



PARA | PIENSA | CONÉCTATE®



## Guía

# Conéctate por el bienestar digital

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



Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





## GUÍA CONÉCTATE

# Por el bienestar digital

### ¿QUÉ VAMOS A VER?

En esta guía vamos a tratar de explicar a los alumnos de Primaria 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

Para poder hablar de Wellbeing, hemos de considerar los datos actuales, según los últimos informes de Google, FAD y BBVA un 89,9% de los adolescentes tienen un smartphone, un 76% tienen un ordenador portátil y casi el 70% tiene una Tablet.

Sobre todo, es importante considerar que muchas veces no somos conscientes de los límites de edad en las RRSS, concretamente en España, donde la ley exige tener 14 años para poder crear una cuenta en estas plataformas. Por su parte, las tecnológicas exigen ser mayor de 13 años siempre y cuando los padres o tutores den permiso.

[PULSA AQUÍ PARA ACCEDER A LA FUENTE](#)

Sin embargo, las trampas que se hacen para darse de alta en las distintas redes sociales son frecuentes, por ejemplo, Tik Tok reconoce que borró un total de 7.263.952 cuentas por ser “sospechosas” de pertenecer a menores de la edad permitida solo en un trimestre.

[PULSA AQUÍ PARA ACCEDER A LA FUENTE](#)

Una iniciativa de



Pese a ello, según el Sondeo de la Asociación Valenciana de Consumidores y Usuarios (AVACU) el 68% de los jóvenes (de entre 10 y 12 años) están en las redes sociales.

Dada la preocupación ante estos hechos hay entidades como Instagram que al parece esta trabajando en una versión específica para niñas/os.



Pero recordad que, a vuestra edad, para hacerlo de manera legal, y sobre todo segura para vosotras/os mismos, es tratarlo con vuestras madres/padres y que os ayuden y den autorización. Os recomendamos que establezcáis normas entre ambas partes donde siempre prime el respeto, la confianza en el otro y la asertividad.

O también utilizar distintas redes sociales que son específicas para niños/as y velan por vuestra seguridad como:

- PlayKids Talk (1er icono)
- kChat -Safe Chat for Kids (2º icono)
- Stars Messenger. Safe Messenger Kids + Group Video (3er icono)
- Just Talk Kids (imagen grande)



## 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.”*

[PULSA AQUÍ PARA ACCEDER A LA FUENTE](#)

¿Cómo se define Wellbeing en el diccionario de Oxford?

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

[PULSA AQUÍ PARA ACCEDER A LA FUENTE](#)

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.



Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





## IDENTIDAD Y BIENESTAR DIGITAL

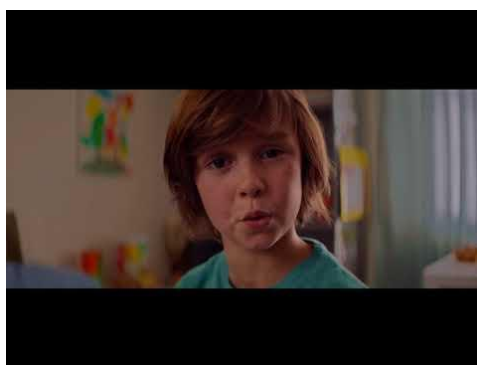
Todo lo que hacemos en la web queda registrado, lo consciente y también en lo que no reparamos.

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 que 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:



[PULSA AQUÍ PARA ACCEDER A LA FUENTE](#)

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





## ¿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 pueda evidenciarnos, sobre todo en unos años, cuando vayamos a abrirnos al mercado laboral. En este momento, los reclutadores analizarán todas nuestras redes y paso 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 u 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 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

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de



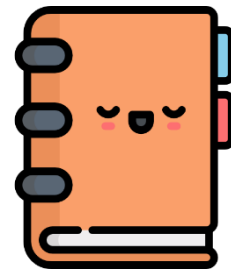


Es importante que tengas una actitud de protección y ante cualquier indicio de comportamiento raro de alguien lo consultes con una persona adulta de confianza.



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, tu 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 detox digital para reducir esas conductas.







PARA | PIENSA | CONÉCTATE\*

Recuerda que tu identidad digital depende de ti...



[PULSA AQUÍ PARA ACCEDER A LA FUENTE](#)

## 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.



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...

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de







Además, hemos de considerar no solo el tiempo que invertimos si no también cómo, esto es de manera pasiva o activa:

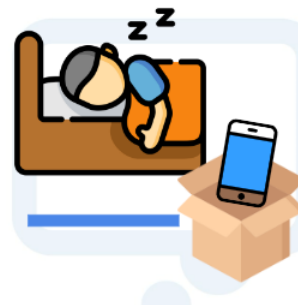
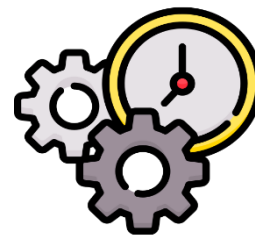
### TIEMPO PASIVO

- Navegar por Internet y redes sociales.
- Ver vídeos en YouTube con un adulto o YouTube Kids
- Jugar a videojuegos
- Mirar dibujos, pelis y series de televisión



### TIEMPO ACTIVO

- Crear un libro o una película de animación
- Hacer una ilustración o dibujar
- Aprende programación, idiomas, música
- Programar con Scratch o con cualquier otro programa
- Investigar sobre temas que nos apetece



Para mejorar el tiempo que pasas en la Red y con ello tu bienestar digital, te invitamos a que pongas en práctica unos breves consejos para mejorar tu bienestar y evitar estos trastornos.

- No inviertas más de 1 hora al día en el entorno digital (excluyendo el derivado de los estudios).
- Evita tener dispositivos móviles en tu cuarto a la hora de dormir, está demostrado que el uso de dispositivos móviles antes de dormir es altamente perjudicial para la concentración y la buena higiene del sueño, por lo que te invitamos a que todxs los miembros de la casa dispongáis de un lugar para dejarlos al ir a dormir.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de

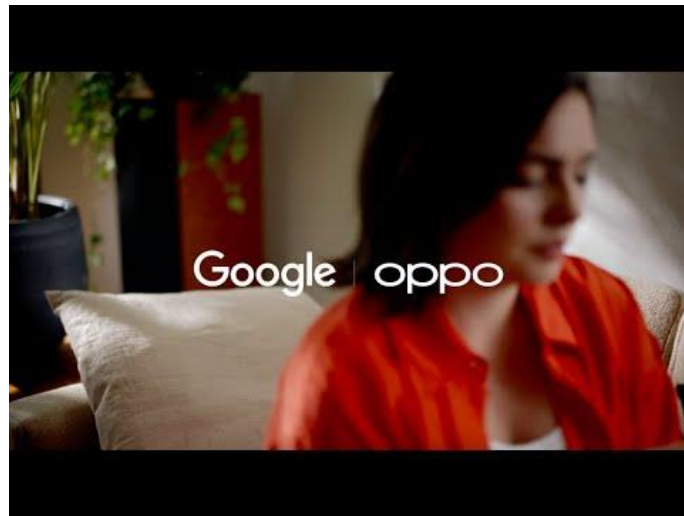




PARA | PIENSA | CONÉCTATE\*

La OMS no considera como actividades “pasivas” si se está, por ejemplo, imitando los movimientos de baile de un video o hablando con una familiar en otro país por el celular, pues existe una “interacción”.

- Te invitamos a que mantengas un equilibrio entre el entorno digital y el físico, puede ser salir con tus padres o hermanos mayores al campo o al parque y empieza a Identificar plantas y animales.
- Averiguar qué planta tiene tu amigo en su apartamento o de qué raza era el perro que viste en el parque por ejemplo con Google Lens.



[PULSA AQUÍ PARA ACCEDER A LA FUENTE](#)

Interland es una manera amena y divertida para aprender sobre seguridad digital. Tenéis que conocer cómo funciona internet, los teléfonos, las tablets y saber los positivo y negativo de cada uno.



[PULSA AQUÍ PARA ACCEDER A LA FUENTE](#)

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





## BIENESTAR PARA TODOS Y TODAS

La Red ofrece también un sinfín de posibilidades y oportunidades para tu desarrollo y expresión en muchas áreas, te dejamos algunos ejemplos.

Por ejemplo, puedes utilizar las pantallas y la tecnología para jugar y crear con tus amigos y amigas:

- Lego wedo (LEGO® WeDo es la propuesta de LEGO Education para los más jóvenes. Los niños pueden construir 12 modelos con sensores simples y un motor que se conecta a sus ordenadores y programan comportamientos con una herramienta extremadamente simple, fácil y divertida para iniciarse en la robótica.
- CODE (Code.org) es una organización sin fines de lucro dedicada a hacer llegar a todas y todos los estudiantes de programación. Su visión es que todos y todas las niñas tengan la oportunidad de aprender a programar como una parte importante y básica de su formación.

Especialmente para las nuevas generaciones programar o saber como se programa debería ser cómo usar una Tablet, un móvil, saber leer o escribir. Algo básico, ya que, todo es programación en la sociedad actual.



## SCRATCH ¿LO CONOCÍAS?



Una iniciativa de

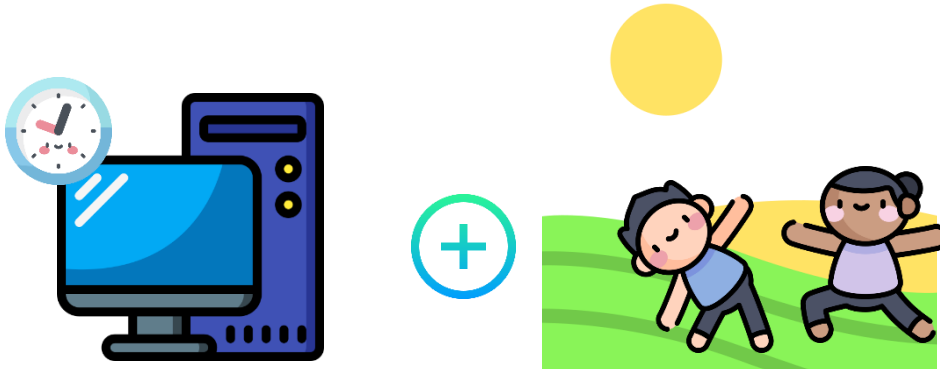
**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de





## CONCLUSIONES



Recuerda:

- Entorno digital, evita estar más de 2h al día (según el tipo de uso, pasivo o activo)
- Muévete y disfruta

El bienestar digital incluye en nuestro bienestar general y viceversa.

El mejor consejo es que encuentres un equilibrio entre ambos “mundos” pues el enriquecimiento será mayor y podrás beneficiarte de lo positivo de cada área y pormenorizar los riesgos de un excesivo uso del entorno digital, que como hemos ido viendo en la sesión de hoy puede afectarte a muchos niveles.

Usa la tecnología para interactuar con el mundo físico y con nuestro entorno de una manera activa.

Una iniciativa de

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de

