

# Sobre el uso excesivo de la Tecnología - Nivel 1

## Guía de actividades para Profesores



### Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

- **Ver el Vídeo:**

Sin emplear ninguna Estrategia:  
4:25 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo):  
10 minutos

- **Actividades con los Alumnos:**

Anotación en Mi Diario: 5-10 minutos  
Actividad Grupal: 10 minutos  
Actividad Individual: 5-10 minutos  
¡Quiero Saber Más! 5-10 minutos

- **Concurso «Cerebritos»:** 5-10 minutos

### Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

- **Antes de ver el vídeo (3-5 minutos):**

- Pide a los alumnos que completen el «**Hazlo ahora**» para ponerlos en marcha.
- Pide a los alumnos que «**formen pareja y compartan**» con otro compañero y/o que tengan un debate en clase.
- Recuerda a los alumnos que **vean la guía antes de ver el vídeo** para saber qué información van a recibir.

- **Mientras veis el vídeo (3-5 min):** páralo de vez en cuando para comprobar que lo están entendiendo. Puedes pedir a algunos alumnos que respondan a alguna Pregunta de Comprobación (PC) de forma individual o grupal.

- Para el vídeo e introduce la PC #1:

¿Por qué puede ser peligroso hacernos demasiados selfis? ¿Cómo puede cambiar la forma en la que nos vemos?

- Para el vídeo e introduce la PC #2:

¿Qué cosas deberías tener en cuenta para cuidarte digitalmente o para incluir en tu «Plan para un Cerebro Equilibrado».

*Continúa en la otra cara*

# Sobre el uso excesivo de la Tecnología - Nivel 1

## Guía de actividades para Profesores



### Actividades con los alumnos (opciones):

#### • Anotación en Mi diario (5-10 minutos):

**a. Materiales:** la tecnología está en por todas partes, ¡incluso en nuestro bolsillo! el bombardeo de información en nuestras pantallas es constante, siempre hay algo más que ver o hacer, es un estrés. ¿Cómo puedes practicar algún ejercicio de conciencia plena, de relajación de tu cerebro y de concentración en una sola cosa? (Los alumnos pueden responder: usar un «fidget spinner», pasear, cuidar de mi mascota, escuchar música, montar en bici, etc. Comenta las ideas de tus alumnos y pon ejemplos de formas de practicar la conciencia plena).

#### • Actividad individual (5 minutos):

**a. Materiales:** bolígrafo y tabla (hecha en media cuartilla o en el cuaderno).

**b. Criterios de corrección:** los alumnos colocan las palabras en las columnas correctas en función de que cada tarea sea positiva o negativa para su cerebro en desarrollo.

#### • Actividad Grupal (10 minutos):

**a. Materiales necesarios:** soporte grande en el que toda la clase pueda ver las respuestas que se van dando (pizarra, proyector, tablero de papel, póster, etc...)

**b. Criterios de corrección:** se hace una lista completa con las respuestas en grupo de los alumnos. Ofrece a cada alumno que añada 1-2 ideas de refuerzo a la conciencia plena.

#### • Actividad «¡Quiero saber más!» (5-10 minutos, casa)

**a. Materiales necesarios:** ninguno.

**b. Criterios de corrección:** los alumnos tienen la conversación en casa con sus padres o adultos a cargo. La clase del día siguiente, se les puede poner en parejas para que compartan entre sí cómo les ha ido. Saca a 4-5 alumnos a la pizarra para que compartan su experiencia con el resto.

#### • Concurso «Cerebritos» - Respuestas (5-10 minutos)

- 1. Verdadero o Falso:** usar de forma excesiva la tecnología puede poner en riesgo tu cerebro (**Verdadero**).
- 2. Verdadero o Falso:** centrar mis neuronas en las pantallas en lugar de conectar conmigo mismo o con los demás puede reducir mi habilidad para comunicarse (**Verdadero**).
- 3. Rellena los espacios:** esto sucede cuando nuestras neuronas se acostumbran a «ir de salto en salto» o a reaccionar a estímulos fugaces por un uso excesivo de la tecnología \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(Sobrestimulación o «Palomitas neuronales»).
- 4. Rellena los espacios:** los estudios indican que las personas que usan la tecnología en exceso sienten menos \_\_\_\_\_ y más \_\_\_\_\_.
- 5. Respuesta abierta:** «Tecnorregla de oro», que significa que por cada 1 hora de pantalla tenemos que tener 1 hora de cualquier otra actividad que nos ayude a equilibrar lo que nuestro cerebro está usando y lo que está tirando. ¿Qué puedes hacer para EQUILIBRAR tus horas frente a las pantallas? (P.Ej. leer un libro o un cómic, escuchar música, hacer algo de deporte, hacer alguna manualidad, montar en bici, hablar con mi hermana, etc.)