

# PANTALLAS CON SENTIDO

¿Por qué no puedo dejar la pantalla?

## Entender cómo funcionan las pantallas me ayuda a usarlas mejor y cuidar mi bienestar.

Las pantallas (como el móvil, la tablet o el ordenador) están pensadas para llamar nuestra atención. Usan sonidos, colores, mensajes y premios para que queramos seguir mirando y continuar conectados.

Cuando aprendemos cómo funcionan y cómo nos hacen sentir, podemos decidir mejor cuándo y cómo usarlas.

Escuchar a nuestro cuerpo y nuestras emociones — por ejemplo, si estamos cansados, distraídos o de mal humor— nos ayuda a saber si necesitamos descansar, movernos, estar con otras personas o a saber cuándo parar y cuidarnos.

Así, usamos la tecnología sin dejar de lado lo que nos hace sentir bien: descansar, concentrarnos, jugar, movernos y disfrutar de las relaciones reales.



## Reflexionamos

TECNO  
CONSCIENTES

En el recreo, un grupo de estudiantes comenta sobre un videojuego nuevo que les engancha más de lo que pensaban.

En clase, la profesora les pregunta: «¿Por qué cuesta tanto dejar el móvil o la tablet?»

Al reflexionar, descubren que los juegos y las aplicaciones (apps) están diseñados para captar su atención mediante sonidos, colores, recompensas o notificaciones.



Si un videojuego o una app están diseñados para que sigáis usándolos, ¿qué cosas dependen de la aplicación y qué cosas dependen de vuestras decisiones?



¿Qué podría ayudarnos a parar a tiempo: que el juego avise, que una persona nos lo recuerde, o que cada uno se marque un límite? ¿Por qué?



Pensando en vuestro propio bienestar, ¿en qué situaciones merece la pena apagar la pantalla aunque os cueste?

## Recuerda...



Es buena idea decidir cuánto tiempo usarás la pantalla (ver un solo vídeo o jugar una sola partida) para que puedas tener tiempo de hacer otras cosas que te gustan.



Hacer descansos mientras usas pantallas ayuda a cuidar tus ojos y a sentirte mejor.



No usar pantallas justo antes de dormir te ayudará a descansar bien y tener más energía.





### ACTIVIDAD 1:

## Detectives de interfaces

En grupos o de forma individual, elegid una aplicación o videojuego que todo el grupo conozcáis.

Pensad conjuntamente en tres cosas que están pensadas para llamar vuestra atención: colores, sonidos, premios, mensajes, velocidad...

Comentad cómo os hace sentir cada elemento que habéis detectado y si os dan ganas de seguir conectados.

Explicad por turnos esos tres puntos y por qué creéis que los han diseñado así.

### ACTIVIDAD 3:

## Comprométete con el autocuidado

Escribid una acción concreta que ayude a cuidar nuestro bienestar cuando se usan pantallas. Por ejemplo: no usar pantallas antes de dormir, salir al aire libre después de jugar, poner un límite de tiempo con el móvil, hacer pausas para descansar los ojos...

De manera individual, piensa en algo que tú puedas hacer y que te haga sentir bien, fuera de las pantallas.



## Mapa del bienestar digital

Creamos un mural para cuidar mente y cuerpo en el mundo digital.

1. Escribid en un papel:
  - Una emoción o sensación que sueles tener al usar pantallas.
  - Un consejo o hábito personal para cuidar tu bienestar.
2. Después, se organizarán las fichas en un gran mural decorado con colores y símbolos que representen el bienestar, el equilibrio y la desconexión.
3. Este mural será un recordatorio visual para ayudarnos a usar la tecnología de forma más consciente y responsable.



### ACTIVIDAD 2:

## Escucha tus sensaciones

Pensad y elaborad una lista de emociones o sentimientos: tranquilidad, ansiedad, alegría, cansancio, distracción, irritabilidad...

De forma individual, pensad cómo os sentís antes, durante y después de usar las pantallas y asignad las emociones de la lista a cada situación.

Poned en común cuáles son las emociones que más se repiten en cada caso.

Pensad juntos consejos para cuidar el cuerpo y las emociones al usar las pantallas.