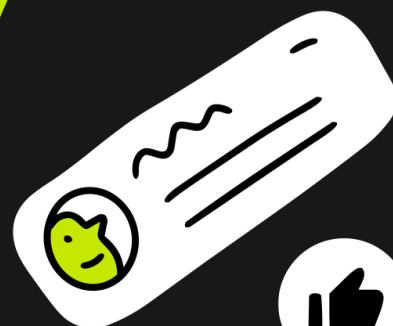


# TECNO CONSC ENTES

Educación digital y uso responsable de dispositivos electrónicos por menores



*¡Nueva!*



OFERTA



## MANUAL PARA DOCENTES

# INTRODUCCIÓN

Tecnoconscientes es un programa educativo dirigido al personal docente y a su alumnado, principalmente, de los cursos escolares de 5.º y 6.º de Educación Primaria.

Este programa educativo “**Tecnoconscientes**” se lleva a cabo por **HISPACOOOP** en el marco del Proyecto de consumo titulado «Educación digital y uso responsable de dispositivos electrónicos por menores», que está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Este programa tiene como finalidad principal **fomentar el uso consciente de las pantallas y los dispositivos digitales entre el alumnado**. La propuesta responde a la necesidad de acompañar a los niños y a las niñas en la construcción de **hábitos digitales saludables, equilibrados y responsables**, en un entorno en el que la tecnología ocupa un papel central en su vida cotidiana.

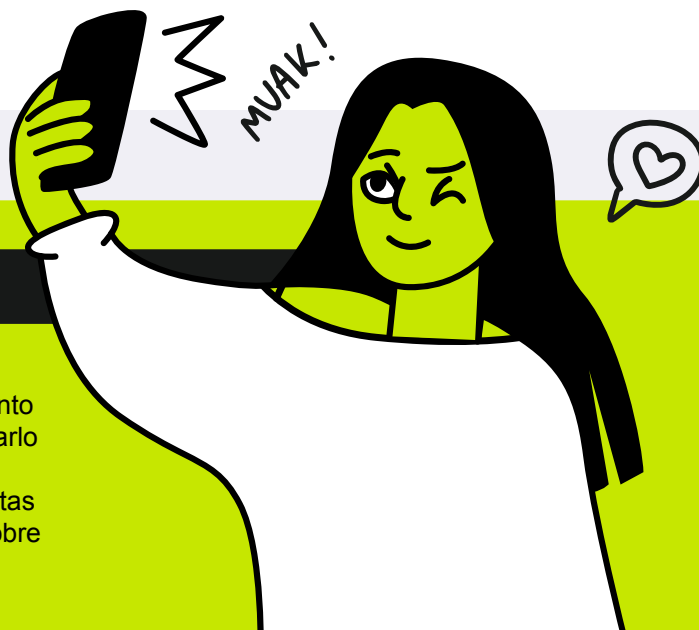
El programa proporciona al profesorado un marco conceptual claro y recursos didácticos listos para usar, que permiten incorporar de forma sencilla la educación digital en el día a día del aula.

**Tecnoconscientes** se articula en torno a cuatro grandes bloques temáticos, que estructuran todo el programa educativo y los materiales que forman parte del mismo, tanto las fichas del alumnado como los materiales destinados al profesorado, y la guía de familias.

## Bloques temáticos

- 1. SALUD Y BIENESTAR DIGITAL**  
Comprender cómo el diseño de las pantallas influye en la atención, las emociones y el bienestar físico y emocional.
- 2. SEGURIDAD Y PRIVACIDAD**  
Conocer la importancia de proteger la identidad digital, gestionar la huella digital y actuar con prudencia en entornos y comunidades digitales.
- 3. USO RESPONSABLE Y GESTIÓN DEL TIEMPO**  
Desarrollar estrategias para equilibrar el uso de pantallas con otras actividades esenciales para el bienestar y la convivencia.
- 4. CIUDADANÍA DIGITAL Y PENSAMIENTO CRÍTICO**  
Aprender a interactuar con respeto, reconocer la publicidad y la persuasión digital, y analizar de forma crítica los contenidos que se consumen en la red.






# OBJETIVOS



## Objetivo principal

Capacitar al personal docente para acompañar al alumnado en la comprensión del funcionamiento de las plataformas y dispositivos digitales, ayudarlo a identificar su impacto en la atención, en las emociones y en los hábitos, y ofrecer herramientas para que pueda tomar decisiones informadas sobre qué, cómo y cuándo usar la tecnología.

## Objetivos de aprendizaje

-  **USO CONSCIENTE Y CRÍTICO DE PANTALLAS**  
Desarrollar la capacidad del alumnado para hacer un uso consciente de las pantallas y los dispositivos digitales, comprendiendo su funcionamiento, identificando sus efectos en el bienestar y aplicando criterios de seguridad, equilibrio y pensamiento crítico, con el fin de tomar decisiones informadas y responsables en su vida digital cotidiana.
-  **COMPRENSIÓN DEL FUNCIONAMIENTO DIGITAL Y SUS EFECTOS**  
Comprender cómo funcionan las pantallas y los entornos digitales, identificando sus efectos sobre la atención, las emociones y el bienestar, para desarrollar hábitos de uso consciente y equilibrado.
-  **PREVENCIÓN DE RIESGOS Y PROTECCIÓN DE LA PRIVACIDAD**  
Reconocer los riesgos básicos asociados al entorno digital, entendiendo la importancia de la privacidad y la seguridad, para actuar con responsabilidad y proteger la identidad propia y ajena.
-  **GESTIÓN EQUILIBRADA DEL TIEMPO FRENTE A PANTALLAS**  
Regular el tiempo de uso de pantallas, reflexionando sobre los propios hábitos y aplicando estrategias de autocontrol, con el fin de mantener un equilibrio saludable entre actividades digitales y no digitales.
-  **CIUDADANÍA DIGITAL CRÍTICA Y RESPETUOSA**  
Desarrollar una ciudadanía digital crítica, interpretando contenidos y comportamientos en redes y plataformas, para participar en entornos digitales de manera respetuosa, empática y segura.

## Glosario terminológico

Este documento incluye un glosario terminológico en la página 23.

Los términos señalados con un número en superíndice remiten a su definición en dicho glosario.

ones intermitentes,  
infinito<sup>1</sup> y *autoplay*<sup>2</sup>  
ol y enganche).

los algoritmos

# TABLA DE VINCULACIÓN CURRICULAR

## Conocimiento del medio natural, social y cultural

### COMPETENCIAS:

#### Competencia específica

Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red, y para reelaborar y crear contenido digital de acuerdo con las necesidades digitales del contexto educativo.

### CRITERIOS:

#### Criterio de evaluación

Utilizar recursos digitales de acuerdo con las necesidades del contexto educativo de forma segura y eficiente, buscando información, comunicándose y trabajando de forma individual, en equipo y en red, reelaborando y creando contenidos digitales sencillos.

### SABERES:

#### Tecnología y digitalización

##### Digitalización del entorno personal de aprendizaje.

Estrategias de búsqueda de información seguras y eficientes en internet (valoración, discriminación, selección, organización y propiedad intelectual).

Reglas básicas de seguridad y privacidad para navegar por internet y para proteger el entorno digital personal de aprendizaje.

Recursos y plataformas digitales restringidas y seguras para comunicarse con otras personas. Etiqueta digital, reglas básicas de cortesía y respeto y estrategias para resolver problemas en la comunicación digital.

Estrategias para fomentar el bienestar digital, físico y mental. Reconocimiento de los riesgos asociados a un uso inadecuado y poco seguro de las tecnologías digitales (tiempo excesivo de uso, ciberacoso, dependencia tecnológica, acceso a contenidos inadecuados, etc.), y estrategias de actuación.

## Educación en valores cívicos y éticos

### COMPETENCIAS:

#### Competencia específica

Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, reconociendo su importancia para la vida individual y colectiva y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia democrática, justa, inclusiva, respetuosa y pacífica.

### CRITERIOS:

#### Criterio de evaluación

Interactuar con otros adoptando, de forma motivada y autónoma, conductas cívicas y éticas orientadas por valores comunes, a partir del conocimiento de los derechos humanos y los principios constitucionales fundamentales, en relación con contextos y problemas concretos, así como por una consideración crítica y dialogada acerca de cómo debemos relacionarnos con los demás.

### SABERES:

#### Autoconocimiento y autonomía moral

##### El pensamiento crítico y ético.

La influencia y el uso crítico y responsable de los medios y las redes de comunicación. La prevención del abuso y el ciberacoso. El respeto a la intimidad. Los límites a la libertad de expresión. Las conductas adictivas.

## SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

# 1. ¿Por qué no puedo dejar la pantalla?

### CONCEPTOS CLAVE

**Incluye todo lo vinculado a cómo el diseño tecnológico afecta al cuerpo, a la atención y a las emociones:** diseño persuasivo + economía de atención + bienestar psicológico + educación emocional.

**Bienestar psicológico y cognitivo:** hiperestimulación, fragmentación de la atención, privación de sueño, síndrome de la notificación fantasma, dependencia de validación externa.

**Diseño persuasivo:** notificaciones intermitentes, gamificación comercial, *scroll* infinito<sup>1</sup> y *autoplay*<sup>2</sup> (relación con pérdida de control y enganche).

**Economía de la atención:** cómo los algoritmos promueven sobreestimulación y consumo continuado.

**Acompañamiento y educación digital:** educación emocional digital (reconocer emociones asociadas al uso digital y responsable).

### TRABAJO EN EL AULA

1. Proyectar el vídeo para introducir cómo el diseño digital capta la atención y por qué cuesta desconectar.
2. Leer y comentar la escena inicial de la ficha para conectar el vídeo con experiencias del alumnado.
3. Realizar las tres actividades individuales de la ficha (análisis de interfaces, sensaciones y autocuidado).
4. Cerrar con el mural "Mapa del bienestar digital", integrando emociones y hábitos conscientes.

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- Evitar discursos culpabilizadores; Promover enfoque de equilibrio y responsable.
- Nombrar sensaciones ("es normal sentir cansancio después de mucho estímulo...").
- Introducir micro-pausas en clases con dispositivos.
- Observar señales de saturación (inquietud, irritabilidad, falta de concentración...).
- Vincular bienestar digital con convivencia (emociones → conducta).
- Hablar abiertamente del sueño y del uso nocturno de pantallas.

## SEGURIDAD Y PRIVACIDAD

# 2. ¿Puedo hacer lo que quiera en internet?

### CONCEPTOS CLAVE

**Incluye todo lo vinculado a la protección de datos, gestión de riesgos sociales y moderación insuficiente en plataformas:** economía de datos + interacción social + huella digital + acompañamiento.

**Economía de los datos:** recogida de información personal, segmentación publicitaria, uso comercial de datos.

**Interacción social y moderación insuficiente:** anonimato, desinhibición, contacto con desconocidos, *grooming*<sup>3</sup>, viralidad, reputación.

**Contenido generado por usuario (UGC):** pérdida de control sobre lo publicado y visto.

**Acompañamiento digital:** contrato digital y diálogo.

### TRABAJO EN EL AULA

1. Iniciar la sesión con el vídeo que muestra riesgos invisibles, exposición de datos e importancia de la privacidad.
2. Leer el caso inicial de la ficha y abrir un diálogo sobre compartir imágenes sin permiso y pérdida de control.
3. Realizar las tres actividades propuestas (qué compartir, círculo de confianza y contrato digital del aula).
4. Completar el "Carné del usuario tecnoconsciente" como compromiso personal de seguridad y respeto.

### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- Fomentar el pensamiento crítico antes de publicar. ("¿A quién puede llegar?").
- Promover contraseñas seguras y no compartidas.
- Utilizar lenguaje que empodere, no que asuste. ("Protégete siendo consciente").
- Explicar privacidad como cuidado personal y del grupo, no solo como norma.
- Crear canales de confianza para que el alumnado pida ayuda.
- Animar a revisar la configuración de privacidad en aplicaciones.

### 3.

#### USO RESPONSABLE Y GESTIÓN DEL TIEMPO

## ¿Cuánto tiempo paso frente a las pantallas?

#### CONCEPTOS CLAVE

**Incluye todo lo vinculado a la dificultad para parar, consumo continuo, captación atencional y FOMO<sup>4</sup>:** diseño persuasivo + economía de atención + regulación del tiempo + fatiga cognitiva.

**Economía de la atención:** algoritmos de recomendación, contenidos infinitos, *autoplay*<sup>2</sup>, o *scroll* infinito<sup>1</sup>.

**Bienestar cognitivo:** dificultad para parar, fatiga atencional, y alteración de la percepción del tiempo.

#### TRABAJO EN EL AULA

1. Empezar con el vídeo, que explica cómo se pierde la noción del tiempo y por qué gestionar el uso digital de forma más responsables es esencial.

2. Leer el caso de la ficha y conversar sobre del tipo “¡solo un vídeo más!” y su impacto en rutinas o en nuestros hábitos.

3. Realizar las tres actividades individuales (colores de la tarde, señales de “un ratito más” y compromiso personal).

4. Elaborar en grupo el “Decálogo del equilibrio” como síntesis de los hábitos trabajados.

#### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- Recordar que la autorregulación se aprende, no se exige.
- Sugerir rutinas sin pantalla en momentos clave (mañana, comidas y noche).
- Ayudar al alumnado a reconocer las señales internas y de posibles riesgos asociados.
- Evitar discursos moralistas; centrarse en bienestar y equilibrio.
- Ayudar a planificar tardes equilibradas y las relaciones con otras personas.

### 4.

#### CONSUMO DIGITAL REPOSABLE Y PENSAMIENTO CRÍTICO

## ¿Qué quieren de mí las redes sociales?

#### CONCEPTOS CLAVE

**Incluye todo lo vinculado al contenido, cultura digital, pensamiento crítico y normas éticas de convivencia:** contenido digital + *influencers*<sup>5</sup> + desinformación + micropagos + interacción segura.

**Contenidos y cultura digital:** clasificación por edad, plataformas híbridas, *influencers*<sup>5</sup>, contenido emocionalmente cargado, desinformación, *deepfakes*<sup>6</sup>, *fake news*<sup>7</sup>...

**Modelo económico digital:** publicidad encubierta, economía de la atención, micropagos, *loot boxes*<sup>8</sup>, recompensas...

**Interacciones sociales digitales:** presión social, comparación constante, ciberacoso, lenguaje inadecuado y agresivo.

**Normas de convivencia digital:** respeto, empatía, consentimiento, trato adecuado trato adecuado en conversaciones, *chats* y mensajería.

#### TRABAJO EN EL AULA

1. Presentar la sesión con el vídeo, que desmonta la idea de “lo gratis” no siempre es así y revela estrategias de manipulación digital.

2. Leer el caso inicial de la ficha y dialogar sobre *influencers*<sup>5</sup>, publicidad encubierta y señales de manipulación.

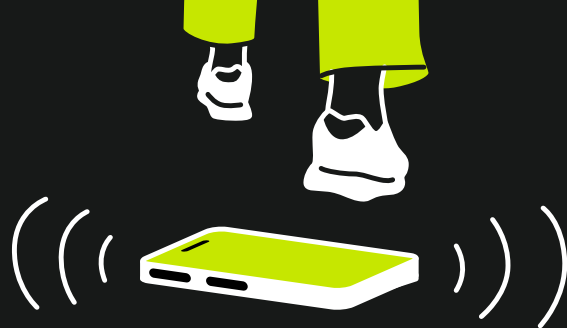
3. Realizar las tres actividades de análisis crítico y creación (análisis de anuncios, transformar mensajes y decálogo).

4. Producir el “Pódcast tecnociente” como reflexión final y producto comunicativo del grupo.

#### CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- Animar al alumnado a no compartir contenido sin verificar.
- Hablar sobre la presión de los “likes” con naturalidad y de la aprobación ajena.
- Explicar qué es publicidad encubierta y cómo reconocerla, y qué riesgos conlleva.
- Promover referentes digitales positivos. Evitar los contenidos agresivos o negativos, o que hagan sentir mal.
- Integrar conversaciones sobre ética digital en tutoría y uso responsable de las redes y plataformas.

# ¿POR QUÉ NO PUEDO DEJAR LA PANTALLA?



## Conceptos clave

Para acompañar al alumnado hacia un uso consciente de pantallas y dispositivos digitales, es fundamental que conozcas cómo el diseño de la tecnología influye en su atención, sus emociones y su bienestar.





Esta comprensión te permitirá interpretar mejor cómo se sienten, por qué a veces les cuesta parar y qué estrategias puedes ofrecerles para recuperar el equilibrio.

### DISEÑO PERSUASIVO

Por qué las pantallas quieren retener al alumnado

Muchos videojuegos, aplicaciones y redes sociales están diseñados para mantener la atención del usuario el máximo tiempo posible.

Algunos mecanismos clave son:

-  **NOTIFICACIONES INTERMITENTES**  
Que generan pequeñas descargas de dopamina.
-  **GAMIFICACIÓN COMERCIAL**  
Que ofrece logros y recompensas que invitan a “volver a por más”.
-  **SCROLL INFINITO<sup>1</sup>**  
Desplazamientos hacia abajo sin control, que elimina la percepción de final.
-  **AUTOPLAY<sup>2</sup>**  
Que reproduce automáticamente contenido sin que el usuario lo decida.




Conocer estos elementos te ayuda a explicar al alumnado que el problema no es “falta de autocontrol”, sino entornos deliberadamente diseñados para enganchar.

### ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN

Por qué las plataformas no quieren que el alumnado desconecte

Las plataformas compiten por captar y mantener la atención, y utilizan algoritmos que recomiendan contenido cada vez más ajustado a los intereses del usuario.

Esto genera:

-  **SOBREESTIMULACIÓN CONSTANTE**  
Que dificulta parar.
-  **ENCADENAMIENTO DE CONTENIDOS**  
Que prolonga el tiempo conectado.
-  **SENSACIÓN DE FLUIDEZ**  
Donde la decisión de desconectar queda diluida.






Todos estos elementos, derivados del diseño de las aplicaciones, explican por qué muchos niños y niñas sienten que “el tiempo vuela” cuando están delante de una pantalla.

## AUTOCUIDADO DIGITAL

### Los efectos en el bienestar psicológico y cognitivo

El uso intensivo y poco regulado de pantallas puede dañar la salud física y mental del alumnado.




Pon atención a las señales:

-  **HIPERESTIMULACIÓN**  
Que provoca tensión, ansiedad o nerviosismo.
-  **FRAGMENTACIÓN DE LA ATENCIÓN**  
Dificultando la realización de tareas complejas.
-  **PRIVACIÓN DE SUEÑO**  
Especialmente si hay uso nocturno.
-  **NOTIFICACIONES FANTASMA**  
Síntoma de saturación atencional que nos lleva a revisar el dispositivo constantemente.
-  **NECESIDAD DE VALIDACIÓN EXTERNA**  
A través de "likes" y reacciones.

Estos efectos no deben abordarse desde el juicio, sino desde la comprensión del impacto que tienen los entornos digitales en un cerebro en desarrollo.

Entender cómo están diseñadas estas aplicaciones y cómo afectan al bienestar infantil te permitirá acompañar al alumnado con una mirada más empática y realista.

### APRENDIZAJES

-  Cuestionar lo que ocurre cuando están conectados.
-  Interpretar sus sensaciones y percepciones durante su uso.
-  Empezar a decidir con más autonomía cuándo y cómo usar la tecnología.



El trabajo en el aula se apoya en una secuencia sencilla que combina el vídeo didáctico del programa con la ficha “Pantallas con sentido”. Su finalidad es ayudar al alumnado a comprender por qué las pantallas captan su atención, identificar cómo se sienten cuando las usan y pensar estrategias para cuidar su bienestar.

Tu papel en esta sesión es acompañar, escuchar y facilitar la reflexión, no juzgar los hábitos digitales del alumnado.

## VIDEO DE PRESENTACIÓN

### PANTALLAS CON MEDIDA

#### ¿Por qué me cuesta dejar la pantalla?

Comienza proyectando el vídeo, que explica de forma clara cómo el diseño digital influye en la atención y por qué resulta difícil desconectar.

Tras la visualización, abre una breve conversación pidiendo al alumnado que comparta qué idea les ha sorprendido o con qué se han sentido identificados. Esto prepara el terreno para la reflexión posterior.

### PANTALLAS CON MEDIDA

#### ¿Por qué me cuesta dejar la pantalla?




[VER VÍDEO](#)

## REFLEXIONAMOS

### Conversación guiada

La ficha propone una breve lectura como punto de partida para conversar sobre experiencias cotidianas relacionadas con el “enganche”.

Léela con el grupo y guíalos en una reflexión sencilla centrada en tres preguntas clave:

-  ¿Qué elementos de la pantalla captan más vuestra atención?
-  ¿Qué sentís cuando lleváis un rato conectados?
-  ¿En qué momentos os cuesta más parar y por qué?

Este intercambio ayuda al alumnado a conectar la lectura con sus propias vivencias.


[Descargar ficha](#)




**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 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.

**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.



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.



**ANALIZAMOS**

**Actividades en clase**

El segundo apartado de la ficha incluye tres actividades breves que permiten al alumnado analizar el diseño digital, identificar sensaciones y pensar en pequeños hábitos de autocuidado.

Te recomendamos revisarlas directamente, ya que están diseñadas para que se puedan aplicar directamente en el aula.

Tu función es facilitar que el alumnado analice y reflexione sobre su experiencia, comparta sus ideas y vaya construyendo una mirada más consciente sobre su relación con las pantallas.

**CREAMOS**

**Mapa del bienestar digital**

Cada alumno aporta una emoción vinculada al uso de pantallas y un hábito de autocuidado.

Con todas las aportaciones se construye un mural colectivo que sintetiza lo aprendido y sirve como recordatorio dentro del aula.

Tu función es guiar la creación del mural, animar al alumnado a compartir emociones y hábitos, y asegurarte de que el resultado refleje bienestar y desconexión.

**Consejos y recomendaciones**

**Habla de las pantallas desde el equilibrio, no desde el miedo.**

- Evita mensajes alarmistas o prohibicionistas.
- Explica que las pantallas pueden ser útiles, pero que es importante saber cómo y cuándo usarlas.
- Presenta la idea de “uso consciente” como una habilidad que se aprende con práctica.

**Normaliza que expresen cómo se sienten con el uso digital.**

- Invita al alumnado a explicar cómo se siente antes, durante y después de usar pantallas.
- Utiliza un lenguaje emocional sencillo: cansancio, excitación, frustración, calma...
- Valida las emociones sin juicio: “Es normal sentirse así”, “A muchos nos pasa”.

**Modela hábitos saludables durante el tiempo de clase.**

- Recuerda las ideas al alumnado si entra en relación con otras temáticas de manera transversal.
- Introduce pausas breves cuando se realicen actividades digitales.
- Alterna tareas con y sin pantalla para evitar saturación.

**Observa señales de sobreestimulación y adapta el ritmo.**

- Detecta dificultad para concentrarse después de usar pantallas.
- Atiende la irritabilidad cuando se interrumpe una actividad digital.
- Identifica somnolencia, inquietud o hiperactividad repentina.

# 2. ¿PUEDO HACER LO QUE QUIERA EN INTERNET?



017



## Conceptos clave

Para ayudar al alumnado a moverse con más seguridad en los entornos digitales, es importante conocer cómo funcionan realmente las plataformas, qué datos recogen y qué riesgos sociales pueden aparecer.

Esta comprensión te permitirá acompañarlos con criterio y sin alarmismos, mostrando que la privacidad digital es una forma de autocuidado y de respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

### ECONOMÍA DE LOS DATOS

Qué información entregamos sin darnos cuenta

Buena parte de las aplicaciones y plataformas que utilizan los niños y niñas recopilan datos continuamente: búsquedas, clics, ubicación, intereses, rutinas de uso...

Toda esta información sirve para:



#### CONSTRUIR PERFILES

Que permiten personalizar contenido y segmentar a los usuarios para mostrar publicidad basada en la información recopilada.



#### CREAR BURBUJAS IDEOLÓGICAS

Para mantener la atención del usuario, las redes sociales le muestran información alineada con sus pensamientos y creencias, reforzando ideas que pueden derivar en fanatismo y reproduciendo contenido sin que el usuario lo elija de forma consciente.

Explicar esto al alumnado no tiene como objetivo asustarlos, sino ayudarles a entender que cada acción en línea deja un rastro y que su información tiene valor.

### INTERACCIÓN SOCIAL Y MODERACIÓN INSUFICIENTE

Dónde aparecen los riesgos

Los espacios digitales no siempre cuentan con la supervisión necesaria y eso puede dar lugar a situaciones complicadas.

Algunas de estas situaciones son:



#### CONTACTO CON DESCONOCIDOS

Interacción con personas fuera del círculo seguro.



#### MENSAJES INAPROPIADOS

Recepción o envío de contenido ofensivo o dañino.



#### DESINHIBICIÓN

Al actuar desde el anonimato.



#### DIFUSIÓN IMPREVISTA

Difusión inesperada de contenidos o comentarios que dañan la reputación.

Acompañar al alumnado significa enseñarles que no todo el mundo en internet actúa con buenas intenciones y que ser prudentes es una forma de protegerse y de cuidar a los demás.

## HUELLA DIGITAL

### La permanencia de lo que compartimos

Cada foto, comentario o vídeo que publican puede viajar mucho más lejos de lo que imaginan y, en ocasiones, durar más tiempo del que desearían.

Es importante que entiendan que una vez compartido:



#### SE PIERDE EL CONTROL

El contenido puede dejar de estar bajo su control.



#### SE PUEDE DIFUNDIR

Otras personas pueden reenviarlo o guardarlo.



#### DEFINE SU IDENTIDAD

Su huella digital forma parte de quiénes son también en el mundo real.

Tu acompañamiento puede ayudarles a pensar antes de publicar y a valorar las consecuencias de sus decisiones digitales.

La privacidad no se enseña solo poniendo límites, sino generando oportunidades de diálogo.

### APRENDIZAJES



Comprender que la privacidad se construye con acuerdos y respeto mutuo.



Reconocer situaciones incómodas y saber cómo pedir ayuda.



Aprender a usar un lenguaje que proteja y empodere, evitando el miedo.



Valorar la importancia de reflexionar antes de compartir información personal.



El trabajo en el aula sigue una secuencia sencilla que combina el vídeo didáctico del bloque con la Ficha “**Privado significa protegido**”. La finalidad es ayudar al alumnado a entender qué significa proteger su identidad digital, por qué es importante pedir permiso antes de compartir y cómo pueden navegar por internet con más seguridad.

Tu papel en esta sesión es acompañar, escuchar y facilitar la reflexión, sin juzgar los errores digitales del alumnado.

## VIDEO DE PRESENTACIÓN

### ROSTROS OCULTOS

## ¿Quién está detrás de la pantalla?

Comienza proyectando el vídeo del bloque, que explica de manera clara cómo se exponen los datos personales y qué riesgos pueden aparecer cuando no pensamos antes de publicar.

Después del vídeo, abre un breve intercambio sobre las ideas que les hayan sorprendido o inquietado. Esta primera conversación ayuda a que conecten el contenido con su experiencia cotidiana.


[VER VÍDEO](#)

## REFLEXIONAMOS

### Conversación guiada

La ficha propone una lectura breve sobre una situación muy común: compartir una foto sin permiso y perder el control de su difusión.

Léela con el grupo y guíalos en una reflexión sencilla a partir de preguntas como:

- ¿Qué puede pasar cuando una imagen llega más lejos de lo esperado?
- ¿Cómo se puede sentir la persona que aparece en la foto?
- ¿Cuándo es necesario pedir permiso?
- ¿Quiénes forman parte de vuestro “círculo de confianza”?

Este intercambio les ayuda a entender la privacidad como una forma de respeto mutuo.


[Descargar ficha](#)




**ACTIVIDAD 1**

**¿Cuándo debo compartir?**

Haced un listado de las acciones más habituales que hacéis o conocéis que se hacen en las redes sociales o en internet: subir una foto, aceptar una solicitud, reenviar un meme, compartir una contraseña, comentar una publicación, etc.

Cuando tengáis una buena lista, clasificad si cada acción es: segura, dudosa o peligrosa.

Pensad en común cómo actuar frente a las situaciones dudosas y qué señales pueden avisaros de que hay un riesgo.

**ACTIVIDAD 2**

**Mi círculo de confianza**

Dibujad tres círculos, uno dentro de otro, como si fueran una diana. Cada uno representa distintos niveles de confianza en internet e información que compartís.

En el círculo interior, colocad a aquellas personas con las que podéis compartir información personal; en el círculo del medio, con quien compartís solo información general; y en el de fuera, a los desconocidos o redes abiertas.

Reflexionad sobre qué tipo de contenidos compartís en cada nivel y cómo proteger vuestra privacidad.

**ACTIVIDAD 3**

**Nuestro contrato digital**

Entre todos, escribid un pequeño acuerdo con tres normas importantes para convivir bien en el mundo digital: respeto, privacidad y ayuda.

Cuando el contrato esté listo, cada uno lo firmará como compromiso para usar la tecnología de forma responsable y cuidar del grupo. Podéis hacer este ejercicio en clase con vuestros compañeros y compañeras, o bien, en casa con vuestras familias.

**Carné del usuario  
Tecnosciente**

Crea tu propio carné para demostrar que sabes cómo cuidarte en internet.

1. Escribe tres compromisos personales para proteger tu privacidad y tratar a los demás con respeto en el mundo digital.
2. Decíralo con símbolos de seguridad en línea como candados, escudos, redes o asteriscos de contraseña.
3. ¡Guárdalo como prueba de que eres un usuario responsable y tecnosciente!



**ANALIZAMOS**

**Actividades en clase**

El segundo apartado de la ficha incluye tres actividades breves que permiten distinguir entre acciones seguras y arriesgadas, identificar el propio círculo de confianza y redactar normas básicas para el grupo.

Te recomendamos revisarlas directamente en la ficha, donde se presentan con instrucciones claras y listas para usar.

Tu función es facilitar que el alumnado observe cómo actúa en línea, comparta dudas y empiece a construir hábitos más seguros.

**CREAMOS**

**Carné del usuario tecnosciente**

Para cerrar la sesión, cada estudiante elabora un pequeño carné con un compromiso personal de privacidad y una acción concreta para cuidar su huella digital.

Este producto final ayuda a sintetizar lo aprendido y a trasladarlo a su vida cotidiana.

**Consejos y recomendaciones**

**Habla de la privacidad como una forma de cuidado, no como una prohibición.**

- Evita mensajes basados en el miedo o en posibles peligros.
- Explica que proteger los datos personales es una manera de cuidarse y cuidar a los demás.
- Refuerza la idea de que pensar antes de publicar es un hábito que se aprende y mejora con la práctica.

**Ayuda al alumnado a pensar antes de compartir y a anticipar consecuencias.**

- Invítalos a preguntarse: “¿A quién podría llegar esto?”, “¿Cómo me sentiría si se difundiera más de lo previsto?”.
- Trabaja ejemplos reales o cercanos para que comprendan qué implica perder el control de un contenido.
- Recuerda que compartir fotos o información de otras personas siempre requiere consentimiento.

**Promueve prácticas básicas de seguridad digital en el día a día.**

- Fomenta el uso de contraseñas seguras y personales e incluso el uso de gestores de contraseñas.
- Anima a revisar la configuración de privacidad en las aplicaciones que utilizan.
- Recuerda evitar compartir datos como ubicación, horarios, rutinas o información identificable.

**Crea un clima de confianza para que puedan pedir ayuda si algo les preocupa.**

- Normaliza que cualquier duda, mensaje incómodo o situación digital confusa pueda hablarse contigo.
- Recuérdales que equivocarse forma parte del aprendizaje digital.
- Evita juicios o reacciones desproporcionadas: tu actitud es clave para que se atrevan a pedir ayuda.

# ¿CUÁNTO TIEMPO PASO FRENTE A LAS PANTALLAS?



## Conceptos clave

Para acompañar al alumnado en una relación más equilibrada con las pantallas, es importante comprender por qué cuesta parar, cómo se fragmenta la atención y qué mecanismos fomentan el consumo continuado.




Esta comprensión te permitirá ayudarles a identificar señales internas, anticipar dificultades y tomar pequeñas decisiones para recuperar el equilibrio.

### DIFICULTAD PARA PARAR

Consumo continuo y FOMO<sup>4</sup>

Muchos niños y niñas sienten que “solo un vídeo más” no supone gran cosa, pero detrás hay dinámicas que dificultan frenar a tiempo.

Algunas dinámicas son:

-  **FOMO<sup>4</sup> (MIEDO A PERDERSE ALGO)**  
Sensación de que, si desconectan, se perderán contenido interesante, conversaciones o novedades.
-  **RACHAS Y RECOMPENSAS**  
Esto son mecánicas que fomentan la permanencia y que invitan a continuar sin pausa.
-  **CONTENIDOS ENCADENADOS Y RECOMENDACIONES**  
Guían tus acciones para no tener que pensar qué será lo siguiente que harás.




Comprender estas dinámicas permite explicar al alumnado que la dificultad para parar no es un fallo personal, sino una consecuencia del diseño digital.

### EFECTOS DIRECTOS

Problemas de comportamiento y atención

El uso prolongado de dispositivos digitales puede afectar la capacidad de concentración y la percepción del tiempo.

Algunas de estas consecuencias son:

-  **FATIGA ATENCIONAL**  
Dificultad para mantener tareas sostenidas después de un periodo digital.
-  **ALTERACIÓN DE LA PERCEPCIÓN DEL TIEMPO**  
El ritmo acelerado de los contenidos hace que una hora pueda sentirse como pocos minutos.
-  **DIFICULTAD PARA HACER TRANSICIONES**  
Pasar de una actividad digital a una no digital puede requerir más esfuerzo de lo que parece.

Acompañar al alumnado significa ayudarles a reconocer estos efectos, proponer pausas y alternar tareas para recuperar la atención y el equilibrio.

## CONTENIDOS INFINITOS Y ALGORITMOS DE RECOMENDACIÓN

Afectan a la capacidad de parar

En muchos entornos digitales, el flujo continuo de contenido y las recomendaciones personalizadas reducen los momentos naturales para tomar decisiones.

Esto afecta directamente a las funciones ejecutivas, que son las habilidades mentales que permiten planificar, inhibir impulsos y cambiar de actividad.

Los aspectos clave son:



### MENOS PAUSAS NATURALES

Por lo que el cerebro tiene menos oportunidades de activar la decisión de "ahora paro".



### ESTIMULACIÓN CONSTANTE

Que satura la capacidad de autocontrol y hace más difícil frenar conductas automáticas.



### NOVEDAD PERMANENTE

Que mantiene la atención enganchada e interfiere en la percepción del tiempo.



### ELECCIONES SIMPLIFICADAS

Porque el sistema decide qué ver, restando espacio a la reflexión.

Cuando las funciones ejecutivas se ven sobrecargadas, al usuario le cuesta más identificar el momento adecuado para detenerse, incluso cuando quiere hacerlo.

La gestión del tiempo no se enseña solo poniendo límites, sino ayudando a comprender cómo los entornos digitales influyen en nuestra capacidad de parar y decidir.

Crear espacios de diálogo permite reflexionar sobre hábitos estrategias para recuperar el equilibrio.

### APRENDIZAJES



Reconocer cómo los algoritmos y la estimulación constante afectan la percepción del tiempo y a la toma de decisiones.



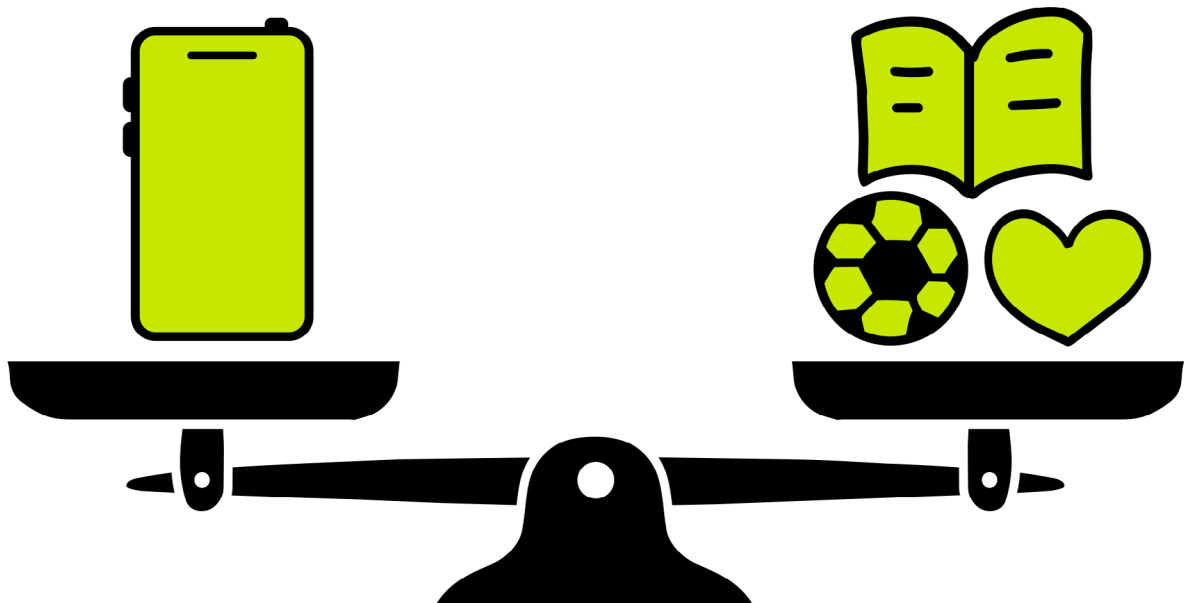
Identificar señales internas que indican saturación y necesidad de pausa.



Practicar decisiones conscientes para alternar actividades digitales y no digitales.



Planificar descansos para mantener el bienestar y controlar la atención.



El trabajo en el aula sigue una secuencia que combina el vídeo didáctico del bloque con la Ficha “**Desconecta a tiempo**”. El objetivo es que el alumnado comprenda por qué el tiempo puede “escaparse” sin darse cuenta, observe sus propias rutinas y diseñe estrategias sencillas para regular el uso digital.

Tu papel en esta sesión es acompañar, escuchar y facilitar la reflexión, no corregir ni juzgar los hábitos digitales del alumnado.

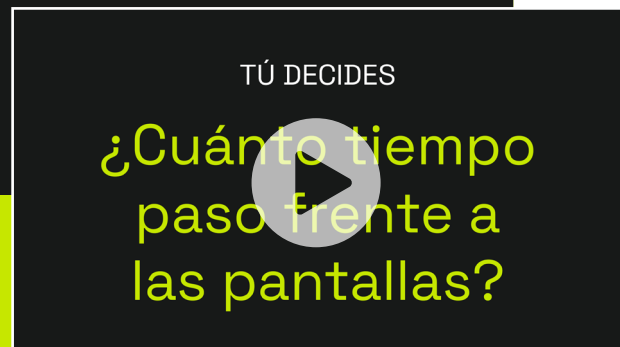
VIDEO DE PRESENTACIÓN

TÚ DECIDES

¿Cuánto tiempo paso frente a las pantallas?

Proyecta el vídeo del bloque, que explica de forma clara cómo se pierde la noción del tiempo y por qué resulta tan fácil caer en el “solo un ratito más”.

Después del vídeo, abre una breve conversación sobre qué situaciones les resultan familiares y qué ideas les han hecho pensar.



VER VÍDEO

REFLEXIONAMOS

Conversación guiada

La ficha propone un caso cotidiano: alguien que solo quiere ver un par de vídeos y acaba alargando el tiempo sin querer.

Léelo en voz alta y guíales en una reflexión sencilla:

- ¿Qué excusas son las más habituales? (“solo uno más”, “ya acabo”...).
- ¿Qué rutinas se ven afectadas cuando nos alargamos?
- ¿Cómo se sienten después de un rato más largo del previsto?

Este diálogo ayuda a que conecten el caso con sus propias experiencias.



Descargar ficha





**ACTIVIDAD 1:**

**Los colores de mi tarde**

Dibujad una línea del tiempo desde que salís de clase hasta que os vais a dormir, haciendo una marca cada 30 minutos.

Rellenadla con vuestras actividades y asignad un color a cada una (deberes, deporte, redes sociales, videojuegos, lectura, familia/amigos y amigas, cena, descanso...).

Poned un símbolo rojo cuando uséis el móvil entre actividades o durante ellas.

Observad cuánto tiempo ocupan las pantallas y pensad de qué manera podéis evitar usar las pantallas tan a menudo.

**ACTIVIDAD 2:**

**¿Sé cuándo parar?**

De forma individual, dibujad en una hoja un símbolo de STOP y con la frase: ¿Sé cuándo parar?

Durante esta semana, cada vez que digáis: "Va, solo un ratito más..." (por ejemplo, con el móvil, viendo vídeos, jugando, etc.), haced una marca en la hoja.

Al final de la semana, contad cuántas marcas habéis hecho y responded: ¿Os disteis cuenta más veces de que estabais a punto de pasaros? ¿Conseguisteis parar en alguna ocasión gracias a ser más conscientes? ¿Qué podríais hacer la próxima vez para poder parar a tiempo?

**ACTIVIDAD 3:**

**Demostrando que soy responsable y tecnoconsciente**

Elegid una acción personal para mejorar cómo usas las pantallas esta semana. Por ejemplo: limitar el tiempo de juego, hacer pausas para moverte o no usar pantallas antes de dormir.

Al final de la semana, compartíreis con los demás cómo os habéis sentido al cumplir el compromiso que os habíais propuesto y cómo os ha ayudado a ser más conscientes y responsables.

**Decálogo del equilibrio**

Diseñaréis un decálogo con consejos para equilibrar vuestro tiempo de pantallas.

1. Pensad y escribid en grupo una lista de ideas para equilibrar el tiempo que pasáis con las pantallas: hacer pausas, moverse, limitar el tiempo de uso, concentrarse en otras actividades...
2. Después, cada grupo compartirá sus propuestas con los demás. Elegid entre todos las diez propuestas que más os puedan ayudar y crear un decálogo conjunto.
3. Escribe el decálogo en una hoja para compartirlo con otras personas.



**ANALIZAMOS**

**Actividades en clase**

La ficha presenta tres actividades breves que permiten analizar cómo organizan su tiempo, qué señales les avisan de que deberían parar y cuáles son sus hábitos reales.

Reviselas directamente en la ficha: están listas para llevar al aula y requieren muy poca preparación.

Tu función es acompañar la reflexión para que cada alumno pueda observarse sin culpa y tomar decisiones realistas.

**CREAMOS**

**Carné del usuario tecnoconsciente**

Para cerrar la sesión, el grupo construye un decálogo de hábitos equilibrados: pautas sencillas que ayuden a gestionar el uso digital sin renunciar al disfrute.

Este producto final funciona como una síntesis colectiva y un recordatorio visual dentro del aula.

**Consejos y recomendaciones**

**Recuerda que la autorregulación se desarrolla con el tiempo.**

- Evita presentar el control del tiempo como cuestión de fuerza de voluntad. Explica que es una capacidad que se puede entrenar.
- Reconoce los pequeños avances y celebra cualquier mejora en la toma de decisiones.
- Propón alternativas realistas cuando notes que les cuesta parar.

**Sugiere momentos del día especialmente adecuados para estar sin pantallas.**

- Prioriza la desconexión en momentos clave: mañana, comidas y antes de dormir.
- Ayuda al alumnado a identificar qué actividades les relajan al empezar o terminar el día.
- Explica por qué estos momentos influyen en el descanso y en la organización personal.
- Ofrece ideas de rutinas sencillas que no requieran dispositivos.

**Ayuda al alumnado a identificar las señales internas de saturación.**

- Conversa sobre cambios corporales o emocionales cuando llevan un tiempo conectados.
- Anima a parar si detectan nerviosismo, cansancio o dificultad para concentrarse.
- Recuérdales que escuchar el propio cuerpo es parte del bienestar digital.

**Acompaña la planificación de tardes equilibradas.**

- Propón alternar movimiento, estudio, juego libre y pantallas.
- Ayúdales a visualizar su tarde mediante una pequeña agenda o secuencia de actividades.
- Destaca que equilibrar no es renunciar a las pantallas, sino decidir mejor cuándo usarlas.
- Refuerza los días en que consiguen organizarse de manera que se sientan bien.

# ¿QUÉ QUIEREN DE MÍ LAS REDES SOCIALES?



## Conceptos clave




¿De verdad todo lo que veo es real? En este bloque se busca que el alumnado aprenda a mirar el entorno digital con espíritu crítico: reconocer cuándo un contenido intenta influir en sus decisiones, distinguir lo fiable de lo dudoso y entender por qué ciertos mensajes son tan atractivos.

Para acompañarlos, necesitas conocer los elementos fundamentales que intervienen en la creación, circulación y consumo de contenidos digitales.

### CULTURA DIGITAL

Los niños y niñas conviven con una enorme diversidad de contenidos: vídeos, publicaciones, directos, juegos, anuncios, retos... No todos tienen la misma intención ni el mismo impacto.

Es importante comprender qué canales existen y cuál es su funcionamiento, como:




-  **DESINFORMACIÓN Y FAKE NEWS<sup>7</sup>**  
Suelen ser contenido emocionalmente cargado, diseñado para generar reacciones intensas.
-  **DEEPPAKES<sup>6</sup> Y MANIPULACIONES AUDIOVISUALES DIFÍCILES DE DETECTAR**  
Sirven para influir en las opiniones o reforzar el sistema de creencias.
-  **INFLUENCERS<sup>5</sup> COMO REFERENTES**  
Que pueden influir en gustos, decisiones y compras.

Acompañarlos implica enseñarles a pausar, observar y preguntarse qué intención tiene un mensaje antes de aceptarlo o compartirlo.

### MODELO ECONÓMICO DIGITAL

¿Por qué el contenido parece gratis? Muchas plataformas se sostienen mediante estrategias que buscan captar la atención y guiar el consumo.

Algunas de estas prácticas son:

-  **PUBLICIDAD ENCUBIERTA**  
Muy presente en vídeos de *influencers*<sup>5</sup>.
-  **MICROPAGOS Y RECOMPENSAS**  
Dentro de juegos o aplicaciones.
-  **ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN**  
Donde lo que importa es mantener al usuario conectado para que vea la mayor cantidad de anuncios.






Entender estos mecanismos permite hablar con el alumnado sobre por qué ciertos contenidos parecen tan atractivos y qué intereses puede haber detrás.

## INTERACCIONES SOCIALES DIGITALES

En los entornos digitales, la forma en que los niños y niñas se relacionan puede volverse más intensa, inmediata y emocional que en la vida presencial.

Las plataformas favorecen respuestas rápidas, comparaciones constantes y una gran visibilidad de lo que hace cada persona, lo que puede amplificar tanto las conexiones positivas como las situaciones difíciles.






El entorno digital puede amplificar emociones y comparaciones:

-  **PRESIÓN POR OBTENER “LIKES”**  
Se crea un sistema de comparación y envidia.
-  **COMENTARIOS HIRIENTES**  
Al no ver a las personas, disminuye la empatía.
-  **LENGUAJE INAPROPIADO**  
El anonimato elimina las repercusiones directas.
-  **CIBERACOSO**  
El acoso no se queda en el mundo real. Continúa en el mundo digital, persiguiendo a la víctima.
-  **EXCLUSIÓN EN CHATS O GRUPOS**  
Una forma de *bullying* digital<sup>9</sup>.

Tu acompañamiento puede ayudarles a identificar cuándo una interacción deja de ser sana y qué pueden hacer para buscar apoyo.

Comprender cómo funcionan las redes sociales nos ayuda a identificar sus riesgos y oportunidades, fomentando un uso crítico, seguro y respetuoso en entornos digitales.

### APRENDIZAJES

-  **Desarrollar pensamiento crítico frente a la información digital:** reconocer noticias falsas, manipulación audiovisual y publicidad encubierta.
-  **Entender el modelo económico digital:** cómo las plataformas buscan captar atención mediante recompensas, *influencers*<sup>5</sup> y anuncios.
-  **Promover una ciudadanía digital responsable:** actuar con respeto, empatía y cuidado en las interacciones en línea.
-  **Proteger la privacidad y los límites personales:** pedir consentimiento antes de publicar contenido ajeno y evitar el envío impulsivo.
-  **Detectar riesgos emocionales y sociales:** presión por “likes”, ciberacoso, exclusión y lenguaje inapropiado.



El trabajo en el aula combina el vídeo didáctico del bloque con la Ficha “**Redes con cabeza**”, diseñada para ayudar al alumnado a identificar mensajes manipulados, distinguir publicidad encubierta y reflexionar sobre su propio consumo digital.

Tu papel en esta sesión es crear un espacio seguro para que expresen dudas, analicen contenidos y se hagan preguntas que fortalezcan su pensamiento crítico.

## VIDEO DE PRESENTACIÓN

### REDES CON SENTIDO

#### ¿Gratis? ¿Seguro?

Proyecta el vídeo del bloque, que desmonta la idea de “lo gratis” y revela algunas claves de la manipulación digital: publicidad encubierta, mensajes que apelan a las emociones, recompensas, contenido que parece objetivo pero no lo es.

Tras la visualización, pide al grupo que comparta qué les ha sorprendido o qué situaciones reconocen en su día a día.


[VER VÍDEO](#)

## REFLEXIONAMOS

### Conversación guiada

La ficha plantea un caso inicial protagonizado por un *influencer*<sup>5</sup> que recomienda un producto.

Léelo con la clase y abre una conversación a partir de preguntas como:

- ¿Por qué nos fijamos tanto de algunas personas en internet?
- ¿Dónde podría estar la publicidad encubierta?
- ¿Qué señales indican que un mensaje busca influir en nosotros?

Este diálogo ayuda a que el alumnado empiece a mirar los contenidos digitales con más distancia y atención.


[Descargar ficha](#)




**ACTIVIDAD 1:**

**Investigación a fondo**

Elegid un anuncio o vídeo promocional reciente en redes, plataformas o juegos y analizado observando sus características.

Marca con colores o símbolos las partes que buscan llamar la atención: promesas exageradas, música pegadiza, famosos, recompensas o frases como "¡Solo por hoy!" o "¡No os lo perdáis!".

**Reflexión:**

¿Qué sentís al verlo? (¿Emoción, dificultad para dejar de mirar, impulso a actuar, etc.?)  
¿Qué emociones aparecen? (¿Ganas de comprar, curiosidad, impaciencia, etc.?)

**ACTIVIDAD 2:**

**Transforma el mensaje**

Elegid uno de los anuncios o mensajes que habéis analizado antes.

Reescribidlo o redibujadlo para que sea más honesto y claro. Cambiad las frases exageradas por datos reales o fiables. Añadid la información que falta (por ejemplo, si hay publicidad, si no está demostrado lo que promete, si usa bulos emocionales, etc.).

Explicad brevemente por turnos por qué vuestra versión es más responsable.  
¿Evita engañar o crear falsas expectativas?  
¿Usa datos reales o fuentes fiables? ¿Evita creencias no demostrables o verificables?

**ACTIVIDAD 3:**

**Nuestro decálogo del consumo consciente y responsable**

En grupos, pensad y escribid 10 normas o consejos para usar la tecnología de forma responsable y con sentido: elegir contenidos adecuados, desconfiar de lo que parece perfecto, evitar compras impulsivas o no seguir a influencers que intentan manipular nuestras creencias o emociones, etc.

Compartid vuestro decálogo con el resto. Elegid las 10 normas más importantes para crear el decálogo del consumo digital responsable.

**Pódcast tecnococonsciente**

Adopta el rol de influencer por un día creando un pódcast conjunto.

1. Elegid un nombre para el pódcast. Por grupos, grabaréis un audio breve con uno de los consejos o reflexiones del decálogo del consumo consciente.
2. Todos los audios se juntarán para crear un pódcast para enseñar cómo usar las redes y los contenidos digitales con pensamiento crítico y responsabilidad.
3. Compartid el pódcast teniendo en cuenta cómo debemos compartir en internet y haciendo un uso consciente de todo lo que habéis aprendido sobre ser usuarios responsables.



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la asociación beneficiaria.



**ANALIZAMOS**

**Actividades en clase**

El segundo apartado de la ficha propone tres actividades centradas en analizar contenidos, transformar mensajes manipulados y elaborar un decálogo de consumo consciente y responsable.

Revíselas directamente en la ficha: están pensadas para realizarse con facilidad en el aula y promover la reflexión crítica.

Tu función es acompañar el análisis, invitar a justificar opiniones y facilitar una mirada más consciente sobre lo que ven.

**CREAMOS**

**Pódcast tecnococonscientes**

Para cerrar la sesión, el grupo graba un pódcast breve en el que comparten algunos de los aprendizajes o normas del decálogo de consumo consciente y responsable.

Este producto final permite sintetizar lo trabajado y comunicarlo de forma creativa.

**Consejos y recomendaciones**

**Anima al alumnado a contrastar la información antes de compartirla.**

- Muéstrales que no todo lo que parece real lo es.
- Enseña a buscar fuentes fiables y verificar antes de reenviar.
- Fomenta las preguntas clave: "¿Estoy seguro de que esto es cierto?", "¿Será veraz este contenido?".

**Habla con naturalidad sobre la presión social de los "likes" y la comparación constante.**

- Explica cómo los números pueden afectar a la autoestima.
- Normaliza no medir el valor personal por la atención recibida.
- Abre espacios donde puedan hablar de inseguridades digitales sin juicio.
- Refuerza que cada persona muestra en redes solo una parte de su vida.

**Promueve referentes digitales positivos.**

- Presenta creadores que compartan contenido constructivo y respetuoso.
- Anima a seguir cuentas que inspiren hábitos saludables o aprendizajes.
- Habla sobre qué valores transmiten los perfiles que consumen.
- Refuerza que pueden elegir qué tipo de contenido quieren en su entorno digital.

**Integra conversaciones sobre ética digital en el día a día del aula.**

- Relaciona la ética digital con la convivencia presencial.
- Aborda situaciones reales que surjan en el grupo o en la actualidad.
- Recuerda que ser personas usuarias digitales se debe aprender al igual que cualquier otro contenido.

# GLOSARIO TERMINOLÓGICO

Este glosario reúne los términos clave utilizados en el presente proyecto, ofreciendo definiciones claras y precisas para garantizar la coherencia y la comprensión entre todas las personas lectoras.

Su objetivo es facilitar la interpretación correcta de los conceptos, evitar ambigüedades y servir como referencia común para comprender nuevos términos.

## 1. SCROLL INFINITO

Diseño de interfaz que permite cargar contenido de forma continua a medida que la persona usuaria se desplaza hacia abajo, evitando la necesidad de cambiar de página (por ejemplo, al arrastrar hacia abajo en las redes sociales, el contenido se va cargando y nunca se acaba).

## 2. AUTOPLAY

Función que reproduce automáticamente contenido multimedia (como vídeos o música) sin intervención de la persona usuaria, generalmente al finalizar un elemento o al cargar una página.

## 3. GROOMING

Práctica en la que un adulto establece una relación de confianza con un menor a través de internet con fines de abuso o explotación sexual (pederastia). Es una forma de ciberacoso grave.

## 4. FOMO

(*"Fear of missing out"* o "Miedo a perderse algo") Sensación de que, si desconectan, se perderán contenido interesante, conversaciones o novedades. Incluye todo lo vinculado a la dificultad para parar, consumo continuo, captación atencional y el miedo a perderse algo.

## 5. INFLUENCER

Persona que, gracias a su presencia y credibilidad en redes sociales, ejerce influencia sobre las decisiones o comportamientos de su audiencia, especialmente en ámbitos de consumo y pensamiento.

## 6. DEEPPFAKE

Contenido audiovisual manipulado mediante inteligencia artificial para alterar la apariencia o la voz de una persona, creando imágenes o vídeos falsos que parecen reales.

## 7. FAKE NEWS

Información falsa o engañosa presentada como noticia, creada y difundida con la intención de manipular opiniones, generar confusión o influir en decisiones sociales, políticas o económicas. Suelen propagarse rápidamente a través de redes sociales y medios digitales.

## 8. LOOT BOX

Elemento virtual presente en muchos videojuegos que contiene recompensas aleatorias, como objetos, mejoras o ventajas. El jugador puede obtener estas cajas mediante el progreso en el juego o comprarlas con dinero real. Su carácter aleatorio y la posibilidad de pago han generado debate por su similitud con mecanismos de apuestas.

## 9. BULLYING DIGITAL

Acoso intencionado y repetido que se realiza a través de medios digitales, como redes sociales, chats o videojuegos, con el objetivo de humillar, intimidar o dañar a la víctima.

