

Mi Plan de Tarde Digital

Gestionar el tiempo de pantalla es un **problema complejo** y abstracto. Usando el Pensamiento Computacional (PC), no les vamos a dar la solución, sino un **método** para que ellos mismos creen y gestionen su propia rutina.

Nivel Alto (Modo Humano):

Esto es para que entiendan el **propósito** de la actividad. Es pensamiento sintético y eficiente¹⁰.

1. **Fase de PREPARACIÓN (Input):** "Pensar cómo uso las pantallas".
2. **Fase de PROCESO (Ejecución):** "Usar los dispositivos de forma responsable".
3. **Fase de FINALIZACIÓN (Output):** "Comprobar si he cumplido mi plan"

Nivel Intermedio (Modo Ciborg):

Este es el pensamiento planificado⁷. Les damos la lista de tareas para crear y seguir su plan.

1. Fase de PREPARACIÓN (Input - El Pacto)

1. **Hacer "Inventario Digital":** Escribir en una lista qué dispositivos uso (móvil, tablet, consola, PC) y para qué (deberes, jugar, hablar, ver vídeos).
2. **Definir Tareas "Analógicas":** Listar las tareas obligatorias sin pantalla (deberes, estudiar, ordenar la mochila ⁸, poner la mesa ⁹).
3. **Establecer "Límites":** Acordar (con la familia o en clase) un tiempo máximo total para "ocio digital" (ej: 60 minutos).
4. **Establecer "Reglas":** Definir "cuándo" (ej: solo después de acabar los deberes) y "dónde" (ej: nunca en la mesa durante la cena, nunca en la cama).

2. Fase de PROCESO (Ejecución - La Tarde)

5. **Al llegar a casa**, ejecutar las tareas "Analógicas" (deberes, etc.).
6. **Al terminar**, coger el dispositivo y poner un temporizador con el tiempo de ocio (ej: 60 minutos).
7. **Pulsar "Inicio"** en el temporizador.
8. **Usar el dispositivo** para el "ocio digital" (jugar, vídeos, etc.).
9. **Cuando suene la alarma** del temporizador, parar inmediatamente.
10. **Dejar el dispositivo** en su "lugar de carga" (fuera de la habitación).

3. Fase de FINALIZACIÓN (Output - La Revisión)

11. Antes de dormir, rellenar un "check de salida":
 - ¿Terminé mis tareas analógicas? (Sí/No)
 - ¿Cumplí mi tiempo de ocio digital? (Sí/No)
 - ¿Respeté las "zonas libres" (cena, cama)? (Sí/No)
12. (Depuración): Si alguna respuesta es "No", escribir por qué falló y una solución para mañana.

Nivel Bajo (Modo Robot)

1. Fase de PREPARACIÓN (Input - El Pacto Detallado)

1. Coge papel y boli.
2. Escribe "Deberes". Abre la agenda.
3. **REPETIR** (mientras queden tareas en la agenda):
 - Coger una tarea.
 - Estimar tiempo (ej: Mates 20 min).
 - Anotar en el papel.
4. **SI** el tiempo total de deberes es > 90 min, **ENTONCES** pedir ayuda.
5. Escribe "Ocio".
6. **REPETIR** (mientras queden apps de ocio):

Anotar App (ej: "TikTok", "Juego X").

7. Establecer temporizador global en 60 min.

2. Fase de PROCESO (Ejecución - La Tarde)

1. Coge la lista de "Deberes".

2. Ejecuta la primera tarea (ej: Mates).

3. Tacha la tarea.

4. **REPETIR** (hasta que la lista de "Deberes" esté vacía).

5. **SI** la lista de "Deberes" está vacía, **ENTONCES**:

Coger el móvil.

Abrir "Temporizador".

Poner 60 minutos.

Pulsar "Start".

6. **ESPERAR** a que el temporizador suene.

7. **SI** suena la alarma, **ENTONCES**:

Soltar el móvil.

Caminar al "lugar de carga".

Depositar el móvil.

3. Fase de FINALIZACIÓN (Output - Depuración)

1. Coge el "check de salida".

2. Pregunta: "¿Respeté el tiempo?"

3. **SI** la respuesta es "No", **ENTONCES** analizar la causa:

SI la causa fue "No oí la alarma", **ENTONCES** mañana subir el volumen.

SI la causa fue "Estaba en medio de una partida", **ENTONCES** mañana poner una alarma 5 min *antes* para "guardar partida".

SI la causa fue "Se me olvidó poner la alarma", **ENTONCES** mañana poner un post-it en la pantalla que diga "PONER ALARMA".