

Secuencia y actividades de los talleres

Conceptos clave. Las cartas y los vídeos se centran en estos aspectos

- actitud crítica
- control del uso del tiempo
- importancia de dormir bien
- aficiones
- procrastinación
- organización/planificación
- importancia de realizar actividad física
- importancia de hablar sobre lo que nos preocupa

Objetivos

1. Reflexionar sobre el uso que hacemos de las pantallas.
2. Conocer recursos para su uso autónomo y saludable.

Actividad	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	Qué queremos trabajar
Mindfulness	5'	Mindfulness	Breve dinámica vinculada al tema que vamos a tratar.	Centrarnos en el momento presente.
¡Juguemos!	25'	Juego de azar y de estrategia	Juego de mesa.	Experimentar la toma de decisiones y sus consecuencias sobre nuestro tiempo y nuestro bienestar.
Observamos y compartimos	5'	Visual	Visionado de un vídeo vinculado al tema que trataremos (también se puede realizar al final de la reflexión).	Observar una situación y conocer recursos para evitarla o promoverla.
	25'	Diálogo y reflexión	Dinámicas que invitan a expresar el acuerdo o el desacuerdo sobre un tema.	Cuestionar el sentido de nuestras decisiones vinculadas a las pantallas.
¿Qué me llevo?	10'	Círculo para compartir	Escucha de la opinión de las personas participantes.	Identificar la idea fuerza que nos queda del taller.

OBSERVACIÓN:

Estas actividades están pensadas para realizar en talleres de una hora aproximadamente. A partir de un juego de cartas, se introducen las cuestiones sobre las que queremos reflexionar. Sin embargo, los conceptos que planteamos en las cartas son muy variados y puede ser complicado aprender la dinámica del juego y hacer la reflexión en un taller de una hora. Aconsejamos que se dedique un primer taller a experimentar con el juego, con una breve reflexión de cierre a partir de las cartas utilizadas (que seguramente no serán todas) y otro día (o tantos como sea necesario) se aproveche el juego para centrar el taller en alguno de los aspectos propuestos siguiendo el esquema que aquí os presentamos.

La duración puede variar en función del tamaño y del interés del grupo, de cuantos educadores participen en el taller, y de las condiciones del espacio que se utilice. En cualquier caso, cuanto más tiempo pueda dedicarse a la reflexión, mucho mejor para que los chicos y chicas saquen provecho de la actividad.

No es necesario seguir el diseño de los talleres al dedillo. Quizás sólo os resulte útil algún vídeo, que una reflexión os inspire otro tema o que conozcáis alguna dinámica más adecuada... ¡Adelante! haced el uso que os plazca de este recurso. Nuestro objetivo es plantear propuestas útiles y sentiremos que lo son en cualquiera de estas situaciones. ¡Gracias!