

Talleres de Bienestar Digital para Familias

Bloque de actividades: Inteligencia emocional

Juego de rol sobre límites digitales

Tiempo necesario: 25 minutos

Edad adecuada: 13-16 años

Objetivo: *Aprender a regular la confianza y las emociones al establecer límites relacionados con las redes sociales y la tecnología.*

Método:

1. El profesorado da ejemplos de límites cara a cara o presenciales. El profesorado pregunta a los participantes si alguna vez:
 - ¿Hacen una llamada a casa de alguien tarde por la noche para preguntar por una hoja de Excel o un libro perdido?
 - Entran en una reunión y anuncian: "Anoche estuve llorando durante 2 horas por culpa de mi ex."
2. Cuando los participantes respondan por qué eso no sería apropiado, hay que explicarles que esto se debe a los límites. Enfatizar la necesidad de límites tanto digitales como personales y cómo la siguiente actividad explorará diferentes escenarios relacionados con los límites digitales y cómo afrontarlos.
3. El profesorado explorará diversas cartas de escenarios con los padres y participará en ejercicios de discusión y reflexión en profundidad.

Consejos para el profesorado: Como profesorado puede que necesite llevar los siguientes materiales: bolígrafos, papel y cartas de escenarios impresas y recortadas. Las cartas de escenario se pueden encontrar [aquí](#).

Revisión de tiempo frente a pantalla

Tiempo necesario: 25 minutos

Edad adecuada: 7-16 años

Objetivo: *Crear rutinas sencillas y con componentes emocionales **antes y después** de usar pantallas para ayudar a los participantes a desarrollar la regulación emocional y hábitos tecnológicos conscientes.*

Método:

1. Pedir a los participantes que piensen cuántas veces al día cogen el móvil para revisarlos, desplazarse o abrir aplicaciones de redes sociales inconscientemente.

Pedir a los participantes que piensen en las razones de hacer esto y cómo se sienten cuando miran sus teléfonos.

2. Pedir a los participantes que completen la hoja de actividad adjunta.
3. Una vez terminado, en 2-3 minutos, pedir al grupo que comparta sus reflexiones sobre las hojas de trabajo.

Consejos para el profesorado: Como profesorado puede que necesite llevar los siguientes materiales: bolígrafo, papel, teléfono, medios y hoja de actividades. La hoja de ejercicios de actividades se puede encontrar [aquí](#).

Pausa tecnológica y diálogo familiar

Tiempo necesario: 25 minutos

Edad adecuada: 7-16 años

Objetivo: *Crear momentos intencionadamente libres de dispositivos donde las familias puedan reflexionar sobre el uso de la pantalla, compartir sentimientos y construir conexiones emocionales más fuertes sin la distracción de la tecnología.*

Método:

1. Elije un "Descanso Técnico" con regularidad: Pida a los participantes que decidan un momento en el que todos estén de acuerdo en no tener dispositivos: nada de teléfonos, tabletas, televisores ni relojes inteligentes. Empieza poco a poco: 15–30 minutos durante la cena, los trayectos en coche o antes de dormir. Otros posibles tiempos de espera:
 - Hora de la cena: Todas las tardes de 18:30 a 19:00
 - Paseo familiar dominical
 - Martes por la tarde sin tecnología
2. Sugiere temas para iniciar conversaciones

Los miembros del profesorado pueden sugerir preguntas para iniciar debates durante el tiempo sin tecnología usando temas abiertos. Rote quién elige la pregunta. Pide a los participantes que creen 10 preguntas. A continuación, se presentan ejemplos de preguntas para debate.

- "¿Qué se siente cuando alguien está con el móvil mientras hablas?"
- "¿Qué ha visto hoy en internet o algo gracioso?"
- "¿Hay algo en internet que te haya hecho sentir excluido o molesto?"
- "¿Qué app o juego te hace sentir más relajado? ¿Más estresado?"
- "¿Qué podríamos hacer todos juntos sin pantallas esta semana?"
- "¿Qué te gustaría que los adultos entendieran sobre cómo usan los teléfonos los niños?"

- "¿Cuál es tu forma favorita de conectar con amigos en línea?"
3. Establecer intenciones de uso compartido de pantalla

Después de la conversación, trabajad juntos para acordar uno o dos valores o límites tecnológicos familiares. Ejemplos:

- "Teléfonos en la mesa."
- "Prohibido dispositivos en los dormitorios después de las 9 de la noche."
- "Preguntemos antes de publicar fotos el uno del otro."
- "Todos tienen 30 minutos de tiempo en pantalla después de los deberes"

Consejos para el profesorado: Como profesorado puede que necesite llevar los siguientes materiales: Tabla de palancos, notas adhesivas, rotuladores.

Caminatas de reflexión sin tecnología

Tiempo necesario: 30 minutos

Edad adecuada: Todas las edades

Objetivo: *Desarrollar conciencia emocional y presencia desconectando de las pantallas.*

Método:

Parte 1:

1. El profesorado pide a los padres que piensen en el tiempo que pasan al aire libre o haciendo actividades con sus hijos, sin necesidad de tecnología.
2. El profesorado invita a los participantes a dar un paseo diario o semanal sin ningún dispositivo digital.

Parte 2: (siguiente sesión)

3. El profesorado invita a los participantes a reflexionar sobre sus pensamientos y emociones o a escribirlos en un diario tras la caminata:
 - ¿Qué emociones surgían cuando no estabas distraído?
 - ¿Qué notaste de tu entorno y tus pensamientos?
4. Para incluir a adolescentes y niños pequeños en esta actividad, el profesorado pide a los padres que lleven a los niños a pasear sin tecnología y utilicen una "búsqueda del tesoro emocional" para explorar la inteligencia emocional y la discusión. Por ejemplo, los padres les piden a los niños "Encuentra algo que te haga sentir tranquilo/feliz/curioso"). Preguntas de ejemplo a continuación:
 - **Encuentra algo que te haga sonreír.** ¿Qué es y cómo te hace sentir?
 - **Busca a alguien que parezca feliz.** ¿Qué podría haberles hecho sentirse así?

- **Busca un lugar donde te sientas tranquilo.** ¿Qué sonidos, colores u objetos te ayudan a sentirte en paz allí?
- **Encuentra algo que haga que tu corazón lata más rápido.** ¿Es emoción, nerviosismo u otra cosa?
- **Encuentra algo que te recuerde un momento en el que te sentiste orgulloso.** ¿Qué hiciste que te sintiera orgulloso?
- **Busca algo que te ayude a calmarte cuando estés triste.** ¿Puedes mostrarnos cómo usarlo o explicar por qué funciona?

Consejos para el profesorado: Como profesorado puede que necesite llevar los siguientes materiales: Tabla de palancos, notas adhesivas, rotuladores.

El Reto de 24 Horas sin redes ni noticias

Tiempo necesario: 25 minutos + 24 horas

Edad adecuada: Todas las edades

Objetivo: *Desafiar a los participantes a utilizar los consejos, trucos, herramientas e información de la sesión para pensar conscientemente en su bienestar digital y cómo afecta a sus vidas.*

Método:

Se recomienda utilizar esta actividad como tarea de finalización.

1. Se les reta a los participantes a realizar una experiencia sin mirar el dispositivo de 24 horas (sin redes sociales, vídeos cortos ni desplazamientos aleatorios).
2. Antes de empezar, cada familia comenta:
 - ¿Cuándo despegamos por aburrimiento, estrés o emoción?
 - ¿Cómo nos hace sentir?
 - ¿Qué podemos hacer en su lugar (dibujar, hablar, caminar, jugar)?
4. Pida a los participantes que propongan preguntas más reflexivas y temas de discusión.
5. Cree un **cartel divertido de pactos sin digital y planifica** con reglas e ideas de actividades, aficiones, manualidades, etc.
6. Después de 24 horas, reflexiona:
 - a. ¿Qué notaste de tus emociones?
 - b. ¿Fue más difícil o fácil de lo que pensabas?
 - c. ¿Lo intentarías de nuevo?

Consejos para el profesorado: Como profesorado puede que necesite llevar los siguientes materiales: Tabla de giras, rotuladores, notas adhesivas. La plantilla para el póster Digital Free Pact se puede encontrar [aquí](#).