

Tu semana en datos: lo que dices que haces y lo que dice tu móvil

Investigación sobre uno mismo durante siete días: estimar primero el uso de pantallas y el tiempo con otras personas, medirlo después con los datos que el propio móvil registra, y comparar la estimación con la medición.

DURACIÓN

2 sesiones de 55 min · lanzamiento + análisis (registro durante una semana)

AGRUPACIÓN

individual, con puesta en común anónima

UNIDAD 3

Mi entorno: familiar, social y digital

MATERIALES

- Móvil con la función de tiempo de uso activada (Bienestar Digital en Android, Tiempo de Uso en iOS)
- Ficha de registro impresa, una por estudiante
- Hoja de cálculo o calculadora
- Urna o formulario anónimo para la puesta en común

ENCAJE CURRICULAR · Saberes B.1, B.2, B.3, B.4, B.5 · Comp. específicas CE3 · Comp. clave CD, STEM, CPSAA, CC

Planteamiento

Todo el mundo cree saber cuánto tiempo pasa mirando el móvil. Casi nadie acierta, y el error va siempre en la misma dirección: se estima por debajo, a veces por la mitad.

Esta actividad no va de culpabilizar a nadie ni de decidir cuánto es mucho. Va de **medir antes de opinar**, que es lo que hace cualquier persona que quiere cambiar algo de su vida con alguna posibilidad de conseguirlo.

Las dos primeras columnas de la ficha se rellenan **hoy**, antes de mirar ningún dato. Ahí está la gracia.

Lo que vais a medir

INDICADOR	DE DÓNDE SALE
Horas de pantalla al día	Bienestar Digital / Tiempo de Uso del móvil
Aplicación que más tiempo se lleva	El mismo panel
Número de desbloques al día	El mismo panel
Horas de sueño	Estimación propia, anotada cada mañana
Horas con otras personas cara a cara	Anotación propia al final del día
Horas de actividad física	Anotación propia

Protección de datos

Los datos son **vuestros y no se comparten con nadie**. A la puesta en común solo van tres números, y de forma anónima: horas de pantalla estimadas, horas reales y la diferencia. Ni apps concretas ni nombres. Quien no quiera aportar sus datos al recuento de clase, no los aporta.

Objetivos didácticos

- Contrastar una estimación subjetiva con una medición objetiva del propio comportamiento.
- Manejar datos personales con criterio de privacidad.
- Analizar la distribución del propio tiempo entre pantalla, descanso, relación y actividad física.
- Formular un objetivo de cambio pequeño, concreto y medible.

Pasos

Sesión 1 — Estimar y lanzar (55 min)

1. **La estimación (15 min).** Rellenad la columna «lo que creo» de los seis indicadores. Sin mirar el móvil. Se dobla el papel y se guarda.
2. **Activar la medición (15 min).** Comprobad que la función de tiempo de uso está activa. Quien no la tenga, la activa ahora.
3. **Cómo se anota (15 min).** Se explica la ficha: qué se apunta cada día y a qué hora.
4. **Lo que no vamos a hacer (10 min).** Se deja claro que no hay un número correcto, que nadie va a comparar la lista de apps de nadie y que el objetivo del final será pequeño, no heroico.

Sesión 2 — Analizar (55 min, una semana después)

1. **Vaciado (15 min).** Media diaria de cada indicador y comparación con la estimación.
2. **La diferencia (10 min).** Calculad, para las horas de pantalla, cuánto os equivocasteis en porcentaje.
3. **Puesta en común anónima (15 min).** Se recogen los tres números en la urna o el formulario y se vuelca el resultado de la clase en la pizarra: media de lo estimado, media de lo real y error medio.
4. **Un objetivo pequeño (15 min).** Cada persona escribe **un solo cambio**, concreto y medible, para las dos semanas siguientes. «Usar menos el móvil» no vale. «No llevarlo a la mesa a cenar» sí.

Ficha de registro

Nombre: _____	Semana del ___/___ al ___/___		
	LO QUE CREO	LO QUE MIDO	DIFERENCIA
Horas de pantalla/día ..	_____	_____	_____
App que más tiempo	_____	_____	---
Desbloques al día	_____	_____	_____
Horas de sueño	_____	_____	_____
Horas cara a cara	_____	_____	_____
Horas de actividad física	_____	_____	_____
Error en horas de pantalla: _____ %			
Mi objetivo para dos semanas: _____			
Cómo sabré si lo cumplo: _____			

Preguntas de análisis

- ¿En qué indicador te equivocaste más? ¿Por encima o por debajo?
- La media de la clase, ¿estima por debajo o por encima de lo que mide? ¿Por qué creéis que ocurre en esa dirección?
- Suma tus horas de pantalla y tus horas de sueño. ¿Quedan suficientes para todo lo demás?
- ¿Hay alguna relación entre tus horas de pantalla y tus horas de sueño esa semana? Con siete días no se puede concluir gran cosa, pero mirarlo es el principio.
- Tu objetivo de dos semanas, ¿depende solo de ti o necesita que alguien más colabore?

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Registro	Siete días completos y anotados con honestidad	30 %
Cálculo	Medias, diferencias y porcentaje de error bien calculados	25 %
Análisis	Relaciona los indicadores entre sí sin sacar conclusiones de más	25 %
Objetivo	Concreto, medible y realista para dos semanas	20 %

Variantes y extensiones

- **Con apoyo:** tres indicadores y cuatro días de registro.
- **Sin móvil propio:** quien no tenga móvil o no quiera usar sus datos registra a mano las mismas categorías. Funciona igual y la comparación estimación/medición sigue siendo el centro.
- **Para quien va sobrado:** repetir el registro dos semanas después de fijar el objetivo y comprobar si algo cambió. Es lo que convierte esto en un experimento de verdad.
- **Puente con la Unidad 4:** el error de estimación de esta ficha es un sesgo, y tiene nombre. La unidad siguiente lo trata de frente.

Material abierto de profedeeconomia.es · Licencia Creative Commons BY-NC-SA · Currículo LOMLOE