



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®



# Conéctate por el bienestar digital (Secundaria)

ORGANIZA

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

CON EL APOYO DE



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

[www.parapiensaconectate.es](http://www.parapiensaconectate.es)

## ¿Qué vamos a ver?

En esta guía vamos a tratar de explicar a los alumnos de Secundaria en qué consiste el bienestar digital, como cuidar nuestra identidad digital y concienciarlos sobre el tiempo frente a las pantallas.

Los contenidos a tratar serán los siguientes:

- El bienestar digital - Wellbeing
- Concepto de bienestar
- Identidad y bienestar digital
- Tiempo frente a las pantallas
- Bienestar para todos y todas
- Conclusiones

## EL BIENESTAR DIGITAL – WELLBEING

### ¿A qué edad deberías tener móvil?



Una pregunta importante de partida es saber a partir de qué edad creéis que deberíais tener móvil.

Padres, madres y expertos/as coinciden en que a partir de los 12 años. Sin embargo, los expertos recomiendan que sea a partir de los 14–15 años, incluyendo el uso de RRSS como Whatsapp.

Cómo sabéis en España hasta los 14 años no es legal tener RRSS. ¿Lo sabías? ¿Tenéis redes sociales? ¿Cuáles? ¿Lo saben vuestras madres/padres?

Dada la preocupación ante estos hechos hay entidades como Instagram que al parecer están trabajando en una versión específica para niñas y niños.



### [Enlace](#)

¿Creéis que las prohibiciones de vuestros familiares funcionan? ¿Os parecen bien?

Poner límites al móvil y uso de la red, puede generar un vacío que hay que enseñar a gestionar, son muchos los medios que se hacen eco de las graves repercusiones de un exceso o abusivo uso del móvil, PC o digitalización.

**Los usuarios hiperconectados padecen mayor malestar psicológico.**



### [Enlace](#)

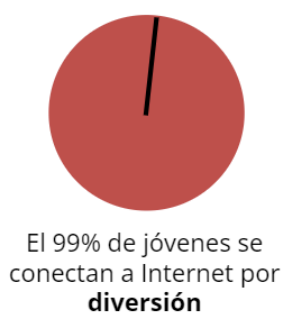
El 42% de los jóvenes son de perfil moderado, ya que ninguna motivación domina su patrón de consumo. En el lado opuesto están los hiperconectados, que representan el 19%, y son aquellos que recurren al móvil para muchas tareas. El resto de los jóvenes, el 39%, utiliza el móvil para organizarse (10%), socializar (10%), buscar sensaciones intensas (10%) o evadirse de sus problemas (9%).

**Tenéis que estar atentos y atentas para no pasar a ser usuarios/as hiperconectados/as.**

## **ADOLESCENTES. 12-15 AÑOS**

La maduración digital forma parte de vuestro crecimiento como personas. Considerando lo dicho, concretamente sobre las recomendaciones normativas en España, si os abrir una cuenta en redes sociales, os recomendamos que:

- En primer lugar, seas consciente que todo tiene un proceso de aprendizaje y buen uso y que no tenemos que educar en este tema, incluso a veces pidiendo ayuda a los adultos/as de tu entorno: padre, madre, profesoras, profesores, tutores, etc.
- La confianza con vuestros familiares para estos temas es importante, ayudará a que vuestra relación sea fuerte y sana, a generar espacios de confianza, de seguridad para poder expresaros y llegar a acuerdos mutuos de límites, horarios, etc.
- Pensad en si es importante tener las contraseñas compartidas con vuestros familiares para que os puedan ayudar en caso de que sea necesario. Siempre tiene que existir un consenso previo y de mutuo acuerdo. Saber cuándo se harán revisiones o chequeos, simplemente para procurar identificar amenazas externas que como adultos es más fácil de identificar precozmente.
- Es importante configurar bien la red social concreta, el dispositivo y la privacidad, pide ayuda a tus familiares o profesores/as siempre que lo necesites en temas de privacidad para así establecer un uso lo más seguro de las redes.



Veamos algunos datos de este nuevo mundo con diferentes espacios:

- Casi el 100% de los jóvenes hasta 24 años se conectan a internet por diversión, y aumenta el número de horas pasando de 2,5 horas a 3,5 horas.
- El juego online ha ganado adeptos. Mucho cuidado con esto que nos puede llevar a tipos de adicciones peligrosas.

## CONCEPTO DE BIENESTAR

Vamos a dar un poco de contexto antes de seguir con esta guía.

### ¿Qué entendemos por Bienestar?

Según la RAE (Real Academia Española):

**“Estado de la persona en la que se hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.”**

¿Cómo se define Wellbeing en el diccionario de Oxford?

**“The estate of feeling healthy and happy – el estado de sentirse sano y feliz”**

Probablemente la siguiente definición sobre Wellbeing es más breve, concisa y clara, y nos acerca mejor a nuestra sociedad tecnológica:

**“Sentirse sano/a y feliz en el mundo digital”**

Ese es nuestro reto de hoy, nuestro reto personal. Aprender a cuidarnos y cuidar a los demás en las redes sociales e Internet en general.

En resumen, el bienestar digital es un concepto universal estrechamente relacionado con la ciudadanía y la tecnología que se relaciona con nuestra capacidad para:

- Realizar todo nuestro potencial online.
- Hacer frente a las tensiones que surgen en este entorno digital.
- Trabajar y comunicarse de manera productiva y fructífera online.
- Contribuir a nuestra comunidad en la red.



## IDENTIDAD Y BIENESTAR DIGITAL

**Todo lo que hacemos en la web queda registrado, lo consciente y también en lo que no reparamos.**

Si estamos dentro de la Red, ya sea con RRSS, juegos online, etc, debemos saber qué es lo que publicamos nosotros y nosotras.

La identidad digital es la personalidad o el rol que desarrollamos en internet. Se construye sobre la base de lo que la red dice de nosotros y nosotras. Este concepto engloba todas las publicaciones, imágenes, textos e interacciones que hemos publicado en diferentes plataformas digitales como blogs, webs o redes sociales, pero también de lo que otros y otras han publicado sobre nosotros y nosotras, aunque no nos guste.



Por ejemplo, el "Sharenting" (un mix de "*sharing*" y "*parenting*") con este término nos referimos a los padres que publican lo que les sucede a sus hijos en las redes sociales, en muchos casos los padres o adultos no son conscientes de que se pueden vulnerar determinados preceptos de privacidad al hablar sobre nuestros hijos/as y que en algunos casos son motivo de acoso cuando estos crecen (ej, niño limón, el famoso vídeo divertido del niño comiendo limón cuando es un bebé, deja de ser tan gracioso cuando éste crece y sus compañeros/as de clase le identifican y es el "niño limón" de por vida). Amén del gran riesgo que se corre en otros terrenos más peligrosos, si se comparten datos sensibles o fotografías de los menores. Pero si ya tenemos una edad, siempre podemos hablar con ellos y ellas que, seguro que lo hacen sin mala intención, debemos ayudarles con la tecnología, somos nativos digitales:





[Enlace](#)

## ¿QUÉ ESTARÍA BIEN QUE HICIÉRAMOS?

- Proteger nuestra privacidad y seguridad por ejemplo teniendo diferentes perfiles.
- Mostrar una imagen auténtica y sana de nosotros/as y real, es más valioso ser nosotros mismos/as que pretender ser alguien a quien todo el mundo agrade.
- Vive tu vida con intensidad y disfruta de ella
- Comparte los momentos reales que han marcado hitos importantes en tu vida, no para lo demás sino para ti.
- Reflexionar sobre el valor que tiene esta identidad digital
- Ser coherentes, es la mejor arma para evitar información contraria o que no pueda poner en evidencia, sobre todo en unos años, cuando vayamos a abrirnos al mercado laboral. En este momento, los reclutadores analizarán todas nuestras redes y pasos por internet para conocer y descubrir estas incoherencias, pudiendo así saber si somos aptos/as o no para la vacante.
- Revisar contenidos, es bueno que cada poco tiempo podamos revisar nuestros datos o identidad, haciendo búsquedas en internet de nuestro nombre, apellidos, número de teléfono o DNI. Esto nos ayudará a ver desde el punto de vista del buscador/a qué información se muestra y detectar incluso comentarios o contenido de terceros que nos puede perjudicar, pudiendo así solicitar su eliminación o corrección.



- Tratar como nos gustaría que nos traten, nuestra identidad digital está muy ligada a la huella digital, esas migas de pan, que dejan el rastro de dónde y qué hemos hecho en cada lugar, es muy difícil estar siempre alerta cuando no somos coherentes y honestos/as con nosotros/as mismos/as. Por tanto, el mejor remedio juntos a la coherencia es tratar a los demás como nos gusta que nos traten, ya que las redes sociales, son el lugar más propicio para sacar nuestros peores instintos y generar contactos y discusiones estériles que pueden perjudicar nuestra salud emocional, bienestar, la de los demás. Además, dejar un rastro que puede seguir acarreado consecuencias negativas en nuestro trascender (ej. maldita hemeroteca, como personajes públicos se ven sometidos al escenario público por comentarios, post, etc., que posteriormente se vuelven en su contra con el paso del tiempo).

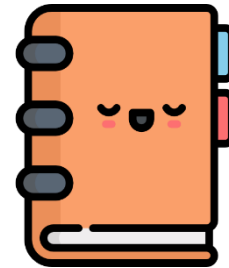
Si ya tienes móvil, te lo prestan tus padres y estás en redes sociales (con supervisión o adecuadas a tu edad) o juegas desde la tablet a Roblox, Minecraft o aplicaciones similares debes saber ... que puedes ser víctima de acoso en la red, este peligro puede mostrarse de muchas maneras, pero las más habituales en vuestras edades son, el ciberacoso y el grooming.

Es importante que tengas una actitud de protección y ante cualquier indicio de comportamiento raro de alguien lo consultes con una persona adulta de confianza.



En cuanto al bienestar digital, te dejamos estos consejos de algunas cuestiones que también debemos tener en cuenta:

- Analizar el tiempo que dedicamos al día a nuestros dispositivos, sobre todo al móvil. Existen múltiples aplicaciones que nos ayudarán a desconectarnos o conocer el tiempo que invertimos y dónde, así como ayudarnos a implementar mejores hábitos diarios que mejoren nuestro día a día.
- No olvidar la actividad física diaria, así como una vida offline que nos acerque a las personas, otras actividades y estímulos muy enriquecedores.
- No compararse con los demás, tú debes ser tu acicate y tu meta que superar, no los demás, ya que las circunstancias, experiencias etc, nos hacen distintos y la medición nunca será equitativa. Marca tus objetivos y retos para ser una mejor versión de ti misma/o.
- Lo que se publica en internet no necesariamente es lo que sucede realmente.
- De vez en cuando un détox digital para reducir esas conductas.



Recuerda que tu identidad digital depende de ti...



[Enlace](#)

... y de otras personas y la de otras personas depende también de ti.



## TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS

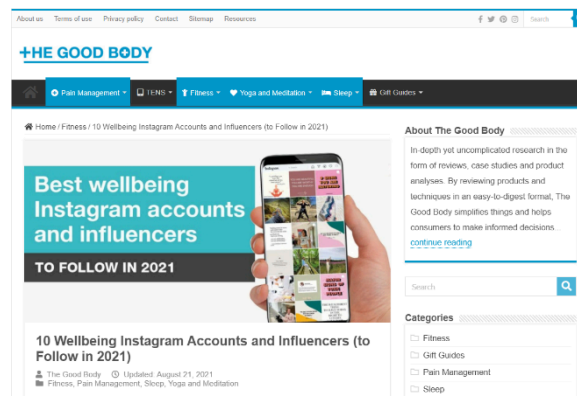
Uno de los grandes peligros de la interacción con la Red y los distintos entornos digitales, juegos online, etc, es la sobreexposición y dificultad de poner límites, lo que nos puede conducir a una adicción que perjudicará a otros ámbitos de nuestra vida.

El uso de la tecnología es una herramienta tanto para lo positivo como lo negativo



Es importante que seáis conscientes de que el sedentarismo está directamente ligado a problemas físicos, como la obesidad y a otras dificultades graves como problemas de concentración, problemas de habilidades sociales (en casos graves sociopatías, etc) problemas del sueño, etc...

Un exceso de uso de la red y los dispositivos puede conducirnos a adicciones, pero también desde este medio podremos encontrar las soluciones a estas cuestiones, por ejemplo, siguiendo personas o influencers que nos facilitan un estilo de vida o consejos para que nuestra vida sea más provechosa y sana.



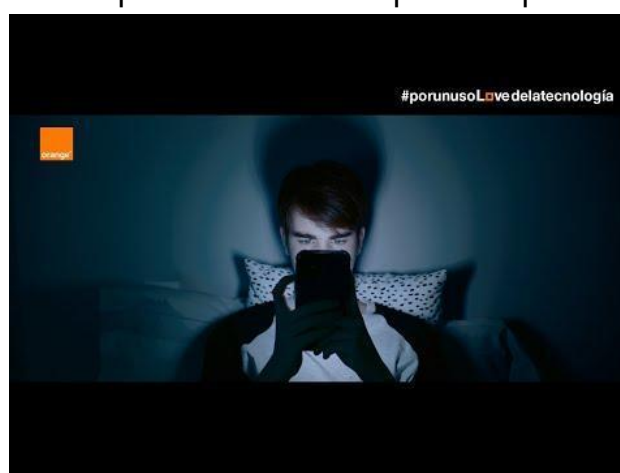
[Enlace](#)

En la red tenemos multitud de recursos que nos pueden aportar nuevos hábitos y herramientas para mejorar nuestro paso por la red, así como mejorar nuestro bienestar e impactar positivamente en la comunidad. Desde actividades offline, como yoga, tutoriales, consejos online, etc.

## ¿Sabes LO QUE ES EL VAMPING?

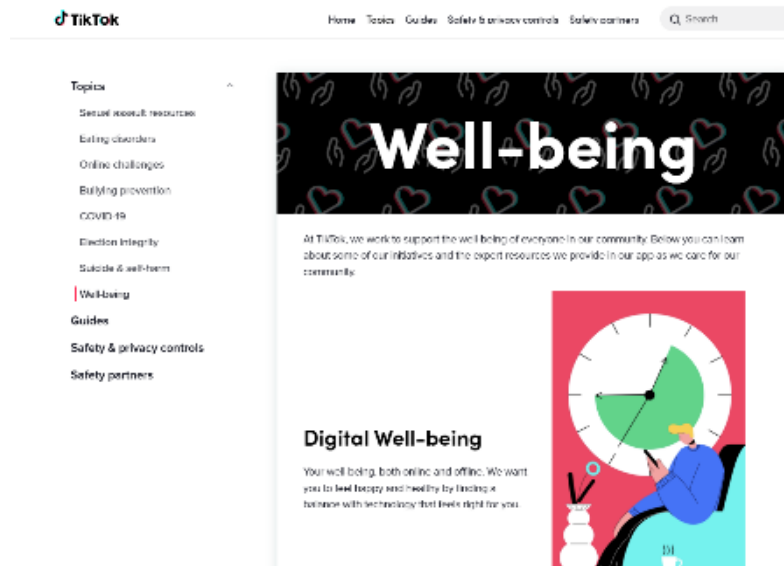
El Vamping es estar conectado de madrugada reduciendo así las horas de sueño, esta práctica va en aumento.

Hay que educar en evitar esta práctica, que además afecta negativamente a la capacidad de concentración, rendimiento, memoria, etc. A estas prácticas solo tú puedes ponerle freno:



[Enlace](#)

Por otro lado, las propias empresas y las principales redes sociales están preocupadas por estos temas y ponen al servicio de los usuarios algunas herramientas.



[Enlace](#)



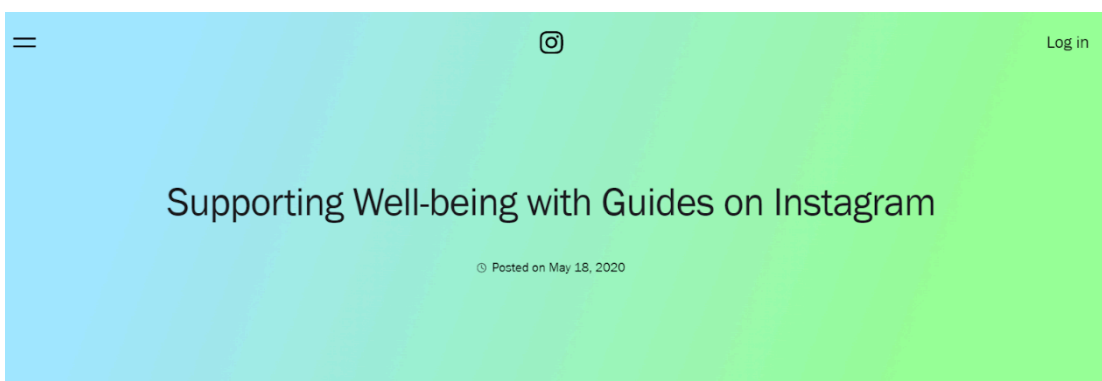
[Enlace](#)



## [Enlace](#)

Muchos teléfonos incluyen, por ejemplo, opciones para mejorar el uso de estos y tener conocimiento del tiempo empleado en distintas apps, incluso poder parametrizarlo para evitar excesos, etc. También existen miles de apps gratuitas desarrolladas para mejorar nuestro uso de la red.

Además, en Instagram tenemos el siguiente recurso:



## [Enlace](#)

En el área de Safety, encontramos tips para vigilar nuestra actividad online:

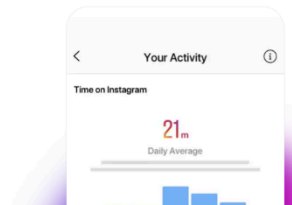


MANAGE YOUR EXPERIENCE

Your experience on Instagram should be intentional and inspiring. These tools can help you manage your time online.

View Your Activity

Use the Activity Dashboard to see how much time you've spent on Instagram the past day and week, as well as



[Enlace](#)

Por otro lado, contamos con tips para silenciar notificaciones, ocultar contadores de likes, etc.

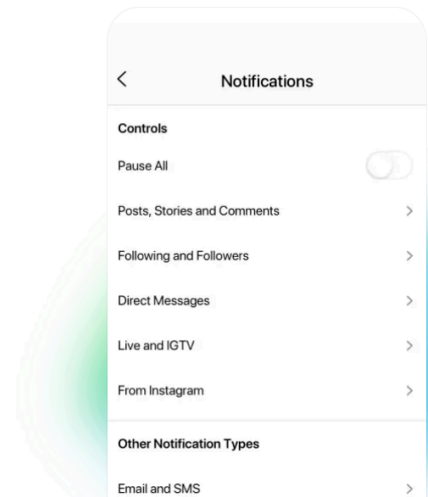
View Your Activity

Set Daily Reminders

**Mute Push Notifications**

Silence Instagram notifications for a period of time. When your preset time is up, notifications will return to their normal settings without having to reset them. For more information visit our Help Center [here](#).

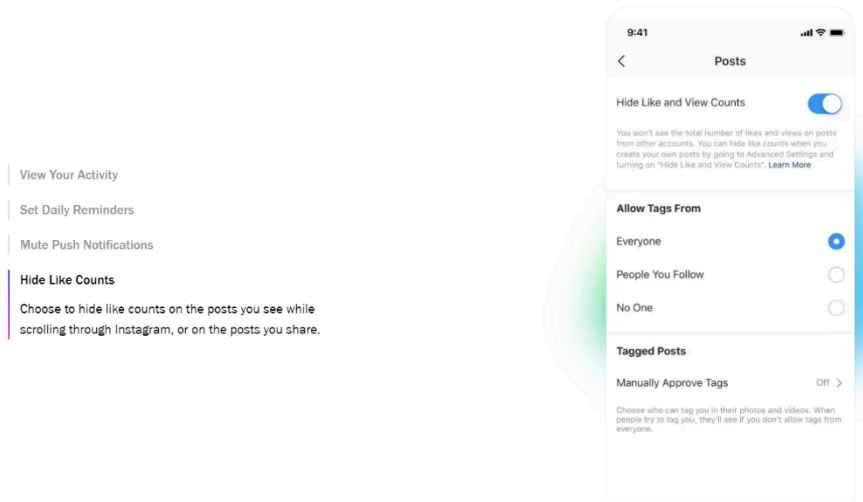
Hide Like Counts



[Enlace](#)



Además, a continuación, puedes ver cómo ocultar el contador de likes:



Google tiene también un apartado especializado para el cuidado y bienestar digital:

[Enlace](#)

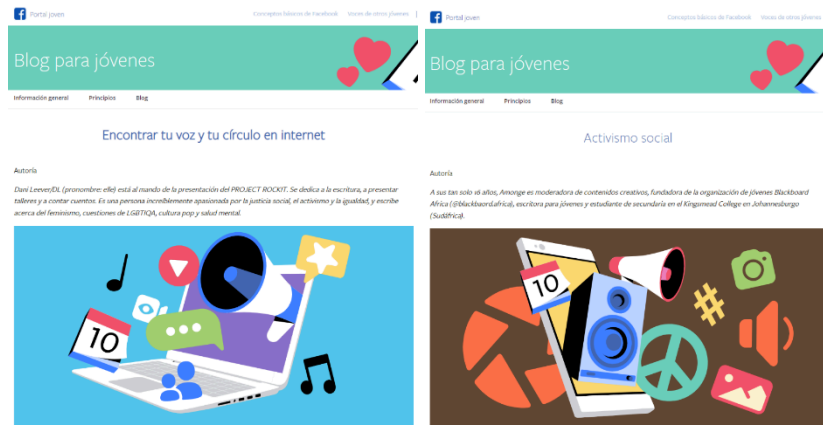
Dentro de la herramienta de Google, en esta área concreta podemos conocer en qué usamos nuestros dispositivos móviles y ayudarnos de las distintas herramientas para mejorar nuestro uso evitando un exceso: <https://wellbeing.google/get-started/focus-your-time-with-tech/>

Google pone a nuestro alcance una novedosa plataforma donde se crean experimentos de Wellbeing, e incluso puedes enviar los tuyos propios o probar los que otras personas han creado y compartido.

## BIENESTAR PARA TODOS Y TODAS

Una de las maneras más interesantes a explorar para hacer un uso positivo y que además de reportarnos bienestar a nivel personal individualmente, ayuda a crear un mundo mejor, es unirnos o crear comunidades por una cuestión concreta, con el propósito que sea, esto no solamente reporta un beneficio a terceros (personas, animales, planeta...) si no que además mejorar nuestras relaciones

interpersonales así como habilidades transversales que sirven para nuestra vida profesional, académica y por supuesto personal.



Otra cuestión para tener en cuenta para cuidar el bienestar de los demás es que todos y todas sabemos que:

A través de las redes sociales somos capaces de enviar todo tipo de mensajes que nunca le diríamos a esa persona o colectivo a la cara. Muchas veces lo hacemos sin darnos cuenta y es bueno empatizar y ser consciente de ello:



[Enlace](#)



## Conclusiones

Te dejamos estas conclusiones de lo tratado para que lo puedas integrar y así mejorar tu bienestar digital y disfrutar de tu vida offline también.

- Wellbeing = Quererse, mantener nuestro bienestar digital es un síntoma de aprecio y cuidados hacia uno/a mismo, ya que forma parte de nuestra salud emocional, psíquica y física. Eso redundará de manera positiva en todas las personas que nos rodean, pues cuando estamos en consonancia con nosotros/as mismos/as vibramos de un modo positivo y colaborativo.
- La vida es más que la red, las tecnologías nos abren un mundo maravilloso, con un sinfín de oportunidades y opciones que nos ayudan a mejorar muchas áreas de nuestra vida en distintos aspectos, pero hemos de ser conscientes que es una parte de un todo que está en la vida offline, en la realidad física, interacciones humanas, experiencias vividas, emociones, etc., son insustituibles que formarán parte de tu bagaje de vida.
- Se un ejemplo inspirador, la mejor manera de generar un impacto positivo y mejorar el entorno que habitamos es ser un ejemplo inspirador para otras personas, además es la manera más coherente de generar un cambio real, propón nuevas metas, objetivos a alcanzar que te hagan sentirte bien contigo mismo y con los demás.
- Motiva a las demás personas a encontrar sus sueños y enfocarse en todo lo positivo que pueden desarrollar y explorar.



- Pide ayuda, a veces el ritmo de la vida, la monotonía y las circunstancias concretas nos alejan de estar enfocadas/os en nosotros/as mismos/as y nuestro bienestar y nos sumimos en bucles, patrones o conductas que puedan reportarnos consecuencias negativas como hemos visto a lo largo del curso de hoy, no sólo para nuestra salud mental, también incluso física, relacional, emocional, etc.
- Escúchate y presta atención a tus reacciones, comportamientos y pregúntate si hay algo que fuera distinto en tu vida te haría más feliz, pide ayuda a adultos, amigxs y/o profesionales, para impulsarte. Las personas que te rodean y quieren estar para ti en los buenos y malos momentos cuentan con ellas para que te apoyen a mejorar y cambiar comportamientos que te estén afectando de manera negativa.
- De igual manera, mantente alerta para los/as demás y escucha señales que puedan alertarte de que pueda estar sintiéndose mal o adquiriendo hábitos negativos en su día a día.