamos.

¿Cuánto tiempo de ocio tecnológico es sano?
La OMS dice que...



¿CUÁNTO TIEMPO DE PANTALLA ES SANO?

Pasamos más tiempo delante de la pantalla de lo que nos pensamos.
Tocamos el teléfono más veces de las que imaginamos.

¿Cuánto tiempo de ocio tecnológico es sano?

La OMS dice que... ¡Espera a la próxima hora para saberlo!

BIENESTAR DIGITAL - S.2

Semana digital 2025
SES Alpuente

¿QUÉ HAREMOS EN ESTA HORA?

1. ¿Cuánto tiempo de pantalla es sano?
(3 min)
2. ¿Por qué es tan difícil resistirse?
(7 min)
3. Identificamos patrones de diseño (15 min)
4. ¿Cómo podemos usar menos el teléfono?
(15 min)
5. ¿Cómo nos ponemos límites?
(15 min)



¿CUÁNTO TIEMPO DE PANTALLA ES SANO?

Ya hemos visto que pasamos delante de la pantalla más tiempo de lo que nos pensamos.

Tocamos el teléfono más veces de las que imaginamos.

La **OMS** recomienda, para adolescentes (de 12 a 17 años) es no superar las **2 horas** diarias de ocio o tiempo recreativo.

Superar ese tiempo afecta a:

- La actividad física y social
 - El sueño
 - El rendimiento académico
-

EL TIEMPO QUE DESPERDICIAMOS DELANTE DE LAS PANTALLAS PODRÍAMOS USARLO PARA



Estar con amigos...



Estudiar...



Descansar...



LA TECNOLOGÍA ESTÁ DISEÑADA PARA ENGANCHARNOS

Casi toda la tecnología que usamos ha sido diseñada en Silicon Valley. Y eso es importante.

- Sacad el teléfono y en 1 minuto buscad:
 - ¿Qué es?
 - ¿Qué empresas hay allí?



CALIFORNIA, EL EPICENTRO OCCIDENTAL DE LA TECNOLOGÍA Y LAS REDES SOCIALES

- La mayoría de sus ingenieros, diseñadores y profesionales estudiaron en la **Universidad Stanford** de California.
- Esta universidad tiene desde 2002 un **Laboratorio de técnicas persuasivas** donde investigan cómo diseñar apps y redes sociales capaces de **cambiar nuestro comportamiento sin que nos demos cuenta**.

Estas empresas no solo desarrollan tecnología. También son expertas en captar y mantener nuestra atención.



EL TELÉFONO ESTÁ DISEÑADO PARA ENGANCHARNOS

- Las redes sociales, apps y muchos videojuegos están diseñadas para **mantenernos usándolos el máximo tiempo posible**.
 - Cuanto **más tiempo pasamos**, más **datos** generan y más **rentable** es para la empresa.
 - Esto crea **dinámicas adictivas**, por lo que desconectar *no es solo falta de voluntad*, así que no nos culpabilicemos: detrás de cada app hay un ejército de psicólogos y expertos en conducta diseñándolas para que cueste desconectar.
-

IDENTIFICA LOS PATRONES DE DISEÑO

A ver cuál de estos elementos que nos enganchan identificáis en los juegos o redes sociales que utilizas:

Clash Royal, Facebook, Fortnite, Instagram, Minecraft, Roblox, TikTok, Twitter, Valorant, WhatsApp, YouTube

¿Sabes de más juegos o redes sociales que las usen?

Tenemos 15 minutos para debatirlo todos juntos.



La caja de texto - esos tres puntitos que indican que alguien está escribiendo. Ah, ¡qué emoción!



La tendencia - un nuevo baile, meme o estilo que está por todas partes en tu muro



Reproducción automática (el "autoplay") - no hace falta hacer clic, el siguiente video se reproducirá en 3, 2, 1...



El scroll infinito - más y más contenidos



El botín ('the loot box') - premios y dinero virtual en los juegos que puedes usar para conseguir cosas



Me gusta - un visto bueno o un coraconcito como señal de reconocimiento



La racha - recompensa de la lealtad. Si la pierdes, tienes que empezar de nuevo

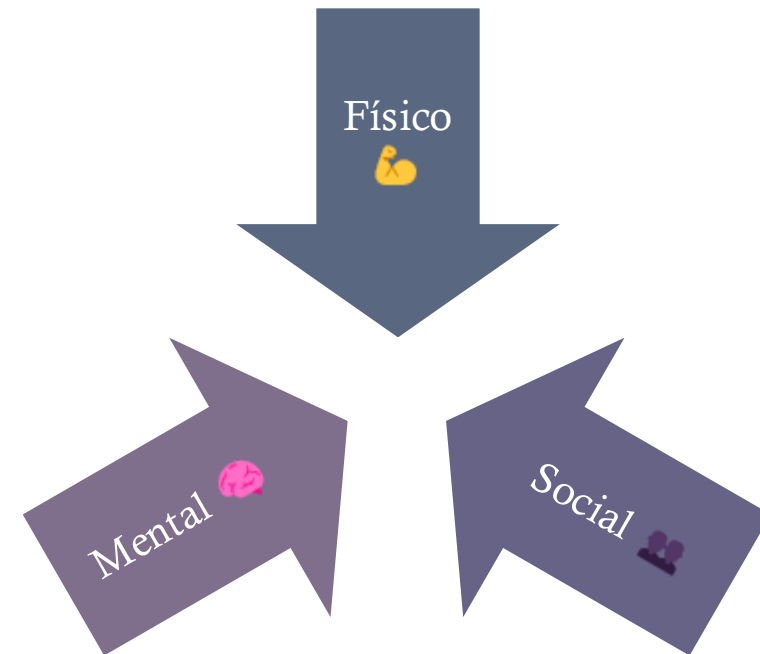


Dar a refrescar - esa demora que genera suspenso mientras esperas que más contenidos se carguen

ENTONCES... ¿DE QUÉ FORMA PODEMOS REDUCIR EL TIEMPO DE USO?

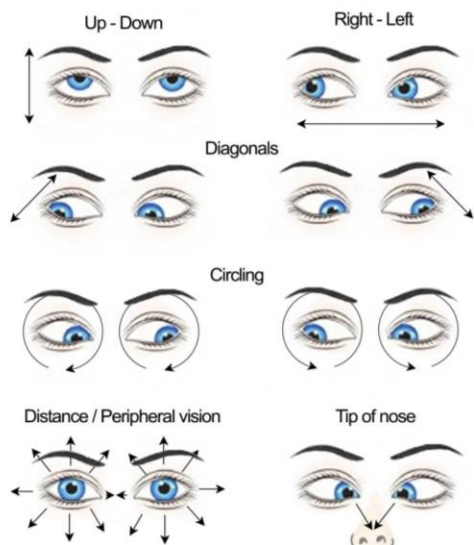
En grupos de 4 o 5, pensad durante 15 minutos en ideas para usar menos las pantallas cuando...

- Estamos aburridos en casa (físico)
- Tenemos que estudiar, hacer deberes o dormir (mental)
- Estamos con amigos o la familia (social)



Triángulo del bienestar

CLAVES PARA UNA VIDA DIGITAL MÁS EQUILIBRADA



- Sal a **pasear o hacer deporte** dejando el teléfono en casa.
- Usa **límites de tiempo** o activa el “modo concentración”
- Convierte el teléfono en un "**dumbphone**" con apps como *Olauncher* en android y *Minimalist Phone* en iphone.
- **Desactiva notificaciones** no esenciales (redes sociales, youtube, juegos...)
- Haz **descansos** tras periodos largos de uso (intervalos pomodoro 6=5+1), por ejemplo:
 - *Viendo anime: después de ver un episodio de 25 min, 5 minutos de descanso antes de ver el siguiente*
 - *Videojuegos: 10 min de descanso tras 50 min de partida*
 - *Aprovecha esos descansos para hacer pausas activas (**relajar la vista y estirar o mover el cuerpo**)*
- Deja el teléfono cargando **en otra habitación** mientras estudiamos o dormimos.
- **Deja de seguir cuentas** que te generan comparación o malestar; tu bienestar emocional vale más que cualquier contenido. No necesitas ver vidas irreales que dañan tu autoestima.
- Propón más “**quedadas sin móvil**”: prioriza la conversación y las actividades cara a cara.
- Dejád todos los móviles a la vista y **el primero que lo use, paga la merienda.**

RETO DIGITAL: UNA SEMANA CON MENOS DISTRACCIONES

Ahora, **sacad el teléfono** y abrid la configuración. Os ayudaremos estos últimos 15 minutos.

Mantén esta configuración toda la semana y el fin de semana. Si ya la tenías, comprométete a seguirla.

Haz la prueba, a ver si duermes mejor, te levantas menos cansado, tienes más tiempo de hacer cosas y estudias distrayéndote menos.

Si te cuesta, reajusta... ¡y vuelve a intentarlo!

1. Establecer límites de apps

Elige las 3 apps que más usas y dales un tiempo máximo de uso. Al tener que hacer más clics te pensarás mejor si es momento o no de usar las redes.

En Android

- Ajustes → **Bienestar Digital** → **Panel de Control**.
- Selecciona la app → **Temporizador**

En iPhone

- Ajustes → **Tiempo de uso** → **Límites de apps**.
- Elige redes sociales → fija un tiempo diario

2. Programar un bloque libre de pantallas

Crea un horario (ej.: **19:00 a 20:30**) después de hacer los deberes como recompensa para usar las redes o jugar a videojuegos. Que sea antes de cenar para no afectar a las horas de sueño.

En Android

- Bienestar Digital → **Modo Concentración**.
- Crea un horario bloqueando las apps que más te distraigan.

En iPhone

- Tiempo de uso → **Tiempo de inactividad**.
- Configura el tramo libre de pantallas

NO SE TRATA DE USAR MENOS EL MÓVIL... SINO DE USARLO MEJOR.

- **Tu vida digital puede ser más sana y tú puedes controlarla**
 - La tecnología no es mala: **el problema son los hábitos** que creamos sin darnos cuenta.
 - Ahora ya sabes **cómo funciona** lo que te engancha y **cómo evitarlo**.
 - Has aprendido a **poner límites**, a reconocer cuándo algo te hace sentir mal y a **priorizar tu bienestar**.
- **Tú decides cómo quieres vivir tu vida digital. El reto empieza hoy**
 - Pon en práctica **al menos una** estrategia esta semana.
 - Observa cómo te sientes y ajusta lo que necesites.



Pequeños cambios diarios en nuestro día a día para tener más atención, mejor sueño, más tiempo libre y más tranquilidad

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

- **Data Detox x Youth.** *Kit DataDetox Youth.* Tactical Tech. (datadetoxkit.org)
- **Bandera Merchán, Borja (2023).** *Que los hábitos sean tu medicina. Consejos atemporales para optimizar tu salud y prevenir la enfermedad.* GRIJALBO.
- **Johan Hari (2023).** *El valor de la atención – Por qué nos la robaron y cómo recuperarla.* Ediciones Península.
- **Marta G. Franco (2024).** *Las redes son nuestras – Una historia popular de internet y un mapa para volver a habitarla.* Consonni.

