

1. Chat grupal nocturno

El chat de tu grupo de clase sigue vibrando con mensajes hasta las 2 de la madrugada. Algunas personas esperan respuestas instantáneas, incluso durante las horas de sueño.

¿Cómo puedes poner límites con tus compañeros sin sentirte excluido o grosero?

2. Etiquetar sin preguntar

Un amigo te publica y etiqueta en una foto tonta del colegio sin preguntar. No te gusta cómo te ves y te sientes avergonzado.

¿Cómo les pides que lo quiten de forma respetuosa?

3. Mensajes constantes en las relaciones

Tu novio o novia se enfada si no respondes a los mensajes de inmediato, aunque estés estudiando o pasando tiempo con la familia.

¿Cuál es una forma sana de hablar sobre el espacio personal en una relación?

4. Demasiada información (TMI) en los chats de grupo

Un amigo sigue compartiendo cosas muy personales o incómodas en el chat de tu clase o club. Está incomodando a los demás.

¿Qué podrías decir o hacer para que la charla sea respetuosa y cómoda para todos?

5. Pantallas en la mesa del comedor

Te dicen que guardes el móvil durante la cena o el tiempo en familia, pero no quieres perderte nada en el chat de grupo.

¿Cómo equilibras mantenerte conectado con estar presente en la vida real?

6. Comprobar el móvil de un amigo

Te sientes sospechoso cuando tu amigo está hablando con alguien nuevo y te tienta mirar su móvil o mensajes.

¿Dónde está la línea entre la curiosidad y invadir la privacidad de alguien?

7. Sobrecarga de trabajo en grupo

Un compañero en un proyecto grupal no para de enviar mensajes al chat de grupo todo el día y toda la noche. Te sientes abrumado pero no quieres parecer vago.

¿Cómo proteges tu tiempo sin dejar de ser un buen compañero de equipo?

8. Padres publicando sobre ti

Tus padres comparten fotos tuyas en sus redes sociales, a veces algunas que no te gustan. Dicen que no es gran cosa.

¿Cómo puedes explicar tus sentimientos y pedir límites digitales en casa?

9. Dejar a la gente con el mensaje leído

Leíste el mensaje de un amigo pero no respondiste enseguida. Ahora están molestos y preguntan por qué los ignoras.

¿Cómo manejas la presión de estar siempre disponible online?

10. Descarga emocional por mensaje

Un compañero de clase te escribe constantemente sobre problemas realmente intensos. Quieres apoyarte, pero eso empieza a afectar tu estado de ánimo y concentración.

¿Cuál es una forma cariñosa pero clara de proteger tu propio espacio emocional?

11. Presión en redes sociales por parte de clubes escolares

Estás en un club escolar y piden a todo el mundo que lo publique en sus cuentas personales. No te sientes cómodo compartiéndolo públicamente.

¿Cómo dices que no sin perjudicar tu implicación en el grupo?

12. Teléfonos antes de dormir

Tú y tu amigo siempre charláis o navegáis por redes sociales hasta altas horas de la noche— incluso cuando estáis agotados y retrasados con los deberes.

¿Qué límite digital podría ayudar a dormir y concentrarte?

13. Cansancio de los encuentros online

Los amigos te siguen pidiendo que te unas a juegos online o videollamadas cada noche. Estás cansado pero no quieres parecer aburrido o antisocial.

¿Cómo puedes tomarte un descanso sin dañar amistades?

14. Privacidad vs. Seguridad

Quieres privacidad en tu móvil y tus redes sociales, pero tus padres quieren revisar todo por seguridad. Sientes que no confían en ti.

¿Cómo puedes iniciar una conversación respetuosa sobre la privacidad y la confianza?

15. Pausas para los deberes o distracciones

Estás intentando estudiar, pero los mensajes, TikTok y las notificaciones de Snap te siguen atrayendo. Te dices a ti mismo que solo harás una pausa de 5 minutos, pero se convierte en 45.

¿Qué límite podrías poner con tu dispositivo o aplicaciones para mantener la concentración?

Actividad 2: Revisión de tiempo frente a la pantalla

Tiempo: 25 minutos

Edad y acceso a medios digitales: C

Tema: Inteligencia emocional

Hoja de trabajo de actividad

1. ¿Cómo te sientes ahora mismo?

Escribe o rodea una (o más) emociones:

Feliz Preocupado Aburrido Frustrado Cansado Triste Emocionado Abrumado

Otro: _____

2. ¿Por qué estás usando tu dispositivo ahora mismo? (Marca uno o más)

- Relajarse
- Para charlar o conectar con amigos
- Para hacer deberes o aprender
- Para escapar o evitar algo
- Que no estoy seguro — simplemente lo he empezado
- Otros: _____

3. Prueba una de estas prácticas calmantes antes de empezar: (Comprueba cuando termines)

- 3 respiraciones profundas 5
- estiramientos suaves
- Una palabra que describe tu estado de ánimo: _____

Después del tiempo en pantalla – Reflexión de 2 minutos

4. ¿Cómo te sientes ahora, después de usar tu dispositivo? Rodea uno o más:

Mejor igual peor agotado inspirado aburrido calma estresado

5. ¿Qué tipo de actividad acabas de hacer? (Marca uno)

- He visto vídeos He jugado a un juego, he navegado por redes sociales
- Chateado/enviado mensajes
- Deberes escolares
- Otros: _____

6. ¿Fue este tiempo en pantalla... (Marca uno)

- Útil o productivo
- Diversión o relajación
- Estresante o abrumador
- Distracción
- No estoy seguro

Debate antes de empezar:

- ¿Cuándo hacemos scroll por aburrimiento, estrés o costumbre?

- ¿Cómo nos hace sentir el scroll?



PACTO DIGITAL FAMILIAR

Normas del pacto familiar

- ✓ Nada de scroll (redes sociales, YouTube Shorts, navegación aleatoria)
- ✓ Nada de pantallas durante las comidas/tiempo en familia (a menos que sea para aprender o trabajar)
- ✓ Sustituir el scroll por actividades divertidas sin pantallas

Actividades que haremos en su lugar:

- _____
- _____
- _____
- _____



El reto de 24 horas

Fecha: _____

Hora de inicio: _____

Hora de finalización: _____



Actividades que haremos en su lugar:

Miembro de la familia 1: _____

Miembro de la familia 2: _____

Miembro de la familia 3: _____

Miembro de la familia 4: _____

Miembro de la familia 5: _____

Después de 24 horas, reflexiona:

¿Cómo te sentiste emocionalmente?

Fue más difícil o más fácil de lo que esperabas?

¿Lo intentarías otra vez?
