

TRABAJO FIN DE GRADO  
GRADO EN PEDAGOGÍA  
PROYECTO DE INNOVACIÓN

**“Estrategia de sensibilización sobre el  
buen uso de las tecnologías digitales”**

Convocatoria:  
Mayo 2024

**Alumno: Néstor Pérez Linares**

**Tutora: Betty Estévez Cedeño**

## **RESUMEN**

Este proyecto de innovación va destinado a los/as niños/as de edades comprendidas entre los 7 y los 12 años. Concretamente se ha diseñado tomando las escuelas deportivas del municipio de Candelaria como propuesta piloto. La idea surge de la problemática que tienen hoy en día los/as pequeños/as con el sobreuso de las pantallas y cómo les afecta en la vida diaria. Este proyecto tiene como objetivo diseñar una propuesta extracurricular para mejorar la sensibilización sobre este tema y fortalecer los conocimientos adquiridos en la educación formal del uso consciente de las pantallas digitales. Se diseña una serie de actividades con la finalidad de promover un aprendizaje a partir de ejercicios lúdicos.

## **PALABRAS CLAVES**

Concienciación, pantallas digitales, educación extracurricular, escuelas deportivas, municipio Candelaria.

## **ABSTRACT**

This innovation project is aimed at children between the ages of 7 and 12, specifically it has been designed taking the sports schools of the municipality of Candelaria as a pilot proposal. The idea arises from the problems that children have today with the overuse of screens and how it affects them in daily life. The main objective of this project is to design an extracurricular proposal to improve awareness on this topic and strengthen the knowledge acquired in formal education on the conscious use of digital screens. A series of activities is designed with the purpose of promoting learning through playful exercises.

## **KEYWORDS**

Awareness, digital screens, extracurricular education, sports schools, Candelaria municipality.

## ÍNDICE

<b>1. Introducción .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Datos de identificación y contexto del proyecto de Innovación Educativa.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Marco teórico y contextualización.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Diagnóstico sobre la necesidad de una mayor sensibilización de uso de pantallas en edades tempranas.....</b>	<b>9</b>
<b>5. Objetivos generales y específicos .....</b>	<b>12</b>
<b>6. Metodología .....</b>	<b>12</b>
<b>6.1 Actividades.....</b>	<b>13</b>
<b>6.2 Agentes intervinientes .....</b>	<b>17</b>
<b>6.3 Recursos materiales y humanos .....</b>	<b>17</b>
<b>6.4 Recursos didácticos/educativos .....</b>	<b>18</b>
<b>6.5 Presupuesto .....</b>	<b>19</b>
<b>6.6 Temporalización .....</b>	<b>21</b>
<b>6.7 Seguimiento de las actuaciones .....</b>	<b>22</b>
<b>7. Propuesta de evaluación del proyecto .....</b>	<b>22</b>
<b>7.1 Criterios e indicadores de evaluación.....</b>	<b>23</b>
<b>7.2 Instrumentos de recogida de información .....</b>	<b>24</b>
<b>7.3 Agentes intervinientes .....</b>	<b>25</b>
<b>8. Conclusión .....</b>	<b>26</b>
□ <b>Bibliografía .....</b>	<b>28</b>
● <b>Anexo.....</b>	<b>30</b>

## 1. Introducción

En la era digital en la que vivimos, el acceso a las tecnologías digitales se ha vuelto cada vez más común, especialmente entre los niños/as de edades comprendidas entre los 7 y los 12 años. Sin embargo, este acceso ilimitado puede plantear desafíos significativos en el desarrollo integral de los/as niños/as, desde dificultades para concentrarse en el estudio hasta problemas de salud física y mental. (Losa, A. 2022; Pascual. 2024).

Ante esta realidad, surge la necesidad de abordar este fenómeno desde una perspectiva innovadora y preventiva. Es en este contexto que se ve reflejado este Trabajo de Fin de Grado, que tiene como objetivo principal diseñar e implementar estrategias de sensibilización dirigidas a niños/as de dicha franja de edad, con el fin de fomentar el uso saludable y consciente de las tecnologías educativas.

El proyecto se fundamenta en la idea de que la sensibilización temprana y la adquisición de habilidades adecuadas son fundamentales para prevenir posibles problemas derivados del uso excesivo o inadecuado que los/as niños/as pueden hacer de las pantallas en la infancia. Para lograr este propósito, se propone una intervención que involucra no solo a los niños/as, sino también a sus familias, tutores legales, entrenadores/as y otros agentes.

La metodología empleada se centra en la realización de actividades lúdicas y participativas, diseñadas para estimular el pensamiento crítico, la creatividad y la habilidad para gestionar el tiempo y la atención. Estas actividades se complementan con una charla dirigida a todos los participantes, con el objetivo de proporcionarles herramientas y recursos para acompañar de manera efectiva el proceso de aprendizaje y su desarrollo en relación con las tecnologías digitales.

Asimismo, se contempla una fase de evaluación que permitirá recoger un *feedback* de los/as pequeños/as, con el fin de ajustar y mejorar continuamente las actividades y adaptarlas a las necesidades y características específicas de cada grupo. Esta evaluación se complementará con una ficha de observación realizada por los/as organizadores/as de las actividades, con el fin de garantizar su efectividad y relevancia.

En definitiva, este Trabajo de Fin de Grado representa un esfuerzo por abordar de manera integral y proactiva los desafíos que plantea el uso de las tecnologías digitales en la infancia, a través de una propuesta innovadora y participativa que busca promover un equilibrio saludable del uso de la tecnología.

## **2. Datos de identificación y contexto del proyecto de Innovación Educativa**

Este proyecto va destinado a los/as niños/as deportistas que se encuentran practicando alguna actividad física extraescolar en el municipio de Candelaria, concretamente los que están en los tres ciclos de primaria.

Este proyecto de innovación se destina a niños/as para aprender a prevenir cierta adicción al uso de las pantallas como son los móviles, las tablets, los ordenadores, los videojuegos, etc. Es por ello por lo que, se llevarán a cabo unas series de dinámicas que incluyen una charla y dos actividades participativas y lúdicas.

## **3. Marco teórico y contextualización**

La propuesta en la que se inscribe este proyecto de innovación viene a ser un refuerzo de ciertas competencias que se cultivan en la educación primaria y en la educación secundaria, según los reales decretos para ambas etapas educativas de la LOMLOE (2022), una visión crítica y de alfabetización de las tecnologías digitales. Por lo que viene a ser la combinación entre la educación formal, la educación integral y la educación extraescolar. Entre las Competencias Digitales del Alumnado de Primaria y Secundaria, se observa que en ambas la cuarta competencia trata sobre la orientación del docente donde toma medidas preventivas para el uso de las tecnologías digitales y crear unos hábitos de uso crítico, saludable y sostenible para el uso de las pantallas. Por ello, este proyecto de innovación va enfocado a mejorar dichas necesidades dentro del contexto educativo no formal. (Intef. s.f).

Cabe resaltar la diferencia que hay entre la formación integral y la formación extraescolar. La formación integral trata de un enfoque educativo en el que se busca desarrollar las dimensiones de las personas, tanto los aspectos académicos, como sociales, emocionales, éticos y físicos. Da importancia a los valores y a las habilidades interpersonales, el bienestar emocional y físico y una comprensión del mundo de una manera ética. Por otro lado, la formación extraescolar, hace referencia a las actividades educativas que se realizan fuera del horario lectivo, haciendo referencia a la educación no formal. Estas actividades pueden ser deportes, música, tecnología, arte, etc. Donde se brinda y proporciona a los estudiantes una oportunidad de reforzar sus

habilidades aparte de lo que pueda aprender en las clases (Ministerio de Educación y Formación Profesional. 2020).

Por su parte, la educación no formal se define en contraposición con la educación formal. La mayoría de las características que se le atribuyen a la educación no formal son, al menos conceptualmente, antagónicas con la idea de educación formal. Entre estas destacan la duración limitada, la especificidad de sus grupos meta, los espacios donde se desarrolla, los cuales pueden ser o no institucionales, y la estructuración usual de sus programas (Vázquez, 1998).

Hay que comentar que dada la temática del trabajo propuesto también resulta que esta problemática sobre las adicciones en los/as niños/as al uso de las pantallas se ve de forma generalizada en todo el mundo, también incluida España. De hecho, casi todos los niños/as de 10 a 15 años en este país, utilizan Internet regularmente, llegando a un porcentaje del 98%. Este uso ha ido en aumento desde 2016, cuando era inferior al 93%, y en 2020 y 2021 ha crecido en tres puntos porcentuales debido en parte a la pandemia. Las regiones con mayor uso de Internet entre los menores son Ceuta, con un 100%, y Cataluña, con un 99%, mientras que Madrid y Melilla tienen cifras más bajas, con un 95% y un 94% respectivamente. A pesar de esto, las cifras indican que casi la totalidad de la población infantil y de la preadolescencia tiene acceso a Internet.

Haciendo hincapié en el uso de las pantallas digitales, podemos nombrar varias herramientas y su utilización. El uso de ordenadores entre los menores ha experimentado un aumento en 2021, con un 95% utilizando este dispositivo, en comparación con el 90% en años anteriores. Cataluña y el País Vasco tienen las tasas de adopción más altas, mientras que Ceuta y Melilla tienen las más bajas.

A lo largo de los últimos cinco años, el porcentaje de menores entre 10 y 15 años que poseen un teléfono móvil ha permanecido constante en un 70%. Sin embargo, las niñas tienen una ligera ventaja sobre los/as pequeños/as en este aspecto, con un 72% frente al 65%. Las regiones con mayor proporción de menores con teléfono móvil son Extremadura y el País Vasco, mientras que Melilla y Galicia tienen las tasas más bajas. Según el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI, 2022).

Por otra parte, un informe adicional del Consorcio europeo EU Net ADB sobre Conductas Adictivas a Internet entre adolescentes destaca que estas conductas se caracterizan por la pérdida de control sobre su uso, lo que gradualmente lleva al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, actividades académicas, recreativas, así como de la salud y la higiene personal. En Europa, alrededor del 1,2% de los adolescentes exhiben conductas adictivas a Internet, mientras que el 12,7% están en riesgo de desarrollarlas. En España, estos porcentajes son algo más elevados, con un 1,5% de adolescentes que presentan conductas adictivas a Internet y un 21,3% en riesgo de padecerlas. (Paniagua, G., y de la Fuente, J. 2018)

Otro informe “Familias hiperconectadas” (2019), señala que, en Canarias, los niños de 5 a 11 años pasan alrededor de tres horas y 18 minutos diarios en línea, lo que equivale a una similitud de la duración de dos partidos y medio de fútbol según indica dicho informe. Este estudio también destaca que estos/as niños/as, junto con los de Murcia, son los que más tiempo pasan conectados a Internet. Además, revela que los estudiantes de Secundaria en España, de entre 12 y 17 años, pasan al año más horas delante del ordenador en casa que en el colegio. Lo que incrementa la necesidad de una alfabetización crítica del uso de las pantallas.

Por otra parte, según datos del INE, en España desde el año 2019 ha habido un aumento progresivo en niños/as entre 10 y 15 años que disponen de teléfono móvil, que pasa desde el año 2019 con un 66% a un 69,5% en el año 2022. En las Islas Canarias hubo un aumento del 66% en el año 2019 a un 74,8% en el año 2022. En comparación con otras comunidades autónomas, en todos los datos obtenidos se ve ese incremento y por ello, esa preocupación de los padres y madres ya que pasan muchas horas frente los dispositivos, creando así una potencial adicción a ellos. (INE - Instituto Nacional de Estadística, 2024).

Dentro del ámbito del deporte o incluso fuera de él, podemos ver la problemática que hay sobre las adicciones que provocan las nuevas tecnologías y cómo puede perjudicar el tiempo dedicado o invertido en los estudios, en la realización de las actividades extraescolares o incluso en la vida social.

Este aumento del uso de las pantallas plantea unos desafíos en términos de seguridad y de salud. Existen una serie de preocupaciones sobre el tiempo excesivo en los infantes que pasan frente a las pantallas, también frente a los contenidos inapropiados en Internet y sin tener los conocimientos de los riesgos asociados a esta exposición a las redes desde una edad temprana.

Por lo que hay que abordar estos desafíos de manera equilibrada y positiva. Esto implica educar a los niños y a las niñas sobre el uso responsable de las tecnologías, donde se establezca unos límites de tiempo y del uso saludable de las pantallas, para que tengan conciencia de las herramientas que existen, las problemáticas que conlleva el mal uso y así promover un uso responsable de dichos aparatos.

Para ello, se propone un proyecto de innovación centrado en promover e informar a los más pequeños y a las familias, desde un enfoque educativo e innovador para fomentar y apoyar desde la educación extraescolar, el buen uso de las tecnologías.

La propuesta de esta actividad innovadora dentro de las actividades extraescolares y deportivas ofrecidas por el ayuntamiento de la villa de Candelaria se hace a partir de un pequeño estudio diagnóstico realizado entre los/as monitores/as de fútbol, natación, atletismo, tenis y de baloncesto del municipio, a quien se les envió un formulario, con la finalidad de hacer un diagnóstico sobre la viabilidad de una propuesta de sensibilización de las tecnologías digitales. La mayoría de las respuestas llegan al mismo punto en el que sus alumnos/as recurren mucho al uso de las pantallas y piensan que es buena idea realizar algunas charlas y actividades lúdicas donde pueden participar todas las personas, como las familias, los tutores legales e incluso los/las monitores/as para promover una concienciación. Otra de las propuestas es que el horario de dicha charla sea dentro del horario de los entrenamientos y una vez al trimestre a lo largo del curso académico.

#### **4. Diagnóstico sobre la necesidad de una mayor sensibilización de uso de pantallas en edades tempranas**

La metodología utilizada como base para apoyo de fin de grado se basó en un diagnóstico cuantitativo. Esto se debe a que la investigación realizada se centra en la recolección y análisis de los datos a través del formulario realizado (Anexo 1). Se ha utilizado debido a que responden preguntas de una temática y se pueden sacar datos estadísticos y obtener información de manera objetiva. Tamayo (2007).

Teniendo en cuenta las respuestas de los/as técnicos/as deportivos del municipio de Candelaria a los niños/as entre los 7 y 12 años, se proponen las actividades que se detallan más adelante en el punto 6.1. Los/as monitores/as deportivos apoyan la realización de estas actividades dentro de su horario habitual de entrenamiento, ya que lo ven interesantes e importante dado la problemática existente.

Los resultados se obtuvieron a partir de encuestas realizadas a través del Google Formulario. El 100% de las monitoras y los monitores, creen que es conveniente recordarlo de que esta necesidad es real y que hay que hacer algo al respecto para solucionarlo o intentar buscar alguna manera de solventarlo desde la educación. Sobre la cuestión de si hace falta la realización de las charlas para concienciar, un 85% creen que sí. Se puede ver que es una necesidad real, aunque un 5% creen que no, ya que piensan que el poder de las tecnologías es superior a intentar enfrentarlas o prevenirlas. Otro 5% ve factible la participación de los padres y madres, tutores/as, profesores y profesionales en este tipo de iniciativas. Por consiguiente, en la siguiente cuestión, la mitad de las respuestas coinciden en ceder unos minutos para poder llevar a cabo las actividades dentro del horario de entrenamiento y la otra mitad fuera de su horario. Por último, hay que añadir que la mayoría de los encuestados/as están de acuerdo en llevar a cabo una actividad por trimestre según el 35% de los participantes en este diagnóstico frente al 25% que quieren dos veces al trimestre. El resto de entrenadores/as quieren que se haga en otro momento, fuera del horario y un/a monitor/a para que sea única y lo más participativa posible.

Teniendo en cuenta estos resultados, se diseña esta propuesta de intervención incluyendo los comentarios y otras valoraciones para crear este proyecto de innovación. (Los resultados pueden verse en el Anexo 1).

También conviene hacer hincapié en que parte de las entrenadoras y entrenadores, aparte de que ven como apropiado realizar este tipo de actividades una o dos veces durante el curso académico, consideran acertado incluir a los padres dentro de esta propuesta, ya que forman parte de la vida diaria de los implicados y donde también se les pueden ofrecer una serie de pautas y herramientas para evitar las adicciones, también participando en las actividades.

Con la puesta en marcha de este proyecto de innovación se beneficiarían alrededor de 700 niños/as. En la siguiente tabla podemos observar un estimado de los/as deportistas inscritos en

las escuelas deportivas del municipio de Candelaria que tienen entre 7 y 12 años del curso académico 2023/2024:

DEPORTE	Nº INSCRITOS
AJEDREZ	20
ATLETISMO	37
BÁDMINTON	11
BAILE DEPORTIVO	14
BOLA CANARIA	11
BOXEO	25
CICLISMO	28
FRONTENIS	8
GIMNASIA RÍTMICA	42
FÚTBOL SALA	46
JIU JITSU	23
KÁRATE	47
KICK BOXING	13
PÁDEL	23
LUCHA CANARIA	22
TENIS	27
TAEKWONDO	74
TENIS DE MESA	12
TRAMPOLÍN	67
VOLEIBOL	61
FÚTBOL	169
BALONCESTO	x

Tabla 1:

Datos de inscritos en las escuelas deportivas de niños/as entre 7 y 12 años.

*Fuente: Datos facilitados por la Concejalía de Deportes del municipio de Candelaria.*

## 5. Objetivos generales y específicos

Este proyecto de innovación educativa parte de un objetivo general y cuatro específicos que son los siguientes:

- **Objetivo general:**

- Diseñar una propuesta de innovación extracurricular para la sensibilización y buen uso de pantallas dirigida a niños y niñas que asisten a actividades deportivas extraescolares en el municipio de Candelaria, Tenerife.

- **Objetivos específicos:**

- Capacitar a los niños y niñas en la gestión de su tiempo de manera eficaz, tanto el tiempo de uso de las pantallas como de sus otras actividades diarias.

- Proporcionar ideas, directrices y actividades para la gestión efectiva del tiempo.

- Enseñar a los/as niños/as a comprender su papel en la creación de un entorno digital seguro y positivo.

- Concienciar a los/as pequeños/as y sus familias a través de las actividades propuestas sobre el buen uso de las pantallas.

## 6. Metodología

Esta formación que se propone va enfocada a una enseñanza extracurricular, fuera de las escuelas para concienciar sobre la importancia de separar las pantallas digitales con la práctica deportiva. Para la realización de las actividades, se utilizará una metodología participativa activa. Esto quiere decir que se enfoca en las/os niñas/os como centro de aprendizaje y participación durante las actividades. Por un lado, se llevará a cabo una pequeña charla con un especialista (médico de pediatría neurólogo/a, experto y que tenga experiencia en adicciones sobre el uso de las pantallas) que durará unos 20 minutos. El contenido tratará sobre la

importancia del buen uso de las pantallas y de que si se utiliza de forma excesiva tiene una serie de riesgos.

Posteriormente, se realizarán dos dinámicas con acento lúdico que permita reflejar lo que se ha escuchado en la charla con el fin de que los participantes puedan verlo lo más realista posible y vean la gravedad que tiene dicho problema.

Cada actividad se llevará a cabo una vez por cada trimestre escolar para hacer hincapié en el tema y que puedan aplicarlo a su vida cotidiana, que sean conscientes de la magnitud del problema el sobre uso de las pantallas.

## 6.1 Actividades

<b>Actividad 1: Laberinto hacia lo ideal</b>
<b>Edad:</b> 7 a 12 años
<b>Intervinientes:</b> Padres/Madres/Tutores legales, los/as niños/as, entrenadores/as y el/la pedagogo/a.
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>En esta actividad participarán los/as niños/as, además las familias y los entrenadores pueden aportar ayuda a los/as pequeños/as deportistas y así poder incluirse en la dinámica.</p> <p><b>Fase 1:</b></p> <p>La primera fase de la actividad consiste en que los niños/as tienen que cortar varias cartulinas en trozos pequeños. Después se les dará un texto pequeño en el que con el pegamento tendrán que pegarlo en dichas cartulinas. La información que contienen hace referencia a normas del buen uso de las pantallas digitales y sobre efectos negativos. Algunos ejemplos de estas son “utilizar más de 2 horas las pantallas es beneficioso para la vida diaria”, “un uso consciente de las tecnologías digitales conlleva entrar en páginas no verificadas”, “pasar muchas horas usando las pantallas provoca falta de sueño”, etc.</p>



## Fase 2:

Después de leer estos y otros ejemplos más, tendrán dos cartones de dos colores diferentes. Uno verde haciendo referencia a algo positivo y otro rojo haciendo referencia a lo negativo. Se comienza desde una base y se va ramificando en dos caminos. Los/las niños/as irán colocando las cartulinas en el camino que creen que sea correcto hasta llegar al final. Posteriormente, se les pedirá que expliquen por qué eligieron esos caminos. El/la pedagogo/a, también organizador de la actividad, dará una pequeña retroalimentación donde cada uno de los/as pequeños/as van explicando el por qué han puesto esas cartulinas en los diferentes cartones y hará el cierre de dicha actividad.



Figuras generadas con IA, Copilot

**Espacio:** Lugar de entrenamiento de los/as niños/as.

**Tiempo de duración:** 20-30 minutos.

**Recursos:** Cartulinas, rotuladores, cartón, pegamento

## Actividad 2: ¡A la diana!

**Edad:** 7-12 años

**Intervinientes:** Padres/madres con los/as niños/as y el/la pedagogo/a.

### Desarrollo:

La finalidad de esta actividad es promover la participación de padres y madres junto a sus hijos e hijas, fomentando el ejercicio físico y el tiempo de calidad en familia. Con el objetivo de alejarse del uso excesivo de tecnologías. Esta iniciativa busca ofrecer una alternativa divertida y saludable como es el deporte en familia. Al disfrutar juntos del ejercicio, padres y madres tienen la oportunidad de compartir momentos significativos con sus hijos e hijas, fortaleciendo los lazos familiares mientras promueven un estilo de vida activo y saludable.

### Fase 1:

En esta actividad, el/la organizador/a de la actividad explicará que se deben hacer grupos. Los padres y las madres con sus niños/as se dividen en varios grupos y dependiendo de qué deporte se practique, se hará de una manera u otra. Por ejemplo, en el caso del baloncesto se utilizarán canastas o incluso las paredes y en el caso de fútbol, las porterías.



Figuras generadas con IA, Copilot

### Fase 2:

La actividad consiste en lanzar el balón a unos cartones reciclados, donde habrá imágenes de móviles, ordenadores y tablets con un tiempo debajo (una hora de uso, 4 horas de uso, etc.) Después de 4-5 lanzamientos cada participante (dependiendo del tamaño del grupo), recogerán los cartones recogidos y tendrán que ir a un puesto donde tendrán que colocar en dos cajas si es adecuado el tiempo o no.



Figuras generadas con IA, Copilot

**Espacio:** Lugar de entrenamiento.

**Tiempo de duración:** 30 minutos

**Recursos:** Balones dependiendo del deporte practicado, cartones, folios impresos, dos cajas de cartón.

### Actividad 3: Charla

**Edad:** 7- 12 años

**Intervinientes:** Padres/Madres/Tutores legales, los/as niños/as, un médico pediatra neurólogo/a y el/la pedagogo/a.

**Desarrollo:**

Se hará una invitación a los/as padres/madres a quedarse ese día para que puedan participar.

Esta actividad consiste en una pequeña narración por parte del pedagogo para introducir la

temática y presentar al experto/a, concretamente un médico (pediatra neurólogo/a experto en las adicciones sobre el uso de las pantallas) que realizará una charla en la que se explica que a los/as niños/as algunos puntos como son la importancia de equilibrar el tiempo que pasan frente las pantallas y realizar otras actividades, como hacer ejercicio, leer libros, pasar tiempo con amigos y familias, etc.

Tener en cuenta la conciencia del tiempo en el que están utilizando dichas tecnologías y establecer unos límites saludables. Los efectos que produce el uso excesivo para la salud tanto física como mental, los problemas de sueño, la fatiga visual y la falta de actividad física. También tener una comunicación abierta con los padres y las madres para llegar a acuerdos y que tengan ese control.

**Espacio:** Lugar de entrenamiento de los/as niños/as.

**Tiempo de duración:** 30 minutos.

**Recursos:** Una pantalla pequeña digital, presentación del experto/a.

*Fuente: Elaboración propia*

## 6.2 Agentes intervinientes

En esta iniciativa para abordar la temática sobre las adicciones al uso de las pantallas en niños/as entre 7 y 12 años, se proponen dos actividades y una charla dirigidas a los agentes intervinientes: padres y las madres, los niños y niñas que practican deporte en el municipio de Candelaria, las familias interesadas en participar o los tutores legales y además los entrenadores y entrenadoras. También forman parte de estas actividades el/la médico especializado en pediatría y neurología y el/la pedagogo/a.

## 6.3 Recursos materiales y humanos

**Recursos materiales y humanos**

<b>ACTIVIDAD 1: Laberinto hacia lo ideal</b>	<b>ACTIVIDAD 2: ¡A la diana!</b>	<b>Actividad 3: CHARLA</b>
Cartulinas	Balones (dependiendo del deporte)	Pantalla digital
Rotuladores	Un/a monitor/a deportivo/a	Médico de pediatra neurólogo/a especialista en adicciones a las pantallas digitales
Cartones	2 cajas de cartón	Un pedagogo
Tijeras	10 cartones con un folio impreso.	-
Pegamento	Un pedagogo	-
Fichas	-	-
Un pedagogo	-	-

*Fuente: Elaboración propia*

#### **6.4 Recursos didácticos/educativos**

Los recursos didácticos/educativos se dividen en tres partes:

##### **- Actividad 1: Laberinto hacia lo ideal**

Para dicha actividad, se utilizarán las cartulinas con los mensajes clave relacionados con el uso de las pantallas y sus efectos en la vida diaria. Por ejemplo, mensajes como “utilizar más de dos horas las pantallas es beneficioso para la vida diaria” o “entrar en páginas no verificadas es sinónimo de libertad digital”. Esto servirá como punto de partida para la actividad. También están las imágenes ilustrativas que acompañan a los textos para que los participantes puedan comprender mejor los conceptos relacionados con las tecnologías digitales y así poder llegar a ellos/as para que tengan una mayor sensibilización y evitar errores.

En cuanto a los materiales utilizados, son unos elementos construidos para que sea más llamativa la actividad como es la base de cartón haciendo referencia a la vida y sus dos caminos,

lo positivo y lo negativo. Esto hace referencia a elecciones en la vida y qué dirección tomar. También podrían quedar pegados a modo de exposición en el lugar deportivo donde se ha realizado la actividad.

- **Actividad 2: ¡A la diana!**

Esta actividad, al ser más física, habrá cartones con imágenes, donde habrá fotos de dispositivos como móviles, ordenadores o tablets y debajo de estas, un tiempo o una información, que describe el tiempo de uso necesario o si es perjudicial. Añadir los balones dependiendo del deporte, para que las familias, entrenadores/as y niños puedan escoger y realizar la dinámica.

Cualquier actividad puede ser adaptada según la planificación, teniendo en cuenta el espacio, el tipo de deporte y los materiales disponibles de las escuelas deportivas.

- **Actividad 3: Charla**

Por un lado, se tendrá en cuenta una presentación interactiva, donde el/la experto/a interactúa con el público (padres, madres, niños/as, entrenadores/as) e incluye imágenes y videos relevantes sobre el tema, abordando la temática del sobreuso de las pantallas digitales. Esto ayudará a la concentración de los niños y niñas y además su comprensión de conceptos, tales como la adicción, sobreuso, tipos de contenidos, uso saludable, etc.

Para ello, se llevará a cabo una pequeña narración donde se introduce la temática de la problemática de utilizar tanto las pantallas, haciendo pequeñas preguntas donde la gente participará. Por otro lado, en el comienzo y durante la actividad, habrá interacciones para que cualquier persona pueda preguntar si tiene algún tipo de duda. Sin olvidar que se trata de un público receptor principalmente infantil.

## 6.5 Presupuesto

<b>PRESUPUESTO DE LOS RECURSOS</b>
------------------------------------

<b>Recursos materiales</b>		
	<b>UNIDAD</b>	<b>COSTE</b>
Pantalla digital	1	X
Cajas de rotuladores	8	32€
Tijeras	10	15€
Cartulinas	20	23,40€
Cartones	10 (reutilizable)	Gratis
Pegamento	8	4.48€
Folios	1	1.88€
*Balones (dependiendo del deporte)	Material disponible de las escuelas deportivas	X
Gastos de impresión	20	2.50€
<b>Recurso Humano</b>		
**Pedagogo	1	60-100€
**Médico pediatra neurólogo/a especialista en adicciones a las pantallas	1	60-100€
Monitor/a deportivo/a	1	Exento de pago
<b>TOTAL</b>		199,26 - 279.26€

\* Material disponible en los centros deportivos para la realización de las actividades.

\*\* Para algunos recursos, el presupuesto puede variar en función de a cuántos grupos se apliquen las actividades.

*Fuente: Elaboración propia*

Página de referencia de la compra de materiales: <https://ofipapel.net/>

## 6.6 Temporalización

Las actividades que se van a llevar a cabo serán en un año académico fuera del horario lectivo. Esto quiere decir que se realizan dentro de las escuelas deportivas del Ayuntamiento de Candelaria con el fin de sensibilizar a los/as niños/as del municipio sobre las adicciones del uso de las pantallas digitales. También se ha escogido las horas de entrenamiento para que todos/as puedan participar y adaptarse a los horarios y que los padres y las madres no tengan ningún inconveniente en participar debido a que se tenga que adaptar por un posible cambio de horario. Para ello, se ha hecho el siguiente cronograma:

Actividades	Meses											
	Octubre				Febrero				Junio			
<b>Actividad 1: Laberinto hacia lo ideal</b>												
<b>Actividad 2: ¡A la diana!</b>												
<b>Charla</b>												

*Fuente: Elaboración propia*

Podemos observar que está marcada una semana cada cuatro meses. No se refleja el día ya que los entrenamientos de cada deporte son en diferentes días y horas de la semana, entonces se deberá ajustar con antelación y tener el contacto de las escuelas para escoger el mejor día y hora con cada monitor/a.

Se comenzará con la actividad 1 “Laberinto hacia lo ideal”. Al finalizar, se tendrá en cuenta el conocimiento que tienen los participantes ya que es una dinámica introductoria para tratar la temática del sobreuso de las pantallas en edades entre los 7 y 12 años.

A continuación, sigue la actividad 2 “¡A la diana!”, en el que se enfocará más en el tema y se mezclara con el deporte para que las/os niñas/os, los padres y madres, tutores legales y los/as entrenadores/as, puedan participar en una actividad lúdica ya que, a través del ejercicio físico, se adquieren mejor los conocimientos y además pueden practicar su deporte.

Por último, la charla para dar la conclusión del conjunto de dinámicas que se ha realizado. Se deja para el cierre y que un profesional de la medicina pueda sensibilizar a todo el mundo lo perjudicial que es utilizar tanto tiempo las pantallas y que es perjudicial para la salud y que por ello se puede prevenir teniendo información sobre si se considera apropiado o no, unas series de normas y conductas para los familiares y prevenir la adicción a estas tecnologías.

### **6.7 Seguimiento de las actuaciones**

Este proyecto de innovación tiene un seguimiento realizado por la persona que esté a cargo del proyecto o un profesional de la educación. El seguimiento se hará a través de observaciones durante las actividades que se realicen y se procederá a anotar las observaciones, teniendo en cuenta dificultades y problemas que se detecten para una futura mejora. También se propone aplicar una metodología de observación participante por parte del/la organizador/a de las actividades.

## **7. Propuesta de evaluación del proyecto**

En este proyecto de innovación se llevarán a cabo varias propuestas de evaluación para valorar diversas perspectivas. Una de estas perspectivas es la valoración de la eficacia del trabajo realizado tanto desde el inicio de las actividades como con la charla al finalizar. La principal finalidad de esto es, a través de una observación, conocer cómo los participantes van adquiriendo los conocimientos a través de los juegos si tienen algún tipo de dificultad y si les sirve de utilidad para ponerlo en práctica.

Por otro lado, se hará una pequeña rúbrica para que los niños y las niñas, los padres y las madres, los/as entrenadores/as y el resto de las personas involucradas puedan valorar de manera objetiva si les ha gustado las actividades, el nivel de dificultad, etc. Esto servirá para obtener una información de manera cuantitativa para valorar el proyecto realizado.

Al finalizar todas las sesiones, habrá un *feedback* para tratar cuestiones o sugerencias con la finalidad de que todo el alumnado o participante pueda involucrarse y dejar su grano de arena para que sientan protagonismo y que se lleven dichos conocimientos lo más interiorizado posible.

### **7.1 Criterios e indicadores de evaluación**

Los criterios e indicadores que se llevarán a cabo se dividen en dos, una parte por la observación y otro por la rúbrica de evaluación.

En la parte de la observación, se trata de una ficha con varios indicadores que son los siguientes:

- Los/as niños/as tienen un alto nivel de compromiso con las actividades.
- La participación de los/as niños/as es positiva.
- Los niños/as tienen buena capacidad de atención.
- Las madres y los padres se incluyen en las actividades.
- Las madres y los padres se involucran con sus hijos/as.
- Los/as monitores/as ayudan a sus deportistas.
- Se refleja buen ambiente realizando las actividades.
- Las actividades se adaptan bien a los/as usuarios/as.

En esta observación se tendrán estos indicadores para comprobar el nivel de las actividades y ver de forma general como es el compromiso de los padres y madres y de los/as entrenadores/as, el interés de los/as niños/as, la adaptación de las actividades, el ambiente de grupo que surja en el momento y la participación de todos/as. Se evaluará con un “Sí” o con un “No”. (Ver ficha en Anexo 2)

En el caso de la rúbrica de evaluación, se trata de una ficha que realizan los/as niños/as con la finalidad de ver si al finalizar las actividades les ha resultado de utilidad y les ha servido para aumentar sus conocimientos. Las pautas para evaluar son las siguientes:

- ¿El/la deportista entiende lo que se ha enseñado en las actividades?
- ¿El/la deportista puede aplicar el conocimiento adquirido en nuevas situaciones?
- ¿Crees que este tema es importante tratarlo en la actualidad?
- ¿Crees que estas actividades sirven de ayuda para mejorar los conocimientos propios?
- ¿Puede identificar la importancia y relevancia del contenido aprendido en su vida diaria?
- ¿Repetirías de nuevo estas actividades u otras sobre este tema?

A continuación, tendrán unos cuadros enumerados desde el número 1 (indicando la puntuación más baja o poco de acuerdo) hasta el 5 (indicando la puntuación más alta o muy de acuerdo). La finalidad de esta rúbrica es ver si les ha servido de utilidad a los/as niños/as. (Ver ficha en Anexo 3).

## **7.2 Instrumentos de recogida de información**

Se cuenta con dos instrumentos de recogida de información para este proyecto. Una de ellas es la observación, con la finalidad de recoger los datos por parte del organizador/a o apoyo de manera más objetiva, teniendo en cuenta los criterios ya preestablecidos y así detectar situaciones individuales de riesgo, tener un mejor conocimiento de los participantes, identificar estrategias de aprendizaje, hacer un seguimiento efectivo, etc. (Herrero Nivelá, 1997)

Por otro lado, contar con la rúbrica de evaluación tiene múltiples de beneficios como enjuiciar los resultados obtenidos y poder establecer líneas futuras de mejora según el progreso de aprendizaje, también posibilita los procesos de autoevaluación y la evaluación entre iguales según una base de criterios, además favorece a los participantes a que pueda tomar decisiones a raíz de lo aprendido y ser consciente de reconocer su propio conocimiento. (Menéndez 2013)

### **7.3 Agentes intervinientes**

La evaluación se dirigirá a dos grupos distintos, cada uno con un enfoque específico. Por un lado, la observación que llevará a cabo el/la pedagogo/a y el/la organizador/a, estará destinada al grupo en general, incluyendo a niños y niñas participantes, así como a padres, madres, entrenadores/as y tutores legales. Esta evaluación buscará analizar la efectividad del proyecto en su conjunto y determinar su funcionamiento. Se observará de cerca cómo interactúan los diferentes actores involucrados y qué impacto tiene el proyecto en su día a día.

Por otro lado, la rúbrica está enfocada a evaluar los conocimientos adquiridos por los/as niños/as (Anexo 3), así como su utilidad práctica. Se buscará determinar si el proyecto ha contribuido a tener una mejor comprensión de la problemática del sobreuso de las pantallas, así como si han adquirido herramientas para abordarla de manera más saludable. Esta evaluación permitirá medir el impacto directo del proyecto en el desarrollo y aprendizaje de los niños participantes.

## 8. Conclusión

Este proyecto de innovación presentado como educación no formal ha tenido como objetivo principal diseñar una propuesta extracurricular para niños/as con la finalidad de sensibilizar y concienciar el buen uso de las pantallas o tecnologías digitales. Es un problema que está ocurriendo en la actualidad donde las tecnologías van avanzando cada vez más y se van introduciendo tanto en las aulas desde edades más tempranas como en la educación primaria y en la vida diaria. Las herramientas consideradas como pantallas digitales, tales como móviles, ordenadores, tablets y demás, puedan servir para acceder a todo tipo de información a través de Internet. Esto se debe a su fácil acceso y atractivo.

La problemática principal surge a partir de que los/as niños/as no suelen utilizar estos dispositivos el tiempo necesario y tienden a abusar de ellos durante muchas horas, con fines no educativos generándoles problemas tanto sociales como de salud. Es por ello por lo que a raíz de esta necesidad y también de los resultados obtenidos en la encuesta realizada a los/as entrenadores/as del municipio de Candelaria, se ha llegado a la conclusión de tratar este tema desde el ámbito de aprendizaje no formal, concretamente desde las escuelas deportivas de dicho municipio y dirigiendo esta propuesta de innovación a los niños/as con edades entre los 7 y 12 años. Además de la participación abierta a los padres y madres, entrenadores/as, tutores legales, etc.

Las actividades del proyecto se proponen realizar una vez por trimestre y durante un año académico, según indicaciones de los/as monitores/as ya que ven como positiva esta propuesta por la carga que pueden causar en ellos y para que puedan tener información. Las actividades propuestas se ofrecen de manera abierta, es decir, cualquier persona ligada a los/as los usuarios, que son los/as chicos/as a los que va destinado este proyecto de innovación.

El tiempo dedicado a cada actividad es breve para que no lo vean como una carga y así puedan involucrarse y concentrarse de una mejor manera. Las tres dinámicas durarán aproximadamente media hora cada una. Por otro lado, las evaluaciones se tendrán en cuenta para futuras modificaciones y mejoras.

La finalidad de dichas dinámicas, tanto las dos primeras actividades como la charla es que los participantes puedan tener una idea más clara de lo que está ocurriendo debido al sobreuso de las pantallas y que a través de juegos y de una charla con el/la profesional, puedan ver tanto los beneficios como las consecuencias negativas de la utilización de estos dispositivos. Se intenta promover una motivación al trabajo en grupo, para que todos/as puedan involucrarse y así tener esa experiencia.

La evaluación del proyecto que realizará tanto el evaluador como las personas implicadas en el progreso, desempeñan un papel fundamental en nuestro proceso de mejora continua. Al analizar de manera crítica nuestro desempeño, identificamos tanto los aciertos como los aspectos que requieren una mejora. Al abordar estas áreas, no sólo se optimiza el proyecto actual, sino que también se acumulan conocimientos y experiencias que enriquecen la capacidad para abordar proyectos futuros de manera más eficiente y efectiva. Cada evaluación es una oportunidad para aprender y crecer, lo que nos posiciona mejor para alcanzar nuestros objetivos a largo plazo. Además de que, en caso de la repetición de este proyecto, se tendrán en cuenta tanto las evaluaciones como comentarios o cualquier *feedback* que se reciba.

Por último, el diseño de esta propuesta de innovación extracurricular para la sensibilización del buen uso de las pantallas se llega a alcanzar con la creación de las actividades y de la charla para que los/as participantes (los padres y las madres, los/as niños/as, las familias, tutores legales y los/as entrenadores/as) puedan obtener más conocimiento sobre el tema y les sirva de utilidad en su vida diaria.

- **Bibliografía**

- Chacón-Ortiz, M. (s. f.). *El proceso de evaluación en educación no formal: Un camino para su construcción*. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582015000200002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582015000200002&script=sci_arttext)
- De Tfe, J. D. M. | S. C. (2019, 22 octubre). Los niños canarios son los que pasan más tiempo en internet de España. eldia.es. <https://www.eldia.es/sociedad/2019/10/23/ninos-canarios-son-pasan-tiempo-22547251.html>
- Galván, S. G. A., Ramírez, A. L. M., & Galindo, M. B. R. (2022). Beneficios del uso de la rúbrica en la enseñanza-aprendizaje del diseño. *Zincografía*. <https://doi.org/10.32870/zcr.v6i11.136>
- Herrero Nivelá, M. Luisa (1997). La importancia de la observación en el proceso educativo. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 1(0). [Disponible en <http://www.uva.es/aufop/publica/actas/viii/orienta.htm>].
- INE - Instituto Nacional de Estadística. (2024). Evolución de datos de Niños de 10 a 15 años (2006-2023) por Comunidades y Ciudades Autónomas, principales variables y periodo. INE. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?tpx=60827>
- Intef. (s. f.). Competencia Digital del alumnado - INTEF. INTEF. <https://intef.es/competencia-digital-educativa/competencia-digital-del-alumnado/>
- Losa, A. (2022, 11 septiembre). Los expertos alertan de casos de adicción a la tecnología en menores. [www.epe.es. https://www.epe.es/es/comunidad-valenciana/20220911/expertos-alertan-casos-adiccion-tecnologia-menores-75295934](https://www.epe.es/es/comunidad-valenciana/20220911/expertos-alertan-casos-adiccion-tecnologia-menores-75295934)
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información [ONTSI]. (2022). Uso de las tecnologías de la información y la comunicación por los menores en España (2022). <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-02/usotecnologiamenoresespa%C3%B1a2022.pdf>
- Paniagua, G., Y de la Fuente, J. (2018). Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en niños y adolescentes: una revisión. *Pediatría Integral*, XXII(4), 178-186. Recuperado de [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2018/xxii04/03/n4-178-186\\_Paniagua.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2018/xxii04/03/n4-178-186_Paniagua.pdf)

Pascual, M. G. (2024, 16 mayo). Bruselas inicia una investigación contra Meta por los “efectos negativos” de sus redes en la salud de los menores. El País. <https://elpais.com/tecnologia/2024-05-16/bruselas-inicia-una-investigacion-contr-meta-por-sus-efectos-negativos-en-la-salud-de-los-menores.html>

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2020). Evaluación de la educación no formal en España. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/inee/dam/jcr:bbd3bff1-d00a-42c8-a04b-b6ac5d8248c6/p722004.pdf>

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Obligatoria.

Santi-León, F. (2019). Educación: La importancia del desarrollo infantil y la educación inicial en un país en el cual no son obligatorios. <https://www.redalyc.org/journal/5826/582661249013/html/#:~:text=El%20desarrollo%20infantil%20integral%20se,favorables%20para%20desarrollar%20su%20vida.>

*Un 98% de los menores españoles usa internet de forma habitual desde la pandemia* | Red.es. (s. f.-b). <https://www.red.es/es/actualidad/noticias/un-98-de-los-menores-espanoles-usa-internet-de-forma-habitual-desde-la-pandemia#:~:text=El%20uso%20de%20internet%20se,ha%20aumentado%20tres%20puntos%20porcentuales>

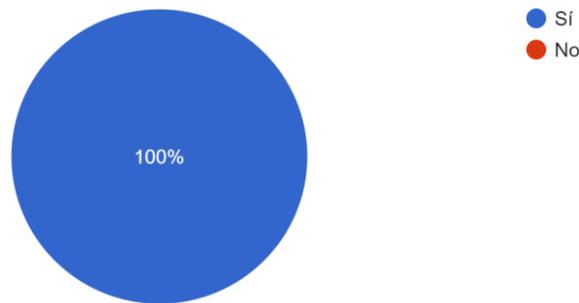
Vázquez, G. (1998) La educación no formal y otros conceptos próximos, pp.11-25, en SARRAMONA, J.,

- **Anexo**

- **Anexo 1:**

**Imagen 1:**

¿Crees que los/as niños/as recurren mucho al uso de las pantallas? (Móviles y tablet)  
20 respuestas



**Imagen 2:**

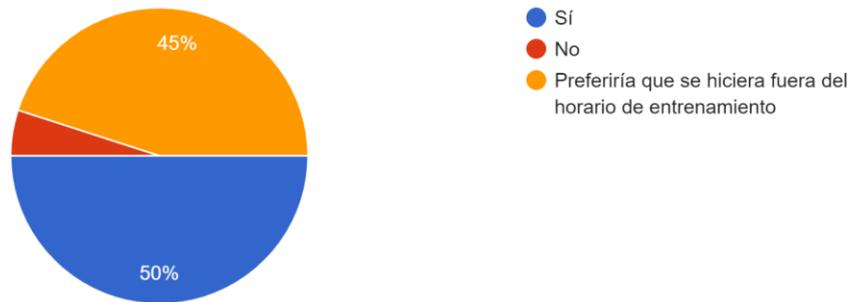
¿Crees que hace falta realizar charlas para concienciar a los chicos/as sobre el uso de las pantallas?  
20 respuestas



### Imagen 3:

Si se propusiera realizar alguna charla sobre el buen uso de las pantallas a los chicos/as que entrenas durante el curso académico ¿Estarías di...nos unos minutos de tu horario de entrenamiento?

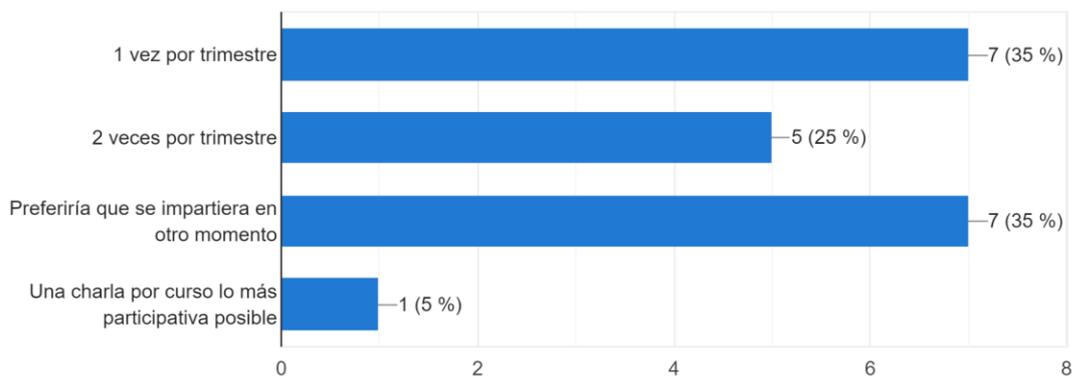
20 respuestas



### Imagen 4:

Si nos cedes unos minutos de tu horario de entrenamiento para realizar charlas de concienciación ¿cuántas veces estarías dispuesto/a a hacerlo?

20 respuestas



- **Anexo 2:**

Por parte del/la organizador/a: esta es la ficha de observación que se tiene que realizar durante las actividades:

Indicadores	Si	No
Los/as niños/as tienen un alto nivel de compromiso con las actividades.		
La participación de los/as niños/as es positiva.		
Los niños/as tienen buena capacidad de atención.		
Las madres y los padres se incluyen en las actividades.		
Las madres y los padres se involucran con sus hijos/as.		
Los/as monitores/as ayudan a sus deportistas.		
Se refleja buen ambiente realizando las actividades.		
Las actividades se adaptan bien a los/as usuarios/as.		

**Anexo 3:**

<b>Criterios</b>	1	2	3	4	5
¿El/la deportista entiende lo que se ha enseñado en las actividades?					
¿El/la deportista puede aplicar el conocimiento adquirido en nuevas situaciones?					
¿Crees que este tema es importante tratarlo en la actualidad?					
¿Crees que estas actividades sirven de ayuda para mejorar los conocimientos propios?					
¿Puede identificar la importancia y relevancia del contenido aprendido en su vida diaria?					
¿Repetirías de nuevo estas actividades u otras sobre este tema?					