

# EL PANTALLÓMETRO

## Objetivos de la Sesión

### Toma de conciencia

Reflexionar sobre el tiempo y el tipo de uso que hacemos de las pantallas en el día a día.

### Reflexión crítica

Identificar posibles conductas de uso excesivo o adictivo y sus consecuencias.

### Diálogo en grupo

Fomentar el pensamiento crítico y la participación activa en el debate colectivo.

### Normas consensuadas

Elaborar entre todos un decálogo de uso saludable de dispositivos digitales.

## Materiales Necesarios



### ¿Qué necesitamos?

- Cada alumno/a con su **tablet**
- Pizarra digital
- Cartulina grande y rotuladores
- Acceso al cuestionario **Pantallómetro**

FASE 1

## Cuestionario Individual

<b>Duración</b> 10 – 15 minutos	<b>Actividad</b> Cada alumno entra en el enlace y responde al cuestionario del Pantallómetro de forma individual y sincera.
<b>Objetivo</b> Tomar conciencia personal del propio uso de pantallas sin influencia del grupo.	

Una ilustración de un estudiante con un micrófono escribiendo en un cuestionario que tiene un gráfico de barras y el número 3A-7R8.

<https://forms.gle/4WMmswZpKEiqaEHeA>

FASE 2

## Trabajo en Grupos

Se forman pequeños grupos de 3 a 5 alumnos. El tutor va pasando por los grupos escuchando y guiando el debate interno.

1

### Sorpresas del cuestionario

¿Qué preguntas te han resultado más sorprendentes?

2

### Honestidad en las respuestas

¿En cuáles crees que has exagerado o te has quedado corto?

3

### Hábitos comunes

¿Qué hábitos de uso de pantallas tenéis en común dentro del grupo?

4

### Consecuencias

¿Qué consecuencias positivas y negativas detectáis de vuestro uso?

FASE 3

## Debate General

Se realiza un debate en gran grupo. El tutor modera para asegurar una participación equilibrada.



### ¿Cuántas horas es "normal"?

¿Cuántas horas al día creéis que es razonable usar el móvil?



### Un día sin pantallas

¿Podrías estar un día entero sin pantallas? ¿Por qué sí o por qué no?



### ¿Qué cuesta más controlar?

Redes sociales, videojuegos, vídeos... ¿qué es lo más difícil de dejar?



### Impacto en el rendimiento

¿El uso del móvil afecta a vuestro rendimiento en clase?



### Sin móvil cerca

¿Cómo os sentís cuando no tenéis el móvil cerca?



### Señales de dependencia

¿Qué señales indican que una persona depende demasiado del móvil?

## Evaluación de la Sesión

La evaluación es de carácter observacional. El tutor valora la implicación y la calidad de la participación a lo largo de toda la sesión.

### Cuestionario

Participación activa y sincera en el Pantallómetro individual.

### Trabajo en grupo

Implicación y aportación durante la dinámica de pequeños grupos.

### Debate

Calidad y profundidad de las intervenciones en el debate general.

### Decálogo

Participación en la elaboración del decálogo de uso responsable.

## GRUPO 1

### Normas de uso de las Tablet en el Centro escolar

#### USO DE TABLETS y ORDENADORES EN EL CENTRO

- 1. Todos los dispositivos y herramientas TIC que utilices en el Centro tienen que tener una finalidad educativa.
  - 2. Cuida de tu seguridad y privacidad en internet. También de la de los demás.
  - 3. Cuida los dispositivos, tablets que utilizas. Si tienen algún problema avisa al profesor.
  - 4. Comportate on line igual que lo harías de forma presencial. Se respetuoso y correcto. (Prohibido el uso de malas palabras; acoso, insultos, intimidación, aislar a otras personas...)
  - 5. Avisa al profesorado si ves en la red algún tipo de contenido amenazante, impropio o perjudicial.
  - 6. Igualmente, si a través de cualquier red social te llega algún mensaje que no consideres adecuado o no sea respetuoso con tus profesores, compañeros o contigo mismo no dudes en decirlo.
  - 7. Los dispositivos se usarán únicamente en clase y con la supervisión del profesor. Si algún alumno necesita usarlo durante el recreo deberá hacerlo en la biblioteca y con autorización firmada del profesor o el tutor.
  - 8. Sólo se podrá capturar material audiovisual dentro del centro (fotos, audio, vídeos,...), cuando sea requerido para alguna actividad educativa, quedando totalmente prohibida su difusión (a través de internet, mensajería instantánea, correo electrónico,...), sin su previa autorización.
- La utilización de imágenes de profesores y compañeros sin la debida autorización es un delito tipificado y penado por ley, por lo que además se incurrirá en una falta muy grave.
- 9. Los dispositivos deberán traer la batería cargada.
  - 10. El centro ofrecerá wifi para poder conectar todos los dispositivos.
  - 11. Si durante el transcurso de una actividad recibes un mensaje que no tiene nada que ver con lo tratado en clase deberás decirselo inmediatamente al profesor.
  - 12. Durante los recreos los dispositivos deberán permanecer en las taquillas.
  - 13. El personal del Centro no se compromete a arreglar ni configurar dispositivos, aunque intentará ayudarlos siempre y cuando sea posible.
  - 14. Si no cumples las normas el centro no se responsabilizará del robo, extravío ni deterioro de los dispositivos, siendo los únicos responsables los propietarios directos de estos dispositivos.
  - 15. En ningún caso el Centro se hará responsable de la pérdida de datos que el alumno pudiera tener en el dispositivo, por lo que es aconsejable que los alumnos hagan copia de seguridad periódicamente para salvaguardar tu información.

## GRUPO 2

### Uso correcto de un grupo de Whatsapp



#### Uso correcto de un grupo de WhatsApp

- 1. Aporta siempre algo relacionado con el objetivo para el que fue creado el grupo.
- 2. Si alguno de los participantes del grupo ataca o agrede a otro, no alimentes la discusión.
- 3. Siempre tienes la opción de abandonar el grupo.
- 4. No es necesario contestar absolutamente a todo con emoticonos o frases repetidas.
- 5. Se breve. No escribas largos testamentos que aburran a los participantes.
- 6. No coloques publicidad no deseada en el grupo.
- 7. No toques temas personales, particulares o que no sean de interés para el resto de personas.
- 8. Recuerda que lo que se escribe queda para siempre. Piensa antes de escribir.
- 9. No toques temas que puedan atentar contra la moral o creencias de otros participantes del grupo.
- 10. Evita comentar o difundir rumores.
- 11. No realices conversaciones directas con otro de los participantes. Escribe un privado.



## Cierre de la Sesión

Breve reflexión final en gran grupo antes de terminar la sesión.

¿Qué os lleváis?

¿Qué es lo más importante que os lleváis de la sesión de hoy?

¿Cambiaríais algo?

¿Cambiaríais algún hábito a partir de ahora? ¿Cuál sería el primero?

El tutor recuerda la importancia de un uso equilibrado de la tecnología: las pantallas son herramientas poderosas, y como toda herramienta, su valor depende de cómo las usemos.