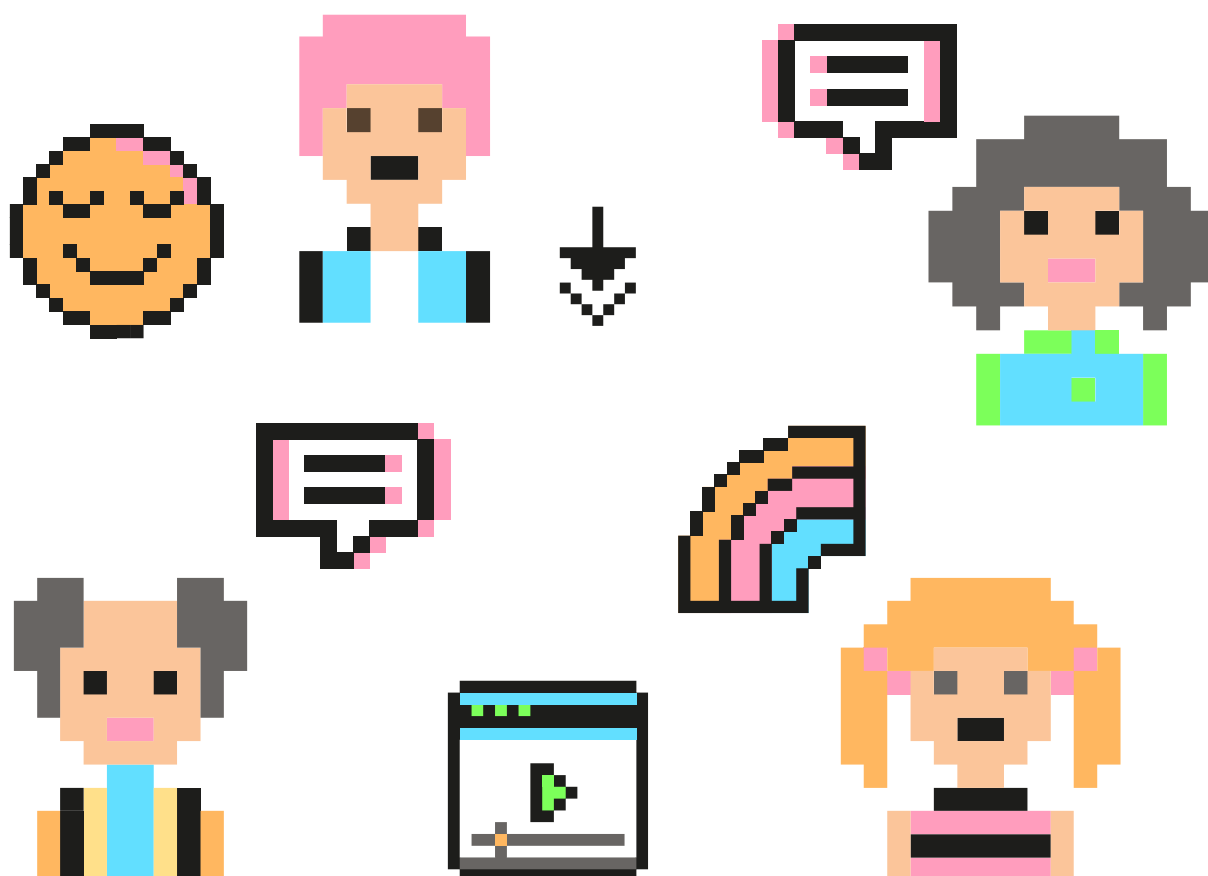


WP3

Desarrollo de materiales de formación: contenidos didácticos para estudiantes, adultos mayores y docentes

Módulos acompañados de planes de clase, presentaciones en PowerPoint, folletos con actividades interactivas y sugerencias para actividades y misiones en línea



Índice

MÓDULOS PARA ESTUDIANTES

Módulo 1: Tiempo frente a la pantalla y tiempo sin pantalla	3
Módulo 2: Amabilidad en línea y ciberempatía	21
Módulo 3: Creación de una identidad digital saludable	31

MÓDULOS PARA ESTUDIANTES MAYORES

Módulo 4: Los teléfonos inteligentes y las redes sociales de forma sencilla	45
Módulo 5: Seguridad en Internet	54
Módulo 6: Narración digital intergeneracional	64

MÓDULOS PARA DOCENTES

Módulo 7: Facilitar el aprendizaje intergeneracional	73
Módulo 8: Bienestar digital en el aula	82
Módulo 9: Diseño y evaluación de proyectos	93

Módulo 1

Digital Harmony WP3 – Módulo 1

Plan de clase

Público objetivo: Alumnos de primaria y primeros cursos de secundaria

Duración: 90 minutos

Marco: Proyecto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los alumnos serán capaces de:

1. **Reconocer el impacto de los hábitos de uso de pantallas:** identificar al menos tres efectos físicos y tres emocionales que el tiempo excesivo frente a la pantalla tiene sobre el bienestar.
2. **Clasificar los tipos de tiempo frente a la pantalla:** Distinguir entre el uso constructivo de la pantalla (educativo, creativo, conexión social significativa) y el consumo pasivo o habitual.
3. **Aplicar el concepto de «nutrición digital»:** Evaluar las actividades personales frente a la pantalla como «nutritivas» (energizantes) o «calorías vacías» (agotadoras) y tomar decisiones informadas.
4. **Poner en práctica estrategias de regulación emocional:** Demostrar al menos dos herramientas prácticas (descansos conscientes, ejercicios de respiración, rutinas para desconectar de las pantallas) para gestionar el estrés digital.
5. **Crear un compromiso personal de equilibrio frente a la pantalla:** Formular entre 3 y 5 compromisos específicos para unos hábitos frente a la pantalla más saludables y conscientes.

II. Horario de las clases

Hora	Unidad/Tema	Tipo de actividad
0-15 min	El gancho: cuando las pantallas se adueñan de todo	Introducción (Grupo)
15-30 min	Clasificación de los tipos de tiempo frente a la pantalla	Actividad principal 1 (parejas interactivas)
30-50 min	La cocina de la nutrición digital	Actividad principal 2 (grupo interactivo)
50-70 min	La caja de herramientas «Screen-Off»	Actividad principal 3 (a tu propio ritmo/individual)
70-85 min	Mi compromiso con el equilibrio digital	Actividad principal 4 (creativa/interactiva)
85-90 min	Reflexión y cierre	Cierre/Evaluación

III. Descripciones de las unidades y actividades

1. Actividad introductoria: Cuando las pantallas se apoderan de nosotros (15 min)

Descripción: Crear un ambiente seguro y libre de juicios. El profesor presenta la idea de que el tiempo que pasamos frente a las pantallas afecta a nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestras relaciones, y que ser conscientes de ello es el primer paso hacia el equilibrio.

Actividad: Reflexión «Piensa en un momento»

- **Introducción del profesor (3 min):**
 - **Da la bienvenida a los alumnos y establece las normas del aula:** «Este es un espacio seguro para la reflexión sincera. No hay respuestas “correctas” ni “incorrectas”. Estamos aquí para comprendernos mejor a nosotros mismos, no para juzgar».
 - Comparte brevemente un ejemplo personal con el que se puedan identificar: «A veces noto que, después de estar mucho tiempo mirando el móvil, me cansan los ojos y me siento un poco de mal humor. ¿Alguien se ha sentido así alguna vez?».
- **Reflexión individual (4 min):**
 - El profesor lee en voz alta: «*Pensad en alguna ocasión en la que el uso de pantallas os haya dejado cansados, estresados o desconectados. ¿Cómo afectó a vuestro cuerpo? ¿A vuestro estado de ánimo? ¿A vuestras relaciones?*».
 - Los alumnos escriben o dibujan UNA palabra o imagen que represente cómo se sintieron en una nota adhesiva (o pizarra digital).
- **Elemento interactivo (8 min):**
 - Los alumnos colocan sus notas adhesivas en un tablero compartido, agrupando sentimientos similares.
 - El profesor modera un breve debate: «¿Qué patrones observamos? ¿Hay sentimientos comunes?».
 - Presenta la idea clave: «El tiempo frente a la pantalla no es "bueno" ni "malo", pero sin conciencia, puede afectarnos de formas que ni siquiera notamos. Hoy aprenderemos a reconocer estos efectos y a desarrollar hábitos más saludables».

Materiales: Notas adhesivas (o herramienta de colaboración digital), rotulador, pizarra.

2. Actividad principal 1: Clasificación de los tipos de tiempo frente a la pantalla (15 min)

Descripción: Comprender que el tiempo frente a la pantalla no es igual para todos. Los alumnos aprenden a reconocer los diferentes tipos de uso de la pantalla y sus características y consecuencias específicas.

Actividad: Clasificación del tiempo frente a la pantalla

- **Introducción (3 min):**

Presente los seis tipos de tiempo frente a la pantalla del módulo:

- ✓ **Educativo:** centrado en el aprendizaje, desarrolla habilidades o conocimientos
- ✓ **Creativo/Interactivo:** fomenta la creación, la resolución de problemas o la colaboración
- ✓ **Social/Comunicación:** conecta de manera significativa con compañeros o familiares
- ✓ **Consumo pasivo:** ver o desplazarse por la pantalla sin participar
- ✓ **Juegos:** juego digital **recreativo**, individual o multijugador
- ✓ **Habitual/reflexivo:** uso del dispositivo motivado por el aburrimiento o las notificaciones

- **Trabajo en parejas (8 min):**

- ✓ Los alumnos trabajan en parejas con tarjetas de situaciones (o una hoja de trabajo).
- ✓ Tarea: Emparejar cada escenario con su tipo de tiempo de pantalla.

Ejemplos de situaciones:

Escenario	Tipo
Pasar 2 horas viendo vídeos aleatorios en reproducción automática sin elegirlos	
Usar una aplicación de aprendizaje de idiomas para practicar vocabulario	
Hacer videollamadas a los abuelos para contarles cómo ha ido la semana	
Coger el teléfono cada pocos minutos para consultar las notificaciones	
Crear una obra de arte digital para un proyecto escolar	
Jugar a un juego online con amigos el sábado	

- **Debate en grupo (4 min):**

- ✓ Revisad las respuestas juntos.
- ✓ Debatid: «¿Qué tipos de tiempo frente a la pantalla creéis que os dejan con energía? ¿Cuáles os pueden dejar agotados?»
- ✓ Idea clave: «Reconocer en qué TIPO de uso de pantallas estamos participando nos ayuda a tomar decisiones más conscientes».

Materiales: Tarjetas de situaciones o hoja de trabajo, pizarra blanca para anotar las respuestas.

3. Actividad principal 2: La cocina de la nutrición digital (20 min)

Descripción: Utilizar la metáfora de la comida y la nutrición para ayudar a los alumnos a evaluar la calidad de su consumo digital. Al igual que algunos alimentos nutren nuestro cuerpo mientras que otros son «calorías vacías», algunas actividades frente a la pantalla nos dan energía, mientras que otras nos agotan.

Actividad: Clasificación de calorías nutritivas frente a calorías vacías

- **Introducción (4 min):**

- ✓ **Presenta el concepto:** «Imagina que el tiempo que pasas frente a la pantalla es como la comida. Algunas actividades son como las verduras y las frutas: te dan energía, te ayudan a crecer y te dejan con una sensación de bienestar. Otras son como los dulces y las patatas fritas: pueden parecer divertidas en el momento, pero en exceso te dejan cansado y vacío».

- ✓ **Presenta el esquema:**

Actividades digitales nutritivas: aprender, crear, conectar de forma significativa, resolver problemas

Actividades de calorías vacías: Desplazamiento sin fin, vídeos en reproducción automática, comprobación habitual, consumo pasivo

- **Actividad en grupos pequeños (10 min):**

- ✓ Divide a los alumnos en grupos de 3-4.
- ✓ Cada grupo recibe un juego de tarjetas de actividades que representan diversas actividades frente a la pantalla.
- ✓ Tarea: Clasifica las tarjetas en las categorías «Nutritivas» o «Calorías vacías».
- ✓ Debatid en los grupos: «¿Por qué habéis puesto esta actividad en esta categoría? ¿Cómo os hace sentir después?».

- **Ejemplos de tarjetas de actividades:**

- ✓ Ver un documental sobre algo que te interesa
- ✓ Navegar por las redes sociales durante una hora sin ningún propósito
- ✓ Crear un vídeo o una obra de arte digital
- ✓ Jugar repetidamente al mismo juego sencillo por aburrimiento
- ✓ Investigar un tema para un proyecto escolar
- ✓ Ver vídeos hasta tarde porque no puedes dejar de hacer clic en «siguiente»
- ✓ Hacer una videollamada con un amigo para planear una actividad juntos
- ✓ Revisar las notificaciones cada 5 minutos mientras haces los deberes

- **Intercambio y debate (6 min):**

- ✓ Los grupos comparten su clasificación y razonamiento.
- ✓ El profesor modera: «¿Alguna actividad os ha resultado difícil de clasificar? ¿Por qué?».
- ✓ Idea clave: «La misma actividad puede ser "nutritiva" o "calorías vacías" dependiendo de CÓMO y POR QUÉ la usemos. Ver vídeos para aprender algo nuevo es diferente a ver vídeos porque no podemos parar».
- ✓ Pregunta para la reflexión: «¿Qué actividades digitales te hacen sentir mejor y cuáles te dejan sin energía?»

Materiales: Tarjetas de actividades (impresas o digitales), tapetes o tableros de clasificación, rotuladores.

4. Actividad principal 3: La caja de herramientas para desconectar de la pantalla (20 min)

Descripción: Desarrollo de habilidades de regulación emocional en torno al uso de pantallas. Los alumnos aprenden que las emociones suelen desencadenar hábitos de uso de pantallas y practican estrategias para gestionar el estrés digital.

Actividad: Mi caja de herramientas para relajarme

- Introducción (5 min):**

- ✓ Comenta la conexión entre las emociones y las pantallas: «Cuando nos sentimos aburridos, estresados, ansiosos o abrumados, muchos de nosotros recurrimos a las pantallas como una vía de escape rápida. Pero esto puede crear un círculo vicioso: nos desplazamos por la pantalla para sentirnos mejor, pero a menudo acabamos sintiéndonos peor».
- ✓ Comparte situaciones con las que se puedan identificar:
 - «Seguí viendo vídeos después del colegio porque me aburría, pero luego me cansé y me puse de mal humor».
 - «No paraba de navegar por Internet hasta tarde por la noche porque me sentía estresado, y hoy estoy agotado».
- ✓ Pregunta: «¿Alguien ha vivido algo parecido?».

- Presentación de la herramienta (5 min):**

- ✓ Presenta la «Caja de herramientas para desconectar de la pantalla» con estrategias prácticas:

Herramienta	Descripción
El reinicio de 5 respiraciones	Toma 5 respiraciones lentas y profundas antes y después de usar las pantallas
El descanso para moverse	Levántate, estírate o camina cada 30 minutos
El diario de sentimientos	Escribe cómo te sientes antes y después de las actividades frente a la pantalla
Habla de ello	Comparte tus sentimientos con un adulto o un amigo en quien confíes
El truco del temporizador	Pon un temporizador antes de empezar para no perder la noción del tiempo
El atardecer digital	Apaga todas las pantallas entre 30 y 60 minutos antes de acostarte

- Reflexión individual (5 min):**

- ✓ Los alumnos eligen sus dos herramientas favoritas de la caja de herramientas.
- ✓ Escriben en su hoja de trabajo: «¿Por qué he elegido estas herramientas? ¿Cuándo las utilizaría?».

- ✓ Opcional: Breve ejercicio de respiración guiado (2 minutos) para experimentar una herramienta de primera mano.
- **Intercambio por parejas (5 min):**
 - ✓ Los alumnos comparten las herramientas que han elegido con un compañero.
 - ✓ Preguntas para el debate:
 - «¿Por qué crees que esta estrategia te ayudaría?»
 - «¿En qué situaciones sería conveniente utilizarla?»
 - «¿Cómo podrías acordarte de utilizar esta estrategia cuando la necesites?»

Materiales: Hoja de trabajo «Caja de herramientas», cronómetro (para el ejercicio de respiración), música de fondo relajante (opcional).

5. Actividad principal 4: Mi compromiso con el equilibrio frente a la pantalla (15 min)

Descripción: Pasar de la concienciación a la acción. Los alumnos establecen compromisos personales para adquirir hábitos de uso de pantallas más saludables y conscientes.

Actividad: El compromiso de equilibrio con las pantallas

- **Introducción (1 min):**
 - ✓ Explica: «Ahora que entendemos cómo nos afectan las pantallas y tenemos herramientas que nos ayudan, es hora de elaborar un plan personal. Un compromiso es una promesa que te haces a ti mismo, no para ser perfecto, sino para actuar de forma consciente».
- **Creación individual (7 min):**
 - ✓ Los alumnos crean su propio Compromiso de equilibrio con las pantallas con entre 3 y 5 promesas específicas.
 - ✓ Anímales a pensar en:
 - **Equilibrio:** ¿Cómo combinaré el tiempo frente a la pantalla con otras actividades?
 - **Límites:** ¿Cuándo y dónde NO usaré las pantallas?
 - **Descansos:** ¿Cómo haré pausas durante el tiempo frente a la pantalla?
 - **Concienciación:** ¿Cómo haré un balance de mi situación?
 - **Conexión:** ¿Cómo protegeré las relaciones cara a cara?
- **Elemento creativo (8 min):**
 - Los alumnos diseñan su compromiso en forma de minipóster, infografía o tarjeta decorada.

- Opción: Crea una ilustración sencilla o un borde para que resulte personal y memorable.
- Anima a los alumnos a colocar su compromiso en un lugar visible (el escritorio, el espejo del dormitorio, el fondo de pantalla del teléfono).

Materiales: Hoja de trabajo/tarjetas de compromiso, lápices de colores/rotuladores, materiales de decoración.

IV. Evaluación y cierre (5 min)

Actividad de cierre: El efecto dominó

Formato: Los alumnos se sientan en círculo (o permanecen en sus pupitres si la clase es numerosa).

Actividad:

- Cada alumno completa la frase: «*Esta semana, voy a...*», compartiendo UNA acción específica que llevará a cabo para promover el equilibrio frente a la pantalla.
- Ejemplos: «Esta semana, dejaré mi teléfono en otra habitación **antes de acostarme.**» / «Esta semana, **haré una pausa para respirar cuando sienta ganas de mirar el móvil.**»

Mensaje clave:

- El profesor concluye: «*Recordad, el equilibrio con las pantallas no consiste en ser perfectos ni en renunciar a la tecnología. Se trata de ser CONSCIENTES: daros cuenta de cómo os afectan las pantallas y tomar decisiones que favorezcan vuestra salud, felicidad y relaciones. Los pequeños cambios se suman para dar grandes resultados. ¡Lo tenéis controlado!*».

Evaluación formativa

Durante la lección:

- Observación durante el trabajo en parejas o en grupo: ¿Participan activamente los alumnos? ¿Saben distinguir entre los distintos tipos de tiempo frente a la pantalla?
- Escucha durante los debates: ¿Relacionan los alumnos el uso de las pantallas con los efectos físicos y emocionales?
- Revisión de la calidad de los compromisos: ¿Son los compromisos específicos, realistas y personales?

Ficha de salida: Los alumnos responden en una hoja de papel o digitalmente:

1. «Nombra UN tipo de tiempo frente a la pantalla que suele ser "nutritivo" y OTRO que suele ser "calorías vacías"».
2. «¿Cuál es UNA estrategia para desconectar de la pantalla que vas a probar esta semana?»
3. «Completa esta frase: "He aprendido que el tiempo frente a la pantalla me afecta porque..."»

Digital Harmony WP3 – Módulo 1

Folleto con actividades interactivas de Digital Harmony

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: El detective del tiempo frente a la pantalla

Objetivo: identificar y clasificar los diferentes tipos de tiempo frente a la pantalla.

Duración: 15 minutos

El reto: Lee los siguientes escenarios. Usa tus «habilidades de detective» para escribir el tipo correcto de tiempo frente a la pantalla junto a cada uno.

Opciones: Educativo, Creativo/Interactivo, Social/Comunicación, Consumo pasivo, Juegos, Habitual/Reflexivo

Situación	Tu respuesta
Situación 1: Pasas 45 minutos viendo vídeos aleatorios en reproducción automática sin elegirlos realmente.	—
Escenario 2: Utilizas una aplicación de programación para crear tu propio juego sencillo para un proyecto escolar.	
Escenario 3: Coges el móvil cada pocos minutos para comprobar si a alguien le ha gustado tu publicación, aunque acabes de hacerlo.	
Situación 4: Haces una videollamada a tus abuelos, que viven en otra ciudad, para contarles cómo te ha ido la semana.	
Situación 5: Usas una aplicación para aprender idiomas y practicas vocabulario durante 20 minutos.	
Escenario 6: Juegas a un juego multijugador online con tus amigos un sábado por la tarde	

Rincón de la reflexión:

¿En qué tipo de actividad digital pasas más tiempo?

¿Te ayuda este tipo de uso a crecer, o podrías optar por algo diferente de vez en cuando?

Actividad 2: El menú de nutrición digital

Objetivo: Aprender a distinguir entre actividades digitales «nutritivas» y «calorías vacías».

Duración: 20 minutos

El concepto: Al igual que la comida, algunas actividades frente a la pantalla nos dan energía y nos ayudan a crecer, mientras que otras nos dejan cansados y vacíos. ¡Creemos tu menú de nutrición digital!

Parte A: Clasifica las actividades

Coloca cada actividad en la columna correcta escribiendo la letra:

Actividades para clasificar

- A. Ver un documental sobre algo que te interesa
- B. Navegar por las redes sociales durante una hora sin ningún propósito
- C. Crear una obra de arte digital o editar un vídeo
- D. Jugar al mismo juego sencillo una y otra vez por aburrimiento
- E. Investigar un tema para un proyecto escolar
- F. Ver vídeos hasta las 2 de la madrugada porque no puedes dejar de hacer clic en «siguiente»
- G. Chatear por vídeo con un amigo para planear una actividad de fin de semana
- H. Revisar las notificaciones cada 5 minutos mientras haces los deberes

Actividades digitales nutritivas (energizantes, con sentido)	Actividades sin valor (agotadoras, sin sentido)
	—

Parte B: Mi plan de dieta digital

Piensa en ayer. ¿Cómo fue tu «dieta digital»?

Una actividad «nutritiva» que hice:

¿Cómo me sentí después?

Una actividad «sin valor nutricional» que hice:

¿Cómo me sentí después?

Un cambio que podría hacer para mejorar mi dieta digital:

Actividad 3: Mi caja de herramientas para el equilibrio frente a la pantalla

Objetivo: Aprender a regular las emociones y gestionar el estrés relacionado con las pantallas.

Duración: 20 minutos

La situación: A veces nos sentimos abrumados, cansados, ansiosos o estresados debido a nuestros hábitos frente a la pantalla. ¡Tener una «caja de herramientas» con estrategias nos ayuda a sentirnos mejor!

Parte A: El reto de la estrategia «Apaga la pantalla»

Cuando te sientes AGOTADO (cansado, estresado, abrumado) por pasar demasiado tiempo frente a la pantalla, ¿qué «herramienta de relajación» te funciona mejor? Marca con un círculo tus 2 favoritas y explica por qué.

Herramienta	Descripción
A. El reinicio de 5 respiraciones	Toma 5 respiraciones lentas y profundas antes y después de usar las pantallas
B. El descanso para moverse	Levántate, estírate o da un pequeño paseo cada 30 minutos
C. El diario de sentimientos	Anota cómo te sientes antes y después de las actividades frente a la pantalla
D. Hablarlo	Comparte tus sentimientos con un adulto de confianza, un amigo o un familiar
E. El truco del temporizador	Pon un temporizador antes de empezar para no perder la noción del tiempo
F. El atardecer digital	Apaga todas las pantallas entre 30 y 60 minutos antes de acostarte

¿Por qué elegiste estos dos?

Herramienta ____:

Herramienta ____:

Parte B: Respuesta a la situación

Lee esta situación:

«Me pasé el rato viendo vídeos después del colegio porque me aburría. Tres horas más tarde, me dolían los ojos, me había saltado la cena y estaba de mal humor. No he hecho los deberes y ahora estoy estresado».

¿Qué señales de alerta aparecieron y el alumno ignoró?

¿Qué herramienta(s) de la caja de herramientas podrían haber ayudado? ¿Cómo?

¿Qué podría hacer este estudiante **de forma DIFERENTE** la próxima vez que se sienta aburrido después del colegio?

Actividad 4: Revisión de los hábitos de juego y uso de pantallas

Objetivo: Desarrollar el pensamiento crítico sobre los hábitos personales de uso de pantallas y videojuegos.

Duración: 20 minutos

El reto: ¡Sé sincero contigo mismo! Esta es una autoevaluación privada para ayudarte a comprender mejor tus hábitos. No hay respuestas incorrectas, solo sinceras.

Parte A: Autoevaluación rápida

Lee cada afirmación y marca la casilla que mejor se ajuste a ti:

Afirmación	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
Puedo dejar de usar pantallas cuando lo necesito sin sentirme muy molesto.	☐	☐	☐	☐
Pierdo la noción del tiempo cuando estoy con mi dispositivo.	☐	☐	☐	☐
El tiempo que paso frente a la pantalla afecta a mi sueño (me acuesto tarde, me cuesta conciliar el sueño).	☐	☐	☐	☐
Me siento ansioso o irritable cuando no puedo usar mi dispositivo.	☐	☐	☐	☐
Prefiero las pantallas a pasar tiempo con amigos o familiares en persona.	☐	☐	☐	☐
Me siento satisfecho y con energía después de pasar tiempo frente a la pantalla.	☐	☐	☐	☐
Tengo aficiones y actividades que me gustan y que no implican el uso de pantallas.	☐	☐	☐	☐

Parte B: Las preguntas para «reflexionar»

Piensa en la aplicación o el juego que más utilizas. Responde con sinceridad:

1. ¿Por qué suelo empezar a usarla?

- ☐ Estoy aburrido
- ☐ Estoy estresado y quiero evadirme
- ☐ Es solo una costumbre; ni siquiera me lo pienso
- ☐ Tengo un propósito específico (aprender, crear, conectar)
- ☐ Mis amigos lo usan

2. ¿Cómo me siento normalmente DESPUÉS de usarlo durante mucho tiempo?

- ☐ Con energía y feliz
- ☐ Relajado y satisfecho
- ☐ Cansado, pero bien
- ☐ Agotado y deseando haber hecho otra cosa
- ☐ Estresado o ansioso

3. Si no pudiera usar pantallas durante todo un día, me sentiría:

4. Una actividad fuera de línea que me hace sentir tan bien (o mejor) como el tiempo que paso frente a la pantalla:

Parte C: Hábitos saludables frente a hábitos problemáticos

Lee estas dos descripciones. ¿Cuál se parece más a TI? ¡Sé sincero!

Hábitos saludables	Señales de alerta
Los videojuegos/las pantallas son UNA de las muchas actividades que disfruto	He perdido interés en actividades que antes me gustaban
Puedo parar cuando me lo piden sin sentir una gran frustración	Me enfado mucho o me molesta cuando tengo que parar
Mi sueño, mis deberes y mis amistades van bien	Mis notas, mi sueño o mis relaciones se están viendo afectados
Me siento bien después de pasar tiempo frente a la pantalla	A menudo me siento culpable o como si hubiera perdido el tiempo

Creo que mis hábitos son, en general: ☐ Saludables ☐ A medio camino ☐ Necesitan mejorar

Un pequeño cambio que podría hacer esta semana:

Actividad 5: Mi compromiso con el equilibrio frente a la pantalla

Objetivo: Comprometerse personalmente a tener hábitos saludables y equilibrados con respecto al uso de pantallas.

Duración: 15 minutos

Parte A: Mis 5 promesas

Completa cada promesa con tus propias palabras:

- LÍMITES:** Dejaré de usar pantallas al menos ____ minutos antes de acostarme porque...
- DESCANSOS:** Cuando utilice pantallas, haré un descanso cada ____ minutos...
- CONCIENCIA:** Antes de coger mi dispositivo, me preguntaré...
- CONEXIÓN:** Protegeré mis relaciones presenciales...

Parte B: Mi objetivo de bienestar digital

Esta semana, mi ÚNICO objetivo específico para tener hábitos más saludables con las pantallas es:

Sabré que lo he conseguido cuando:

Firma de un Campeón del Equilibrio Digital:

Me comprometo a desarrollar hábitos digitales más saludables que favorezcan mi bienestar, mis relaciones y mis objetivos.

Firma: _____

Fecha: _____

Testigo (opcional: un amigo, compañero de clase o profesor): _____

Firma de un gran ciudadano de la armonía digital: _____

Digital Harmony WP3 – Módulo 1

Misiones de Digital Harmony en línea

Misión 1: El chequeo del «tiempo en pantalla»

Tema: Regulación emocional (¿Cómo te sientes ahora mismo?)

Tema: Autocontrol (¿Cómo te afecta el tiempo que pasas frente a la pantalla?)

La tarea: Durante los próximos 3 días, serás el científico de tu propio cuerpo y tu propia mente.

Qué hacer: Cada vez que termines de usar una pantalla (teléfono, tableta, ordenador, televisión, consola de videojuegos), abre un cuaderno o un documento. Anota:

- ✓ La aplicación o actividad que has utilizado
- ✓ Cuánto tiempo la has utilizado
- ✓ Tu «estado físico» y tu «estado de ánimo» después:

Soleado	Nublado	Tormentoso
Con energía, feliz, los ojos se sienten bien	Un poco cansado, «bah», desconcentrado	Agotado, de mal humor, me duelen los ojos, dolor de cabeza

Reflexión: Al final del día 3, revisa tu diario. ¿Qué actividades te dejaron «alegre»? ¿Cuáles te dejaron «de mal humor»? ¿Puedes pasar 15 minutos menos en las zonas de «mal humor» mañana y sustituirlos por algo que te mantenga «alegre»?

Misión 2: El detective de la nutrición digital

Tema: Nutrición digital (¡Alimenta tu mente con sensatez!)

La tarea: descubre cuáles de tus hábitos frente a la pantalla son «alimento para el cerebro» y cuáles son «calorías vacías».

Qué hacer: Durante 3 días, clasifica TODAS las actividades que realices frente a la pantalla en una de estas categorías:

Nutritivas	Calorías vacías
Aprender algo nuevo	Desplazarse sin rumbo
Crear algo (arte, vídeos, escribir)	Ver vídeos en reproducción automática sin parar
Conectar de forma significativa con alguien	Revisar las notificaciones por costumbre
Resolver problemas o desarrollar habilidades	Jugar a videojuegos solo porque estás aburrido

Al final de cada día, cuenta cuántas actividades entraron en cada categoría.

La reflexión: Echa un vistazo a tus resultados de los últimos 3 días.

- ✓ ¿Cuál es tu proporción entre «calorías nutritivas» y «calorías vacías»?
- ✓ ¿Qué hábito de «calorías vacías» podrías reducir mañana solo 10 minutos?
- ✓ ¿Qué actividad «nutritiva» podrías hacer más? Escribe un cambio que vas a intentar: «En lugar de _____, haré _____».

Misión 3: El experimento «sin pantallas»

Tema: Regulación emocional (¡Desconéctate para recargar energías!)

La tarea: Comprueba qué le sucede a tu cuerpo, tu estado de ánimo y tu sueño cuando creas momentos sin pantallas.

Qué hacer: Elige UNO de estos retos y pruébalo durante 5 días:

Reto A: El atardecer digital

Apaga TODAS las pantallas al menos 30 minutos antes de acostarte. Haz algo tranquilo en su lugar (lee, dibuja, haz estiramientos, habla con tu familia).

Reto B: El maestro de los descansos

Cada 30 minutos de tiempo frente a la pantalla, haz un descanso de 5 minutos sin pantallas (camina, haz estiramientos, mira por la ventana, respira profundamente).

Reto C: La comida presente

Mantén todos los dispositivos alejados durante al menos una comida al día. Concéntrate en la comida y en las personas que te rodean.

Lleva un registro cada día: ✓ ¿He completado el reto? ¿Cómo me he sentido?

Reflexión: Después de 5 días, responde: ¿Qué día fue el más difícil? ¿Cuál fue el más fácil? ¿Qué cambios notaste en tu sueño, estado de ánimo o energía? ¿Mantendrás este hábito? ¿Por qué sí o por qué no?

Misión 4: La búsqueda de la conexión

Tema: Conexión cara a cara (¡La presencia real importa!)

La tarea: Descubre la diferencia entre la conexión a través de la pantalla y la conexión en persona.

Qué hacer: Completa estas 3 mini-búsquedas durante la próxima semana:

Misión A: La conversación sin dispositivos

Mantén una conversación de 10 minutos con un familiar o amigo SIN teléfonos a la vista. Déjalos en otra habitación. Escucha de verdad y haz preguntas.

Misión B: La entrevista de recuerdos

Pídele a uno de tus padres, abuelos o un familiar mayor que te cuente una historia de su vida: algo divertido, importante o sorprendente. Escucha sin mirar ningún dispositivo. Anota una cosa que hayas aprendido.

Misión C: La comprobación de la presencia

Fíjate tres veces en cuándo tú (o alguien más) coges el teléfono durante una conversación o una actividad compartida. ¿Qué pasó con la conexión en ese momento?

Reflexión: Después de completar las tres misiones, responde: ¿En qué se diferenciaron las conversaciones sin dispositivos? ¿Qué notaste que podrías haberte perdido si hubieras estado mirando una pantalla? ¿Qué es lo que quieres hacer de manera diferente con las personas que te importan?

Misión 5: Mi código de equilibrio con la pantalla

Tema: Compromiso personal (*¡Diseña tu vida digital!*)

La tarea: Crea tu «Código de equilibrio con la pantalla» personal: tus propias reglas para una relación más saludable con la tecnología.

Qué hacer: Repasa tus misiones. Piensa en lo que has aprendido sobre ti mismo. A continuación, crea tu código personal:

Paso 1: Identifica tus hábitos

Un hábito relacionado con el uso de pantallas que ME AYUDA: _____

Un hábito relacionado con las pantallas que quiero CAMBIAR: _____

Mi mayor reto con las pantallas es: _____

Paso 2: Escribe tus 3 promesas «Voy a...»

Estas deben ajustarse a TU vida y abordar TUS retos.

Ejemplo: «Dejaré de usar pantallas 30 minutos antes de acostarme».

Ejemplo: «Me tomaré un descanso cada hora cuando juegue».

Ejemplo: «Dejaré el móvil a un lado durante las comidas en familia».

Paso 3: Ponlo a la vista

Escribe tu Código de Equilibrio Digital en un papel y colócalo en un lugar donde lo veas todos los días (cerca de tu escritorio, en el espejo o como fondo de pantalla del móvil).

Reflexión: ¿Por qué elegiste estas promesas concretas? ¿Cuál te resultará más difícil de cumplir? ¿Quién puede ayudarte a mantenerte responsable? Vuelve a comprobarlo dentro de una semana: ¿cómo te está yendo con tu **código**?

Lista de verificación de éxito de la misión

Digital Harmony: Lista de verificación del éxito de la misión

Nombre: _____

Objetivo: Completa las 5 misiones para convertirte en un Guardián de la Armonía Digital.

Estado	Nombre de la misión	Lo que tengo que hacer	Mi reflexión
☐	1. Registro del estado de la pantalla	Llevar un registro de mi «clima corporal» y mi «clima emocional» (soleado, nublado, tormentoso) después de usar la pantalla durante 3 días.	Una actividad que me pone de «tormentoso» es:
☐	2. Detective de nutrición digital	Clasificaré mis actividades en pantalla en «Nutritivas» o «Calorías vacías» durante 3 días.	Un cambio que haré: En lugar de _____, haré _____.
☐	3. Experimento «Pantalla apagada»	Completar un reto sin pantallas (Digital Sunset, Break Master o Present Meal) durante 5 días.	El cambio más importante que noté fue:
☐	4. Misión de conexión	Completa las 3 misiones: Conversación sin dispositivos, Entrevista de recuerdos y Comprobación de presencia.	Algo que noté sobre la conexión real:
☐	5. Código de equilibrio con la pantalla	Escribir mis tres promesas personales «Voy a...» y colocarlas donde pueda verlas.	Mi promesa más importante es:

Cómo utilizar esta lista de verificación:

1. Marca la casilla: Marca la casilla de la izquierda (☐) tan pronto como termines una misión.
2. Rellena el espacio en blanco: Escribe una breve reflexión en la columna «Mi reflexión».
3. Paso final: Una vez que hayas marcado las 5 casillas, enséñaselo a tu profesor o a tus padres para celebrar tus nuevos superpoderes digitales.

Recuerda:

«El equilibrio con las pantallas no consiste en ser perfecto ni en renunciar a la tecnología, sino en ser CONSCIENTE. Algunos días te sentirás «soleado» y en equilibrio; otros días quizá caigas en hábitos «tormentosos». ¡Eso es completamente normal! Lo importante es darte cuenta de cómo te afectan las pantallas, aprender de tus patrones y seguir intentándolo. Tus pantallas deben trabajar PARA ti, no controlarte. Los pequeños cambios dan grandes resultados. ¡Tú puedes, Guardián del Equilibrio Digital!».

Módulo 2



Digital Harmony WP3 – Módulo 2

Plan de clase

Destinatarios: Alumnos de primaria y primeros cursos de secundaria

Duración: 90 minutos

Marco: Proyecto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los alumnos serán capaces de:

1. **Identificar** al menos tres tipos de ciberacoso (por ejemplo, insultos, exclusión, revelación de información privada).
2. **Demuestra** estrategias empáticas para calmar los ánimos utilizando el método «Pausa y reflexiona».
3. **Aplicar** técnicas de regulación emocional (mindfulness/escritura en diario) al estrés en línea.
4. **Formular** un «Compromiso de amabilidad digital» personal.

II. Programa de la lección (90 minutos)

Hora	Unidad/Tema	Tipo de actividad
0-15 m	El gancho: El peso de las palabras	Introducción (Grupo)
15-30 min	Mapeo de los daños en línea	Actividad principal 1 (interactiva)
30-50 min	Empatía en acción: juego de roles	Actividad principal 2 (grupo interactivo)
50-70 min	La «pausa»: regulación emocional	Actividad principal 3 (a tu propio ritmo/individual)
70-85 min	El compromiso de armonía digital	Actividad principal 4 (Interactiva)
85-90 min	Reflexión y cierre	Cierre/Evaluación

III. Descripciones de las unidades y actividades

1. Actividad introductoria: El peso de las palabras (15 min)

- **Descripción:** Crear un ambiente de seguridad. Los profesores introducen el concepto de que las acciones en línea tienen «peso fuera de línea».
- **Actividad: Pregunta «Piensa en una ocasión».** * El profesor lee en voz alta: «*Piensa en una ocasión en la que alguien fue tratado injustamente en Internet. ¿Cómo te sentirías si fueras esa persona?*».
- Los alumnos anotan una palabra en una nota adhesiva (o pizarra digital) que represente ese sentimiento.
- **Elemento interactivo:** Agrupa las palabras para visualizar el «impacto emocional» mencionado en la sección 2.2.

2. Actividad principal 1: Descifrar la pantalla (15 min)

- **Descripción:** Comprender los tipos de ciberacoso.
- **Actividad: Clasificación del ciberacoso.** * Utilizando la tabla de la sección 2.2, los alumnos trabajan en parejas para emparejar «Situaciones» con «Tipos» (insultos, denigración, etc.).
 - *Ejemplo:* «Excluir a alguien de un grupo de juegos en línea» → **Exclusión.**
- **Objetivo:** Ayudar a los alumnos a reconocer el daño incluso cuando es «sutil».

3. Actividad principal 2: Juego de roles sobre la responsabilidad (20 min)

- **Descripción:** Practicar estrategias de respuesta ante el ciberacoso y el humor en línea.
- **Actividad: Intercambio de situaciones.** * Los alumnos representan la «situación del meme» de la sección 2.6.
 - **Papel:** El que comparte, el blanco y el espectador.
 - **El giro:** Deben representar la escena dos veces: una en la que la situación se agrava y otra en la que el espectador utiliza «lenguaje empático» (por ejemplo, «*Entiendo por qué te sientes molesto, hablemos de lo que podemos hacer a continuación*»).

4. Actividad principal 3: La estación de enfriamiento (20 min)

- **Descripción:** Gestionar el estrés en línea mediante la autorregulación.
- **Actividad: El diario de empatía digital y la atención plena.**
 - **Autodirigida:** Los alumnos comienzan su primera entrada en el «Diario de empatía digital» (de la sección 2.6).
 - **Instrucciones:** El profesor dirige un ejercicio de «respiración profunda» de 2 minutos (sección 2.4).

- **Reflexión:** Los alumnos anotan qué estrategia (respiración, descanso de la pantalla o escribir en el diario) les resulta más cómoda.

5. Actividad principal 4: Nuestra huella digital (15 min)

- **Descripción:** Pasar de «no hacer daño» a «hacer el bien de forma activa».
- **Actividad: El compromiso de amabilidad digital.**
 - Los alumnos crean tres compromisos personales (por ejemplo, «*Me lo pensaré dos veces antes de publicar*», «*Apoyaré a los compañeros que se sientan excluidos*»).
 - **Elemento interactivo:** Los compromisos se diseñan como «elementos visuales creativos» (carteles o infografías) para exhibirlos en el aula o en el espacio virtual.

IV. Evaluación y cierre (5 min)

- **Actividad de cierre: El efecto dominó.**
 - Los alumnos se sientan en círculo. Cada alumno comparte **una acción** que llevará a cabo durante la próxima semana para promover la armonía digital.
- **Evaluación formativa:** * El profesor observa durante el juego de roles: *¿Están los alumnos practicando la escucha activa?*
 - **Ficha de salida:** Los alumnos deben responder: «*¿Cuál es una forma de saber si una broma ha cruzado la línea hacia el ciberacoso?*».

Digital Harmony WP3 – Módulo 2

Manual con actividades interactivas de Digital Harmony

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: La sala de clasificación del detective

Objetivo: Identificar diferentes «sombras digitales» (ciberacoso).

El reto: Lee los siguientes escenarios. Utiliza tus «herramientas de detective» para escribir el tipo de comportamiento correcto junto a cada uno.

- **Opciones:** Exclusión, insultos, revelación de información privada, acoso.
- 1. **Situación:** Alguien comparte un dibujo privado y vergonzoso que hiciste sin preguntarte primero.
 - **Tu respuesta:** _____
- 2. **Situación:** Te bloquean o te dejan fuera del chat de grupo de la clase a propósito para que no puedas ver la ayuda con los deberes.
 - **Tu respuesta:** _____
- 3. **Situación:** Dos personas se están escribiendo insultos furiosos y crueles en el chat de un juego.
 - **Tu respuesta:** _____

Actividad 2: El reto de las «gafas del corazón»

Objetivo: Practicar la empatía y las respuestas de apoyo.

La situación: Un compañero publica: «*Me he esforzado mucho en mi proyecto y aún así no me ha salido bien. Tengo ganas de dejarlo*».

El reto: No te limites a darle a «Me gusta». ¿Puedes escribir dos respuestas amables diferentes?

1. **Un comentario público para animarle:**

2. **Un mensaje privado para demostrarle que estás ahí para él:**

Actividad 3: Mi caja de herramientas para calmarme

Objetivo: Aprender a regular tu «clima interno».

El reto: Cuando te sientes **agitado** (enfadado/ansioso) en Internet, ¿qué «herramienta para calmarte» te funciona mejor? Marca con un círculo tu favorita y explica por qué.

- **A.** La respiración profunda de 4 segundos.
- **B.** El descanso de 15 minutos de la pantalla.
- **C.** «Hablarlo» con un adulto.
- **D.** Escribir mis sentimientos en un diario.

¿Por qué has elegido esta?

Actividad 4: El meme «Gut-Check»

Objetivo: Pensamiento crítico antes de compartir.

El reto: Imagina que ves un meme «gracioso» de un estudiante que se ha tropezado en la cafetería. Todo el mundo lo está compartiendo.

Hazte estas tres preguntas:

1. ¿Me gustaría ser la persona de esta foto? **Sí / No**
2. ¿Este meme ayuda o perjudica a nuestra comunidad? **Ayuda / Perjudica**
3. ¿Cuál es la jugada **del Ninja de la Bondad** en este caso? (Marca una opción):
 - ☐ Compartirlo solo con mi mejor amigo.
 - ☐ Borrarlo y no responder.
 - ☐ Decirle en privado al remitente que podría resultar hiriente.

Actividad 5: Mi compromiso con la armonía digital

Objetivo: Asume tu compromiso personal con la ciudadanía digital.

El reto: Escribe **tus tres promesas**. Estas serán tus reglas cada vez que cojas un dispositivo.

1. **Haré** _____
2. **Haré** _____
3. **Haré** _____

Firma de un gran ciudadano de la armonía digital: _____

Digital Harmony WP3 – Módulo 2

Misiones de Digital Harmony en línea

Misión 1: El «check-in» del «tiempo online»

Tema: Regulación emocional (¿Cómo te sientes ahora mismo?)

La tarea: Durante los próximos 3 días, serás el científico de tu propio cerebro.

- **Qué hacer:** Cada vez que termines de usar una aplicación o un juego, abre un documento en blanco o coge un cuaderno. Anota el nombre de la aplicación y tu «clima interno».
 - **Soleado:** Te sientes feliz y con energía.
 - **Nublado:** Te sientes un poco «meh», aburrido o solo.
 - **Tormentoso:** Te sientes enfadado, celoso o estresado.
- **La reflexión:** Al final del día 3, revisa tu lista. ¿Qué espacios digitales te mantienen **soleado** y cuáles te ponen **tormentoso**? ¿Puedes elegir pasar 10 minutos menos en las zonas «tormentosas» mañana?

Misión 2: El reto «Pausa y reproduce»

Tema: Empatía y respuesta (¡Espera antes de escribir!)

La tarea: Practica tu «botón de pausa interno».

- **Qué hacer:** Hoy, cada vez que sientas una emoción fuerte en línea (como ganas de escribir una respuesta maliciosa o un chiste «gracioso» pero hiriente), debes **hacer una pausa**.
- **Reflexión:** Cuenta hasta 10 lentamente. Mientras cuentas, pregúntate: «¿Este mensaje refleja la persona que quiero ser?». * **Tu resultado:** En tu diario personal, anota una ocasión en la que hayas logrado «hacer una pausa». ¿Qué decidiste hacer en lugar de pulsar «enviar»? (¿Lo borraste? ¿Cambiaste las palabras? ¿Te alejaste?)

Misión 3: El «regalo invisible» (Ninja de la amabilidad)

Tema: Amabilidad en línea (El efecto dominó)

La tarea: Usa tus palabras para animar a otra persona sin que se lo espere.

- **Qué hacer:** Encuentra hoy a tres personas diferentes en Internet (amigos, compañeros de clase o creadores que te gusten). Deja un «comentario armonioso» a cada uno.
- **Las reglas:** Tu comentario debe ser **verdadero, específico y positivo**. (En lugar de limitarte a decir «Genial», prueba con «¡Me han gustado mucho los colores que has usado en este dibujo!»).

- **Reflexión:** Anota cómo te sentiste cuando te respondieron. ¿Tu «clima interior» se volvió más soleado porque fuiste amable?

Misión 4: El caso del detective digital

Tema: Identificar el ciberacoso (Verdad frente a Sombra)

La tarea: Determina la diferencia entre una broma y una «sombra digital».

- **Qué hacer:** Lee estos tres breves escenarios y decide: **¿Es ciberacoso?**
 1. *Situación A:* Un chat grupal pasa a llamarse «El club sin [nombre]» para excluir a un compañero de clase concreto.
 2. *Situación B:* Un amigo te envía un meme de un gato cayéndose.
 3. *Situación C:* Alguien publica una foto privada y vergonzosa de un compañero sin preguntarle.
- **Reflexión:** Para cada «sombra» (A y C), escribe una frase que podrías decirle a un profesor o a un adulto de confianza para denunciarlo. **¿Por qué es importante defender a los demás?**

Misión 5: El Código de la Armonía (Mi compromiso)

Tema: Ciudadanía digital (Tu identidad futura)

La tarea: Crea tus propias «Reglas de honor en línea».

- **Qué hacer:** Repasa tus misiones. ¿Qué tipo de ciudadano digital quieres ser?
- **El reto:** Escribe tres promesas sencillas para ti mismo que empiecen por «Yo...».
 - *Ejemplo:* «Comprobaré si una noticia es cierta antes de compartirla».
 - *Ejemplo:* «Me tomaré un descanso de la pantalla si me siento "agitado"».
- **El paso final:** Guarda este compromiso como fondo de pantalla de tu teléfono o tableta, o escríbelo en una nota adhesiva. ¡Esta es tu hoja de ruta personal hacia la armonía digital!

Lista de verificación del éxito de la misión

Digital Harmony: Lista de verificación del éxito de la misión

Nombre: _____

Objetivo: Completa las 5 misiones para convertirte en un **Guardián de la Armonía Digital**.

Estado	Nombre de la misión	Lo que tengo que hacer	Mi reflexión
☐	1. El tiempo en línea	Llevar un registro de mi «clima interno» (soleado, nublado, tormentoso) durante 3 días.	Una aplicación que me pone de «tormenta» es:
☐	2. Pausa y reproducción	Usar mi «botón de pausa interno» al menos una vez cuando me sienta enfadado.	En lugar de escribir, he optado por:
☐	3. Ninja de la amabilidad	Enviar 3 «mensajes de armonía» (veraces, concretos y positivos).	La mejor respuesta que recibí fue:
☐	4. Detective digital	Identifica correctamente las «sombras digitales» en los 3 escenarios.	Informar es importante porque:
☐	5. El código de la armonía	Escribiré mis tres promesas «Yo haré...» y las mantendré cerca de mi pantalla.	Mi única promesa a mí mismo es:

Cómo utilizar esta lista de verificación:

1. **Marca la casilla:** Marca la casilla de la izquierda (□) tan pronto como termines una misión.
2. **Rellena el espacio en blanco:** Escribe una breve reflexión en la columna «Mi reflexión».
3. **Paso final:** Una vez que hayas marcado las 5 casillas, enséñasela a tu profesor o a tus padres para celebrar tus nuevos **superpoderes digitales**.

Recuerda que la armonía digital no consiste en ser perfecto, sino en ser consciente. Si tienes un día «tormentoso», simplemente utiliza tus herramientas e inténtalo de nuevo mañana. ¡Tú puedes!

Módulo 3



Digital Harmony WP3 – Módulo 3

Plan de clase

Destinatarios: Alumnos de primaria y primeros cursos de secundaria

Duración: 90 minutos

Marco: Proyecto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los alumnos serán capaces de:

1. **Definir** la identidad digital y describir al menos tres elementos que la conforman (publicaciones, mensajes, fotos, «me gusta», nombres de usuario).
2. **Identificar** 2-3 valores digitales personales y explicar cómo los valores guían el comportamiento en línea.
3. **Reconocer** la diferencia entre el contenido seleccionado y la vida real, y **describir** cómo esto afecta a los sentimientos y a la autoimagen.
4. **Aplicar** estrategias básicas de privacidad y seguridad (compartir de forma segura, consentimiento, información privada, ajustes de privacidad).
5. **Utilizar** una sencilla lista de verificación para decidir qué hacer cuando la información generada por IA resulte confusa o poco fiable.
6. **Redactar** un breve compromiso personal sobre la identidad digital para fomentar una presencia en línea más saludable y respetuosa.

II. Programa de la lección (90 minutos)

Hora	Unidad/Tema	Tipo de actividad
0–10 min	El gancho: «Mi foto en línea»	Introducción (en grupo + individual)
10–25 min	Tema 1: ¿Qué es la identidad digital?	Actividad principal 1 (interactiva)
25–45 min	Tema 2: Valores digitales: ¿quién quieres ser en Internet?	Actividad principal 2 (en grupo)
45–60 min	Tema 3: Privacidad en línea y cómo compartir de forma segura	Actividad principal 3 (interactiva + trabajo en parejas)
60–75 min	Tema 4: Contenido seleccionado frente a la vida real	Actividad principal 4 (Reflexiva)
75–85 min	Tema 5: Seguridad de la IA: confía, comprueba y pregunta	Actividad principal 5 (interactiva)
85–90 min	Cierre: El compromiso de identidad digital + Ficha de salida	Cierre/Evaluación

III. Descripciones de las unidades y actividades

1. Actividad introductoria: Mi imagen en línea (10 min)

- **Descripción:** Los alumnos comienzan por reconocer que todo lo que hacen en línea crea una «imagen» de quiénes son. El profesor establece un tono seguro y respetuoso e introduce el concepto de identidad digital.
- **Actividad: Dibujo rápido / Lista rápida**
 - Primaria: Los alumnos dibujan un personaje sencillo que los represente en línea (avatar). Alrededor de él, añaden pequeños iconos o palabras: juegos, emojis, aficiones, vídeos favoritos.
 - Secundaria: Los alumnos enumeran los principales espacios en línea que utilizan (juegos, chats, aplicaciones, plataformas escolares). Junto a cada uno, escriben una palabra que describa cómo se comportan allí (divertido, callado, servicial, ruidoso, creativo).
 - Mini-compartición: Los alumnos comparten algo de lo que se sienten orgullosos y algo sobre lo que quieren reflexionar más detenidamente.

2. Actividad principal 1: El iceberg de la identidad digital (15 min)

- **Descripción:** Los alumnos exploran qué conforma una identidad digital, incluyendo las partes visibles e invisibles (publicaciones, comentarios, «me gusta», búsquedas, recopilación de datos).
- **Actividad: «Lluvia de ideas sobre el iceberg»**
 - El profesor dibuja un iceberg en la pizarra (o utiliza una diapositiva).
 - Los alumnos sugieren qué queda «por encima del agua» (foto de perfil, publicaciones) y qué queda «por debajo del agua» (historial de búsquedas, «me gusta», datos de ubicación).
 - Los alumnos trabajan en parejas para enumerar tres partes visibles y tres invisibles de la identidad digital.
 - Todo el grupo comparte las respuestas.
 - El profesor refuerza: la identidad crece incluso cuando no publicamos nada.

3. Actividad principal 2: Cartel de valores digitales (20 min)

- **Descripción:** Los alumnos identifican qué valores quieren que guíen su comportamiento en línea y relacionan estos valores con decisiones digitales reales.
- **Actividad: «¿Quién quiero ser en línea?»**
 - Los alumnos eligen 2-3 valores digitales (ejemplos: amabilidad, respeto, honestidad, curiosidad, responsabilidad, seguridad).
 - Primaria: Los alumnos crean un minipóster con dibujos (corazón = amabilidad, candado = privacidad, sonrisa = respeto).

- Secundaria: Los alumnos crean una breve «declaración de valores» en la que explican cómo se refleja cada valor en el comportamiento real (p. ej., «El respeto significa que pregunto antes de compartir una foto»).
- Recorrido por la galería: Los alumnos recorren la sala y observan los carteles. Dejan un comentario positivo o una pegatina en el cartel de un compañero.

4. Actividad principal 3: Privacidad y uso seguro de las redes sociales – La comprobación del semáforo (15 min)

- **Descripción:** Los alumnos aprenden la diferencia entre la información que se puede compartir de forma segura y la información privada. Practican la toma de decisiones utilizando una sencilla lista de verificación.
- **Actividad: «Clasificación de lo que se puede compartir: verde, amarillo, rojo»**
 - El profesor lee ejemplos: foto de una mascota, nombre del colegio, dirección, canción favorita, número de teléfono, nombre completo, destino de vacaciones.
 - Los alumnos levantan una tarjeta de color (o usan los dedos): Verde = seguro, Amarillo = preguntar primero, Rojo = mantener en privado.
 - Tarea en parejas: Los alumnos escriben dos ejemplos para cada categoría y comparan respuestas.
 - El profesor refuerza el concepto de consentimiento: hay que preguntar antes de compartir fotos de otras personas.

5. Actividad principal 4: Lo seleccionado frente a la vida real: ¿qué falta fuera del encuadre? (15 min)

Descripción: Los alumnos exploran cómo las publicaciones en línea pueden estar editadas o preparadas. Reflexionan sobre emociones como la comparación, los celos y la presión.

Actividad: «Fuera del encuadre»

- Muestre una foto «perfecta» adecuada a la edad de los alumnos (o descríba una). Los alumnos hacen una lluvia de ideas sobre lo que podría faltar: cansancio, estrés, discusiones, trabajo duro, momentos aburridos.
- Primaria: Los alumnos dibujan lo que está sucediendo fuera del encuadre.
- Secundaria: Los alumnos escriben una breve reflexión: «Una cosa que las fotos en línea no muestran es...»
- Debate en grupo: ¿Cómo podemos proteger nuestros sentimientos al navegar por las redes?

6. Actividad principal 5: Seguridad de la IA – La lista de verificación de confianza (10 min)

Descripción: Los alumnos aprenden que las herramientas de IA pueden parecer seguras, pero pueden estar equivocadas. Practican cómo verificar la información y utilizar valores para guiar sus decisiones.

Actividad: «¿Realidad o ficción de la IA?»

- El profesor lee tres afirmaciones breves al estilo de la IA (algunas verdaderas, otras falsas). Los alumnos votan: Confiar / Verificar / Preguntar.
- Presenta la «Regla de seguridad de la IA en 3 pasos»: 1) Haz una pausa, 2) Comprueba otra fuente, 3) Pregunta a un adulto de confianza si no estás seguro.

IV. Evaluación y cierre (5 min)

- **Actividad de cierre: El compromiso de identidad digital**
 - Los alumnos escriben tres promesas que comienzan con «Prometo...» para guiar su identidad digital (por ejemplo, «Prometo preguntar antes de compartir», «Prometo hacer una pausa antes de publicar», «Prometo no confiar en la IA sin verificar»).
 - Ficha de salida (1 minuto): Los alumnos responden en un papel:
 - 1) Una cosa que define mi identidad digital es: _____
 - 2) Un valor que quiero mostrar en línea es: _____
 - 3) Una cosa que mantendré en privado es: _____

Notas para el profesor

- Mantenga un tono de apoyo en el debate y evite pedir a los alumnos que revelen cuentas personales o nombres de usuario reales.
- Recuerde a los alumnos: en Internet se pueden cometer errores, pero los valores nos ayudan a enmendarlos y a mejorar.
- Anime a los alumnos a pedir ayuda cuando algo les resulte confuso o incómodo en Internet.
- Si los alumnos comparten una situación preocupante, siga los procedimientos de protección de la escuela.

Digital Harmony WP3 – Módulo 3

Manual con actividades interactivas de Digital Harmony

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: Instantánea de mi identidad digital

Objetivo: Observar qué conforma tu identidad digital.

El reto: El reto consiste en reflexionar sobre dónde estás «en línea», qué plataformas y aplicaciones utilizas, e imaginar que te has visto a ti mismo en línea por primera vez y comprender qué saben las personas sobre ti a partir de tus perfiles en línea.

4. **Enumera todos tus espacios en línea (aplicaciones, juegos, chats):**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. **Ahora enumera una cosa que la gente podría aprender sobre ti en Internet:**

6. **Ahora enumera una cosa que TÚ QUIERES que la gente sepa de ti en Internet:**

Actividad 2: Mi póster de valores digitales (versión mini)

Objetivo: El objetivo es realizar una versión más breve de la actividad del póster de valores digitales, a modo de introducción a la actividad más amplia.

Instrucciones: Marca con un círculo 3 valores que te importen

Amabilidad Respeto Honestidad Seguridad Responsabilidad Curiosidad Valentía
Justicia

Para cada valor, escribe un ejemplo en el que pongas en práctica ese valor en Internet:

1. Valor 1: _____ Ejemplo en línea: _____
2. Valor 2: _____ Ejemplo en línea: _____
3. Valor 3: _____ Ejemplo en línea: _____

Actividad 3: La prueba del semáforo para compartir

Objetivo: Practicar cómo evaluar lo que debes compartir en línea antes de publicar nada.

El reto: Escribe cada ejemplo en la casilla correcta.

Algunos ejemplos son:

una foto de mi mascota, mi número de teléfono, el nombre de mi colegio, mi canción favorita, mi dirección, mi contraseña, mi afición.

VERDE (Seguro compartir):

AMARILLO (Pregunta primero / ten cuidado):

ROJO (Manténlo en privado):

Actividad 4: Fuera del marco

Objetivo: Comprender que las publicaciones en línea pueden estar seleccionadas (editadas, posadas o preparadas) y no muestran toda la historia.

Situación: Imagina que ves una foto «perfecta» en Internet. Podría ser alguien sonriendo de vacaciones, mostrando un nuevo conjunto, publicando comida o compartiendo un logro genial.

Reto: Antes de empezar a compararte, piensa un momento y escribe tres cosas que podrían estar pasando fuera del encuadre y que la publicación NO muestra:

(Ejemplos: estrés, aburrimiento, trabajo duro, discusiones, soledad, fracaso, cansancio, muchas repeticiones de la foto, filtros de edición).

La comprobación de la realidad:

Marca lo que podría haber pasado antes de que la publicaran:

- ☐ Se hicieron 20 fotos antes de elegir la «mejor»
- ☐ Usaron filtros o herramientas de edición
- ☐ Se sentían nerviosos o inseguros
- ☐ Querían gustar a la gente
- ☐ Omitieron la parte difícil de su día

Reflexión sobre mis sentimientos

Cuando veo publicaciones como esta, a veces siento:

- ☐ envidia
- ☐ tristeza
- ☐ que no soy lo suficientemente bueno
- ☐ excluida
- ☐ inspirada
- ☐ feliz por ellos
- ☐ confundido
- ☐ otro: _____

Reescribir la historia

Escribe una frase que te recuerde la verdad:

«Esta publicación muestra _____, pero no muestra _____».

Actividad 5: Seguridad de la IA – Confía, comprueba, pregunta

Objetivo: Aprender a responder de forma segura y sensata cuando la IA proporciona información, y practicar el uso de la regla «Pausa-Comprueba-Pregunta» antes de creer o compartir contenido generado por la IA.

El reto: Si una herramienta de IA te dice algo sorprendente, ¿qué debes hacer?

- [] CONFIAR en ello inmediatamente
- [] VERIFICAR otra fuente
- [] PREGUNTAR a un adulto o profesor de confianza

Mi compromiso con la identidad digital

Objetivo: Crear un conjunto personal de promesas (valores digitales) que guíen tu comportamiento en línea, protejan tu privacidad y te ayuden a construir una identidad digital sana y respetuosa.

Yo _____

Haré _____

Haré _____

«Haré _____ antes de creer esto».

Firma: _____

Digital Harmony WP3 – Módulo 3

Misiones de Digital Harmony en línea

Misión 1: El diario de la identidad digital

Tema: Identidad digital (¿Qué historia estás creando en línea?)

La tarea: Durante los próximos 3 días, serás el autor de tu propia historia en línea.

- **Qué hacer:** Cada vez que termines de usar una aplicación, un juego, un sitio web o un chat grupal, abre un documento en blanco o un cuaderno y anota:
 - El nombre de la aplicación/plataforma: _____
 - Lo que hiciste allí (publicaste, viste, diste a «Me gusta», comentaste, enviaste mensajes): _____
 - Cómo te comportaste (amable, divertido, callado, servicial, molesto, seguro de ti mismo, etc.): _____
- **La reflexión:** Al final del día 3, lee tu diario y responde:
 - ¿En qué espacios online se muestra tu mejor versión?
 - ¿Qué espacios te hacen actuar de forma diferente a como te gustaría?
 - ¿Cuál es un hábito que quieres mantener?
 - ¿Cuál es un hábito que quieres cambiar?

Misión 2: La brújula de los valores digitales

Tema: Valores digitales (¿Quién quieres ser en Internet?)

La tarea: Crea tu «brújula digital» personal eligiendo los valores que guían tus decisiones en línea.

- **Qué hacer:** Elige los 3 valores digitales que más te importan. Ejemplos:
 - Amabilidad
 - Respeto
 - Honestidad
 - Responsabilidad
 - Valentía
 - Justicia
 - Seguridad
 - Curiosidad
- Escribe tus 3 valores a continuación:
 - _____
 - _____
 - _____

- Ahora, para cada valor, escribe cómo se ve en Internet:
 - Valor 1: _____
Cómo se ve en línea: _____
 - Valor 2: _____
Cómo se ve en línea: _____
 - Valor 3: _____
Cómo se ve en línea: _____
- Durante un día completo, elige UN valor y ponlo en práctica en Internet.
 - *Ejemplo: Si tu valor es el respeto, podrías evitar compartir la foto de alguien sin preguntarle primero.*
- **Reflexión:** Al final del día, escribe:
 - Un momento en el que tu valor te ayudó
 - Un momento en el que te costó seguir tu valor
 - Lo que aprendiste sobre ti mismo

Misión 3: Reto del detective de la privacidad

Tema: Privacidad y seguridad en línea (¿Qué debe permanecer privado?)

La tarea: Conviértete en un detective de la privacidad y comprueba qué información podrías estar compartiendo sin darte cuenta.

- **Qué hacer:** Elige UNA plataforma que utilices (o imagina una si no te permiten comprobarla directamente):
 - Nombre de la plataforma: _____
- Ahora crea dos listas:
 - PÚBLICA (la gente puede verla):
 - _____
 - _____
 - _____
 - PRIVADA (Solo yo / amigos / personas de confianza):
 - _____
 - _____
 - _____

- Ahora responde a estas preguntas de detective:
 - ¿Qué información solicita esta plataforma?
 - _____
 - _____
 - ¿Realmente necesita esa información? ¿Por qué sí / por qué no?
 - _____
 - _____
 - ¿Cuál es la ÚNICA configuración de privacidad que cambiarías para sentirte más seguro?
 - _____
 - _____
- **Reflexión:** La privacidad no solo tiene que ver con los desconocidos. También se trata de proteger tu futuro. Escribe una frase:
 - **Una cosa que mantendré en privado en Internet es**
 _____ **porque**
 _____.

Misión 4: Contenido seleccionado: puesta a prueba de la realidad

Tema: Identidad en línea (lo más destacado frente a la vida real)

La tarea: Entrena tu mente para recordar que las publicaciones en línea suelen ser «lo mejor de lo mejor», no la vida real.

- **Qué hacer:** Encuentra UNA publicación en línea que parezca perfecta (una foto, un vídeo, una publicación de un influencer o alguien presumiendo de algo).
 1. Puede ser sobre:
 - belleza
 - vacaciones
 - dinero
 - logros
 - las amistades
 - estilo de vida
 2. Describe la publicación en una frase:

 3. Ahora escribe cinco cosas que podrían faltar fuera del encuadre:
 1. _____
 2. _____

3. _____
4. _____
5. _____

• **Reflexión:** Responde con sinceridad:

1. ¿Cómo te hace sentir este tipo de publicación?

☐ Inspirado ☐ Celoso ☐ Triste ☐ «No soy lo suficientemente bueno» ☐ Feliz por ellos ☐ Enfadado ☐ Otro: _____

2. Ahora completa la frase:

Esta publicación muestra _____, pero no muestra _____.

Misión 5: Prueba de la verdad de la IA: confía, comprueba, pregunta

Tema: Seguridad de la IA (¡La IA puede parecer correcta, incluso cuando se equivoca!)

La tarea: Aprende a responder con sensatez cuando la IA te proporcione información.

- **Qué hacer:** Hazle a una herramienta de IA una pregunta apta para el colegio, como por ejemplo:
 - «¿Por qué entran en erupción los volcanes?»
 - «¿Cuáles son los planetas en orden?»
 - «¿Quién fue Marie Curie?»
 - «¿Qué significa “democracia”?»
- Escribe tu pregunta aquí: _____
- Copia la respuesta de la IA en tu documento (o resúmela aquí):

- Ahora sigue la regla de seguridad de la IA de Digital Harmony:
 - Paso 1: PAUSA: pregúntate: «¿Podría estar equivocado, aunque suene seguro?»
 - Paso 2: VERIFICA: comprueba la respuesta utilizando:
 - un sitio web de confianza
 - un libro de texto
 - las notas de tu profesor
 - otra fuente en línea
 - Escribe la fuente que has utilizado:

- Paso 3: PREGUNTA: si aún tienes dudas, pregunta a un adulto de confianza o a tu profesor.
- **Reflexión:** Responde a las preguntas:
 - ¿Era correcta la IA? ☐ Sí ☐ No ☐ Algunas partes
 - ¿Qué faltaba o qué era incorrecto? _____
 - ¿Cuándo es útil la IA? _____
 - ¿Cuándo es arriesgada la IA? _____

Lista de verificación para el éxito de la misión

Digital Harmony: Lista de verificación para el éxito de la misión

Nombre: _____

Objetivo: Completa las 5 misiones para convertirte en un **maestro de tus propios valores digitales**.

Estado	Nombre de la misión	Lo que tengo que hacer	Mi reflexión
☐	1. Diario de identidad digital	Llevar un registro de lo que hago en línea durante 3 días	Un hábito que quiero cambiar es... _____ _____
☐	2. Brújula de valores digitales	Elige 3 valores + practica uno	Un valor que he aplicado hoy ha sido... _____ _____
☐	3. Detective de la privacidad	Identificar información pública/privada	Una configuración de privacidad que cambiaría es... _____ _____
☐	4. Revisión de la realidad	Lista de publicaciones que no se muestran	Un recordatorio para mí mismo es... _____ _____
☐	5. Prueba de veracidad de la IA	Detente, comprueba, pregunta	La IA puede equivocarse porque... _____ _____

Cómo utilizar esta lista de verificación:

- Marca la casilla:** Marca la casilla de la izquierda (☐) tan pronto como termines una misión.
- Rellena el espacio en blanco:** Escribe una breve reflexión en la columna «Mi reflexión».
- Paso final:** Una vez que hayas marcado las 5 casillas, enséñasela a tu profesor o a tus padres para celebrar tus nuevos **superpoderes digitales**.

Utiliza tus valores como brújula, protege tu privacidad y piénsalo siempre dos veces antes de publicar. Si la IA te confunde, consulta otra fuente y pregunta a un adulto de confianza.

Módulo 4



Digital Harmony WP3 – Módulo 4

Plan de clase

Público destinatario: Estudiantes de la tercera edad

Duración: 90 minutos

Marco: Proyecto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los alumnos adultos serán capaces de:

- **Identificar y utilizar** al menos tres funciones esenciales del smartphone (mensajería, fotos o notificaciones) para facilitar su vida cotidiana.
- **Navegar por** los iconos y botones básicos (encendido, inicio, Wi-Fi, batería) con menos ansiedad.
- **Participar** en las redes sociales realizando una acción sencilla (dar «Me gusta» o comentar) y comprender los comportamientos habituales de los jóvenes (historias/tendencias).
- **Aplicar** estrategias personales para mantener la calma ante ventanas emergentes inesperadas o feeds de ritmo rápido.

II. Programa de la lección (90 minutos)

Hora	Unidad/Tema	Tipo de actividad
0-15 m	La brújula digital: iconos y botones	Introducción (exploración en grupo)
15-35 min	El laboratorio de conexión: mensajes y medios	Actividad principal 1 (trabajo interactivo en parejas)
35-55 min	Descifrando el feed: Redes sociales 101	Actividad principal 2 (observación guiada)
55-75 min	El puente: comprender las tendencias juveniles	Actividad principal 3 (Escenario y debate)
75-85 min	Mi hoja de ruta hacia la confianza: creación de normas	Actividad principal 4 (Imágenes creativas)
85-90 min	La vuelta de honor: Reflexión	Cierre/Evaluación

III. Descripciones de las unidades y actividades

1. Actividad introductoria: La brújula digital (15 min)

- **Descripción:** Crear un ambiente propicio e identificar el «lenguaje» de los iconos.
- **Actividad:** «La búsqueda del tesoro de iconos».
 - Los participantes miran sus propias barras de notificaciones para identificar un icono conocido y otro desconocido.
- **Elemento interactivo:** Intercambio en pequeños grupos para normalizar la confusión y destacar símbolos comunes como el Wi-Fi, la batería y el modo avión.

2. Actividad principal 1: El laboratorio de conexiones (20 min)

- **Descripción:** Pasar de la teoría a la comunicación práctica.
- **Actividad:** «La misión triple amenaza».
 - Por parejas, los alumnos practican enviar un mensaje de texto («Hola»), hacer y adjuntar una foto, y grabar una breve nota de voz.
- **Objetivo:** Demostrar que la comunicación no es una carrera y que se puede realizar a tu propio ritmo.

3. Actividad principal 2: Descifrar el feed (20 min)

- **Descripción:** Navegar por las estructuras de las redes sociales de forma pausada y consciente.
- **Actividad:** «La anatomía de los iconos».
 - Utilizando publicaciones de ejemplo (Facebook/Instagram), los alumnos identifican los símbolos de «Me gusta» (corazón), «Comentar» (bocadillo) y «Compartir» (avión de papel).
- **Elemento interactivo:** Practicar dar «Me gusta» o «Guardar» una publicación para familiarizarse con interacciones sin presión.

4. Actividad principal 3: El puente (20 min)

- **Descripción:** Comprender el impacto emocional de las redes sociales en las generaciones más jóvenes.
- **Actividad:** «La perspectiva de la abuela/el abuelo».
 - Repaso del escenario «La historia de la cara graciosa».
 - Los alumnos debaten cómo pueden ofrecer tranquilidad emocional (p. ej., «Un momento no te define») sin necesidad de arreglar la tecnología en sí.

5. Actividad principal 4: Mi hoja de ruta hacia la confianza (10 min)

- **Descripción:** Resumen de los límites digitales personales.
- **Actividad:** «Póster de reglas de confianza».
 - Los alumnos anotan tres «reglas de honor» personales, como «Me detendré si me siento agitado» o «Le preguntaré a mi nieto cuál es su tendencia favorita».

IV. Evaluación y cierre (5 min)

- **Actividad de cierre:** El descubrimiento digital.
 - Cada alumno comparte **una** acción con el smartphone que ahora le resulta más fácil que hace 90 minutos.
- **Evaluación formativa:** El facilitador observa durante el «Laboratorio de conexión»: ¿son capaces los alumnos de encontrar el icono del avión de papel «Enviar»?
- **Ficha de salida:** Nombra un icono que reconozcas y una persona a la que enviarás un mensaje esta semana.

Digital Harmony WP3 – Módulo 4

Manual con actividades interactivas de Digital Harmony

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: El detective de iconos

Objetivo: Identificar diferentes funciones y símbolos de estado de los teléfonos inteligentes.

El reto: Lee las descripciones que aparecen a continuación. Usa tus «herramientas de detective» para escribir el nombre correcto del icono junto a cada una.

Opciones: Wi-Fi, Batería, Ajustes (engranaje), Modo avión...

- **Situación:** Ves un símbolo que parece un pequeño ventilador. Te indica que estás conectado a Internet en casa.

Tu respuesta: _____

- **Situación:** Ves un pequeño avión en la parte superior de la pantalla. Te das cuenta de que no puedes recibir llamadas telefónicas.

Tu respuesta: _____

- **Situación:** Quieres cambiar tu tono de llamada o ajustar el tamaño del texto. Buscas el símbolo que parece una rueda mecánica o un engranaje.

Tu respuesta: _____

Actividad 2: El reto de las «gafas de corazón»

Objetivo: Practicar la comunicación intergeneracional de apoyo.

La situación: Tu nieto te dice: «Me siento muy estresado porque todo el mundo se está sumando a una nueva moda de vídeos y yo me siento aburrido porque no quiero hacerlo».

El reto: No lo ignores. Ponte tus «gafas del corazón» y escribe dos respuestas de apoyo.

- **Una respuesta verbal para tranquilizarlo:**

- **Un breve «mensaje de armonía» (mensaje de texto o nota de voz) para enviar más tarde:**

Actividad 3: Mi caja de herramientas de confianza

Objetivo: Aprender a mantener la calma cuando la tecnología parece «ir demasiado rápido».

El reto: Cuando te sientas **agitado** (confuso o abrumado) por un feed rápido en las redes sociales, ¿qué «herramienta para calmarte» te funciona mejor?

Marca con un círculo tu favorita y explica por qué.

- A. El «botón de pausa interna» (respira hondo).
- B. El «descanso de la pantalla» (aléjate durante 5 minutos).
- C. La «reducción de velocidad en las redes sociales» (desplázate solo con un dedo).
- D. Pedir ayuda a un amigo de confianza o a un nieto.

¿Por qué has elegido esta opción?

Actividad 4: La «prueba de intuición» en las redes sociales

Objetivo: Pensamiento crítico antes de interactuar con una publicación.

El reto: Imagina que ves una bonita foto del jardín de un vecino en tu feed.

Hazte estas tres preguntas:

1. ¿Reconozco a la persona que ha publicado esto? **Sí / No.**
2. ¿Es esta una publicación positiva que quiero ver? **Sí / No.**
3. ¿Cuál es la acción **de Digital Discovery** en este caso? (Marca una opción):
 - ☐ Toca el «corazón» para darle a «Me gusta» y mostrar tu apoyo.
 - ☐ Añádela a tus favoritos o guárdala para ver las flores más tarde.
 - ☐ Deja un comentario breve y amable, como «¡Qué bonito!».

Actividad 5: Mi compromiso con la confianza en el smartphone

Objetivo: Asume tu compromiso personal para disfrutar de la vida digital.

El reto: Escribe **tus tres promesas**. Estas serán tus reglas cada vez que utilices tu dispositivo.

1. Haré _____
2. Haré _____
3. Haré _____

Firma de un gran ciudadano de la armonía digital: _____

Digital Harmony WP3 – Módulo 4

Misiones de Digital Harmony en línea

Misión 1: El informe del «tiempo digital»

Tema: Regulación emocional (¿Cómo te hace sentir la pantalla?)

La tarea: Durante los próximos 3 días, observa cómo las diferentes actividades en el smartphone cambian tu estado de ánimo.

Qué hacer: Cada vez que termines de usar una aplicación (como Mensajes, Facebook o la cámara), tómate un momento para comprobar tu «clima interno».

- **Soleado:** Te sientes conectado, feliz o informado.
- **Nublado:** Te sientes un poco «meh», aburrido o ligeramente confundido.
- **Tormentoso:** Te sientes abrumado, ansioso o frustrado por un feed rápido o una notificación.

La reflexión: ¿Qué actividades te mantienen **soleado** y cuáles te ponen **tormentoso**? ¿Puedes elegir pasar más tiempo en las zonas «soleadas» mañana?

Misión 2: El botón de «pausa interna»

Tema: Confianza y seguridad (¡Mantén el control!)

La tarea: Practica tu «reinicio en tres pasos» cuando sientas que la tecnología va demasiado rápido.

Qué hacer: Hoy, si te encuentras con un icono que no reconoces o un vídeo que se reproduce automáticamente y te hace sentir agobiado, debes **hacer una pausa**.

La reflexión: Cuenta hasta 10 lentamente. Mientras cuentas, recuérdete a ti mismo: «Yo soy el dueño de este dispositivo».

- **Tu resultado:** Anota una ocasión en la que hayas conseguido «hacer una pausa» en lugar de frustrarte. ¿Te tomaste un descanso de la pantalla o pediste ayuda?

Misión 3: El «ninja de la conexión»

Tema: Mantener la conexión (el efecto dominó)

La tarea: Usa tus nuevas habilidades para animar a un familiar o amigo.

Qué hacer: Elige a tres personas diferentes con las que contactar hoy utilizando diferentes funciones.

Las reglas: Envía un **mensaje de texto**, una **foto** y una **nota de voz**.

- **Mensaje de texto:** «¡Solo pensaba en ti!»
- **Foto:** Una foto de algo bonito de tu casa o jardín.
- **Nota de voz:** Un breve saludo hablado para que puedan oír tu voz.

Reflexión: ¿Cómo te sentiste al ver sus respuestas? ¿Se ha vuelto más soleado tu «clima interior»?

Misión 4: El caso del detective digital

Tema: Identificar las funciones de las redes sociales (iconos y señales)

La tarea: Determina la diferencia entre una interacción y una «llamada a la acción».

Qué hacer: Mira tres publicaciones diferentes en tu feed de redes sociales e identifica estas «pistas»:

- **Caso A:** Una foto de un familiar con un icono de «corazón» cerca.
- **Caso B:** Un vídeo que tiene un «bocadillo» y dice «¡Dinos qué opinas!».
- **Caso C:** Una publicación con un icono de «marcador» para guardarla para más tarde.

Reflexión: Para cada caso, decide si quieres interactuar o simplemente observar. ¿Por qué es importante saber que tú tienes el control de tus clics?

Misión 5: La hoja de ruta de Harmony

Tema: Ciudadanía digital (tu confianza en el futuro)

La tarea: Crea tus propias «Reglas de honor en línea».

Qué hacer: Repasa tus misiones. ¿Qué tipo de ciudadano digital quieres ser?

El reto: Escribe tres promesas sencillas para ti mismo que empiecen por «Haré...».

- **Ejemplo:** «Practicaré enviando una foto cada día».
- **Ejemplo:** «Me tomaré un descanso de la pantalla si me siento "agitado"».

El paso final: Mantén este compromiso cerca de tu teléfono o tableta como recordatorio. ¡Esta es tu hoja de ruta personal hacia la armonía digital!

Lista de verificación del éxito de la misión

Digital Harmony: Lista de verificación del éxito de la misión

Nombre: _____

Objetivo: Completa las 5 misiones para convertirte en un **Guardián de la Armonía Digital**.

Estado	Nombre de la misión	Lo que tengo que hacer	Mi reflexión
☐	1. Clima digital	Llevar un registro de mi «clima interno» durante 3 días.	Una aplicación que me pone de «mal humor» es: _____
☐	2. Pausa y reproducción	Utilizar mi «botón de pausa interno» cuando me sienta abrumado.	En lugar de frustrarme, elijo: _____
☐	3. Ninja de la conexión	Enviar un mensaje de texto, una foto y una nota de voz.	La mejor respuesta que recibí fue: _____
☐	4. Detective digital	Identifica los iconos del corazón, la burbuja y el marcador.	Controlar mis clics es importante porque: _____
☐	5. Hoja de ruta hacia la armonía	Escribiré mis tres promesas «Voy a...» y las mantendré cerca de mi pantalla.	Mi promesa n.º 1 para mí mismo es: _____

Paso final: Una vez que hayas marcado las 5 casillas, ¡celebra tus nuevos **superpoderes digitales** con tu profesor o tu familia!

Recuerda: «La armonía digital consiste en reforzar tu confianza, no en alcanzar la perfección técnica. Si tienes un día “tormentoso” en el que todo te parece demasiado rápido o confuso, simplemente utiliza tus herramientas para calmarte, respira hondo y vuelve a intentarlo cuando estés listo. ¡Tienes la sabiduría y la capacidad para mantenerte conectado a tu propio ritmo!».

Módulo 5



Digital Harmony WP3 – Módulo 5

Plan de clase

Público destinatario: Personas mayores

Duración: 90 minutos

Marco: Proyecto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los alumnos adultos serán capaces de:

1. **Identificar** tres tipos de amenazas en línea, incluyendo correos electrónicos de phishing, estafas y sitios web fraudulentos, mediante el reconocimiento de señales de alerta técnicas y desencadenantes emocionales.
2. **Reforzar** la privacidad digital creando una contraseña segura (de al menos 12 caracteres) y aplicando ajustes esenciales en el perfil, como «Solo amigos».
3. **Demostrar** empatía intergeneracional explicando los riesgos a los que se enfrentan los jóvenes (por ejemplo, el ciberacoso) y practicando respuestas comprensivas y sin prejuicios.
4. **Aplicar** estrategias de regulación emocional, como la técnica «Haz una pausa y respira», para gestionar el estrés causado por notificaciones urgentes o alarmantes.

II. Programa de la lección (90 minutos)

Hora	Unidad/Tema	Tipo de actividad
0-15 m	El gancho: Identificar los desencadenantes emocionales	Introducción (Grupo)
15-30 min	Descifrando la pantalla: detecta lo falso	Actividad principal 1 (interactiva)
30-50 min	Empatía en acción: juego de roles sobre seguridad	Actividad principal 2 (juego de roles)
50-70 min	La «pausa»: privacidad y autorregulación	Actividad principal 3 (práctica)
70-85 min	El póster sobre seguridad digital	Actividad principal 4 (creativa)
85-90 min	Reflexión y cierre: El hábito de la semana	Cierre/Evaluación

III. Descripciones de las unidades y actividades

1. Actividad introductoria: Identificar los desencadenantes emocionales (15 min)

- **Descripción:** Suavizar el «miedo a la máquina» reconociendo que los estafadores se aprovechan de emociones humanas como el miedo y la urgencia, más que de simples fallos técnicos.
- **Actividad: «Piensa en una ocasión»:**
 - **Indicación:** El moderador pregunta: «*Piensa en alguna ocasión en la que un mensaje, una página web o una notificación te haya hecho sentir presionado, confundido o inseguro. ¿Qué parte de ello provocó esa reacción?*».
 - **Elemento interactivo:** Los participantes comparten sus experiencias en pequeños grupos para identificar «señales de alerta emocionales», como el aumento del ritmo cardíaco o la sensación de prisa.

2. Actividad principal 1: Descifrar la pantalla (15 min)

Descripción: Desarrollar el reconocimiento de patrones para distinguir las plataformas auténticas de las imitaciones.

Actividad: Identifica la página de inicio de sesión falsa. El facilitador muestra dos pantallas de inicio de sesión una al lado de la otra (una real y otra ligeramente alterada).

- **Tarea guiada:**
Por parejas, los alumnos identifican inconsistencias como direcciones web inusuales, la ausencia de candados de seguridad, logotipos de baja calidad o un lenguaje urgente y amenazante.

3. Actividad principal 2: Empatía en acción. Juego de roles sobre seguridad (20 min)

- **Descripción:** Practicar conversaciones digitales intergeneracionales y respuestas seguras en un espacio físico seguro.
- **Actividad: Juego de roles de guía de apoyo.**
 - **Estructura:** Los alumnos forman grupos de tres para representar situaciones en línea.
 - **Papel 1: La víctima / persona mayor:** Recibe un mensaje sospechoso sobre un «nieto en peligro» o una alerta falsa sobre la pensión.
 - **Papel 2: El guía de apoyo:** Ayuda a la víctima a identificar señales de alerta y modela un lenguaje tranquilo (p. ej., «*Veámoslo juntos*», «*¿Qué hace que esto parezca urgente?*»).
 - **Papel 3: El observador:** está atento a las señales emocionales y a las dificultades de comunicación.
 - **Reflexión:** Los facilitadores preguntan: «*¿Cómo se sintió cada persona durante el intercambio?*» y «*¿Cómo ayudó el apoyo tranquilo a reducir la ansiedad?*».

4. Actividad principal 3: La estación de relajación (20 min)

- **Descripción:** Combina ajustes técnicos de privacidad con la regulación emocional interna.
- **Actividad: Revisión de la privacidad personal y mindfulness.**
 - **Práctica:** Siguiendo una lista de verificación, los alumnos ajustan una configuración en su dispositivo, como establecer la visibilidad del perfil en «Solo amigos» o revisar qué aplicaciones tienen acceso a la cámara.
 - **Instrucciones:** El facilitador dirige un **ejercicio de respiración profunda** de 2 minutos, enseñando que hacer una pausa es la herramienta de seguridad más eficaz cuando se encuentra contenido estresante.

5. Actividad principal 4: Cartel de seguridad digital (15 min)

- **Descripción:** Resumir las reglas personales para mantenerse a salvo y ser solidario en un formato visual memorable.
- **Actividad: Los alumnos diseñan un «cartel de seguridad digital personal».**
 - **Requisitos:** El póster debe incluir: una regla sobre contraseñas, una estrategia de seguridad emocional (p. ej., «Respira antes de hacer clic») y una frase de apoyo para un joven (p. ej., «No te merecías eso»).
 - **Elemento interactivo:** Los voluntarios muestran sus carteles al grupo para celebrar los diversos enfoques y reforzar el apoyo entre compañeros.

IV. Evaluación y cierre (5 min)

Actividad de cierre: El hábito de seguridad de la semana.

- Los participantes se sientan en círculo y comparten **una acción concreta** que llevarán a cabo (p. ej., «Revisaré mi configuración de privacidad una vez al mes» o «No haré clic en enlaces de mensajes inesperados»).

Evaluación formativa:

- **Observación:** ¿Puede el participante identificar por sí mismo las «señales de alerta» o ajustar una configuración de privacidad?
- **Evaluación emocional:** ¿Muestran confianza u orgullo por sus nuevos hábitos de seguridad?

Ficha de salida:

- Los participantes deben responder: «¿Cuál es la primera señal de alarma emocional que te indica que un mensaje podría ser una estafa?» (Respuesta esperada: una sensación de urgencia, presión o miedo)

Digital Harmony WP3 – Módulo 5

Manual del taller: «Mantener la seguridad en línea»

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: La sala de clasificación del detective – Señales de alerta emocionales (15')

Objetivo: Identificar los desencadenantes emocionales que utilizan los estafadores para eludir la seguridad técnica.

El reto: Los estafadores suelen aprovechar emociones humanas como el miedo, la urgencia o la presión para hacernos actuar sin pensar. Lee los siguientes escenarios y escribe la **emoción principal** que el remitente está tratando de provocar.

- *Opciones:* **Urgencia/Miedo, Curiosidad/Emoción, Preocupación familiar/Angustia.**
- 7. **Situación:** Un correo electrónico afirma que tu pensión ha sido bloqueada y que debes «verificar tu identidad inmediatamente» o la cuenta se cerrará.
 - **Tu respuesta:** _____
- 8. **Situación:** Un mensaje de WhatsApp de un número desconocido dice: «Abuela, he tenido un accidente y necesito dinero urgentemente. Por favor, no se lo digas a mamá».
 - **Tu respuesta:** _____
- 9. **Situación:** Aparece una notificación emergente que dice: «¡Enhorabuena! Has ganado un premio exclusivo. Haz clic aquí para reclamarlo ahora».
 - **Tu respuesta:** _____

Actividad 2: Descifrar la pantalla: detecta la falsificación (15')

Objetivo: Desarrollar la capacidad de reconocimiento de patrones para distinguir las plataformas auténticas de las imitaciones fraudulentas.

El reto: Cuando veas una página de inicio de sesión o un sitio web oficial, hazte estas tres preguntas de «intuición».

3. ¿La dirección web (URL) parece ligeramente incorrecta o tiene errores ortográficos? **Sí / No:**

4. ¿Falta el símbolo del candado de seguridad en la barra de direcciones? **Sí / No:**

5. ¿El lenguaje utilizado resulta amenazante o genera una presión innecesaria? **Sí / No**

La estrategia «Safe Navigator»: Si responde «Sí» a cualquiera de estas preguntas, ¿qué debe hacer? (Marque una opción):

- ☐ Haz clic en el enlace de todos modos para ver si es real.
- ☐ Cierra la página y visita el sitio web oficial escribiendo la dirección manualmente.
- ☐ Responde al mensaje en el que se solicita más información.

Actividad 3: El reto de las «gafas del corazón»: apoyar a los jóvenes (20')

Objetivo: Practicar la empatía y las respuestas sin prejuicios ante los riesgos digitales a los que se enfrentan los jóvenes.

Situación: Tu nieto llega a casa enfadado porque alguien ha compartido un vídeo embarazoso suyo en un chat grupal y los demás se están riendo.

El reto: No te centres en la tecnología. ¿Puedes escribir dos frases de apoyo para ayudarle a sentirse seguro y escuchado?

- Una frase para validar sus sentimientos:

- Una frase para recordarle su valor más allá de la pantalla:

- (Pista: «No te merecías eso» o «Tu valor no viene determinado por un comentario»)

Actividad 4: Mi caja de herramientas para calmarme – Privacidad y la pausa (20')

Objetivo: Combinar ajustes técnicos de privacidad con la regulación emocional interna.

El reto: Cuando te sientas **abrumado** por un mensaje digital, ¿qué «herramienta de relajación» te funciona mejor? Marca con un círculo tu favorita y explica por qué.

4. La «pausa y respiración» de 2 minutos (inhalar durante 4 segundos, exhalar durante 6)
5. Configurar la visibilidad de mi perfil en «Solo amigos» para sentirme más seguro.
6. Tomarme un descanso de 15 minutos lejos de la pantalla del dispositivo.
7. Verificar la información a través de una línea de ayuda oficial o una persona de confianza.

¿Por qué has elegido esta herramienta?

Actividad 5: Mi hábito de seguridad digital de la semana (20')

Objetivo: Comprometerse con una rutina personal que garantice interacciones digitales seguras, tranquilas y empoderadas.

El reto: Basándote en lo que has practicado hoy, escribe **tus tres promesas**. Estas son tus reglas personales para cada vez que uses tu smartphone, tableta u ordenador.

4. Haré _____
(Ejemplo: Revisaré mi configuración de privacidad una vez al mes)
5. Haré _____
(Ejemplo: Haré una pausa y respiraré antes de hacer clic en un mensaje urgente)
6. Haré _____
(Ejemplo: Usaré una contraseña segura de al menos 12 caracteres)

Mi hábito de la semana: Escribe una acción concreta que empezarás a hacer la semana que viene para favorecer tu bienestar digital

Firma de un ciudadano digital empoderado: _____

Digital Harmony WP3 – Módulo 5

Misiones de Digital Harmony en línea

Misión 1: El detector de desencadenantes emocionales

Tema: Reconocer los desencadenantes emocionales en los mensajes en línea

La tarea: Aprende a darte cuenta de cuándo un mensaje digital intenta presionarte para que actúes rápidamente.

- **Qué hacer:** Durante los próximos tres días, presta atención a cualquier mensaje, correo electrónico, ventana emergente o notificación que te provoque una reacción fuerte.

Cada vez que esto ocurra:

- **Anota** dónde apareció el mensaje (correo electrónico, aplicación de mensajería, sitio web, ventana emergente).

Identifica la emoción principal que ha desencadenado:

- Urgencia o miedo.
 - Curiosidad o emoción.
 - Preocupación o inquietud familiar.
- **Reflexión:** ¿Qué emoción apareció con más frecuencia? ¿Qué tipo de mensajes la provocaron? ¿Te ayudó reconocer la emoción a hacer una pausa antes de actuar?

Misión 2: Cómo detectar estafas y sitios web falsos

Tema: Identificar estafas, phishing y sitios web fraudulentos

La tarea: Practica cómo reconocer situaciones digitales inseguras antes de realizar cualquier acción.

Qué hacer: Elige un mensaje o una página web que te parezca sospechosa. Pregúntate:

- ¿Te **parece que la dirección web es** inusual o está ligeramente mal escrita?
- ¿Falta el candado de seguridad?
- ¿El **lenguaje** utilizado **crea** presión o urgencia?

Si respondes que sí a cualquiera de estas preguntas, practica la acción segura:

Cierra la página y accede al servicio escribiendo manualmente la dirección oficial del sitio web.

- **Reflexión:** ¿Qué señal de advertencia te resultó más fácil de detectar? ¿Cuál te resultó más difícil? ¿Qué grado de confianza sentiste al elegir la opción segura?

Misión 3: Revisión de mi contraseña y mi privacidad

Tema: Fortalecimiento de contraseñas y ajustes de privacidad

La tarea: Realiza un pequeño cambio práctico para mejorar tu seguridad digital.

- **Qué hacer:** Elige una acción:
 - **Crea o actualiza** una contraseña de una frase con al menos 12 caracteres.
 - **Revisa** una configuración de privacidad y cámbiala a una opción más segura (por ejemplo, «Solo amigos»).
 - **Revisa** qué aplicaciones tienen acceso a tu cámara, micrófono o ubicación.
- **Reflexión:** ¿Qué cambio has realizado? ¿Te ha resultado fácil o difícil? ¿Te sientes con más control tras realizar este ajuste?

Misión 4: La pausa en la vida real

Tema: Seguridad emocional y autorregulación en línea

La tarea: Practica tomarte un respiro antes de reaccionar ante contenidos en línea que te provoquen emociones fuertes.

- **Qué hacer:** La próxima vez que algo en línea te haga sentir estresado, preocupado o abrumado:
 1. Haz una pausa por un momento.
 2. Inspira y expira lentamente.
 3. Decide no hacer clic, responder ni compartir inmediatamente.

Si te ayuda, aléjate del dispositivo durante unos minutos.

- **Reflexión:**
 1. ¿Qué emoción has notado?
 2. ¿Qué diferencia supuso hacer una pausa?
 3. ¿Qué te ayudó a sentirte más tranquilo?

Misión 5: Apoyar a un joven – Una reflexión personal

Tema: Empatía y apoyo a las generaciones más jóvenes

La tarea: Reflexiona sobre cómo puedes ofrecer orientación tranquila y de apoyo a un joven.

- **Qué hacer:** Piensa en un hijo, un nieto o un joven que te importe. Imagina que acude a ti sintiéndose molesto por algo que ha pasado en Internet.
- **Escribe:**
 - Una frase que le ayude a sentirse escuchado y comprendido.
 - Una frase que le recuerde su valor más allá de la pantalla.

- **Reflexión:** ¿Cómo te sentiste al centrarte en escuchar en lugar de en solucionar el problema? ¿Qué tipo de apoyo te sientes más seguro ofreciendo?

Lista de verificación para el éxito de la misión

Digital Harmony: Lista de verificación del éxito de la misión

Nombre: _____

Objetivo: Completa las cinco misiones para reforzar tu confianza y seguridad digitales.

Estado	Nombre de la misión	Lo que tengo que hacer	Mi reflexión
☐	1. Detector de desencadenantes emocionales	Detectar desencadenantes emocionales en los mensajes online	Una de las emociones que más he notado ha sido: _____
☐	2. Detector de estafas y sitios web falsos	Comprueba los mensajes o sitios web antes de actuar	Una señal de alerta que ahora reconozco mejor es: _____
☐	3. Revisión de contraseñas y privacidad	Mejora una contraseña o un ajuste de privacidad	El cambio que hice fue: _____
☐	4. La pausa en la vida real	Hacer una pausa antes de reaccionar al estrés en línea	Hacer una pausa me ayudó a: _____
☐	5. Apoyar a un joven	Reflexiona sobre cómo ofrecer apoyo con calma y empatía	Una frase de apoyo que utilizaría es: _____

Cómo utilizar esta lista de verificación:

7. **Marca la casilla:** Marca la casilla de la izquierda (☐) tan pronto como termines una misión.
8. **Rellena el espacio en blanco:** Escribe una breve reflexión en la columna «Mi reflexión».
9. **Paso final:** Guarda esta lista de verificación como un registro personal de tu progreso.

Recuerda: Mantener la seguridad en Internet no consiste en ser perfecto. Se trata de fijarte, hacer una pausa y elegir lo que te parezca adecuado. Los pequeños pasos constantes generan confianza con el tiempo.

Módulo 6



DIGITAL HARMONY WP3 – Módulo 6

Plan de clase

Público objetivo: Adultos mayores

Duración: 90 minutos

Marco de referencia: Proyecto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

1. **Dominar** las herramientas de comunicación esenciales para superar la brecha generacional.
2. **Aplicar** los principios de la fotografía (iluminación/estabilidad) para capturar objetos significativos.
3. **Diseñar** una postal digital utilizando aplicaciones creativas como Canva.
4. **Intercambiar** contenido digital (fotos/audio) para iniciar un diálogo intergeneracional.

II. Horario de las clases

Tiempo	Unidad/Tema	Tipo de actividad
0-15 min	Juego de rol	Introductorio
15-30 min	El corazón del mensaje	Actividad principal 1
30-60 min	El momento del diálogo	Actividad principal 3
60-85 min	La carta de la Sabiduría	Actividad principal 4
85-90 min	Reflexión y cierre	Cierre/Evaluación

III. Descripciones y actividades de la unidad

1. Actividad introductoria: Juego de roles digital

Descripción: Reducir la brecha entre la intención y el impacto mediante la representación de interacciones digitales comunes.

- Los escenarios: Los participantes representan situaciones como enviar un mensaje a un nieto, pedir ayuda técnica o navegar por un chat familiar muy activo.
- Los roles: * El remitente: El superior que inicia el mensaje.
 - El receptor: Un estudiante/persona joven que responde.
 - El observador: Un tercero que busca señales emocionales y posibles malentendidos.

- Elemento interactivo (la sesión informativa): Después de cada juego de rol, el grupo comenta:
 - "¿Cómo se sintió cada persona durante el intercambio digital?"
 - "¿Qué hizo que la comunicación fuera clara o poco clara?"
 - "¿Cómo pueden ambas partes mostrar más paciencia y curiosidad?"

2. Actividad principal 1: El corazón del mensaje

Descripción: Transformar la tecnología de una "herramienta aterradora" a una "puerta de entrada significativa" para la narración de historias.

- La reflexión: Los adultos mayores responden a la pregunta: *"Piensa en alguien más joven a quien quieras. ¿Qué mensaje, recuerdo o foto te gustaría compartir con esa persona?"*
- El proceso: Los participantes comparten sus ideas en parejas o en pequeños grupos para ganar confianza y perfeccionar sus relatos.
- Elemento interactivo (selección de herramienta): Los participantes identifican la herramienta digital específica (WhatsApp, correo electrónico, Facebook, etc.) con la que se sienten más cómodos para transmitir este mensaje específico.

3. Actividad principal 2: El momento del diálogo

Descripción: Utilización de herramientas digitales creativas para transformar un recuerdo en un regalo visual.

- El tema: Los participantes eligen un elemento narrativo principal, como por ejemplo *"Consejos que me hubiera gustado saber a los 20 años"* o *"Una historia de mi infancia"*.
- La creación: Utilizando plantillas sencillas en Canva o CapCut, los participantes combinan una foto personal con el mensaje que hayan elegido.
- Elemento interactivo (La vitrina): Una "galería digital" donde las personas mayores muestran sus mensajes visuales terminados y explican por qué ese recuerdo en particular es importante para ellas.

4. Actividad principal 3: Tarjeta de sabiduría

Descripción: Transición de "no hacer daño" a "hacer el bien activamente" mediante la fusión de la experiencia vital con la velocidad digital.

- Paso 1: Los participantes se conectan fuera de línea; la persona mayor comparte un "secreto para una buena vida" mientras el estudiante escucha.
- Paso 2: Los estudiantes de último año aplican las "Tres reglas" (Iluminación, Estabilidad, Enfoque) para fotografiar un objeto significativo.
- Paso 3: Usando Canva, el estudiante se encarga del trabajo pesado mientras que el estudiante de último año actúa como el "jefe" en cuanto a fuentes, colores y el mensaje.

IV. Evaluación y cierre (5 min)

Actividad de clausura: La Gran Galería

- Los participantes levantan sus dispositivos para mostrar sus postales digitales o reproducir un fragmento de su audio.
- **Nota final del profesor:** Reiterar que ahora son "narradores digitales", no solo usuarios de tecnología.

Evaluación formativa:

- **Observación:** ¿Puede el participante encontrar de forma independiente el icono "Adjuntar" o el botón "Grabar"?
- **Verificación emocional:** ¿Parecen frustrados o orgullosos? (Los facilitadores intervienen con empatía según el "Escenario 2" si surge frustración).

Ticket de salida:

- Los estudiantes mayores responden a una pregunta: *"¿Qué es algo que te entusiasma mostrar a tu familia esta semana?"*

Digital Harmony WP3 – Módulo 6

Manual con actividades interactivas de Digital Harmony

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: Juego de rol digital

Objetivo: Practicar la paciencia y la empatía en las conversaciones digitales.

El reto: Tras representar tu escenario, responde a las preguntas del "Observador" que aparecen a continuación para encontrar el vínculo entre generaciones.

- ¿Cómo se sintió el "Remitente" cuando la respuesta se retrasó o fue confusa?

- ¿Cuál es una "norma digital" (como un emoji o una abreviatura) que necesitaba explicación?

- ¿De qué manera demostraron paciencia ambas personas durante la conversación?

Actividad 2: El corazón del mensaje

Objetivo: Pasar de "usar una herramienta" a "compartir una historia".

El reto: Antes de coger tu dispositivo, planifica tu conexión.

- ¿A qué joven quieres llegar hoy?

- ¿Cuál es el recuerdo o mensaje que quieres que tengan?

- ¿Qué herramienta de "puerta de enlace" se ajusta mejor a este mensaje?

Actividad 3: El momento del diálogo

Objetivo: Crear un regalo visual de sabiduría.

El reto: Combinar una foto con un tema para generar conversación.

- **Rodea con un círculo el tema que hayas elegido:** *Consejos que me hubiera gustado saber a los 20 | Una historia de mi infancia | Algo de lo que estoy orgulloso*
- **Redacta aquí tu mensaje de 1 a 2 frases antes de escribirlo en Canva:**

Actividad 4: Tarjeta de sabiduría

Objetivo: Trabajar juntos para fusionar la experiencia vital con la velocidad digital.

El reto: Completa la comprobación de las "Tres reglas" con tu compañero/a.

- **Paso 1: El secreto.** Anota el "Secreto para una buena vida" que compartiste:
-

- **Paso 2: La toma.** Revisa tus reglas de fotografía:

[] **Iluminación:** ¿La luz apunta hacia el objeto?

[] **Estabilidad:** ¿Estás sujetando el dispositivo con ambas manos?

[] **Enfoque:** ¿Tocaste la pantalla para enfocarla?

- **Paso 3: El envío.** ¿A quién le enviaste tu Tarjeta de Sabiduría?

Actividad 5: Reflexión

Objetivo: Celebrar tu nuevo rol como narrador digital.

El reto: Responde a la pregunta de tu ticket de salida.

- ¿Qué es algo que te emociona mostrar a tu familia o amigos esta semana?
-

Firma de un narrador digital: _____

Digital Harmony WP3 – Módulo 6

Misiones de Digital Harmony en línea

Misión 1: La galería personal

Tema: Narración fotográfica

La tarea: Crear un álbum de "Lecciones de vida" a partir de tu galería de fotos existente.

- **Qué hacer:** Abre la galería de fotos de tu teléfono. Desplázate hacia atrás y busca 3 fotos que representen un recuerdo, un momento del que te sientas orgulloso o una lección de vida.
- **El reto:** Para cada foto, piensa en una frase que explique por qué es importante.
 - **Ejemplo:** "Esta foto de mi antiguo jardín me recuerda que la paciencia hace que las cosas crezcan."
- **El último paso:** Crea un álbum de "Favoritos" en tu teléfono para estas 3 fotos, de modo que estén listas para mostrárselas a un ser querido.

Misión 2: El paseo de la aplicación

Tema: Confianza digital

La tarea: Navegar por una aplicación que ya utilizas pero que quieres comprender mejor.

- **Qué hacer:** Abre WhatsApp o tu aplicación de correo electrónico. Busca 3 iconos que hayas visto pero que nunca hayas pulsado (por ejemplo, el clip, la lupa o el icono de configuración).
- **El reto:** Pulsa cada icono una sola vez para ver qué menú se abre. ¡No tienes que enviar nada! Anota lo que descubras.
 - **Ejemplo:** "Descubrí que el icono del clip es donde tengo que buscar mis fotos."
- **El último paso:** Intenta cambiar una configuración sencilla, como tu foto de perfil o el tamaño del texto.

Misión 3: Tu voz

Tema: Diarios de audio digitales

La tarea: Grabar un "Minuto de Recuerdos" para el futuro.

- **Qué hacer:** Abre la aplicación "Grabadora de voz" o un chat de WhatsApp contigo mismo.
- **El reto:** Pulsa el botón "Grabar" y habla durante al menos 60 segundos sobre tu juego favorito de la infancia o una tradición familiar.
 - **Ejemplo:** "Solíamos jugar afuera hasta que se encendían las farolas..."
- **El último paso:** Escucha tu propia grabación. Si te gusta, guárdala en una carpeta llamada "Mis historias".

Misión 4: Tres reglas

Tema: Principios de la fotografía

La tarea: Practica en casa las "Tres reglas" (Iluminación, Estabilidad, Enfoque).

- **Qué hacer:** Busca un objeto significativo en tu casa (un recuerdo, un libro o una planta).
- **El reto:** Toma dos fotos. Una en un rincón oscuro y otra cerca de una ventana luminosa. Compara las dos.
 - **Ejemplo:** *"La foto junto a la ventana muestra mucho mejor los colores del libro."*
- **El último paso:** Elimina la foto oscura y conserva la que sea brillante, estable y esté bien enfocada.

Misión 5: Registro digital

Tema: Diálogo intergeneracional

La tarea: Iniciar un "registro" digital con un familiar más joven.

- **Qué hacer:** Piensa en una persona más joven con la que no hayas hablado esta semana.
- **El reto:** Envíale una foto que hayas tomado hoy (aunque sea solo una taza de té) junto con una breve pregunta sobre su día.
 - **Ejemplo:** *"Estoy disfrutando de una taza de té tranquila. ¿Qué cosa buena te ha pasado hoy en el colegio/trabajo?"*
- **El paso final:** Cuando responda, fíjate en cómo el "ding" de la notificación te hace sentir conectado.

Lista de verificación para el éxito de la misión

Digital Harmony: Lista de verificación para el éxito de la misión

Nombre: _____

Objetivo: Completar las 5 misiones para convertirse en **Guardián de la Armonía Digital**.

Estado	Nombre de la misión	Lo que necesito hacer	Mi reflexión
☐	1. Galería personal	Busca 3 fotos en tu galería que representen una lección de vida y guárdalas en un álbum de "Favoritas".	¿Cuál es la lección más importante que estas fotos transmiten sobre mi vida?
☐	2. Paseo de la aplicación	Abre WhatsApp o tu correo electrónico y pulsa 3 iconos que no hayas usado nunca para ver qué hacen.	¿Qué nuevo icono o configuración me hizo sentir más seguro al usar la aplicación?
☐	3. Tu voz	Graba una nota de voz de 60 segundos sobre una tradición favorita de tu infancia y guárdala en una carpeta llamada "Historias".	¿Qué se siente al saber que mi voz y mi historia ahora están preservadas digitalmente?
☐	4. Tres reglas	Toma una foto de un objeto significativo en un lugar oscuro y otra con luz brillante para ver la diferencia.	¿Cómo cambió una mejor iluminación la forma en que se cuenta la historia del objeto?
☐	5. Registro digital	Envía una foto de tu día con una pregunta sencilla a un familiar más joven y espera su respuesta.	¿Qué fue lo mejor de recibir una respuesta?

Cómo utilizar esta lista de verificación:

- Marca la casilla:** Marca la casilla de la izquierda (☐) en cuanto termines una misión.
- Completa el espacio en blanco:** Escribe una reflexión muy breve en la columna "Mi reflexión".
- Paso final:** Una vez que hayas marcado las 5 casillas, ¡muéstrale esto a tu profesor o a un familiar para celebrar tus nuevos **superpoderes digitales**!

Recuerda que, aunque el mundo digital puede resultar confuso, tus historias fluyen al ritmo del corazón. Sigue explorando, ten paciencia contigo mismo y nunca olvides que tu voz es la parte más importante del mensaje.

Módulo 7



Digital Harmony WP 3 – Módulo 7

Plan de clase

Destinatarios: Profesores de primaria y secundaria

Duración: 90 minutos

Marco: Proyecto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de:

1. Analizar los cinco principios fundamentales del aprendizaje intergeneracional (mutualidad, estructura, accesibilidad, reflexión y participación) y cómo se aplican en la práctica.
2. Aplicar estrategias de intervención para equilibrar las dinámicas difíciles en grupos de edades mixtas.
3. Evaluar los perfiles de los participantes para crear parejas con alta sinergia.
4. Practicar la facilitación de la cocreación para garantizar una participación equitativa en el proceso de creación de proyectos digitales.

II. Programa de la sesión (90 minutos)

Hora	Unidad/Tema	Tipo de actividad
0-10 m	El gancho: el momento «¡Ajá!»	Introducción (individual y en la pizarra)
10-30 min	Galería de principios	Actividad principal 1 (grupo interactivo)
30-55 min	El laboratorio del facilitador	Actividad principal 2 (juego de roles)
55-70 min	El reto del casamentero	Actividad principal 3 (A tu propio ritmo / Conversación rápida)
70-85 min	El sprint de cocreación	Actividad principal 4 (Rotación en grupos pequeños)
85-90 m	Cierre: El titular de 2030	Evaluación

III. Descripciones de las unidades y actividades

1. **Actividad introductoria: El momento «¡Ajá!» (10 min)**
 - Descripción: Introducir a los profesores en el aprendizaje intergeneracional (ILG) utilizando sus propias experiencias y reflexionando sobre ellas.
 - Actividad: Los participantes piensan en una o más cosas que aprendieron de alguien «que no es de su misma edad» (alguien mucho mayor o mucho más joven).

- Elemento visual: Anotan la acción (lo que aprendieron) y el sentimiento (cómo se sintieron) en un «muro de conexiones» virtual o físico (notas adhesivas/Padlet).
 - Objetivo: Demostrar que el aprendizaje intergeneracional no es algo ajeno a los participantes y hacerles reflexionar sobre cómo funciona el aprendizaje intergeneracional
- 2. Actividad principal 1: La galería de principios (20 min)**
- Descripción: Introducción a los principios didácticos del aprendizaje intergeneracional.
 - Actividad: Se preparan 5 «estaciones» (pueden ser carteles o rotafolios) (una para cada principio: Mutualidad, Estructura, Accesibilidad, Reflexión, Participación).
 - Elemento interactivo: Los grupos se desplazan por la «Galería» o cada uno por su cuenta. En cada estación, deben escribir una «bandera verde» (una señal de que el principio está funcionando) y una «bandera roja» (una señal de que falta) en los pósteres o rotafolios. Pueden utilizar notas adhesivas verdes y rojas o escribir directamente en el póster o rotafolio. Esto también se puede adaptar a una actividad en línea en la que los docentes escriban sus observaciones en diferentes columnas en Padlet o tarjetas de tareas.
 - Visibilidad: Al final, la sala se llena con 5 carteles de «indicadores de éxito» elaborados de forma colaborativa que los profesores participantes pueden fotografiar y conservar. (O que se fotografiarán y se les enviarán posteriormente)
 - Objetivo: Traducir los 5 principios abstractos del IGL en observaciones concretas en el aula.
- 3. Actividad principal 2: El laboratorio del facilitador (25 min)**
- Descripción: Comprender la dinámica de los grupos intergeneracionales y practicar su gestión.
 - Actividad: Juego de roles de alto riesgo en tríos.
 - Papel
 - El estudiante «Turbo»: Muy versado en tecnología, impaciente, quiere hacerlo todo él mismo.
 - El mayor «indeciso»: Teme romper el dispositivo, se disculpa constantemente y no deja de pedirle al estudiante que «lo haga por él».
 - El facilitador: Encargado de resolver la dinámica.
 - Rotación: Cada persona desempeña el papel de facilitador durante 5 minutos. Los demás ofrecen 2 minutos de comentarios: «¿Empoderaste al mayor o simplemente resolviste el problema técnico?».
 - Objetivo: Practicar el papel del profesor como «mediador» cuando se ponen a prueba los 5 principios.
- 4. Actividad principal 3: El reto del casamentero (15 min)**
- Descripción: Practicar la búsqueda de parejas intergeneracionales adecuadas e identificar dificultades en una fase temprana

- Actividad: Se entregan a los participantes 6 «tarjetas de personaje» (3 estudiantes, 3 personas mayores) con rasgos diversos (p. ej., «Entusiasta pero ruidoso», «Paciente pero con problemas de audición», «Experto en tecnología pero tímido»).
- Tarea: Emparejarlas en 5 minutos.
- La «charla rápida»: Durante los 10 minutos restantes, los participantes deben «vender» sus emparejamientos a un compañero, defendiendo su elección utilizando la lógica del guion gráfico (p. ej., «Los he emparejado por su interés común en la historia, lo que compensa la brecha tecnológica»).
- Justificación: La presión del tiempo les obliga a basarse en los principios básicos de emparejamiento en lugar de darle demasiadas vueltas.
- Objetivo: Dominar la lógica de la formación de parejas basada en los principios de compatibilidad y emparejamiento.

5. Actividad principal 4: El sprint de cocreación (15 min)

- Descripción: Practicar y participar en la toma de decisiones compartida en lugar de la enseñanza «de arriba abajo».
- Actividad: Dividirse en grupos más pequeños; cada grupo tiene 10 minutos para diseñar un «proyecto compartido» de una sola frase (por ejemplo, un libro de recetas digital).
 - La rotación: El papel de «moderador» cambia cada 3 minutos (+1 minuto para finalizar).
 - Roles: Un moderador que va rotando; el resto puede asumir los roles de alumnos de cursos superiores y estudiantes o, para una versión más rápida, simplemente participar en el proceso de co-creación como ellos mismos
- Objetivo: Los profesores aprenden lo que supone formar parte de un proceso de cocreación y, al mismo tiempo, también aprenden a moderarlo

IV. Evaluación y cierre (5 min)

Actividad de cierre: El «titular de 2030».

- La pregunta: «Imagina que es 2030. Tu programa IGL ha sido un éxito rotundo. ¿Cuál es el titular del periódico local sobre la relación entre tus estudiantes y las personas mayores?».
- Ejemplo: «*La brecha generacional se cierra con un clic*».
- Evaluación formativa: * Observación del facilitador: Durante el «Matchmaker Challenge», ¿se centran los profesores únicamente en las habilidades tecnológicas o mencionan también la «compatibilidad socioemocional»?
- Ficha de salida:
«El intercambio de principios»: En una tarjeta pequeña, escribe el principio de IGL que te haya resultado más difícil de aplicar hoy y una «estrategia del facilitador» que utilizarás para dominarlo. Entrega la tarjeta a la persona que tienes a tu izquierda como «regalo de despedida» de sabiduría compartida.

Digital Harmony WP3 – Módulo 7

Manual con actividades interactivas de Digital Harmony

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: El descubrimiento «¡Ajá!»

Objetivo: Reflexionar sobre experiencias intergeneracionales personales para comprender la reciprocidad.

El reto: Piensa en habilidades específicas o conocimientos que hayas aprendido de y con alguien mucho más joven o mayor que tú.

- **Acciones (¿Qué aprendiste?):**

- **Tus sentimientos (¿Cómo te hizo sentir ese intercambio?):**

Actividad 2: La auditoría de las banderas roja y verde

Objetivo: Aplicar los 5 pilares (Mutualidad, Estructura, Accesibilidad, Reflexión, Participación) a un entorno de aula.

El reto: Elige un pilar que consideres el más importante. Anota un comportamiento que demuestre que el pilar está funcionando (bandera verde) y otro que demuestre que está fallando (bandera roja).

- **El pilar que he elegido:** _____

- **Bandera verde (éxito):**

- **Bandera roja (advertencia):**

Actividad 3: El guion de «no intervención» del facilitador

Objetivo: Practicar la mediación verbal sin tomar el control físico de la tecnología.

La situación: Un alumno se impacienta y se dispone a coger el ratón para hacer la tarea por la persona mayor. **El reto:** Escribe un «guion del facilitador» de una sola frase para detener al alumno y empoderar a la persona mayor. Haz que sea una frase que puedas usar siempre para redirigir con calma situaciones como esa.

- **Tu guion:**

« _____
»

Actividad 4: El laboratorio del casamentero

Objetivo: Emparejamiento estratégico basado en la sinergia en lugar de la selección aleatoria.

El reto: Tienes dos participantes:

1. **Lucas (14):** Muy rápido con las aplicaciones, pero se aburre fácilmente y habla con mucho argot.
2. **Martha (72):** Le encanta la historia local, le da mucho miedo «romper» la tableta y se mueve lentamente.

- **¿Cuál es el «punto en común» que utilizarías para conectarlos?**

- **¿Cuál es el mayor «riesgo de conflicto» para esta pareja?**

Actividad 5: El titular de 2030

Objetivo: Visualizar el impacto a largo plazo de una cocreación exitosa. **El reto:** Es el año 2030. Tu proyecto IGL aparece en la portada de las noticias locales. Escribe el titular.

- **THE DAILY HARMONY:**

Digital Harmony WP3 – Módulo 7

Misiones de Digital Harmony en línea

Misión 1: El laboratorio de observación «Pilar»

Tema: Los 5 pilares del aprendizaje intergeneracional (Mutualidad, Estructura, Accesibilidad, Reflexión, Participación)

La tarea: Reflexiona sobre una interacción reciente en el aula (intergeneracional o entre compañeros).

Qué hacer: Evalúa esa interacción según el «Pentágono de los pilares».

- **Reflexión:** ¿Qué pilar fue el más fuerte? ¿Cuál fue el más débil? Anota un cambio concreto que podrías introducir para reforzar el pilar más débil en tu próxima sesión. También puedes crear un diario de enseñanza a partir de tu reflexión diaria. ¡Elabora una lista de verificación personal a partir de tus observaciones!
- **Objetivo:** Interiorizar los criterios de calidad para cualquier actividad de IGL.

Misión 2: El traductor de jerga

Tema: Comunicación y accesibilidad

La tarea: Salvar la «brecha de socialización» a través del lenguaje.

Qué hacer: Elige tres términos digitales comunes que utilices a diario (por ejemplo, «sincronización», «la nube», «navegador»). Imagina que se los estás explicando a una persona mayor que nunca ha utilizado un smartphone.

- **Reflexión:** Escribe una explicación de dos frases para cada uno de ellos **sin** utilizar jerga técnica. Si te resulta difícil, has identificado un posible punto de fricción para tu próxima sesión presencial.
- **Objetivo:** Practicar el papel de «mediador» entre diferentes mundos digitales.

Misión 3: El ensayo mental «sin intervenir»

Tema: Gestión de dinámicas y conflictos

La tarea: Dominar la intervención de la «regla de no intervenir».

Qué hacer: Cierra los ojos y visualiza a un estudiante quitándole el ratón de las manos a una persona mayor porque se mueve «demasiado lento».

- **Reflexión:** Redacta tres indicaciones verbales diferentes que redirijan al estudiante sin que se sienta regañado, al tiempo que se restaura la autonomía de la persona mayor.
 - *Frase A (la redirección amable):* _____
 - *Frase B (La petición colaborativa):* _____
- **Objetivo:** Desarrollar la «memoria muscular» para una facilitación neutral y eficaz.

Misión 4: La lógica del casamentero

Tema: Emparejamiento estratégico y sinergia

La tarea: Más allá de la agrupación aleatoria.

Qué hacer: Echa un vistazo a tu lista actual de alumnos. Elige a dos alumnos con personalidades muy diferentes (por ejemplo, uno «enérgico/rápido» y otro «tranquilo/reflexivo»).

- **Reflexión:** Si tuvieras que emparejar a cada uno de ellos con un alumno de último curso, ¿qué «rasgo de carácter» o «afición» específica buscarías en ese alumno para crear una combinación de alta sinergia para cada estudiante? ¿Por qué?
- **Objetivo:** Pasar de la «emparejamiento aleatorio» a la «emparejamiento estratégico».

Misión 5: El visionario de la cocreación

Tema: Cocreación y propiedad compartida

La tarea: Pasar de «enseñar» a «facilitar».

Qué hacer: Piensa en un producto digital sencillo (un mapa digital, un álbum de fotos, un vídeo corto).

- **Reflexión:** Identifica momentos en los que un participante pueda dominar involuntariamente el proceso creativo.
- ¿Cómo puedes diseñar la fase de ideación para que las experiencias y los conocimientos de todos los participantes, especialmente de aquellos menos seguros con la tecnología, marquen la dirección del proyecto?
¡Anota tus ideas y pruébalas en tu próxima sesión de enseñanza con los alumnos que participan menos activamente!
- **Objetivo:** Asegurarse de que el proyecto final se construya con los participantes, no para ellos; la contribución de todos es importante.

Lista de verificación para el éxito de la misión

Objetivo: Completa las 5 misiones para convertirte en un **facilitador experto de Digital Harmony**.

Estado	Nombre de la misión	Lo que tengo que hacer	Mi reflexión
☐	1. Laboratorio de los Pilares	Evalúa una interacción pasada utilizando los 5 pilares. Elabora una lista de verificación con los aspectos a tener en cuenta para un IGL exitoso.	El pilar con el que más me cuesta es: _____
☐	2. Traductor de jerga	Traduce 3 términos técnicos a un lenguaje no técnico.	El término más difícil de explicar fue: _____
☐	3. No intervenir	Redacta tres guiones para facilitadores en caso de conflicto.	Mi mejor indicación de «no intervenir» es: _____
☐	4. Casamentero	Identifica la lógica de sinergia para dos participantes específicos.	Haré el emparejamiento basándome en: _____
☐	5. Co-creación	Piensa en ideas para reforzar la participación de todos.	Una forma de amplificar las voces de los participantes menos expresivos es: _____

Cómo utilizar esta lista de verificación:

1. **Marca la casilla:** Marca la casilla tan pronto como termines una misión.
2. **Rellena el espacio en blanco:** Escribe un breve momento «¡Ajá!» en la columna de reflexión.
3. **Paso final:** Guarda este documento. ¡Es tu mapa estratégico personal para tu primera sesión de Digital Harmony IGL!

Recuerda: Tu éxito no se mide por la cantidad de «tecnología» que aprenden las personas mayores, sino por la calidad de la relación que se construye durante el proceso. Si un estudiante y una persona mayor se ríen juntos mientras luchan por encontrar un botón, la armonía digital está ocurriendo. ¡Deja que las generaciones encuentren su propio ritmo!

Módulo 8



Digital Harmony WP3 – Módulo 8

Plan de clase

Destinatarios: Profesores de primaria y de los primeros cursos de secundaria / Profesores-facilitadores

Duración: 90 minutos

Marco: Proyecto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los profesores serán capaces de:

- **Identificar los primeros signos de alerta** de la dependencia de las pantallas en los ámbitos conductual, emocional, físico y académico.
- **Diseñar e integrar al menos dos rutinas de equilibrio digital** en una clase real.
- **Aplicar una actividad de desarrollo de la resiliencia** que favorezca la regulación emocional relacionada con las experiencias digitales.
- **Crear conjuntamente una estrategia para el aula** que promueva hábitos digitales saludables y la responsabilidad compartida.

II. Programa de la clase (90 minutos)

Hora	Unidad/Tema	Tipo de actividad
0-15 min	El espejo digital	Introducción (Grupo de reflexión)
15-30 min	Detectar las señales	Actividad principal 1 (interactiva)
30-50 m	Diseñar el equilibrio digital	Actividad principal 2 (colaborativa)
50-70 m	El reinicio digital	Actividad principal 3 (individual)
70-85 min	Creación de una cultura digital	Actividad principal 4 (diseño en grupo)
85-90 min	Reflexión y cierre	Cierre/Evaluación

III. Descripciones de las unidades y actividades

1. Actividad introductoria: El espejo digital (15 min)

- **Descripción:** Esta actividad anima a los profesores a reflexionar sobre sus propias experiencias digitales y sobre cómo influyen en la cultura del aula.

- **Actividad: «Pausa y reflexión: mi aula digital»**
- El facilitador pide a los participantes que lean: «Piensa en un momento en el que tus alumnos parecieran animados o abrumados durante las actividades digitales. ¿Qué observaste?».
 - Los participantes escriben una palabra en una nota adhesiva (o en un tablero compartido) que describa cómo se sentían los alumnos (p. ej., *cansados*, *concentrados*, *ansiosos*, *apresurados*).
 - **Elemento interactivo:** El grupo agrupa las palabras en cuatro categorías: Comportamental - Emocional - Físico - Académico
Esto refleja los cuatro ámbitos de desequilibrio digital presentados en el módulo.

2. Actividad principal 1: Detectar las señales (15 min)

- **Descripción:** Los participantes practicarán la identificación de señales de alerta con perfiles reales de alumnos.
- **Actividad: Análisis de los perfiles de los alumnos.** Por parejas, los profesores leerán los perfiles de los alumnos Noah, Sofía y Malik. Identificarán:
 - Señales conductuales
 - Señales emocionales
 - Señales físicas
 - Señales académicas

Objetivo: pasar de los signos individuales a los patrones.

Pregunta para la reflexión: «¿Qué signos observas con más frecuencia en tu propia clase?»

3. Actividad principal 2: Diseñar el equilibrio digital (20 min)

- **Descripción:** Los profesores comprenderán cómo integrar los hábitos de higiene digital en las clases diarias.
- **Actividad: Mi plan de higiene digital:** los profesores seleccionarán una lección diaria y diseñarán:
 - Una actividad inicial sin pantallas
 - Una transición de reinicio digital
 - Una actividad de «aparcamiento de dispositivos»
 - Una sesión de reflexión sobre las notificaciones

Elemento interactivo: Los profesores compartirán sus planes y harán sugerencias de mejora.

4. Actividad principal 3: El reinicio digital (20 min)

- **Descripción:** Los participantes experimentan la misma técnica de regulación emocional que se utilizará con los alumnos.
- **Actividad: Mindfulness del reinicio digital**
 - Pasos:**
 - Se dejan a un lado los dispositivos.
 - Se realizan tres respiraciones profundas.
 - Reflexión en silencio sobre la pregunta: «¿Cómo me siento ahora mismo?».
 - Escribe un desencadenante digital que haya influido en tu estado de ánimo hoy.
- **Reflexión:** ¿Cuál de estos utilizarás con tus alumnos de primaria y secundaria?

5. Actividad principal 4: Creación de una cultura digital (15 min)

- **Descripción:** Los profesores crearán un enfoque a nivel de clase basado en el concepto de cocreación.
- **Actividad: Carta del equilibrio digital.**

En pequeños grupos, los participantes:

- Hacer una lluvia de ideas sobre los factores positivos y negativos para la concentración.
- Acordar entre 4 y 6 principios.
- Crearán una Carta de Equilibrio Digital.

Objetivo: Pasar de «las normas» a la «responsabilidad compartida».

IV. Evaluación y cierre (5 min)

- **Actividad de cierre: El círculo del compromiso**
 - Los participantes compartirán una cosa que harán la semana siguiente.
 - **Evaluación formativa:** El facilitador observará:
 - Reconocimiento de señales de alerta tempranas
 - El uso de técnicas de higiene digital
 - Reflexión.
- **Ficha de salida:** Los profesores deben responder: «¿Qué signo temprano de desequilibrio digital empezarás a observar con más atención?».

Digital Harmony WP3 – Módulo 8

Manual del taller: Bienestar digital en el aula

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: El espejo del bienestar digital

Objetivo: Reconocer cómo los entornos digitales están afectando al aprendizaje y al equilibrio emocional de tus alumnos.

El reto: Piensa en una clase reciente en la que los alumnos hayan utilizado dispositivos digitales. Escribe un indicio observable que hayas notado en cada área:

Comportamiento (p. ej., atención, impulsividad):

Emocionales (p. ej., estado de ánimo, frustración, ansiedad):

Físico (p. ej., postura, cansancio):

Académico (p. ej., concentración, finalización de tareas):

Reflexión:

¿Qué ámbito muestra los signos más evidentes de desequilibrio en tu clase?

Actividad 2: Detecta los primeros indicios

Objetivo: Identificar los primeros indicadores de desequilibrio digital en los cuatro ámbitos.

El reto: Lee el perfil de cada alumno. Escribe el área principal que crees que se ve afectada.

Opciones: Conductual | Emocional | Físico | Académico

Perfil de la alumna 1: Sofía, 12 años

Sofía es una alumna motivada y sociable que suele participar con confianza en clase.

Últimamente, sin embargo, su estado de ánimo parece más variable, especialmente después de los descansos, cuando se permite a los alumnos consultar sus mensajes.

Observas que Sofía revisa su teléfono repetidamente durante los cambios de clase, incluso cuando no es necesario utilizar los dispositivos. Se pone tensa cuando se le pide que lo coloque en la bandeja de dispositivos. Durante las clases, Sofía parece distraída y a menudo te pide que repitas las instrucciones. Su cuaderno muestra trabajos sin terminar o tareas incompletas. Durante una actividad de reflexión en silencio, menciona que se siente «nerviosa» cuando publica algo en línea y no recibe comentarios rápidamente. También insinúa que se siente excluida cuando sus amigos comparten fotos en las que ella no aparece. Socialmente, se ha vuelto más callada durante las tareas en grupo. Evita dar respuestas de forma espontánea que antes habría compartido con confianza.

Tu respuesta: _____

Perfil del alumno 2: Noah, 9 años

Noah es un alumno simpático y curioso al que normalmente le gustan las actividades prácticas. En las últimas semanas, has notado cambios pequeños pero constantes en su comportamiento. Durante las clases en las que se utilizan tabletas, Noah se sumerge por completo en la actividad y le cuesta mucho parar cuando se acaba el tiempo. Cuando le pides que apague el dispositivo, duda, se mueve inquieto o dice «solo un minuto más». En las tareas no digitales, Noah parece distraído. A menudo mira hacia la zona donde se guardan las tabletas y pregunta cuándo será la próxima actividad digital. También ha empezado a llegar a clase con aspecto cansado y bostezo con frecuencia en las clases de la mañana. Cuando se le pregunta, explica que ve vídeos «hasta tarde porque me ayuda a relajarme». Durante el trabajo en grupo, Noah a veces se aísla o pierde la concentración, especialmente cuando la tarea no implica pantallas. Su letra se ha vuelto menos cuidada y se le escapan las instrucciones con más frecuencia.

Tu respuesta: _____

Perfil del alumno 3: Malik, 14 años

Malik es un alumno brillante con grandes habilidades digitales y una gran pasión por los videojuegos. Sin embargo, en los últimos meses, has observado un cambio en su nivel de implicación y energía. A menudo llega al colegio con aspecto cansado, a veces frotándose los ojos o apoyando la cabeza en el pupitre antes de que empiecen las clases. Cuando le preguntas, dice que se quedó «hasta tarde jugando con amigos», pero insiste en que «aún puede arreglárselas». Durante las tareas digitales, Malik trabaja rápido, pero se frustra cuando la tecnología va lenta o cuando tiene que pasar a actividades analógicas. Has notado que se vuelve irritable durante las transiciones lejos de las pantallas. La entrega de sus deberes se ha vuelto menos constante, con varias tareas que faltan o que se han completado a toda prisa. Durante los proyectos en grupo, participa con menos actividad y parece estar mentalmente en otra parte. Cuando se habla de sus hábitos frente a la pantalla, se lo toma a broma, pero su lenguaje corporal denota estrés: mandíbula apretada, tamborilear con los dedos, evitar el contacto visual.

Tu respuesta: _____

Reflexión: ¿Qué ámbito se refleja con mayor intensidad en estos perfiles?

Actividad 3: Diseñar el equilibrio digital

Objetivo: Crear una rutina sencilla de higiene digital para tu clase.

El reto: Elige una lección que impartas. Añade un momento de recarga y una rutina de higiene.

Lección: _____

Antes de las pantallas	Durante	Después de las pantallas
_____	_____	_____

¿Qué dificultades podrían encontrar los alumnos con esta rutina?

Actividad 4: Reflexión sobre el reinicio digital

Objetivo: Experimentar y reflexionar sobre estrategias de autorregulación emocional.

El reto:

Completa el reinicio digital.

1. **Pausa:** Coloca tu dispositivo boca abajo.
2. **Respira:** Inhala durante 4 segundos, exhala durante 6 (3 rondas).
3. **Reflexiona:** Escribe una situación digital que afecte a tu estado de ánimo.

¿Qué estrategia sería la más adecuada para tus alumnos?

- ☐ Respiración profunda
- ☐ Descansos de la pantalla
- ☐ Escribir un diario de reflexión
- ☐ Hablar con un adulto de confianza

¿Por qué?

Actividad 5: Mi compromiso con el bienestar digital

Objetivo: Poner en práctica lo aprendido en el aula.

El reto: Escribe **tres compromisos profesionales** que aplicarás en tu aula.

1. Haré _____
2. Haré _____
3. Haré _____

Una acción que empezaré a poner en práctica la semana que viene:

Firma: _____

Digital Harmony WP3 – Módulo 8

Misiones de Digital Harmony en línea

Misión 1: Mi clima de enseñanza digital

Tema: Comprender el bienestar digital

La tarea: Durante 3 días lectivos, observa cómo te sientes antes y después de utilizar herramientas digitales en tus clases.

- **Qué hacer:** Al final de cada día, escribe:
 - La herramienta o actividad digital que has utilizado
 - Tu estado de ánimo docente:
 - **Soleado:** con energía, concentrado
 - **Nublado:** cansado, distraído
 - **Tormentoso:** estresado, frustrado
- **Reflexión:** ¿Qué actividades digitales te hacen sentir «soleado»?
¿Cuáles te hacen pasar un día tormentoso?
¿Qué pequeño cambio podría mejorar tu equilibrio mañana?

Misión 2: El botón de pausa del profesor

Tema: Regulación emocional y modelado

La tarea: Practica «Pausa y reflexión» cuando sientas tensión durante las clases digitales.

Qué hacer: Cuando notes estrés (fallos técnicos, alumnos distraídos, sobrecarga):

- Detente durante 10 segundos
- Respira hondo
- Pregúntate: «¿Qué respuesta ayudará a mis alumnos en este momento?»
- **La reflexión:** Escribe un momento en el que te detuviste en lugar de reaccionar rápidamente.
¿Qué hiciste de manera diferente?

Misión 3: Análisis del equilibrio en el aula

Tema: Identificar los primeros signos de desequilibrio digital

La tarea: Elige una clase y observa si hay señales de alerta tempranas.

- **Qué hacer:** Marca cualquier señal que observes esta semana:

- ☐ Disminución de la concentración
- ☐ Aislamiento emocional
- ☐ Fatiga ocular o cansancio
- ☐ Uso impulsivo de dispositivos
- ☐ Menor calidad en el trabajo
- **Reflexión:** ¿Qué área parece ser la más afectada?
¿Qué es lo que más podrían necesitar los alumnos: estructura, descansos o apoyo emocional?

Misión 4: El plan de restablecimiento del bienestar

Tema: Promover el equilibrio digital

La tarea: Diseña un pequeño cambio para apoyar el bienestar digital de los alumnos.

- **Qué hacer:**
Elige una estrategia:
 - ☐ Descanso de la pantalla
 - ☐ Pausa para respirar
 - ☐ Inicio sin dispositivos
 - ☐ Diario de reflexión
 - ☐ Reinicio al aire libreEscribe cuándo y cómo lo vas a utilizar:

- **Reflexión:** ¿Cómo afectó este cambio al ambiente o a la participación en el aula?

Misión 5: Mi compromiso con el bienestar digital

Tema: Ciudadanía digital profesional

La tarea: Escribe **tres compromisos personales** para tu práctica docente.

1. Me comprometo a _____
2. Haré _____
3. Me comprometo a _____

Mantén este compromiso cerca de tu espacio de planificación o de trabajo digital.

Lista de verificación para el éxito de la misión

Digital Harmony: Lista de verificación para el éxito de la misión

Nombre: _____

Objetivo: Completa las 5 misiones para convertirte en un **Guardián de la Armonía Digital**.

Estado	Nombre de la misión	Lo que tengo que hacer	Mi reflexión
☐	1. Enseñar sobre el tiempo	Llevé un registro de mis emociones durante 3 días	Una herramienta que me hizo sentir «tormentoso» fue: _____
☐	2. Botón de pausa	Utilicé «Pausa y reflexión» una vez	Elegí: _____
☐	3. Análisis del equilibrio	Observé los primeros signos	La zona principal afectada fue: _____
☐	4. Plan de reajuste	Probé una estrategia de bienestar	Cambió mi clase porque: _____
☐	5. Mi compromiso	Escribí mis 3 compromisos	Mi promesa más firme es: _____

Cómo usar esta lista de verificación:

- 10. Marca la casilla:** Marca la casilla de la izquierda (☐) tan pronto como termines una misión.
- 11. Rellena el espacio en blanco:** Escribe una breve reflexión en la columna «Mi reflexión».
- 12. Paso final:** Una vez que hayas marcado las 5 casillas, enséñasela a tu profesor o a tus padres para celebrar tus nuevos **superpoderes digitales**.

***El bienestar digital no consiste en eliminar la tecnología, sino en usarla con prudencia.
Pequeños cambios intencionados pueden proteger tanto la mente de tus alumnos como la tuya propia.
Haz una pausa, reflexiona y elige el equilibrio.***

Módulo 9



Digital Harmony WP3 – Módulo 9

Plan de clase

Destinatarios: Profesores y facilitadores

Duración: 90 minutos

Marco: Proyecto Digital Harmony

I. Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes serán capaces de:

1. **Diseñar** un proyecto digital intergeneracional completo basado en la cocreación y la accesibilidad.
2. **Identificar** y gestionar los riesgos relacionados con la tecnología, la logística y la seguridad emocional.
3. **Aplicar** herramientas prácticas de seguimiento, como hojas de observación y diarios de reflexión, para realizar un seguimiento del progreso del proyecto.
4. **Formular** una estrategia de evaluación que combine datos cuantitativos y cualitativos para medir el impacto.

II. Programa de la sesión (90 minutos)

Hora	Unidad/Tema	Tipo de actividad
0-15 min	Los fundamentos: por qué es importante el diseño	Introducción (Reflexión en grupo)
15-30 min	Fase 1: Necesidades y expectativas	Actividad principal 1 (mapeo interactivo)
30-50 min	Fase 2: Creación conjunta de la ruta de aprendizaje	Actividad principal 2 (taller interactivo)
50-70 min	Fase 3: Planificación operativa y riesgos	Actividad principal 3 (a ritmo propio / en grupos reducidos)
70-85 min	Fase 4: Medición de la conexión humana	Actividad principal 4 (Selección de herramientas interactivas)
85-90 min	Reflexión y cierre	Cierre/Evaluación

III. Descripciones de las unidades y actividades

1. Actividad introductoria: El poder del diseño intencional (15 min)

- **Descripción:** Preparar el terreno distinguiendo el diseño de proyectos como un acto pedagógico más que administrativo.
- **Actividad: Pregunta «Detente y reflexiona».** El facilitador presenta las tres dimensiones del IGL: pedagógica, social/emocional y práctica.
- **Elemento interactivo:** Los participantes comparten una suposición que tienen sobre cómo ven la tecnología las personas mayores o los estudiantes y debaten cómo esa suposición podría influir en el diseño del proyecto.

2. Actividad principal 1: Mapeo de expectativas (15 min)

- **Descripción:** Comprender las motivaciones y los temores de ambas generaciones antes de que comience el proyecto.
- **Actividad:** Utilizando una pizarra digital o carteles físicos, los participantes simulan un ejercicio de «mapeo de expectativas».
- **Tarea:** Identificar tres esperanzas comunes y tres preocupaciones comunes tanto para los estudiantes como para las personas mayores en relación con la colaboración digital.

3. Actividad principal 2: El taller de cocreación (20 min)

- **Descripción:** Pasar de una planificación de arriba abajo a la responsabilidad compartida.
- **Actividad: Generación de ideas y redacción de objetivos SMART.** * **Elemento interactivo:** En pequeños grupos, los participantes utilizan la técnica de «agrupación» para clasificar las ideas del proyecto (por ejemplo, historia local, fotografía) y redactan dos objetivos SMART que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos.

4. Actividad principal 3: El plan operativo y el registro de riesgos (20 min)

- **Descripción:** Desarrollo de una secuencia estructurada anticipando posibles obstáculos.
- **Actividad: Diseño del proyecto mínimo viable (MVP).** * **Individual/Grupos pequeños:** Los participantes redactan un breve resumen del proyecto que incluya el calendario, los recursos necesarios y una tabla de «Riesgos y contingencias» para fallos técnicos o problemas de accesibilidad.

5. Actividad principal 4: La caja de herramientas de impacto (15 min)

- **Descripción:** Selección de las herramientas adecuadas para medir el crecimiento en habilidades y bienestar.
- **Actividad: Matriz de selección de herramientas.** * **Elemento interactivo:** Se entrega a los participantes una «Matriz de recopilación de datos» y deben elegir qué herramientas (por ejemplo, tarjetas de salida con emojis, diarios de los participantes o rúbricas) son las más adecuadas para medir la «autonomía digital» frente al «bienestar emocional».

IV. Evaluación y cierre (5 min)

- **Actividad de cierre: El compromiso de implementación.**
- **Actividad:** Cada participante comparte un ajuste de accesibilidad (p. ej., letra grande, ritmo adaptado) al que dará prioridad en su proyecto.
- **Evaluación formativa:** El facilitador revisa los objetivos SMART redactados en la Actividad 2 para asegurarse de que se ajustan a los principios de mutualidad y diseño universal.
- **Ficha de salida:** Los participantes deben responder: «¿Cuáles son los dos tipos clave de evidencia necesarios para un informe de impacto equilibrado?» (Respuesta esperada: cuantitativa y cualitativa).

Digital Harmony WP3 – Módulo 9

Manual con actividades interactivas de Digital Harmony

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: La sala de diseño del detective

Objetivo: Identificar los pilares fundamentales de un proyecto intergeneracional.

El reto: Lee los componentes del proyecto que aparecen a continuación. Escribe a qué **pilar** pertenece cada acción.

Opciones: *Pedagógico, Social/Emocional, Práctico.*

1. **Situación:** Asegurarse de que la sala del taller cuente con pantallas de alto contraste y sillas cómodas para los participantes de más edad.
Tu respuesta: _____
2. **Situación:** Planificar un juego para «conocerse» con el fin de reducir la ansiedad de los estudiantes y las personas mayores.
Tu respuesta: _____
3. **Situación:** Establecer un objetivo claro para que todos aprendan a utilizar un mapa digital al final de la hora.
Tu respuesta: _____

Actividad 2: El reto de la «mutualidad»

Objetivo: Practicar la cocreación e identificar el valor compartido.

La situación: Estás planificando un proyecto sobre «Recetas tradicionales y narración digital».

El reto: No dejes que sean solo los alumnos quienes enseñen la tecnología. ¿Puedes enumerar una cosa que cada grupo «enseña» o «aporta» al otro?

- **Lo que el adulto mayor aporta al estudiante:**

- **Lo que el estudiante aporta al adulto mayor:**

Actividad 3: Práctica de objetivos SMART

Objetivo: Pasar de una idea vaga a un hito pedagógico claro.

El reto: Tome el objetivo vago que aparece a continuación y reescríbalo utilizando los criterios **SMART** (específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo determinado).

- **Objetivo vago:** «Queremos que hablen de sus vidas utilizando ordenadores».

Mi objetivo SMART:

Actividad 4: La matriz de selección de herramientas

Objetivo: Emparejar la herramienta de evaluación adecuada con el objetivo del proyecto.

El reto: Tienes que demostrar que tu proyecto fue un éxito. Traza una línea para emparejar el **objetivo** con la mejor **herramienta de evaluación**.

Objetivo	Herramienta de evaluación
Medición de las competencias digitales	Hoja de observación / Lista de verificación
Medición de la conexión social	Encuesta previa y posterior al proyecto
Capturar el crecimiento emocional	Diario de reflexión / Entrevista
Seguimiento de los niveles de participación	Registro de asistencia y participación

Actividad 5: El plan de contingencia «¿Y si...?»

Objetivo: Planificar para riesgos técnicos y sociales.

El reto: Imagina que estás a mitad de tu sesión de 90 minutos y **se cae Internet**.

La estrategia de «Armonía digital»: Anota una actividad «sin tecnología» que mantenga viva la conexión intergeneracional mientras se repara la conexión Wi-Fi.

Mi plan B:

Firma del arquitecto del proyecto «Armonía digital»:

Digital Harmony WP3 – Módulo 9

Misiones de Digital Harmony en línea

Misión 1: La búsqueda del tesoro de la accesibilidad

Tema: Diseño universal para el aprendizaje (UDL).

La tarea: Eres el «arquitecto de accesibilidad» de tu propio proyecto.

- **Qué hacer:** Abre la herramienta digital o la aplicación principal que piensas utilizar en tu proyecto (por ejemplo, Canva, Google Maps o un editor de fotos). Explora el menú «Configuración» o «Accesibilidad». Encuentra tres funciones que ayuden a usuarios con diferentes necesidades (por ejemplo, alto contraste, conversión de texto a voz o ajuste del tamaño de la fuente).
- **Reflexión:** Escribe cómo le explicarías la función más útil a una persona mayor que tiene dificultades para ver la pantalla con claridad.

Misión 2: La entrevista con el personaje

Tema: Necesidades y expectativas.

La tarea: Practica el diseño basado en la empatía.

- **Qué hacer:** Busca a un posible participante (un estudiante o una persona mayor). Pregúntale: «Si fuéramos a crear juntos un proyecto digital, ¿qué cosa "mágica" te gustaría crear y qué cosa "aterradora" de la tecnología deberíamos evitar?».
- **Reflexión:** En tu diario de trabajo, anota cómo esa cosa «aterradora» cambiará la forma en que diseñes los primeros 15 minutos de tu taller.

Misión 3: El laboratorio de contingencias «¿Y si...?»

Tema: Gestión de riesgos y seguridad emocional.

La tarea: Prepárate para lo inesperado.

- **Qué hacer:** Imagina el «peor de los casos», en el que el wifi de tu escuela falla por completo justo en medio de una sesión. Debes dirigir una actividad de 10 minutos que **no** requiera tecnología **alguna**, pero que aún así conecte a las dos generaciones.
- **Reflexión:** Describe brevemente tu actividad del «Plan B». ¿Por qué es importante mantener la calma y la interacción social incluso cuando falla la tecnología?

Misión 4: El simulacro de evaluación

Tema: Medición del impacto (cuantitativo y cualitativo).

La tarea: Diseña tus propias «herramientas de evidencia».

- **Qué hacer:** Echa un vistazo a las herramientas del Módulo 3 (encuestas y hojas de observación). Redacta tres preguntas específicas para una «ficha de salida»: una sobre el progreso técnico, otra sobre los sentimientos y otra e e sobre la relación con la otra generación.
- **Reflexión:** ¿Cuál de estas tres preguntas crees que proporcionará la «historia humana» más importante para tu informe final de impacto?

Misión 5: La presentación de Harmony

Tema: Promoción y sostenibilidad.

La tarea: Asegura el futuro de tu proyecto.

- **Qué hacer:** Imagina que tienes 60 segundos para convencer al director de tu colegio de que financie una segunda edición de este proyecto. Prepara un breve «discurso de ascensor» centrado en los beneficios sociales y pedagógicos que has aprendido en este módulo.
- **Reflexión:** ¿Te has centrado más en las habilidades «digitales» o en la «armonía» (conexión)? ¡Un verdadero proyecto de armonía digital necesita un poco de ambas cosas!

Lista de verificación del éxito de la misión

Digital Harmony: Lista de verificación del éxito de la misión

Nombre: _____

Objetivo: Completar las 5 misiones para convertirte en **arquitecto del proyecto Armonía Digital**.

Estado	Nombre de la misión	Lo que tengo que hacer	Mi reflexión
☐	1. Accesibilidad	Encuentra 3 funciones de accesibilidad en la aplicación que hayas elegido.	Una función que he encontrado es: _____
☐	2. Persona	Entrevista a un posible participante sobre sus esperanzas y temores.	El mayor temor mencionado fue: _____
☐	3. «¿Y si...?»	Crea una actividad alternativa de 10 minutos «sin tecnología».	Mi actividad del Plan B es: _____
☐	4. Evaluación	Redacta tres preguntas para la ficha de salida de los participantes.	Mi pregunta favorita es: _____
☐	5. El discurso	Escribe o graba un discurso de promoción de 1 minuto.	El principal beneficio que destacaré es: _____

Paso final: Una vez que hayas marcado las 5 casillas, estarás listo para liderar tu propio proyecto digital intergeneracional. ¡Enhorabuena!

«Recuerda, un proyecto bien diseñado es un puente que se mantiene firme después de que se apaguen las pantallas».

Socios del proyecto:



