DIGI-Story

Narradores digitales: Empoderando a los jóvenes a través de la alfabetización mediática y la transmedia.

2025-1-CZ01-KA210-YOU-000361741

MÓDULO 1: USO DE INTERNET Y REDES SOCIALES

Guía de comportamiento en línea



Co-funded by the European Union



Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Introducción

Estar conectado ya no es solo una opción.
Es prácticamente imprescindible. Pero aquí está el truco: comprender cómo las redes sociales manipulan intencionadamente nuestra química cerebral es ahora una habilidad esencial para la supervivencia. La mayoría de las aplicaciones están diseñadas desde cero para captar tu atención y no soltarte jamás. Este módulo no te va a convencer de que borres todas tus cuentas. En cambio, se trata de mejorar tu conciencia digital para que tú controles la tecnología, en lugar de que la tecnología te controle a ti.



Módulo 1



Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Objetivos clave de aprendizaje



POR QUÉ es importante

- Tu atención es la moneda más valiosa del mundo: aprende a dejar de malgastarla sin pensar.
- Tus hábitos digitales están directamente relacionados con tu salud mental, la calidad de tu sueño y tu productividad.
- Los algoritmos crean cámaras de eco (burbujas de filtro) que limitan severamente tu visión del mundo.
- Los servicios de Internet no son gratuitos; en realidad, se pagan con los datos de comportamiento y el tiempo.



QUÉ aprenderás

Identifica patrones oscuros en el diseño de aplicaciones y aprende cómo sortear el ciclo de la dopamina.

- Crea una rutina de higiene digital personalizada que se adapte a tu estilo de vida.

Aprende a REINICIAR tu algoritmo para descubrir contenido diverso y de alta calidad.

Domina las estrategias de minimalismo digital para despejar tu vida digital.





Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales

Desafío



¿ESTÁS LISTO PARA UNA DESINTOXICACIÓN DE 24 HORAS?

¿Podrías sobrevivir 24 horas completas sin consultar tu aplicación más utilizada?

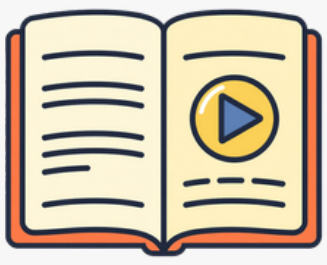
Tu principal desafío aquí es afrontar el síndrome de vibración fantasma.

Esa extraña necesidad de revisar el teléfono incluso cuando no ha vibrado.

Es hora de recuperar la concentración en un mundo hiperconectado.



Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Contenido del módulo

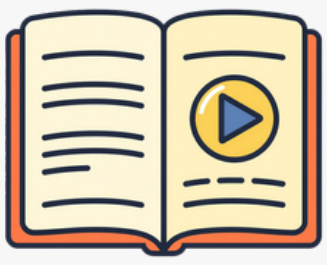


Dopamina y diseño de patrones oscuros

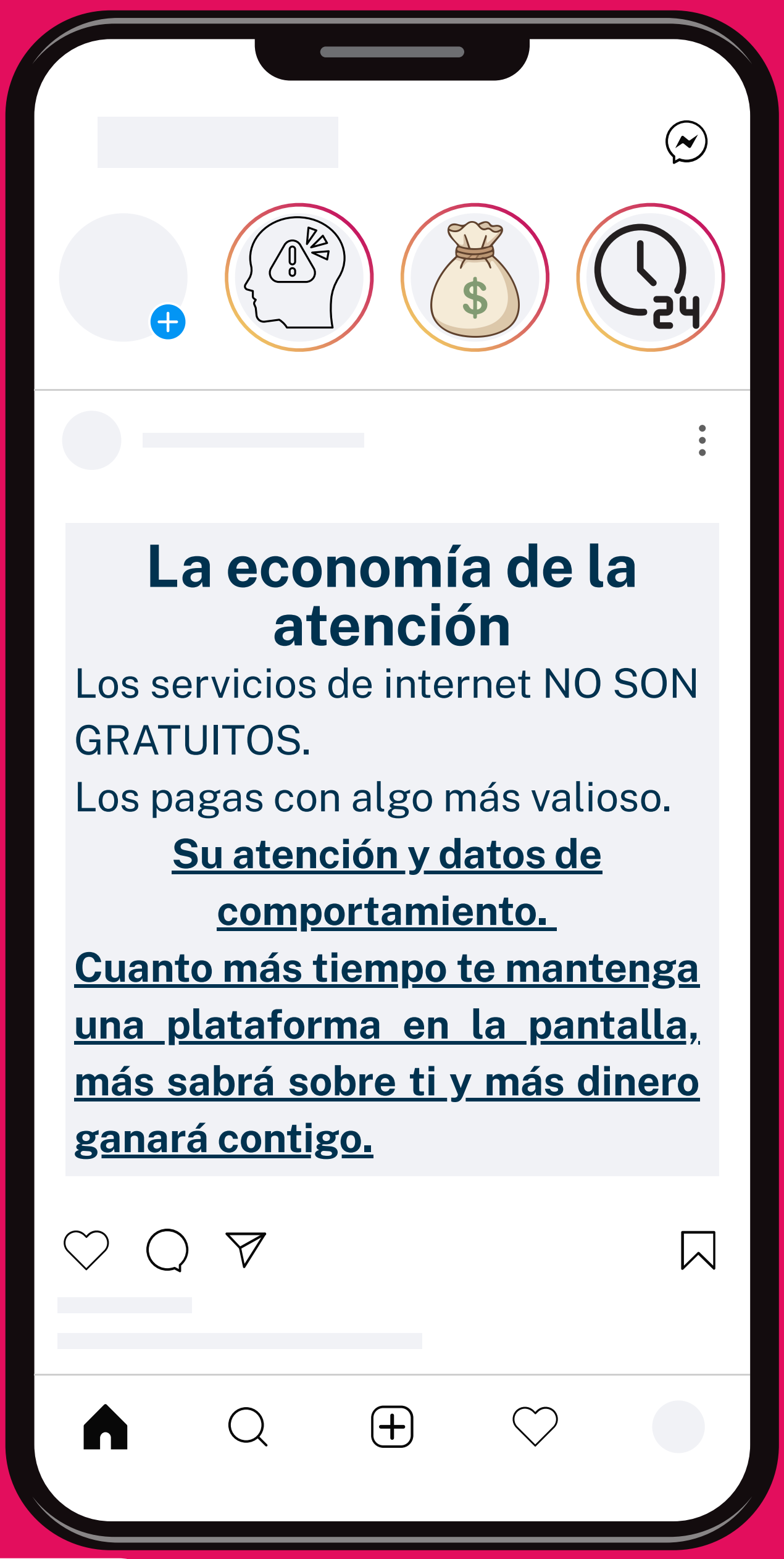
El diseño de las aplicaciones utiliza las llamadas técnicas engañosas. El desplazamiento infinito y las notificaciones impredecibles (recompensas variables) estimulan artificialmente la producción de dopamina en el cerebro, creando una adicción y obligándote a consultar la aplicación constantemente.



Hábitos de uso de Internet y redes sociales

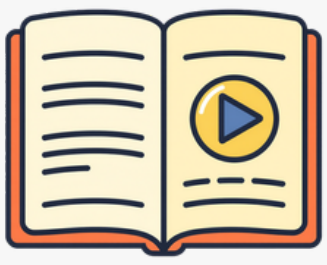


Contenido del módulo

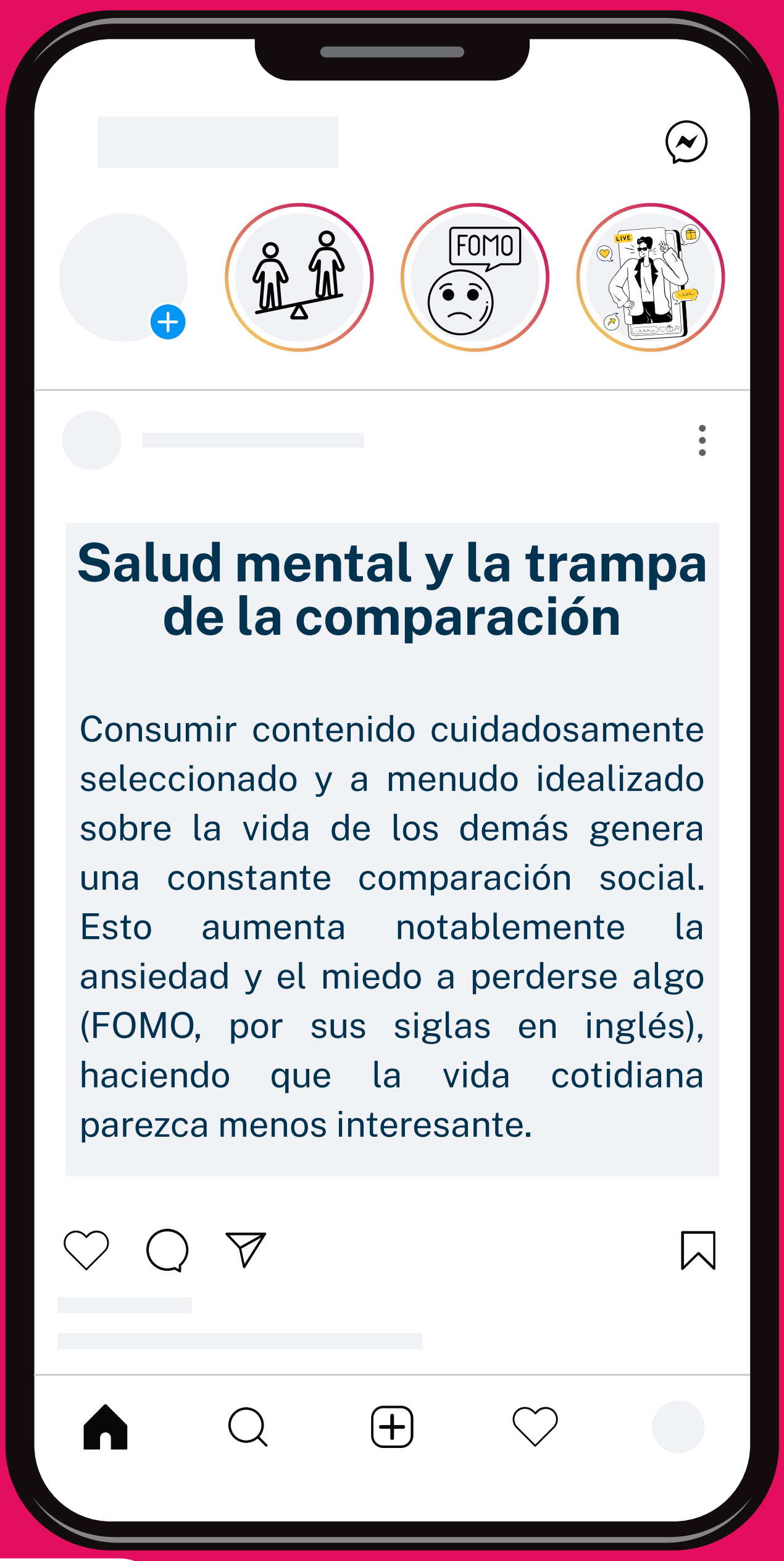




Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Contenido del módulo



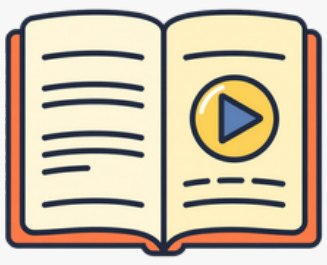
Salud mental y la trampa de la comparación

Consumir contenido cuidadosamente seleccionado y a menudo idealizado sobre la vida de los demás genera una constante comparación social. Esto aumenta notablemente la ansiedad y el miedo a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés), haciendo que la vida cotidiana parezca menos interesante.

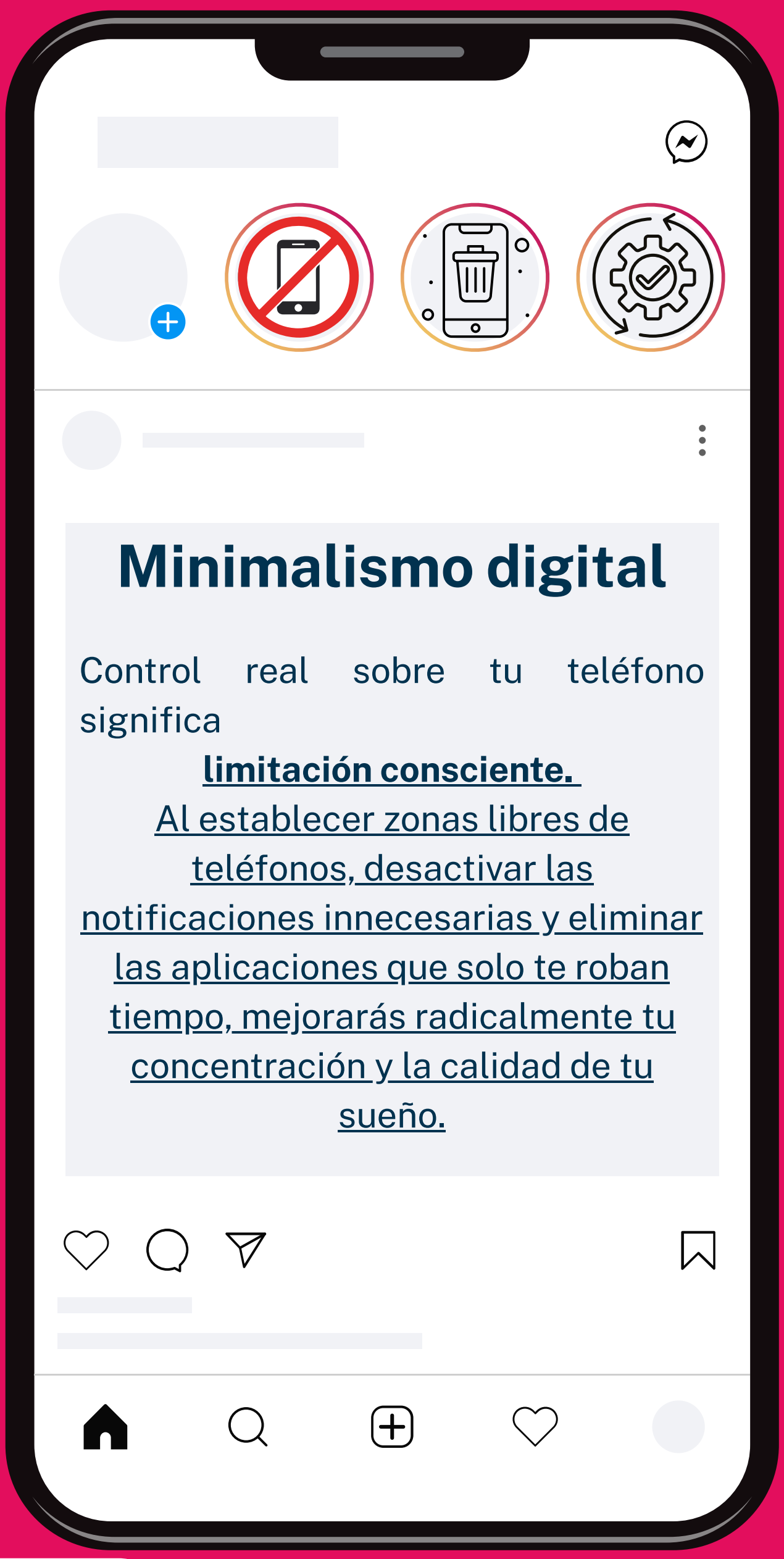
Módulo 1



Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Contenido del módulo



Minimalismo digital

Control real sobre tu teléfono significa

limitación consciente.

Al establecer zonas libres de teléfonos, desactivar las notificaciones innecesarias y eliminar las aplicaciones que solo te roban tiempo, mejorarás radicalmente tu concentración y la calidad de tu sueño.



Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Llamamiento a la acción

La Clínica Digital

- En parejas, actúen como médicos digitales el uno para el otro. Consulten sus estadísticas de tiempo frente a la pantalla, identifiquen sus 3 principales actividades que les hacen perder el tiempo y apliquen inmediatamente estas recomendaciones:
- **El reto fantasma: Mueve los iconos de tus redes sociales a una carpeta oculta en la última página del menú para romper la memoria muscular subconsciente del pulgar.**
- **El reto de la escala de grises: Convierte la pantalla de tu teléfono a blanco y negro para acabar instantáneamente con su atractivo visual.**
- **Zonas libres de teléfonos: Declare al menos dos espacios físicos (por ejemplo, dormitorio, mesa de comedor) donde los teléfonos estén estrictamente prohibidos.**





Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales

Llamamiento a la acción

Algoritmo humano

- Coge papel y notas adhesivas con un amigo.
- Construye un prototipo físico en papel de un feed de redes sociales, colocando trampas de dopamina (como notas adhesivas para los "me gusta" o solapas ocultas con contenido adicional).
- Deja que tu compañero/a revise el feed de noticias mientras el moderador hace sonar un silbato al azar (simulando notificaciones).
- Siente lo difícil que es concentrarse cuando te interrumpen constantemente.



Hábitos de uso de Internet y redes sociales



Llamamiento a la acción

La subasta de atención

- Rompe un trozo de papel en 24 pedazos (que representan las 24 horas de tu día).
- Retira las piezas que necesites para dormir, estudiar o trabajar. Ahora, revisa las estadísticas de tiempo de pantalla de tu teléfono y entrega la cantidad correspondiente de piezas.
- Mira lo que te queda. ¿Realmente tienes suficiente tiempo para la comida, la familia, los amigos, los pasatiempos y los deportes?

Verificación de la realidad de 24 horas



Módulo 1

Hábitos de uso de Internet y redes sociales

Recursos adicionales

¡Escanea o haz clic para explorar más!

- Centro de Tecnología Humanitaria
- Un excelente centro repleto de herramientas, información y recursos para ayudarte a construir una relación más sana y consciente con tus pantallas.

- El dilema social
- Antiguos empleados de Silicon Valley revelan los inquietantes entresijos de cómo las plataformas tecnológicas manipulan intencionadamente la psicología humana para mantenernos enganchados.

- Espera, ¿pero por qué?: La revolución de la IA
- Una guía profunda, fascinante y fácil de leer sobre cómo la IA y los algoritmos están cambiando rápidamente nuestro futuro.

Seguridad en línea

Un proyecto certificado centrado en la prevención, la educación, la investigación, la intervención y la sensibilización relacionadas con las conductas de riesgo en línea y los fenómenos asociados.

Coordinador

EduHive, z.s. - República Checa

Fogonadura

NEOTALENWAY - España
Storytellme - Portugal



Esta obra, Guía de comportamiento en línea, está bajo la licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0. Los términos de la licencia se pueden consultar en https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/.

Descargo de responsabilidad sobre IA
Este documento fue traducido mediante inteligencia artificial y posteriormente revisado por un humano. Las imágenes y los elementos gráficos que lo acompañan fueron creados en colaboración con la asistencia de la inteligencia artificial.

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de Dům zahraniční spolupráce (DZS). Ni la Unión Europea ni DZS se hacen responsables de ellas.