Acreditación 2023-1-ES01-KA120-SCH-000188655.
Objetivo 1: Capacitar al profesorado en Inclusividad: “Puentes para el siglo XXI”. Herramientas y estrategias para integrar estudiantes con diversidad y equidad en las aulas modernas.
Objetivo 2: Diseñar materiales inclusivos: “Todos a bordo: Aprendizaje sin barreras” Equidad e inclusividad en el proceso educativo.

<table>
<tr><th colspan="6">THE DIGITAL WELLNESS ACTIVIST</th></tr>
<tr><td colspan="3">ETAPA EDUCATIVA</td><td colspan="3">Secundaria</td></tr>
<tr><td>ÁREA:</td><td>Lengua extranjera: Inglés</td><td>NIVEL:</td><td>4º ESO</td><td>DURACIÓN:</td><td>3 sesiones de 55 minutos</td></tr>
<tr><td colspan="6">PERFIL DEL ALUMNADO:

El grupo de 4º de Educación Secundaria está compuesto por 25 alumnos/as con ritmos de aprendizaje y niveles de competencia lingüística diversos. Siguiendo los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), el recurso se ha diseñado atendiendo al siguiente perfil:

● Diversidad en el Procesamiento Lingüístico (Dislexia): Alumnado con dificultades en la decodificación de textos complejos en lengua extranjera. El recurso integra apoyos visuales sistemáticos (emojis) y herramientas de Texto a Voz (TTS) en todos los materiales digitales para eliminar la barrera de la lectura mecánica y centrarse en la comprensión semántica.

● Diversidad Funcional (TDAH): Alumnado con dificultades en la función ejecutiva y el mantenimiento de la atención sostenida. El recurso utiliza una estructura de navegación sencilla y segmentada (micro-aprendizaje), donde el uso de emojis actúa como ancla visual para reducir la fatiga cognitiva y ayudar a priorizar las ideas clave del texto.

● Competencia Lingüística Inicial (Desconocimiento del Idioma): Presencia de alumnado con un nivel de competencia muy bajo tanto en español como en inglés (alumnado migrante o con base insuficiente). Se utiliza el emoji como "lengua franca" universal, permitiendo el paso directo del concepto visual al vocabulario técnico en inglés, sin necesidad de recurrir a la traducción intermedia</td></tr>
</table>

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

en una lengua vehicular que tampoco dominan.

- **Competencia Digital:** Nivel medio-alto; los estudiantes son nativos digitales capaces de manejar herramientas creativas (Canva, redes sociales), pero requieren que el uso de la tecnología tenga un **propósito comunicativo real** y gamificado para fomentar la motivación intrínseca.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- **Objetivo 1 (Contenido):** Adquirir vocabulario clave sobre bienestar digital y adicción a la tecnología (ej. *doomscrolling, blue light, dopamine*) en inglés.
- **Objetivo 2 (Comprensión):** Identificar las ideas principales de textos sobre riesgos tecnológicos usando apoyos visuales (emojis) para facilitar la síntesis.
- **Objetivo 3 (Digital):** Crear contenidos multimodales en entornos virtuales (Canva) para promover un uso saludable de los dispositivos.
- **Objetivo 4 (Inclusión/DUA):** Eliminar barreras de lectura mediante el uso de emojis y audio (TTS), permitiendo el acceso al contenido a alumnos con dislexia, TDAH o bajo nivel de idioma.
- **Objetivo 5 (Aplicación):** Diseñar una campaña de concienciación que utilice el lenguaje visual universal para llegar a una audiencia diversa.

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Planteamiento: La actividad se presenta como un reto de comunicación global titulado **"The Digital Wellness Activist"**. Los estudiantes actúan como una **"Agencia de Comunicación Inclusiva"** que ha recibido un encargo urgente: diseñar una campaña de concienciación sobre los riesgos del uso excesivo de la tecnología (*Digital Addiction*). El objetivo es crear materiales que sean comprensibles para cualquier persona en el mundo, eliminando las barreras del idioma y las dificultades de lectura mediante el uso de un **"Código Visual Universal"** basado en emojis.

Desarrollo: A lo largo de tres sesiones lectivas, los alumnos explorarán el vocabulario técnico y los conceptos de salud digital mediante:

- **Investigación Interactiva (Decoding):** Uso de un escenario digital en **Genially** que simula un smartphone. Los alumnos exploran "puntos calientes" donde descubren conceptos como *doom scrolling* o *phubbing*, apoyados por audios, animaciones, y su representación de conceptos clave en emojis.
- **Taller de Gramática Visual (Visual Thinking):** En equipos, los alumnos "traducen" situaciones complejas de adicción tecnológica a secuencias lógicas de emojis en un muro cooperativo de **Padlet**, fomentando la síntesis y la comprensión semántica sin presión gramatical.
- **Creación Digital Multimodal (Canva):** Diseño de piezas gráficas donde se integran eslóganes en inglés, iconografía inclusiva y códigos QR con explicaciones orales.

Producto Final: Creación de un **"Digital Health Toolkit"**. Cada equipo presentará una campaña compuesta por un post de concienciación y una "Guía de Desconexión" visual. Este producto se alojará en un espacio común digital (o un panel en el aula con QRs), permitiendo que

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

cada alumno demuestre su aprendizaje según sus capacidades (expresión oral grabada, diseño visual o síntesis textual).

Favorecimiento de la Inclusión: La inclusión es el eje vertebrador del recurso, aplicando los principios del DUA:

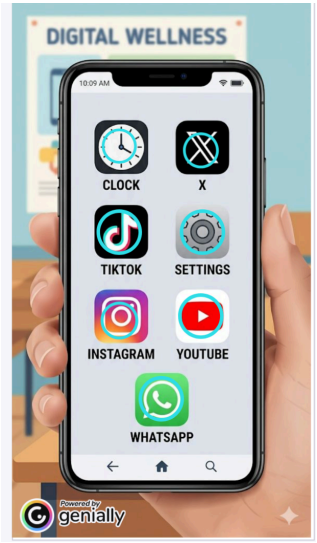
- **Accesibilidad Pedagógica:** Se reduce la carga cognitiva al sustituir términos abstractos por **combinaciones de emojis**, permitiendo que el alumnado con **desconocimiento del idioma** o **dislexia** comprenda conceptos de nivel A2/B1 sin frustración.
- **Flexibilidad en la Expresión:** El uso de herramientas como **Canva** con apoyo de lectura en voz alta y dictado por voz permite que los alumnos con **TDAH** o dificultades de escritura se centren en la relevancia del mensaje y la creatividad.
- **Diseño para todos:** Al ofrecer múltiples vías de entrada (visual a través de emojis, auditiva a través de TTS y textual simplificada), se garantiza que todo el alumnado, independientemente de su punto de partida lingüístico o neurodiversidad, participe como un miembro valioso de la "Agencia".

MATERIALES NECESARIOS:

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

- **Material 1: Escenario Digital Inmersivo (Genially "Digital Wellness Activist")**
    - **Descripción:** Un entorno interactivo que simula la interfaz de un smartphone gigante. Contiene 7 aplicaciones explorables con puntos calientes (*hotspots*) que despliegan información sobre riesgos digitales.
    - **Accesibilidad:** Iconografía intuitiva (emojis y animaciones) para navegar sin dependencia exclusiva del texto y compatibilidad con lectores de pantalla (TTS).



- **Material 2: Digital Health Log (Ficha de Investigación)**
    - **Descripción:** Documento impreso (o digital rellenable) donde las brigadas anotan sus hallazgos, definen los problemas y bocetan su combinación de emojis.
    - **Adaptación:** Diseñado con una estructura de **Lectura Fácil**, con espacios amplios para la escritura y apoyo visual para identificar los términos técnicos (*Binge-watching, Tech-neck*, etc.).
- **Material 3: The Activist’s Checklist**
    - **Descripción:** Lista de cotejo (*checklist*) visual para la autoevaluación del producto final.
    - **Accesibilidad:** Formato multimodal (iconografía + inglés) que facilita la comprensión cognitiva y permite al alumnado con TDAH secuenciar los pasos del diseño del póster.
- **Dispositivos y Software:**
    - **Chromebooks (uno por equipo):** Con acceso a internet y permisos para utilizar herramientas de dictado por voz.
    - **Canva for Education:** Plataforma para la Pizarra Interactiva (Sesión 2) y el diseño de pósters (Sesión 3). Incluye plantillas

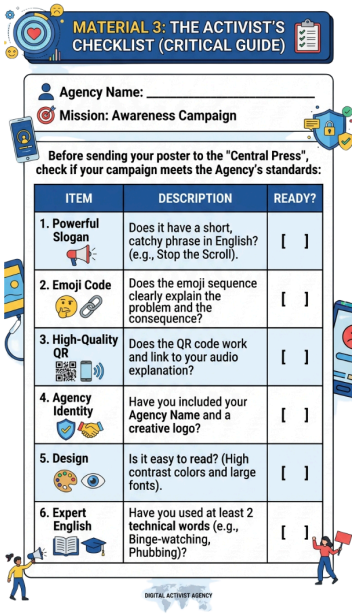
CPR Centro de Profesores y Recursos Región de Murcia
Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

prediseñadas para reducir la carga cognitiva.

- **Generador de Códigos QR y Vocaroo:** Herramientas digitales para crear el acceso al audio de la campaña.

- **Materiales de Difusión Física:**
  - **Impresora a color y cartulinas:** Para la producción tangible de los pósters de la campaña de concienciación.
  - **Auriculares y micrófonos:** Para que los grupos puedan grabar y escuchar sus audios de los códigos QR sin interferir con el resto de brigadas.



Nota sobre Accesibilidad:

Todos los materiales digitales han sido seleccionados por su capacidad de **ajuste de contraste** y **escalabilidad de fuente**, permitiendo que alumnos con baja visión o dificultades de procesamiento visual puedan trabajar con autonomía.

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Inicio: Sesión 1 - Decoding the Digital Trap (55 min)

- **Presentación del Reto:** El docente introduce la misión: **"Become a Digital Wellness Activist to hack your habits"**. Los alumnos acceden al **Material 1 (Genially)**, que simula un smartphone gigante, como el eje central para identificar cómo el uso excesivo de tecnología afecta al bienestar.
- **Organización de Brigadas:** Se establecen los equipos cooperativos de 3-4 "Activists" **antes de empezar la investigación**. Los grupos son heterogéneos para que los alumnos con mayor competencia lingüística apoyen a los compañeros con dislexia o bajo nivel de idioma. Cada equipo recibe su **Material 2 (Digital Health Log)**.
- **Activación de Apoyos Digitales:** Los alumnos exploran el escenario digital de forma autónoma o dirigida. Siguiendo los principios **DUA**, el alumnado con dislexia o dificultades lingüísticas utiliza el **Audio (TTS) del modo lectura de sus chromebooks**, mientras que el alumnado con bajo nivel de idioma utiliza se apoya en los emojis y animaciones proporcionadas para navegar y comprender los conceptos sin demasiadas barreras textuales.
- **Investigación:** Los alumnos interactúan con 4 de las apps del escenario (Clock, TikTok, Instagram, y X). Los alumnos de Altas Capacidades o que terminen antes analizan las **Extension Topics** como el **Phubbing** y el **Phone-stacking** contenidos en el resto de aplicaciones .Los alumnos descubren "puntos calientes" con vocabulario técnico: **Tech-neck** (physical), **Binge-watching** (behavioral) y **Hyper-vigilance** (mental)

Desarrollo: Sesión 2 - Visual Storytelling: Construyendo Realidades (55 min)

- **Creatividad digital:** Utilizando el **Material 2 (Digital Health Log)** como base, las 7 brigadas se reparten los riesgos detectados

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

(*Sleep Deprivation, Doomscrolling, Social Comparison, Social Validation, Hyper-vigilance, Physical Decay,* y *Phubbing*). Cada equipo debe "construir" situaciones negativas reales en una **Pizarra Interactiva de Canva** compartida por el docente con toda la clase y proyectada en la pizarra digital, redactando frases descriptivas y traduciéndose a una secuencia lógica de emojis.

- **Enfoque Colaborativo (DUA):** El lienzo compartido en tiempo real permite que el alumnado con dificultades lingüísticas o TDAH se apoye en los ejemplos de sus compañeros (modelado). El uso del "Código Visual" (emojis) actúa como un **andamiaje semántico**, permitiendo que el alumnado con dislexia estructure el mensaje antes de producir el texto en inglés.
- **Registro en el Muro Global:** A medida que las agencias terminan de "codificar" su problema, el muro de Canva se actualiza en vivo. Al final de la sesión, cada equipo realiza un **"Digital Wellness Pitch"**: una breve explicación oral sobre por qué su combinación de emojis representa con éxito la consecuencia emocional del problema elegido.
- **Andamiaje Docente:** El profesor proyecta la pizarra en tiempo real y circula por las mesas reforzando el vocabulario técnico en inglés (*"Which emoji represents 'exhausted'?", "Is this a Phubbing situation?"*), asegurando que los alumnos de Altas Capacidades añadan matices adjetivales más complejos a sus descripciones.

Finalización: Sesión 3 - Awareness Campaign: Activistas en Acción (55 min)

- **Producción Creativa Multimodal:** Utilizando las historias de la sesión anterior, cada brigada diseña un **Póster de Concienciación en Canva**. El producto debe integrar un eslogan impactante en inglés, las descripciones de los problemas desarrolladas en la sesión 2, su "Código Visual" de emojis y un **Código QR** que enlace a una breve explicación oral grabada por el equipo.
- **Enfoque de Diseño Inclusivo (DUA):** Se ofrecen plantillas flexibles donde el alumnado con dislexia o TDAH puede priorizar el mensaje visual y la grabación de audio, mientras que los alumnos de Altas Capacidades lideran la creación de eslóganes con juegos de palabras o vocabulario avanzado.
- **Exposición y Producto Tangible:** Los posters se imprimen y se exponen en un panel físico del aula o del centro y/o se publican de manera digital en la web. Esto permite que la campaña tenga un **impacto real**, convirtiendo el aprendizaje en un servicio de

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

concienciación para toda la comunidad educativa a través del lenguaje visual y los QRs.

- **Cierre y feedback:** El profesor supervisa la calidad técnica y lingüística de los productos finales, reforzando la pronunciación para los audios de los QRs y validando que el mensaje sea inclusivo: *"Is your poster clear for everyone? Does the QR code work?"*.

Evaluación

- **Autoevaluación Multimodal:** A través de **The Activist 's Checklist (Material 3)**, cada brigada supervisa su propio progreso de forma autónoma. Esta guía garantiza que los alumnos reflexionen sobre la calidad de su campaña y el cumplimiento de los objetivos antes de la entrega final.
- **Inclusión por Diseño (Acceso Universal):** La integración de **narrativas visuales (emojis)** y la **producción de audio (QRs)** permite que el alumnado con dislexia, TDAH o niveles iniciales de lengua extranjera demuestre su competencia sin que el soporte escrito sea un limitador. Se prioriza la transferencia de conceptos y la funcionalidad del lenguaje sobre la rigidez del formato tradicional.
- **Rúbrica de Observación:** El docente evalúa el desempeño de las agencias basándose en:
    1. **Precisión Temática:** Capacidad para identificar y describir situaciones reales vinculadas a los 7 riesgos digitales analizados.
    2. **Impacto del Diseño Publicitario:** Coherencia visual y eficacia del mensaje en el póster final (integración de eslogan y código visual).
    3. **Competencia Lingüística Transversal (English Literacy):**
        - **Producción Escrita:** Uso preciso del vocabulario técnico y corrección gramatical en la creación de eslóganes y descripciones.
        - **Producción Oral:** Fluidez, pronunciación clara y capacidad de síntesis durante el *Digital Wellness Pitch* y la grabación

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

del código QR.

4. **Colaboración Proactiva:** Participación equitativa y apoyo mutuo dentro de la "brigada de activistas".

INFORMACIÓN ADICIONAL:

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

1. Adaptaciones para la Diversidad y Accesibilidad (DUA)

- **Flexibilidad en la Representación:** El proyecto utiliza un enfoque **multimodal**. El uso de emojis como "puente" semántico permite que alumnos con **dislexia** o **barrera idiomática (migrantes)** comprendan y produzcan mensajes complejos sin el bloqueo de la sintaxis inglesa.
- **Soportes Tecnológicos Inclusivos:** Se fomenta el uso de extensiones de **Texto-a-Voz (TTS)** en los Chromebooks para la lectura del Genially y el uso de **dictado por voz** para la redacción de frases en Canva, eliminando barreras de acceso a la escritura.
- **Gestión del TDAH:** La estructura de la "Pizarra Interactiva Global" de Canva permite el **modelado entre pares** (ver lo que hacen otros equipos en tiempo real), lo que ayuda a mantener el foco y proporciona estímulos visuales constantes que reducen la dispersión.
- **Enriquecimiento para Altas Capacidades (AACC):** Se han diseñado "Extension Topics" (Phubbing, Phone-stacking) y roles de "Editor Senior" dentro de las brigadas para que los alumnos con mayor competencia lideren la precisión lingüística y el diseño técnico de los códigos QR.

2. Medidas de Accesibilidad Sensorial y Cognitiva

- **Lectura Fácil:** El Material 3 (Checklist) está diseñado con iconografía de apoyo y frases cortas para garantizar la **accesibilidad cognitiva**.
- **Audiodescripción mediante QR:** El producto final no es solo visual; los códigos QR permiten que el contenido de los pósters sea accesible para personas con dificultades visuales o de comprensión lectora, cumpliendo con una función de **aprendizaje-servicio**.

3. Orientaciones para su Aplicación en otros Contextos

Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0

- **Adaptabilidad de Etapa:** Aunque está diseñado para Secundaria, puede adaptarse a **Primaria** simplificando el vocabulario o a **Bachillerato** profundizando en la ética de los algoritmos y la economía de la atención.
- **Escalabilidad Tecnológica:** En contextos con menos recursos digitales, la "Pizarra Global de Canva" puede sustituirse por un mural físico con pósits y dibujos, manteniendo la misma lógica de construcción visual.
- **Transversalidad:** Este proyecto es fácilmente exportable a las tutorías de **Bienestar Emocional** o a la asignatura de **Tecnología/Informática**, enfocándolo hacia la ciberseguridad y la identidad digital.

CPR Centro de Profesores y Recursos Región de Murcia
Cofinanciado por la Unión Europea

The Digital Wellness activist 2026 by José Sampedro de la Torre is licensed under CC BY-SA 4.0