DÍA DE INTERNET
ACTIVIDAD 3

17 DE MAYO 2026

somos-digital.org/diadeinternet

ECO-ENRÉDATE: DECISIONES DIGITALES QUE CUENTAN



Reducir el impacto ecológico de la tecnología

Proteger los derechos e impulsar la inclusión

Transparencia y ética digital

Tecnología al servicio de las personas, del planeta y del bien común.

¡Vívelo! 17 MAYO Día de INTERNET www.diadeinternet.org

SOMOS DIGITAL

Cruz Roja

ACTIVIDAD 3.- ECO-Enrédate: decisiones digitales que cuentan

Sostenibilidad ambiental y pensamiento crítico en la vida digital cotidiana

1. Contexto y origen de la actividad



ECO-Enrédate es una actividad adaptada e inspirada en el juego educativo desarrollado por **Cruz Roja Juventud (Cruz Roja Española)**, originalmente orientado a la sensibilización ambiental y al consumo responsable.

En el marco del **Día de Internet 2026**, la propuesta se ha **reinterpretado y ampliado** para abordar la **sostenibilidad ambiental aplicada al uso cotidiano de la tecnología digital**, incorporando una mirada crítica sobre nuestros hábitos digitales, el consumo de recursos y la generación de impactos ambientales invisibles asociados al ecosistema digital.

La adaptación mantiene el enfoque **lúdico, participativo y accesible** del juego original, pero lo orienta hacia:

- el uso responsable de Internet y los dispositivos,
- la relación entre decisiones digitales y huella ecológica,
- y la reflexión colectiva desde situaciones cercanas y reales.

2. Objetivos de la actividad

- Sensibilizar sobre la **huella ambiental del uso cotidiano de la tecnología digital**.
- Visibilizar la relación entre hábitos digitales, consumo energético y generación de residuos.
- Fomentar el **pensamiento crítico digital** desde decisiones sencillas y habituales.
- Promover pequeñas acciones y cambios realistas hacia una **sostenibilidad digital posible**.
- Generar diálogo y reflexión colectiva sin culpabilizar ni moralizar.

3. Público destinatario

- Personas adultas y mayores
- Jóvenes y ciudadanía general
- Grupos intergeneracionales

✅ No requiere conocimientos técnicos previos.

4. Duración

⏱️ **Entre 60 y 90 minutos**, según profundidad del debate final.

5. Número recomendado de participantes

Modalidad presencial

- **Óptimo:** 10–20 personas
- Equipos de 3–5 personas

(Actividad pensada principalmente para formato presencial, aunque adaptable a online)

6. Materiales

- Tablero de juego ECO-Enrédate (adaptado)
- Tarjetas de preguntas y situaciones
- Fichas o marcadores
- Dados
- Pizarra o papelógrafo para el debate final

7. Enfoque metodológico

La actividad combina:

- **Juego y toma de decisiones**
- **Aprendizaje basado en preguntas**
- **Reflexión colectiva guiada**

No se busca transmitir información técnica ni ofrecer respuestas cerradas, sino **activar la conciencia ambiental digital** y el criterio personal frente a los hábitos tecnológicos cotidianos.

8. Desarrollo de la actividad

🟢 FASE 1 · Introducción y contextualización

⏱ 10 minutos

El/la dinamizador/a introduce la actividad con una idea clave:

Lo digital también tiene impacto ambiental, aunque no lo veamos. Hoy vamos a jugar con algunas decisiones cotidianas para descubrirlo y reflexionar juntas y juntos.

Se explica brevemente la dinámica del juego.

🔵 FASE 2 · Juego ECO-Enrédate

⏱ 30–45 minutos

¿Cómo se juega?

La dinámica de **ECO-Enrédate** se inspira en el funcionamiento clásico de un **juego de la oca**, adaptado a un contexto educativo y de sensibilización sobre **sostenibilidad ambiental y hábitos digitales**. El juego combina **azar, preguntas, toma de decisiones y reflexión colectiva**.

Las personas participantes se organizan en **equipos de 3 a 5 personas**, y cada equipo dispone de una ficha que avanza por el tablero común.

El tablero de juego

El tablero de ECO-Enrédate está compuesto por una serie de **casillas numeradas**, organizadas en un recorrido circular o lineal, que representan distintas **situaciones, prácticas y decisiones relacionadas con el uso de la tecnología digital**.

Las casillas se agrupan en distintos tipos:

- **Casillas de pregunta**
- **Casillas de reto o decisión**
- **Casillas de avance**
- **Casillas de retroceso**
- **Casilla final**, que simboliza una relación más consciente y sostenible con la tecnología

🧩 Tipos de casillas

Color	Tipo	Qué ocurre
🟦 Azul	**Pregunta ❓**	Responde y justifica. La reflexión puede hacerte avanzar.
🟩 Verde	**Reto / Decisión ⚖️**	Elige, argumenta y actúa con criterio.
🟨 Amarillo	**Avance 🚀**	Buena práctica → avanzas directamente.
🟥 Rojo	**Retroceso ⚠️**	Hábito automático → retrocedes y reflexionas.
🟪 Morado	**Inicio / Final 🌱**	Empezar a pensar / Llegar a un uso consciente.

Turnos y avance

1. En cada turno, un equipo lanza el dado.
2. La ficha avanza tantas casillas como indique el dado.
3. El equipo debe responder o actuar según el tipo de casilla en la que cae.
4. El avance, retroceso o permanencia en la casilla dependerá **no solo de la respuesta**, sino también de la **reflexión y justificación** que haga el equipo.

👉 **Idea clave**: el juego no premia "saber la respuesta correcta", sino **pensar, debatir y justificar decisiones**.

📎 Propuestas de diseño imprimible del tablero: En tamaño completo: Tablero 1 Tablero 2





Tipos de casillas y reglas de juego

🟦 1. Casillas de pregunta

En estas casillas, el equipo debe responder a una **pregunta abierta** relacionada con la sostenibilidad digital.

Ejemplos:

- ¿Qué es la huella de carbono digital?
- Di tres actividades digitales cotidianas que aumenten la huella ambiental.
- ¿Crees que el almacenamiento en la nube contamina? ¿Por qué?

Regla de avance:

- ✅ Si el equipo responde y justifica la respuesta: **avanza una casilla extra**.
- ➖ Si la respuesta es muy superficial o no se justifica: **se queda en la casilla**.

🟩 2. Casillas de reto o decisión

Plantean una **situación cotidiana** que requiere tomar una decisión.

Ejemplos:

- Tienes cientos de correos que no lees. ¿Qué harías?
- Ves vídeos en streaming con reproducción automática activada. ¿Lo mantienes o lo cambias?
- Tienes un móvil antiguo guardado en un cajón. ¿Qué opciones tienes?

Regla de avance:

- ✅ Si el equipo plantea una decisión razonada y sostenible: **avanza una casilla**.
- 🔁 Si reconoce que el hábito actual no es sostenible pero no propone alternativa: **se mantiene**.
- 🔙 Si justifica un hábito claramente insostenible sin reflexión: **retrocede una casilla**.

🟨 3. Casillas de avance

Representan **buenas prácticas digitales sostenibles**.

Ejemplos:

- Limpias periódicamente tu correo electrónico.
- Alargas la vida útil de tus dispositivos.
- Reduces el uso innecesario de datos y streaming.

Regla de avance:

🚀 El equipo **avanza directamente una o dos casillas**, sin necesidad de responder. Estas casillas refuerzan la idea de que **las pequeñas acciones cotidianas tienen impacto positivo**.

🟥 **4. Casillas de retroceso**

Reflejan **malas prácticas frecuentes**, especialmente normalizadas en el uso digital.

Ejemplos:

- Dejas dispositivos siempre conectados.
- Usas la nube como "cajón infinito".
- Cambias de móvil por moda, no por necesidad.

Regla de retroceso:

- 🔙 El equipo **retrocede una casilla**.
- Se invita a una breve reflexión:

  ¿Qué alternativa más sostenible podría aplicarse aquí?

El papel del debate durante el juego

Aunque el juego avanza por turnos, el/la dinamizador/a puede:

- Invitar a que otros equipos opinen brevemente.
- Lanzar preguntas al grupo si surge un debate interesante.
- Ajustar el ritmo según el nivel de participación.

El objetivo es que el tablero sea una **excusa para conversar y reflexionar**, no solo para competir.

Final del juego

El juego concluye cuando:

- Un equipo llega a la **casilla final**, o
- Se alcanza el tiempo previsto para la actividad.

✓ Llegar antes no implica "ganar", sino **haber recorrido el camino de reflexión**.

✓ El cierre se realiza siempre con una **puesta en común y debate final** (fase 4).

✓ Según las respuestas y la reflexión del equipo, se avanza, se mantiene la posición o se retrocede, reforzando la idea de que **cada decisión cuenta**.

Idea pedagógica clave

En ECO-Enrédate no se gana por llegar primero, sino por **tomar conciencia de cómo nuestras decisiones digitales influyen en la sostenibilidad ambiental**.

Bloques temáticos del juego ECO-Enrédate

Principios básicos

Para entender los bloques, dejamos claras tres reglas pedagógicas:

1. **Cada bloque temático puede aparecer en varios tipos de casillas**, no solo en preguntas.
2. **Las casillas de avance y retroceso representan hábitos**, no conocimientos.
3. **Las preguntas y retos activan reflexión**, no evaluación.

BLOQUE 1 · Uso cotidiano de Internet y servicios digitales

(Conciencia de huella digital invisible)

Qué trabaja este bloque

- Uso diario de Internet aparentemente "inofensivo".
- Acciones digitales repetidas y normalizadas.
- Invisibilidad del impacto ambiental de lo digital.

Tipo de casillas asociadas

🟦 **Casillas de pregunta**

Orientadas a **tomar conciencia**.

Ejemplos:

- ¿Qué es la huella de carbono digital?
- Di tres actividades digitales cotidianas que aumenten el consumo energético.
- ¿Crees que buscar información en Internet tiene impacto ambiental? ¿Por qué?

✅ **Función en el juego**: activar curiosidad y romper mitos.

🟥 **Casillas de retroceso**

Representan usos digitales **automáticos o excesivos**. Estas casillas no penalizan a las personas, sino a los **hábitos normalizados**. Retroceder es una invitación a **pararse, pensar y replantear decisiones digitales cotidianas**.

Ejemplos:

- Usas Internet como si no tuviera coste ambiental → retrocede 1 casilla.
- Miras vídeos en streaming durante horas sin necesidad → retrocede 1 casilla.

✅ **Función en el juego**: visibilizar hábitos normalizados.

BLOQUE 2 · Correos, nube, datos y acumulación digital

(El "cajón infinito" digital)

Qué trabaja este bloque

- Acumulación de correos, archivos y datos.
- Uso de la nube como almacenamiento ilimitado.
- Relación entre datos y consumo energético continuo.

Tipo de casillas asociadas

🟩 **Casillas de reto o decisión**

Plantean **situaciones reales**.

Ejemplos:

- Tienes miles de correos que no lees. ¿Qué harías?
- Guardas fotos duplicadas "por si acaso". ¿Tiene sentido?

✅ **Regla típica**:

- Decisión razonada → avanzar
- Falta de reflexión → quedarse
- Negación del problema → retroceder

🟨 **Casillas de avance**

Refuerzan **buenas prácticas digitales**.

Ejemplos:

- Limpias periódicamente tu correo electrónico → avanza 1 casilla.
- Das de baja suscripciones que no lees → avanza 2 casillas.

✅ **Función en el juego**: mostrar que pequeñas acciones suman.

BLOQUE 3 · Dispositivos digitales y residuos tecnológicos

(Ciclo de vida y economía circular)

Qué trabaja este bloque

- Producción, uso y desecho de dispositivos.
- Reparación, reutilización y reciclaje.
- Obsolescencia programada y decisiones de consumo.

Tipo de casillas asociadas

🟦 **Casillas de pregunta**

Para **analizar el ciclo de vida**.

Ejemplos:

- ¿Qué impacto ambiental tiene fabricar un móvil?
- ¿Cuándo crees que un dispositivo deja de ser útil?

🟩 **Casillas de reto o decisión**

Situaciones muy concretas.

Ejemplos:

- Tienes un móvil que ya no funciona. ¿Qué opciones tienes?
- Tu portátil tiene 6 años y funciona lento. ¿Lo cambias o lo mejoras?

🟥 **Casillas de retroceso**

Malas prácticas extendidas.

Ejemplos:

- Cambias de móvil solo por moda → retrocede 1 casilla.

- Guardas dispositivos en un cajón sin darles salida → retrocede 1 casilla.

✅ **Función en el juego**: cuestionar el "consumo rápido" tecnológico.

BLOQUE 4 · Hábitos digitales, comodidad y conciencia

(Pensamiento crítico digital)

Qué trabaja este bloque

- Uso de la tecnología por inercia.
- Comodidad frente a impacto ambiental.
- Capacidad de elección y criterio personal.

Tipo de casillas asociadas

🟩 **Casillas de reto o decisión**

Muy abiertas y reflexivas.

Ejemplos:

- ¿Usarías menos tecnología si supieras su impacto?
- ¿Qué hábitos digitales tuyos podrías revisar?

🟦 **Casillas de pregunta**

Para profundizar en el **por qué**.

Ejemplos:

- ¿Usas la tecnología porque la necesitas o porque es lo más cómodo?
- ¿Qué diferencia hay entre uso responsable y uso automático?

✅ **Función en el juego**: introducir pensamiento crítico sin moralizar.

BLOQUE 5 · Acciones posibles y sostenibilidad digital cotidiana

(Empoderamiento y cierre positivo)

Qué trabaja este bloque

- Cambios pequeños pero realistas.
- Responsabilidad individual y colectiva.
- Relación entre decisiones digitales y sostenibilidad.

Tipo de casillas asociadas

🟨 **Casillas de avance**

Muy visibles, para reforzar el mensaje final.

Ejemplos:

- Optas por reparar antes de sustituir → avanza 2 casillas.
- Tomas decisiones digitales más conscientes → avanza 1 casilla.

🟩 **Casillas de reto**
Mirando al futuro.
Ejemplos:

- Di una acción digital sostenible que podrías aplicar esta semana.
- ¿Qué hábito digital cambiarías a partir de hoy?

✅ **Función en el juego**: cerrar desde el empoderamiento.

Resumen

Bloque temático	Tipo de casillas clave	Función pedagógica
Uso cotidiano de Internet	Pregunta / Retroceso	Conciencia
Correos y nube	Reto / Avance	Revisión de hábitos
Dispositivos y residuos	Pregunta / Reto / Retroceso	Economía circular
Hábitos y comodidad	Reto / Pregunta	Pensamiento crítico
Acciones sostenibles	Avance / Reto	Empoderamiento

En ECO-Enrédate, el tablero representa nuestro camino digital cotidiano: avanzar o retroceder no depende de saber más, sino de **cómo usamos la tecnología y de si nos detenemos a pensar en su impacto**.

Banco de preguntas · ECO-Enrédate

Se pueden:

- Imprimir y cortar para que las personas las utilicen a modo de tarjetas
- Que la persona dinamizadora *o game master* las utilice para hacer las preguntas y dinamizador el juego (animar a la reflexión, etc.)

Casillas de pregunta (con reflexión pedagógica)

🔵 BLOQUE 1 · Uso cotidiano de Internet y servicios digitales

Conciencia de la huella digital invisible

1. ¿Crees que usar Internet contamina? ¿Por qué sí o por qué no? 👉 Justifica tu respuesta.

💬 *Reflexión pedagógica:*
Una respuesta acertada suele reconocer que, aunque no lo veamos, el uso de Internet requiere infraestructuras, energía y recursos, y que su impacto depende de cómo y cuánto lo usamos.

---

2. Menciona tres acciones digitales que haces casi todos los días. ¿Crees que todas son necesarias? 👉 Argumenta tu elección.

💬 *Reflexión:*
Invita a diferenciar entre uso necesario y uso automático; tomar conciencia ya es un primer paso hacia la sostenibilidad digital.

---

3. ¿Qué diferencia hay entre "usar Internet" y "usar Internet de forma consciente"? 👉 Pon al menos un ejemplo.

💬 *Reflexión:*
Una buena respuesta introduce la idea de intención, elección y criterio, frente al uso por inercia.

---

4. Cuando buscas algo en Internet, ¿te planteas el impacto de repetir muchas búsquedas o no? 👉 Explica tu punto de vista.

💬 *Reflexión:*
No se trata de dejar de buscar, sino de empezar a pensar en hábitos más eficientes y responsables.

---

5. ¿Por qué crees que solemos pensar que "lo digital no contamina"? 👉 Justifica tu respuesta.

💬 *Reflexión:*
Conectar la invisibilidad de los procesos digitales con la falta de conciencia ambiental ayuda a romper este mito.

🟢 BLOQUE 2 · Correos, nube, datos y acumulación digital

El "cajón infinito" digital

1. ¿Crees que guardar correos, fotos y archivos "por si acaso" tiene algún impacto ambiental? 👉 Argumenta tu respuesta.

💬 *Reflexión:*
Una respuesta afinada reconoce que el almacenamiento digital consume energía de forma continua, aunque no lo percibamos.

---

2. ¿Qué diferencia hay entre guardar información útil y acumular datos sin sentido? 👉 Justifica tu opinión.

💬 *Reflexión:*
Tomar decisiones conscientes sobre lo que guardamos es una forma de consumo responsable digital.

---

3. ¿Te has planteado alguna vez cuántos correos innecesarios recibes o envías? 👉 ¿Crees que podrías reducirlos?

💬 *Reflexión:*
Pequeños cambios, como limpiar el correo o evitar mensajes innecesarios, pueden tener impacto colectivo.

---

4. ¿Por qué crees que usamos la nube como si fuera infinita? 👉 Razona tu respuesta.

💬 *Reflexión:*
La comodidad y la falta de límites visibles favorecen hábitos poco sostenibles.

---

5. ¿Crees que "borrar" también puede ser una acción sostenible? ¿Por qué? 👉 Justifica.

💬 *Reflexión:*
Borrar selectivamente es una práctica activa de sostenibilidad digital, no una pérdida.

🔵 BLOQUE 3 · Dispositivos digitales y residuos tecnológicos

Ciclo de vida y economía circular

1. ¿Cuándo dirías que un dispositivo deja de ser útil de verdad? 👉 Explica tu criterio.

💬 *Reflexión:*
Ayuda a diferenciar entre obsolescencia real y obsolescencia percibida o programada.

---

2. ¿Qué impacto crees que tiene fabricar un nuevo móvil o portátil? 👉 Argumenta tu respuesta.

💬 *Reflexión:*
Una respuesta consciente reconoce el uso de minerales, energía y agua en la fabricación.

---

3. ¿Qué solemos hacer con los dispositivos que ya no usamos? ¿Crees que es sostenible? 👉 Justifica.

💬 *Reflexión:*
Visibilizar cajones y olvidos permite hablar de reutilización y reciclaje responsable.

---

4. ¿Reparar un dispositivo puede ser una opción sostenible? ¿Por qué a veces no lo hacemos? 👉 Razona tu respuesta.

💬 *Reflexión:*
Conecta sostenibilidad con accesibilidad económica, cultura del consumo y diseño tecnológico.

---

5. ¿Qué es mejor para el medio ambiente: cambiar de dispositivo o alargar su vida útil? 👉 Explica por qué.

💬 *Reflexión:*
Alargar la vida útil suele ser una de las acciones más sostenibles.

🟠 BLOQUE 4 · Hábitos digitales, comodidad y conciencia

Pensamiento crítico digital

1. ¿Usas la tecnología porque la necesitas o porque es lo más cómodo? 👉 Pon ejemplos.

💬 *Reflexión:*
No hay que demonizar la comodidad, sino aprender a equilibrarla con conciencia.

---

2. ¿Qué hábitos digitales haces "sin pensar"? 👉 ¿Crees que podrías revisarlos?

💬 *Reflexión:*
Detectar automatismos es clave para el pensamiento crítico digital.

---

3. ¿Crees que más tecnología siempre significa mejor calidad de vida? 👉 Argumenta tu respuesta.

💬 *Reflexión:*
Invita a cuestionar la idea de progreso automático asociado a lo digital.

---

4. ¿Qué sacrificamos a veces por usar la tecnología de forma excesiva? 👉 Razona (tiempo, atención, recursos...).

💬 *Reflexión:*
Relaciona sostenibilidad ambiental con bienestar personal.

---

5. ¿Crees que podemos elegir cómo usamos la tecnología, o sentimos que "no hay alternativa"? 👉 Justifica.

💬 *Reflexión:*
Refuerza la idea de autonomía y capacidad de decisión.

🟡 BLOQUE 5 · Acciones posibles y sostenibilidad digital cotidiana

Empoderamiento y cierre positivo

1. ¿Qué pequeño cambio digital podrías hacer desde hoy para ser más sostenible?
👉 Explícalo.

💬 *Reflexión:*
La sostenibilidad empieza con acciones pequeñas y realistas.

---

2. ¿Crees que una sola persona puede marcar alguna diferencia en lo digital? ¿Por qué?
👉 Argumenta.

💬 *Reflexión:*
Las decisiones individuales suman cuando se multiplican.

---

3. ¿Qué hábito digital cambiarías primero si quisieras reducir tu impacto ambiental?
👉 Justifica tu elección.

💬 *Reflexión:*
Priorizar es más efectivo que intentar cambiarlo todo a la vez.

---

4. ¿Cómo podríamos animar a otras personas a usar la tecnología de forma más sostenible?
👉 Propón ideas.

💬 *Reflexión:*
La sostenibilidad digital también es colectiva y comunitaria.

---

5. ¿Es posible ser muy digital y a la vez sostenible? ¿En qué condiciones?
👉 Razona tu respuesta.

💬 *Reflexión:*
La clave no es renunciar a lo digital, sino usarlo con criterio.

Casillas de reto o decisión

Situaciones cotidianas que exigen elegir y justificar

🔵 BLOQUE 1 · Uso cotidiano de Internet y servicios digitales

Conciencia de huella digital invisible

Reto 1

Buscas información en Internet y abres muchas pestañas, aunque solo leas una. ¿Qué harías diferente la próxima vez? Justifica tu decisión.

💬 *Reflexión pedagógica:*

Buscar de forma más eficiente reduce consumo de recursos y mejora el uso consciente de Internet.

Reto 2

Usas vídeos en streaming para entretenerte incluso cuando solo quieres "tener algo de fondo". ¿Qué opción elegirías ahora? Razona tu respuesta.

💬 *Reflexión:*

No se trata de prohibir el streaming, sino de usarlo con intención y criterio.

🟢 BLOQUE 2 · Correos, nube, datos y acumulación digital

El "cajón infinito" digital

Reto 3

Tu correo electrónico tiene miles de mensajes que no lees. ¿Qué decisiones podrías tomar para gestionarlo mejor?

💬 *Reflexión:*

Gestionar el correo es una forma sencilla de reducir acumulación digital.

Reto 4

Guardas fotos duplicadas y archivos antiguos "por si acaso". ¿Los mantienes o haces una selección? Explica por qué.

💬 *Reflexión:*

Decidir qué conservar también es una acción sostenible.

🟣 BLOQUE 3 · Dispositivos digitales y residuos tecnológicos

Ciclo de vida y economía circular

Reto 5

Tu móvil funciona, pero va más lento que antes. ¿Qué opciones tienes antes de comprar uno nuevo? Justifica.

💬 *Reflexión:*

Alargar la vida útil suele ser la opción más sostenible.

Reto 6

Tienes un portátil de más de cinco años que aún funciona. ¿Lo reemplazas o buscas alternativas? Explica tu decisión.

💬 *Reflexión:*

Actualizar, reparar o adaptar también son decisiones conscientes.

🟠 BLOQUE 4 · Hábitos digitales, comodidad y conciencia

Pensamiento crítico digital

Reto 7

Usas una aplicación porque "todo el mundo la usa", no porque la necesites. ¿La mantienes o revisas ese hábito? Argumenta.

💬 *Reflexión:*

El pensamiento crítico empieza preguntándose "para qué".

Reto 8

Tienes todas las notificaciones activadas y revisas el móvil constantemente. ¿Qué podrías cambiar? Razona tu respuesta.

💬 *Reflexión:*

Cuidar la atención también es parte de una relación sostenible con la tecnología.

🟡 BLOQUE 5 · Acciones posibles y sostenibilidad digital cotidiana

Empoderamiento y cierre positivo

Reto 9

Quieres reducir tu impacto ambiental digital, pero no sabes por dónde empezar. ¿Cuál sería el primer cambio más realista para ti?

💬 *Reflexión:*

No hay que cambiarlo todo: empezar por algo es suficiente.

Reto 10

Hablas con alguien que cree que "una persona sola no puede hacer nada" en lo digital. ¿Qué le responderías? Justifica tu argumento.

💬 *Reflexión:*

Las decisiones individuales suman cuando se repiten y se comparten.

Casillas de avance

Buenas prácticas digitales sostenibles

1. Revisas y limpias periódicamente tu correo electrónico, eliminando mensajes que no necesitas. 🚀 *Avanza una casilla.*
💬 *Idea clave:* gestionar el correo reduce acumulación digital y consumo energético.

2. Te das de baja de newsletters y suscripciones que nunca lees. 🚀 *Avanza dos casillas.*
💬 *Idea clave:* menos datos circulando, menos recursos consumidos.

3. Antes de comprar un nuevo dispositivo, valoras reparar o alargar la vida del que ya tienes.
🚀 *Avanza dos casillas.*
💬 *Idea clave:* la opción más sostenible suele ser seguir usando lo que ya existe.

4. Ordenas tus archivos digitales y eliminas duplicados innecesarios de la nube.
🚀 *Avanza una casilla.*
💬 *Idea clave:* organizar y borrar también es una acción sostenible.

5. Desactivas la reproducción automática de vídeos y eliges qué ver conscientemente.
🚀 *Avanza una casilla.*
💬 *Idea clave:* usar contenido con intención reduce consumo digital por inercia.

6. Apagas o desconectas dispositivos y cargadores cuando no los estás utilizando.
🚀 *Avanza una casilla.*
💬 *Idea clave:* pequeños gestos diarios tienen impacto acumulado.

7. Decides reutilizar, donar o reciclar correctamente un dispositivo que ya no usas.
🚀 *Avanza dos casillas.*
💬 *Idea clave:* la economía circular también se aplica a la tecnología.

8. Te preguntas "¿para qué lo necesito?" antes de usar una tecnología o aplicación nueva.
🚀 *Avanza una casilla.*
💬 *Idea clave:* pensar antes de usar es la base del pensamiento crítico digital.

9. Hablas con otras personas sobre cómo reducir el impacto ambiental del uso de la tecnología.
🚀 *Avanza una casilla.*
💬 *Idea clave:* compartir conciencia multiplica el impacto positivo.

10. Das el primer paso para cambiar un hábito digital poco sostenible, aunque sea pequeño.
🚀 *Avanza dos casillas.*
💬 *Idea clave:* la sostenibilidad digital empieza por decisiones realistas.

Casillas de retroceso

Usos digitales automáticos o excesivos

1. Usas el correo electrónico como un almacén infinito y no borras nada nunca.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Hábito muy común que normaliza la acumulación digital sin conciencia del consumo energético asociado.

---

2. Envías correos de "ok", "recibido" o "gracias" sin pensar si son necesarios.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Visibiliza cómo pequeñas acciones repetidas tienen impacto colectivo.

---

3. Tienes activada la reproducción automática de vídeos y la dejas funcionar durante horas.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Representa el consumo digital por inercia y no por necesidad.

---

4. Guardas fotos, vídeos y archivos duplicados "por si acaso", aunque no los vuelvas a usar.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Señala el uso de la nube como cajón sin fondo.

---

5. Cambias de móvil porque sale uno nuevo, no porque el anterior no funcione.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Introduce la crítica a la obsolescencia percibida y al consumo impulsivo.

---

6. Dejas cargadores y dispositivos enchufados aunque no los estés usando.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Conecta hábitos digitales y consumo energético cotidiano.

---

7. Usas Internet y aplicaciones sin preguntarte nunca qué recursos necesitan para funcionar.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Representa la idea de "lo digital no contamina".

---

8. Guardas dispositivos antiguos en un cajón sin reutilizarlos, repararlos ni reciclarlos.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Hace visible el problema de los residuos electrónicos invisibles.

---

9. Buscas la misma información varias veces porque no organizas ni guardas lo importante.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Apunta a la falta de hábitos digitales eficientes.

---

10. Usas la tecnología siempre que existe la opción, sin plantearte si realmente la necesitas.
🔙 *Retrocede una casilla.*
👉 Resume el uso automático frente al uso consciente.

🟣 FASE 3 · Debate y cierre reflexivo

⏱️ 15–20 minutos

Debate guiado con todo el grupo:

- ¿Qué hábitos digitales hacemos sin pensar?
- ¿Cuál ha sido la pregunta o situación que más te ha sorprendido?
- ¿Qué pequeño cambio podrías aplicar en tu día a día?
- ¿Es posible ser 100 % digital y 100 % sostenible?

Mensaje de cierre

🌱 *La sostenibilidad digital no se construye con grandes renuncias, sino con decisiones conscientes en lo cotidiano.*

9. Conexión con el Manifiesto del Día de Internet 2026

Esta actividad se alinea especialmente con los principios:

- **1. Utilizar la tecnología para el bien común**
- **2. Minimizar el impacto ambiental de la tecnología**
- **3. Fomentar la economía circular tecnológica**
- **7. Promover una educación digital sostenible, consciente y crítica**

10. Claves para la persona dinamizadora

- Priorizar la **pregunta sobre la respuesta**.
- Evitar discursos culpabilizadores.
- Conectar siempre con experiencias reales del grupo.
- Facilitar la participación de todas las personas.
- Adaptar ejemplos según edad y contexto.