



**CONSUMO
GLOBAL
FUTURO LOCAL**

CONSUMO GLOBAL, FUTURO LOCAL

Jóvenes de Castilla y León por la Justicia Social y Climática

GUÍA PRÁCTICA PARA PASAR DE LA REFLEXIÓN A LA ACCIÓN EN EL AULA

Actividad 3 ¿qué hay detrás de lo que consumimos?

¿QUÉ HAY DETRÁS DE NUESTRA VIDA DIGITAL?

Actividades y recursos para analizar nuestros hábitos cotidianos de consumo y comprender sus impactos sociales y ambientales desde la mirada local y global.

ESO · Bachillerato · Formación Profesional

Educación Transformadora para la Ciudadanía Global

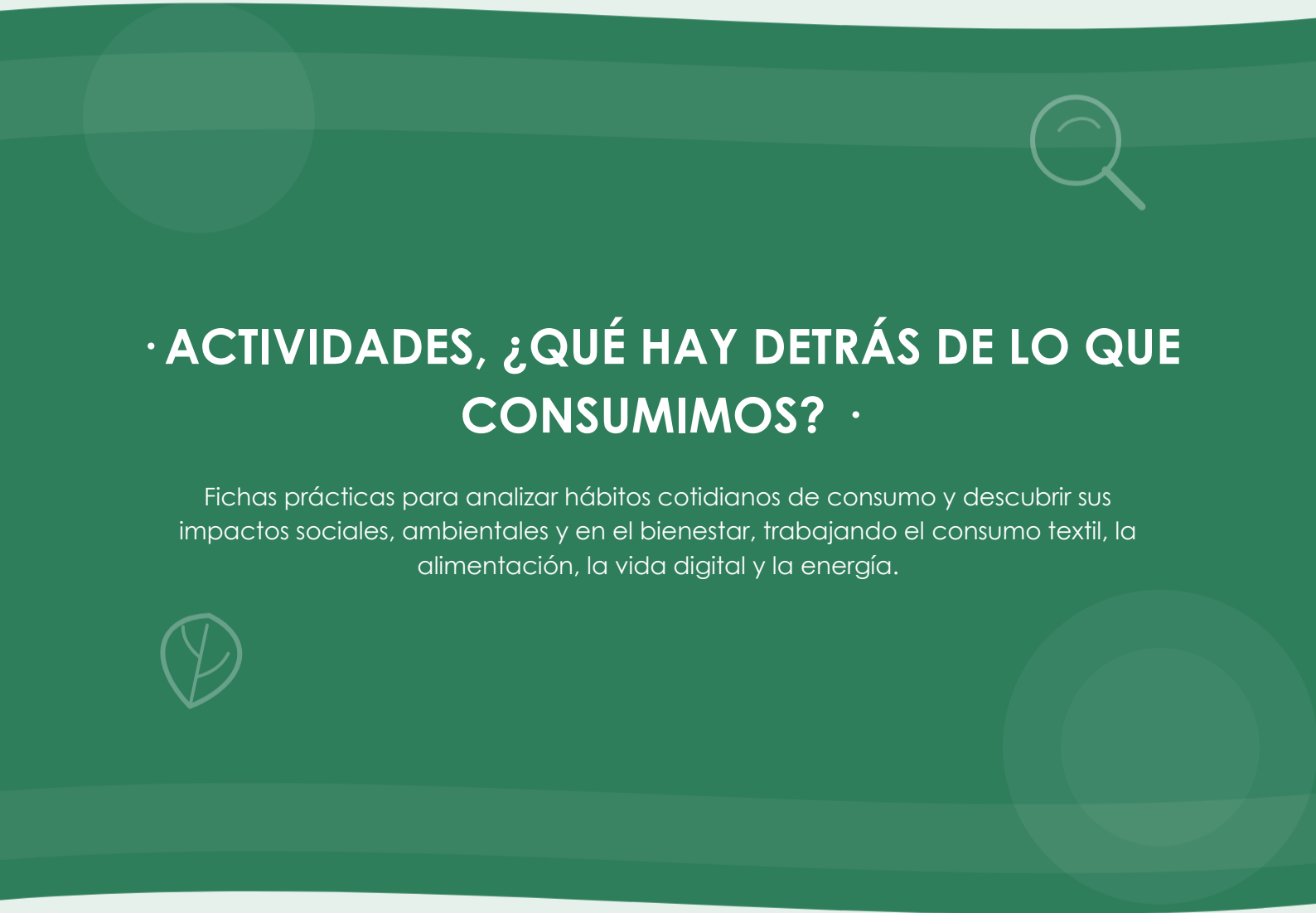
ÍNDICE

ACTIVIDADES, ¿QUÉ HAY DETRÁS DE LO QUE CONSUMIMOS?

Fichas prácticas para analizar hábitos cotidianos de consumo y descubrir sus impactos sociales, ambientales y en el bienestar, trabajando el consumo textil, la alimentación, la vida digital y la energía.

5. Actividades para analizar nuestros hábitos cotidianos de consumo

- 5.1. ¿Qué encontrarás?
- 5.4. Ficha 3. ¿Qué hay detrás de nuestra vida digital?



· ACTIVIDADES, ¿QUÉ HAY DETRÁS DE LO QUE CONSUMIMOS? ·

Fichas prácticas para analizar hábitos cotidianos de consumo y descubrir sus impactos sociales, ambientales y en el bienestar, trabajando el consumo textil, la alimentación, la vida digital y la energía.



5. Actividades para analizar nuestros hábitos cotidianos de consumo

5.1. ¿Qué encontrarás?

Las cuatro fichas de actividades de este módulo comparten una misma estructura, pensada para facilitar su lectura, preparación y aplicación en el aula. Cada propuesta puede utilizarse de manera independiente y adaptarse a las características del grupo, al tiempo disponible y al contexto educativo.

En cada ficha encontrarás los siguientes apartados:

Título de la actividad

Identifica el tema de consumo cotidiano que se va a trabajar y plantea la pregunta que servirá como punto de partida de la sesión.

Ficha técnica

Ofrece, de un vistazo, la información básica para organizar la actividad: etapa educativa, duración, modalidad, tipo de agrupamiento, espacio y disponibilidad de un recurso digital complementario.

Materiales y preparación previa

Recoge los materiales necesarios y aquellas cuestiones que conviene preparar antes de comenzar: recursos impresos, imágenes, tarjetas, noticias, organización de grupos o medios audiovisuales.

Introducción al tema. Contexto para el docente

Proporciona una breve contextualización de la temática y algunas claves que pueden ayudar al profesorado a acompañar la actividad y orientar el diálogo y la reflexión con el alumnado.

¿Qué vamos a trabajar?

Presenta de manera sencilla el tema de la ficha y su relación con la vida cotidiana del alumnado, señalando las principales cuestiones sociales y ambientales que se abordarán.

¿Qué pretendemos?

Recoge los objetivos didácticos, vinculados a la actividad, facilitando su conexión con el trabajo educativo en el aula.

¿Cómo lo hacemos? Desarrollo de la sesión

Es el núcleo de cada ficha. Las actividades siguen un recorrido común que parte de una situación cotidiana para avanzar progresivamente hacia la reflexión y la acción:

**Partimos de lo cotidiano → descubrimos qué hay detrás → analizamos los impactos
→ conectamos lo local con lo global → pensamos qué podemos cambiar →
evaluamos y cerramos.**

Cada fase incluye las orientaciones necesarias para facilitar el desarrollo de la actividad y acompañar la participación del grupo.

¿Qué podemos cambiar?

Es el momento en el que el alumnado pasa del análisis a la búsqueda de alternativas, identificando decisiones, hábitos o propuestas de cambio relacionadas con su propia realidad.

Nos apoyamos en el Mapa de Impactos

Cada ficha utiliza como recurso de apoyo el Mapa de Impactos del Consumo, que permite relacionar el tema trabajado con sus impactos sociales y de derechos humanos, ambientales, de salud y bienestar, así como con su dimensión local y global y las relaciones de interdependencia y ecoddependencia.

Para ampliar o reforzar la actividad

Cada propuesta cuenta con un recurso digital gamificado complementario. Su utilización es opcional y permite reforzar, ampliar o dinamizar los contenidos trabajados durante la sesión. La actividad puede desarrollarse de forma completa sin necesidad de utilizar este recurso.

Idea clave para llevarse

Cada ficha finaliza con una frase breve que sintetiza el principal aprendizaje de la actividad y ayuda a reforzar el mensaje trabajado durante la sesión.

5.4. Ficha 3. ¿Qué hay detrás de nuestra vida digital?

FICHA 3

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

¿Qué hay detrás de nuestra vida digital?

Una actividad para mirar más allá de la pantalla y descubrir cómo nuestro uso cotidiano del móvil, las redes sociales y los contenidos digitales está relacionado con nuestro bienestar, con otras personas y con impactos sociales y ambientales que muchas veces no vemos.

FICHA TÉCNICA

Etapas: ESO · Bachillerato · Formación Profesional

Duración: 50 minutos – 1 hora

Modalidad: Presencial

Organización: Grupo completo y pequeños grupos

Espacio: Aula

Recurso digital complementario: Sí

[INFORMACIÓN PROYECTO](#)

MATERIALES Y PREPARACIÓN PREVIA

Presentación de apoyo a la sesión. [FICHA 3](#)

Ordenador y proyector o pantalla.

Altavoces para escuchar el podcast.

Podcast "Tu móvil te agota... y al planeta".

Imagen de la situación inicial sobre el uso del móvil.

Imprimible "Árbol de problemas. ¿Qué hay detrás de lo que consumimos? Consumo de tecnología", una copia por grupo.

Bolígrafos, lápices o rotuladores.

Mapa de Impactos del Consumo como recurso de apoyo.

Recurso digital gamificado complementario, si se decide utilizar

Antes de comenzar, se recomienda revisar la presentación y escuchar previamente el podcast.

También será necesario imprimir el "Árbol de problemas" y organizar al alumnado en pequeños grupos de 4 o 5 personas.

El imprimible se incluirá a continuación de esta ficha para facilitar su utilización directa en el aula.

INTRODUCCIÓN AL TEMA

El móvil, las redes sociales, las plataformas de vídeo, los videojuegos o las aplicaciones forman parte de la vida cotidiana de adolescentes y jóvenes. Nos permiten comunicarnos, informarnos, entretenernos, aprender y relacionarnos, pero su utilización también tiene dimensiones que no siempre resultan visibles.

Cuando pensamos en consumo digital solemos centrarnos en el tiempo que pasamos delante de una pantalla. Sin embargo, detrás de nuestra vida digital existen también dispositivos, centros de datos, redes de comunicación, energía, materias primas, procesos de fabricación y millones de personas implicadas.

La producción de teléfonos, ordenadores y otros dispositivos requiere minerales y recursos naturales; su fabricación y transporte generan impactos ambientales y sociales, y su sustitución frecuente contribuye a la generación de residuos electrónicos. A ello se suman aspectos relacionados con nuestro propio bienestar, como el uso excesivo del móvil, la pérdida de concentración, las dificultades para desconectar, el sueño, la comparación social o la presión que pueden generar determinadas dinámicas de las redes.

La actividad no pretende presentar la tecnología como algo negativo ni culpabilizar al alumnado por utilizarla. El objetivo es ampliar la mirada: comprender mejor qué hay detrás de nuestra vida digital y favorecer un uso más consciente, crítico y responsable

¿QUÉ VAMOS A TRABAJAR?

Partiremos de una situación cotidiana, a partir de esta situación y de la escucha del podcast, el alumnado analizará diferentes dimensiones relacionadas con su vida digital.

Trabajaremos:

- El uso cotidiano del móvil, las redes sociales y las plataformas digitales.
- El tiempo de pantalla y las dificultades para desconectar.
- La atención, la concentración y el bienestar.
- La fabricación y el ciclo de vida de los dispositivos electrónicos.
- La extracción de minerales y materias primas.
- El consumo energético asociado a dispositivos, redes, servidores y datos.
- Los residuos electrónicos.
- Las condiciones sociales y laborales relacionadas con algunas cadenas de producción.
- Las desigualdades vinculadas al acceso y producción de tecnología.
- Las conexiones entre nuestro uso cotidiano de la tecnología y sus impactos globales.
- Alternativas para utilizar los dispositivos durante más tiempo y desarrollar hábitos digitales más conscientes.

¿QUÉ PRETENDEMOS?

- Identificar diferentes impactos personales, sociales y ambientales relacionados con el uso y consumo de tecnología.
- Comprender que detrás de nuestra actividad digital existen dispositivos, recursos, energía, personas y territorios conectados entre sí.
- Analizar algunas causas y consecuencias asociadas a nuestros hábitos digitales y al consumo de dispositivos.
- Favorecer una reflexión crítica sobre nuestra relación con la tecnología y plantear alternativas individuales, colectivas y estructurales.

¿CÓMO LO HACEMOS? DESARROLLO DE LA SESIÓN

A. PARTIMOS DE LO COTIDIANO 5 minutos

Comenzamos proyectando las preguntas comunes a las tres fichas:

¿Alguna vez hemos pensado en qué hay detrás de lo que consumimos?

¿Cómo afecta a las personas, al planeta y a mí mismo/a?

Recogemos algunas primeras respuestas sin buscar todavía conclusiones.

A continuación mostramos la situación:

“Solo iba a estar un rato con el móvil, pero al final me pasé más de una hora viendo vídeos sin darme cuenta.”

Planteamos algunas preguntas al grupo:

¿Os resulta familiar esta situación?

¿Por qué a veces pasamos más tiempo del que habíamos pensado?

¿Qué hacemos normalmente con el móvil?

¿Qué cosas positivas nos aporta?

¿Hay momentos en los que nos cuesta dejarlo?

Pero añadimos una nueva pregunta:

Cuando vemos un vídeo, enviamos mensajes o utilizamos una red social, ¿hay algo más detrás que no estamos viendo?

No buscamos todavía respuestas completas. El objetivo es abrir la mirada antes de escuchar el podcast.

B. ¿QUÉ HAY DETRÁS? ESCUCHAMOS EL PODCAST 8-10 minutos

Escuchamos el podcast “Tu móvil te agota... y al planeta”.

Antes de comenzar, pedimos al alumnado que durante la escucha preste atención a tres dimensiones:

PERSONAS

¿Qué cuestiones aparecen relacionadas con las personas, el trabajo o la sociedad?

PLANETA

¿Qué elementos tienen relación con recursos naturales, energía, contaminación o residuos?

YO

¿Qué aspectos pueden tener relación con nuestro bienestar, nuestras emociones o nuestra forma de utilizar la tecnología?

Tras la escucha realizamos una breve puesta en común:

¿Qué idea os ha llamado más la atención?

¿Habéis descubierto algo que no relacionabais con el uso del móvil?

¿Qué hay detrás de nuestra vida digital que normalmente no vemos?

¿Todos los impactos ocurren donde nosotros utilizamos el móvil?

C. ANALIZAMOS LOS IMPACTOS: CONSTRUIMOS EL ÁRBOL DE PROBLEMAS 15-20 minutos

Organizamos al alumnado en pequeños grupos y entregamos el imprimible:

“Árbol de problemas. ¿Qué hay detrás de lo que consumimos? Consumo de tecnología”.

Recordamos cómo funciona:

Las raíces representan LAS CAUSAS.

El tronco representa EL PROBLEMA CENTRAL.

Las ramas representan LOS EFECTOS O CONSECUENCIAS.

Cada grupo deberá decidir qué problema quiere analizar a partir de la situación inicial y de lo escuchado en el podcast.

No es necesario que todos los grupos elijan exactamente el mismo.

Pueden aparecer, por ejemplo:

- Pasamos demasiado tiempo conectados sin darnos cuenta.
- Cambiamos de dispositivos con demasiada frecuencia.
- Nuestra vida digital tiene impactos que no vemos.
- Utilizamos mucha tecnología sin conocer qué recursos necesita.
- Existe un consumo tecnológico cada vez mayor.

Una vez formulado el problema central, los grupos completan las raíces.

Preguntas de apoyo para identificar causas:

¿Por qué utilizamos tanto el móvil?

¿Qué papel tienen las notificaciones, vídeos, recomendaciones o redes sociales?

¿Por qué cambiamos de dispositivo?

¿Qué importancia tienen la publicidad y las novedades tecnológicas?

¿Qué recursos son necesarios para fabricar nuestros dispositivos?

¿Qué energía hace falta para mantener nuestra actividad digital?

¿Qué ocurre cuando un dispositivo deja de utilizarse?

Después completan las ramas.

Preguntas para identificar consecuencias:

¿Qué efectos puede tener sobre nuestra concentración?

¿Qué ocurre con nuestro descanso o nuestro tiempo?

¿Qué impacto puede tener sobre nuestro bienestar?

¿Qué recursos naturales se utilizan?

¿Qué residuos se generan?

¿Qué ocurre con los dispositivos que desechamos?

¿Quiénes participan en su fabricación?

¿Qué impactos pueden generarse en otros territorios?

La parte inferior del árbol permite ordenar la reflexión desde tres ámbitos:

Factores sociales

¿Qué impacto puede tener en las personas y en la sociedad?

Factores ambientales

¿Qué impacto puede tener sobre los recursos y el medio ambiente?

Salud y bienestar

¿Qué impacto puede tener sobre nuestra atención, descanso, emociones o relaciones?

D. CONECTAMOS LO LOCAL CON LO GLOBAL 5-8 minutos

Ponemos en común los árboles elaborados.

Cada grupo comparte:

- El problema central elegido.
- Una causa que considere especialmente importante.
- Una consecuencia que le haya sorprendido.

Después planteamos algunas preguntas:

¿Dónde está fabricado nuestro móvil?

¿Sabemos de dónde proceden los materiales que contiene?

¿Quiénes participan en su fabricación?

¿Dónde están los servidores que hacen posible muchas de las cosas que hacemos online?

¿Qué ocurre con los móviles y dispositivos que dejamos de utilizar?

¿Los impactos de nuestra vida digital ocurren solo aquí?

¿Qué relación hay entre deslizar el dedo por una pantalla aquí y utilizar recursos o energía en otros lugares?

La finalidad es que el alumnado descubra que algo aparentemente inmaterial, como ver un vídeo o utilizar una aplicación, también depende de infraestructuras, energía, materiales y cadenas globales de producción.

E. ¿QUÉ PODEMOS CAMBIAR? 5-7 minutos

Pasamos del análisis a las alternativas.

Preguntamos:

¿Qué podemos cambiar en nuestra forma de utilizar el móvil?

¿Cómo podemos decidir mejor cuánto tiempo queremos estar conectados?

¿Qué podemos hacer para utilizar durante más tiempo nuestros dispositivos?

¿Necesitamos cambiar de móvil cada vez que aparece uno nuevo?

¿Qué podemos hacer con un dispositivo que ya no utilizamos?

¿Qué podemos cambiar en nuestro centro o nuestro entorno?

¿Qué deberían hacer también las empresas tecnológicas y las administraciones?

Recogemos las propuestas evitando centrar toda la responsabilidad únicamente en el comportamiento individual.

F. EVALUACIÓN Y CIERRE 3-5 minutos

Recuperamos las preguntas iniciales:

¿Qué hay detrás de nuestra vida digital?

¿Cómo afecta a las personas, al planeta y a nosotros mismos?

Como cierre proponemos completar:

Antes pensaba que usar el móvil era...

Ahora pienso que...

O:

Una cosa que ahora veo detrás de mi móvil y antes no veía es...

La respuesta puede compartirse oralmente o escribirse en una tarjeta o post-it.

¿QUÉ PODEMOS CAMBIAR? DE LA REFLEXIÓN A LA ACCIÓN

Organizamos las alternativas desde los mismos tres niveles utilizados en las otras fichas.

LO QUE PUEDO HACER YO

¿Qué cambios dependen directamente de mis decisiones?

Por ejemplo:

- Ser consciente del tiempo que paso conectado.
- Decidir momentos en los que quiero dejar el móvil a un lado.
- Desactivar notificaciones que no necesito.
- Evitar cambiar de dispositivo si el que tengo todavía funciona.
- Cuidar y reparar los dispositivos.
- Dar una segunda vida a los aparatos que ya no utilizo.
- Llevar los residuos electrónicos a puntos adecuados de recogida.
- Reflexionar antes de comprar un nuevo dispositivo.

LO QUE PODEMOS HACER EN NUESTRO ENTORNO

¿Qué podemos hacer en el aula, el centro educativo, la familia o nuestra comunidad?

Por ejemplo:

- Realizar una campaña sobre bienestar digital.
- Organizar una recogida adecuada de dispositivos electrónicos.
- Promover la reparación y reutilización.
- Crear momentos o espacios libres de móvil.
- Analizar conjuntamente nuestro tiempo de pantalla.
- Compartir información sobre los impactos ambientales de la tecnología.
- Promover hábitos digitales más saludables.

LO QUE DEBERÍA CAMBIAR TAMBIÉN A MAYOR ESCALA

¿Qué cambios dependen de las empresas, las administraciones o la forma en que se producen y diseñan las tecnologías?

Por ejemplo:

- Fabricar dispositivos más duraderos y reparables.
- Reducir la generación de residuos electrónicos.
- Mejorar la recuperación y reciclaje de materiales.
- Garantizar condiciones laborales dignas en las cadenas de producción.
- Aumentar la transparencia sobre el origen de los minerales y materiales.
- Reducir el consumo energético de infraestructuras y servicios digitales.
- Diseñar tecnologías que tengan en cuenta el bienestar de las personas.
- Favorecer el derecho a reparar los dispositivos.

NOS APOYAMOS EN EL MAPA DE IMPACTOS

El Mapa de Impactos del Consumo puede utilizarse para completar, contrastar y ordenar las aportaciones surgidas durante el árbol de problemas.

En el caso de la vida digital permite trabajar especialmente:

Impactos ambientales

- Consumo energético de servidores, redes y datos.
- Residuos electrónicos.
- Extracción de minerales como litio o coltán.
- Contaminación asociada a la fabricación de dispositivos.
- Explotación de recursos naturales.
- Contaminación del aire.
- Contribución al cambio climático.

Impactos sociales y derechos humanos

- Condiciones laborales relacionadas con la extracción de minerales.
- Conflictos asociados a determinados recursos.
- Producción en condiciones laborales precarias.
- Explotación laboral.
- Vulneraciones de derechos.
- Desigualdades sociales.
- Brecha digital y desigual acceso a la tecnología.

Salud y bienestar

- Uso excesivo del móvil.
- Problemas de sueño.
- Ansiedad y comparación social.
- Pérdida de concentración.
- Dependencia de las redes sociales.
- Dificultades para desconectar.

Dimensión local-global

Utilizamos nuestros dispositivos en nuestro entorno cercano, pero su fabricación, los materiales que contienen, las infraestructuras digitales que utilizamos y los residuos que generamos conectan nuestro consumo con diferentes territorios del planeta.

Interdependencia y ecodependencia

Nuestra vida digital depende de personas, conocimientos, infraestructuras y cadenas de producción globales, pero también de recursos naturales, minerales y energía. Lo digital puede parecer invisible o inmaterial, pero necesita una importante base física para funcionar.

Se recomienda utilizar el mapa después de que el alumnado haya elaborado su árbol de problemas, de manera que sirva para completar y contrastar las ideas surgidas durante la actividad.

IDEA CLAVE PARA LLEVARSE

Nuestra vida digital no ocurre solo dentro de una pantalla. Detrás de cada dispositivo y de cada conexión hay personas, recursos, energía y decisiones que nos conectan con otros lugares del mundo.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

¿QUÉ HAY DETRÁS DE LO QUE CONSUMIMOS?

3. CONSUMO DE TECNOLOGÍA

Instrucciones:

Completa el árbol identificando
LAS CAUSAS (raíces)
y **LOS EFECTOS** (ramas)
del problema central.



EFECTOS

(Consecuencias)

PROBLEMA CENTRAL
(Escribe aquí
el problema)

CAUSAS

(Orígenes del problema)

FACTORES SOCIALES

FACTORES AMBIENTALES

FACTORES DE SALUD MENTAL



Piensa en las causas profundas que originan este problema desde estos tres ámbitos.





**CONSUMO
GLOBAL
FUTURO LOCAL**



**Santa María
la Real** fundación

empleo e
inclusión social

NOS
IMPULSA



**Junta de
Castilla y León**