

La teua setmana en dades: el que dius que fas i el que diu el teu mòbil

Investigació sobre un mateix durant set dies: estimar primer l'ús de pantalles i el temps amb altres persones, mesurar-ho després amb les dades que el mateix mòbil registra, i comparar l'estimació amb el mesurament.

DURADA

2 sessions de 55 min · Llançament + anàlisi (registre durant una setmana)

AGRUPAMENT

individual, amb posada en comú anònima

UNITAT 3

El meu entorn: familiar, social i digital

MATERIALS

- Mòbil amb la funció de temps d'ús activada (Benestar Digital en Android, Temps d'Ús en iOS)
- Fitxa de registre impresa, una per estudiant
- Full de càlcul o calculadora
- Urna o formulari anònim per a la posada en comú

ENCAIX CURRICULAR · Sabers B.1, B.2, B.3, B.4, B.5 · Comp. específiques CE3 · Comp. clau CD, STEM, CPSAA, CC

Plantejament

Tot el món creu saber quant de temps passa mirant el mòbil. Quasi ningú encerta, i l'error va sempre en la mateixa direcció: s'estima per davall, a vegades per la meitat.

Esta activitat no va de culpabilitzar ningú ni de decidir quant és massa. Va de **mesurar abans d'opinar**, que és el que fa qualsevol persona que vol canviar alguna cosa de la seua vida amb alguna possibilitat d'aconseguir-ho.

Les dues primeres columnes de la fitxa s'omplin **hui**, abans de mirar cap dada. Ahí està la gràcia.

El que mesurareu

INDICADOR	D'ON IX
Hores de pantalla al dia	Benestar Digital / Temps d'Ús del mòbil
Aplicació que més temps s'emporta	El mateix panell
Nombre de desbloquejos al dia	El mateix panell
Hores de son	Estimació pròpia, anotada cada matí
Hores amb altres persones cara a cara	Anotació pròpia al final del dia
Hores d'activitat física	Anotació pròpia

Protecció de dades

Les dades són **vostres i no es comparteixen amb ningú**. A la posada en comú només van tres números, i de manera anònima: hores de pantalla estimades, hores reals i la diferència. Ni apps concretes ni noms. Qui no vulga aportar les seues dades al recompte de classe, no les aporta.

Objectius didàctics

- Contrastar una estimació subjectiva amb un mesurament objectiu del propi comportament.
- Manejar dades personals amb criteri de privacitat.
- Analitzar la distribució del propi temps entre pantalla, descans, relació i activitat física.
- Formular un objectiu de canvi xicotet, concret i mesurable.

Passos

Sessió 1 — Estimar i llançar (55 min)

1. **L'estimació (15 min).** Ompliu la columna «el que crec» dels sis indicadors. Sense mirar el mòbil. Es doblega el paper i es guarda.
2. **Activar el mesurament (15 min).** Comproveu que la funció de temps d'ús està activa. Qui no la tinga, l'activa ara.
3. **Com s'anota (15 min).** S'explica la fitxa: què s'apunta cada dia i a quina hora.
4. **El que no farem (10 min).** Es deixa clar que no hi ha un número correcte, que ningú comparará la llista d'apps de ningú i que l'objectiu del final serà xicotet, no heroic.

Sessió 2 — Analitzar (55 min, una setmana després)

1. **Buidatge (15 min).** Mitjana diària de cada indicador i comparació amb l'estimació.
2. **La diferència (10 min).** Calculeu, per a les hores de pantalla, quant vos vau equivocar en percentatge.
3. **Posada en comú anònima (15 min).** Es recullen els tres números a l'urna o el formulari i es bolca el resultat de la classe a la pissarra: mitjana de l'estimat, mitjana del real i error mitjà.
4. **Un objectiu xicotet (15 min).** Cada persona escriu **un sol canvi**, concret i mesurable, per a les dues setmanes següents. «Usar menys el mòbil» no val. «No portar-lo a taula a sopar» sí.

Fitxa de registre

Nom: _____	Setmana del ___/___ al ___/___		
	EL QUE CREC	EL QUE MESURE	DIFERÈNCIA
Hores de pantalla/dia ..	_____	_____	_____
App que més temps	_____	_____	---
Desbloquejos al dia	_____	_____	_____
Hores de son	_____	_____	_____
Hores cara a cara	_____	_____	_____
Hores d'activitat física	_____	_____	_____
Error en hores de pantalla: _____ %			
El meu objectiu per a dues setmanes: _____			
Com sabré si el complisc: _____			

Preguntes d'anàlisi

- En quin indicador et vas equivocar més? Per damunt o per davall?
- La mitjana de la classe, estima per davall o per damunt del que mesura? Per què creu que ocorre en eixa direcció?
- Suma les teues hores de pantalla i les teues hores de son. En queden suficients per a tota la resta?
- Hi ha alguna relació entre les teues hores de pantalla i les teues hores de son eixa setmana? Amb set dies no es pot concloure gran cosa, però mirar-ho és el principi.

- El teu objectiu de dues setmanes, depén només de tu o necessita que algú més col·labore?

Criteris d'avaluació

CRITERI	DESCRIPCIÓ	PES
Registre	Set dies complets i anotats amb honestedat	30 %
Càlcul	Mitjanes, diferències i percentatge d'error ben calculats	25 %
Anàlisi	Relaciona els indicadors entre si sense traure conclusions de més	25 %
Objectiu	Concret, mesurable i realista per a dues setmanes	20 %

Variants i extensions

- **Amb suport:** tres indicadors i quatre dies de registre.
- **Sense mòbil propi:** qui no tinga mòbil o no vulga usar les seues dades registra a mà les mateixes categories. Funciona igual i la comparació estimació/mesurament continua sent el centre.
- **Per a qui va sobrat:** repetir el registre dues setmanes després de fixar l'objectiu i comprovar si alguna cosa va canviar. És el que convertix això en un experiment de veres.
- **Pont amb la Unitat 4:** l'error d'estimació d'esta fitxa és un biaix, i té nom. La unitat següent el tracta de front.

Material obert de profedeeconomia.es · Llicència Creative Commons BY-NC-SA · Currículum LOMLOE