

PROGRAMA DE INTERCAMBIO JUVENIL

CTRL+ME

Jóvenes recuperando la atención en la era digital

— 2026

Guía digital

12 actividades · 5 países participantes



Cofinanciado por
la Unión Europea

CONTENIDO

Índice

01	Introducción a la educación digital	03
02	La importancia de la atención	04
03	Concentrarse en un mundo de distracciones	05
04	Mira otra vez – Excursión a Aarhus	06
05	Multitarea	07
06	¿Cómo nos afecta la tecnología?	08
07	Pensamiento crítico – Ciudad de la Atención	09
08	Plan para reducir el estrés digital	10
09	Nociones básicas de ciberseguridad	11
10	Reto «El color de la atención»	12
11	Establecer prioridades	13
12	Bienestar offline y herramientas digitales	14

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Introducción a la educación digital

Accede a los materiales aquí ([Estaciones con códigos QR](#) y [Pasaporte digital](#)).

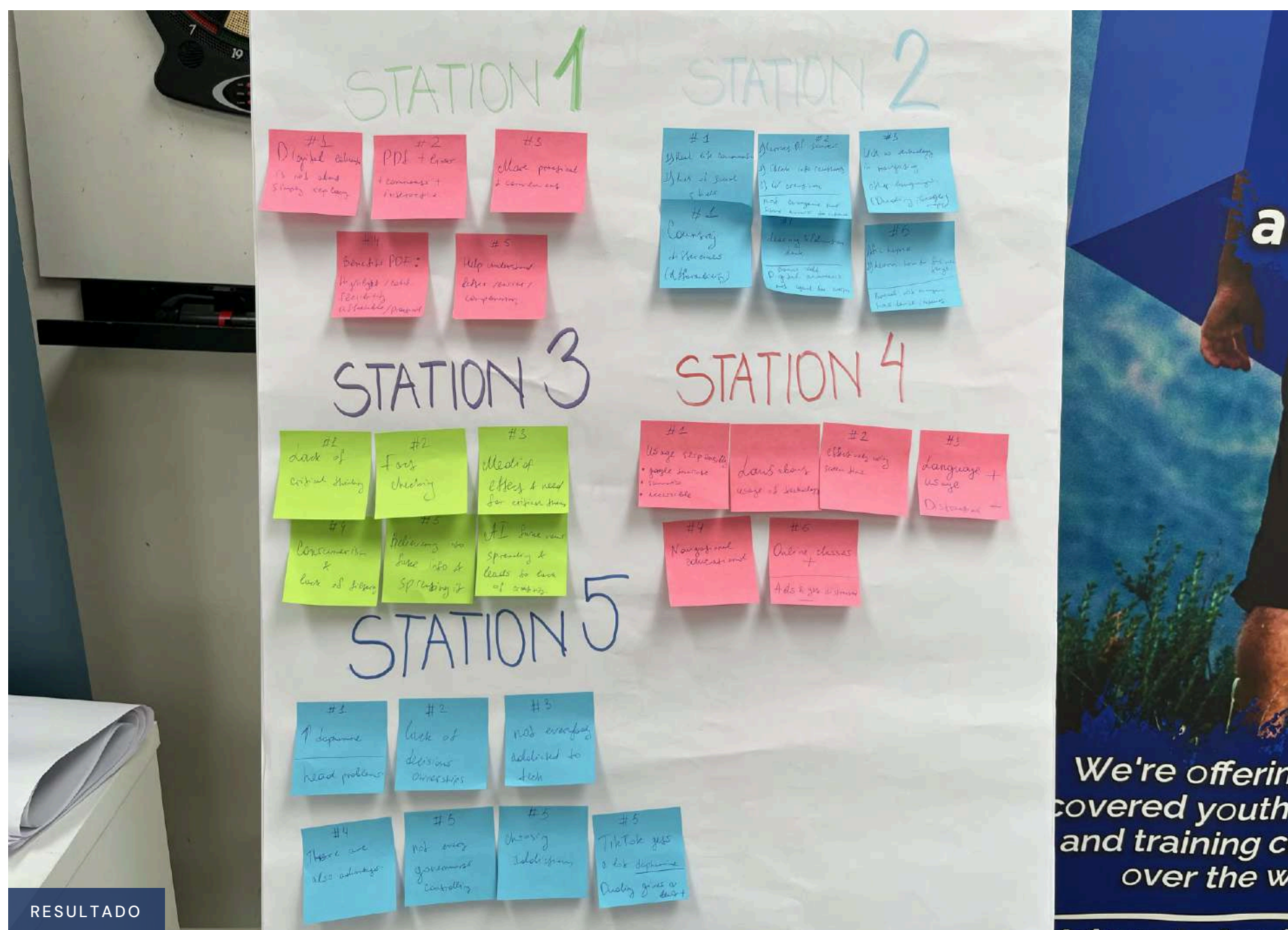
SOBRE LA ACTIVIDAD

- Introducción a los conceptos y herramientas de la educación digital y a su papel en la enseñanza y el aprendizaje.
- Exploración de los beneficios, retos y uso responsable de las tecnologías digitales en la educación.
- Los grupos pasaban de una estación a otra, escuchaban o leían el material, lo debatían y tomaban notas en su Pasaporte digital.
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor comprensión del papel de la tecnología en la educación actual.
- Conocimiento de las herramientas digitales disponibles y de sus aplicaciones prácticas.
- Conciencia de las oportunidades y los retos del aprendizaje digital.
- Mejor preparación para usar las tecnologías digitales de forma eficaz y responsable en contextos educativos.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

La importancia de la atención

Accede a los materiales aquí ([Materiales para facilitadores](#) y [Materiales de la actividad](#)).

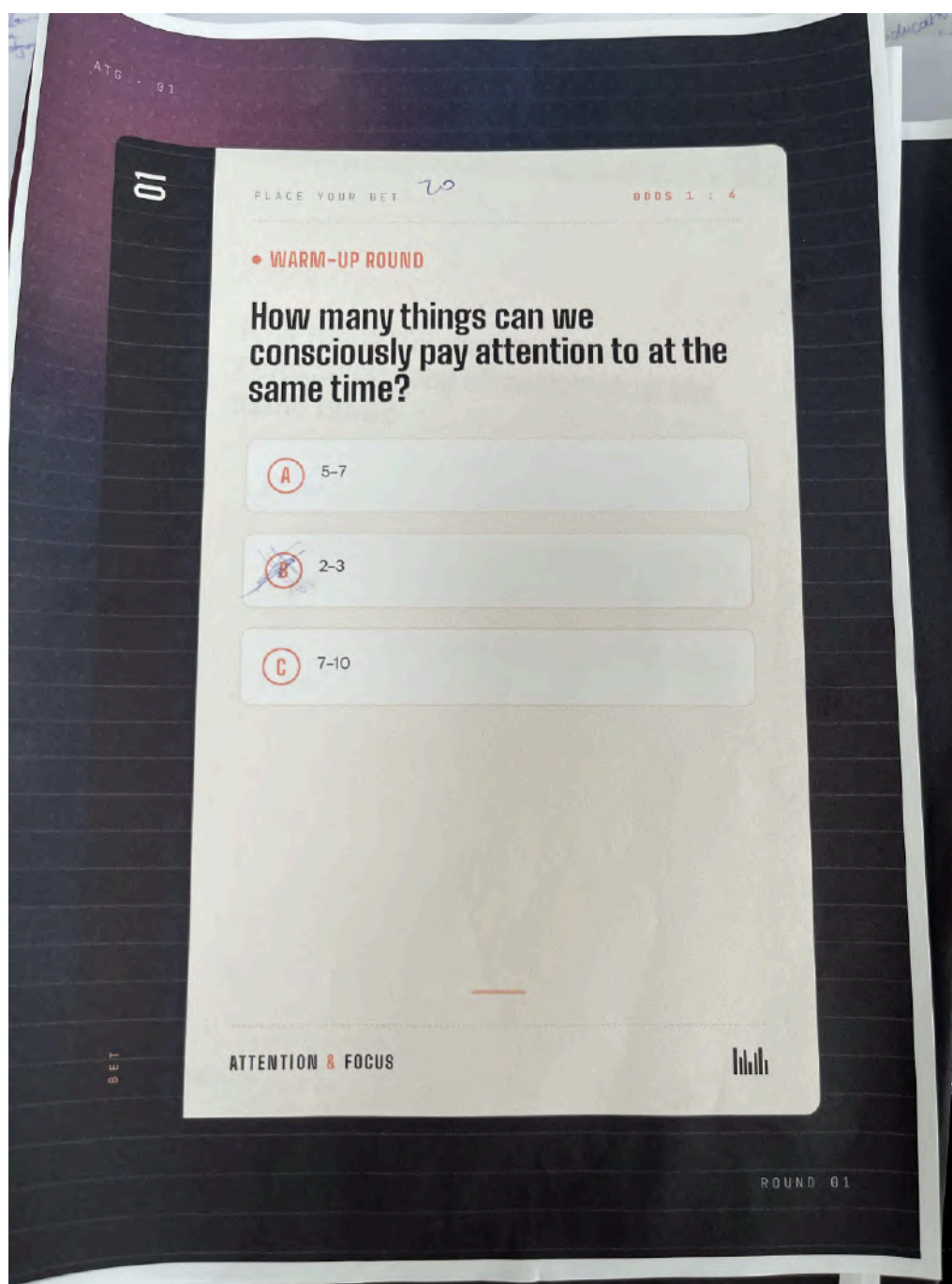
SOBRE LA ACTIVIDAD

- Cómo influye la atención en el aprendizaje, las actividades diarias y el rendimiento.
- Tipos de atención, factores que influyen en ella y estrategias prácticas.
- Los grupos apostaban sus puntos de atención (al principio, 100) a una pregunta secreta y la debatían al revelarse. Si acertaban, ganaban puntos; si fallaban, los perdían.
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mejor comprensión de cómo la atención afecta a la percepción, el aprendizaje y el comportamiento.
- Mayor conciencia de los factores que favorecen la atención o la dispersan.
- Conocimiento de técnicas prácticas para mejorar la atención y la concentración.
- Mayor capacidad para aplicar estrategias de gestión de la atención en el día a día y en el aprendizaje.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Concentrarse en un mundo de distracciones

Accede a los materiales aquí ([Materiales de la actividad](#), [Respuestas](#), [Folleto 1](#), [Folleto 2](#), [Folleto 3](#), [Folleto 4](#) y [Folleto 5](#)).

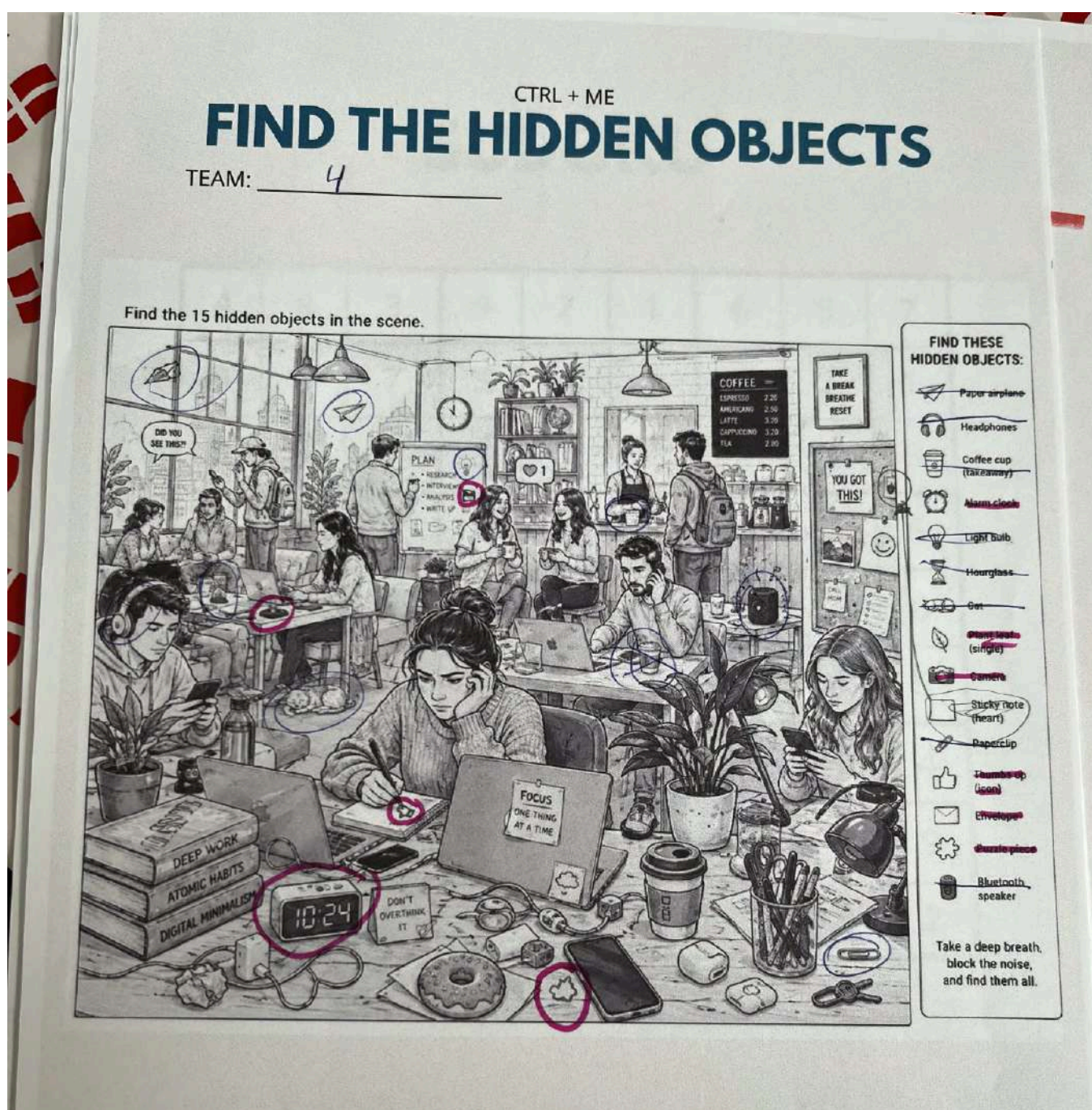
SOBRE LA ACTIVIDAD

- Resolver rompecabezas y retos mientras se gestionan las distracciones en un entorno de ritmo rápido.
- Practicar técnicas de concentración y reflexionar sobre las estrategias que ayudan a mantener la atención y el rendimiento.
- Los grupos resolvían ejercicios mientras el equipo de facilitadores los distraía de muchas formas diferentes.
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor capacidad para mantener la concentración en entornos con distracciones.
- Mayor conciencia de cómo las distracciones afectan a la atención y al rendimiento.
- Mejores habilidades de resolución de problemas y de pensamiento crítico bajo presión.
- Más confianza para aplicar estrategias de gestión de la atención en la vida diaria y en el aprendizaje.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Mira otra vez – Excursión a Aarhus

Accede a los materiales aquí ([Material de la actividad](#)).

SOBRE LA ACTIVIDAD

- Los equipos exploran la ciudad y completan retos sin depender de dispositivos digitales.
- Hablan con personas del lugar y reflexionan sobre cómo la tecnología influye en la vida diaria y en las relaciones sociales.
- Practican mindfulness e identifican lugares o situaciones afectados por el uso de la tecnología.
- Crean y comparten mensajes positivos que promueven el equilibrio digital y la vida offline.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor conciencia del impacto de la tecnología en la atención, el bienestar y las relaciones.
- Mejor pensamiento crítico sobre los hábitos digitales y sus efectos en la vida diaria.
- Mejores habilidades de trabajo en equipo, comunicación y observación gracias a la exploración del mundo real.
- Mejor comprensión de estrategias para lograr un equilibrio sano entre la vida digital y la offline.

FOTO DE LA ACTIVIDAD

Aarhus: Look Again

An Attention Hunt — See What You Usually Miss

FIND SOMETHING...	OUR DISCOVERY	
 that reveals something about Danish culture		☐
 that most people might walk past		☐
 that made you stop and look twice		☐
 that made you curious		☐
 that you might have missed while scrolling		☐
RESULTADO  that shows a connection between the past and present		☐

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Multitarea

Accede a los materiales aquí ([Material de la actividad](#)).

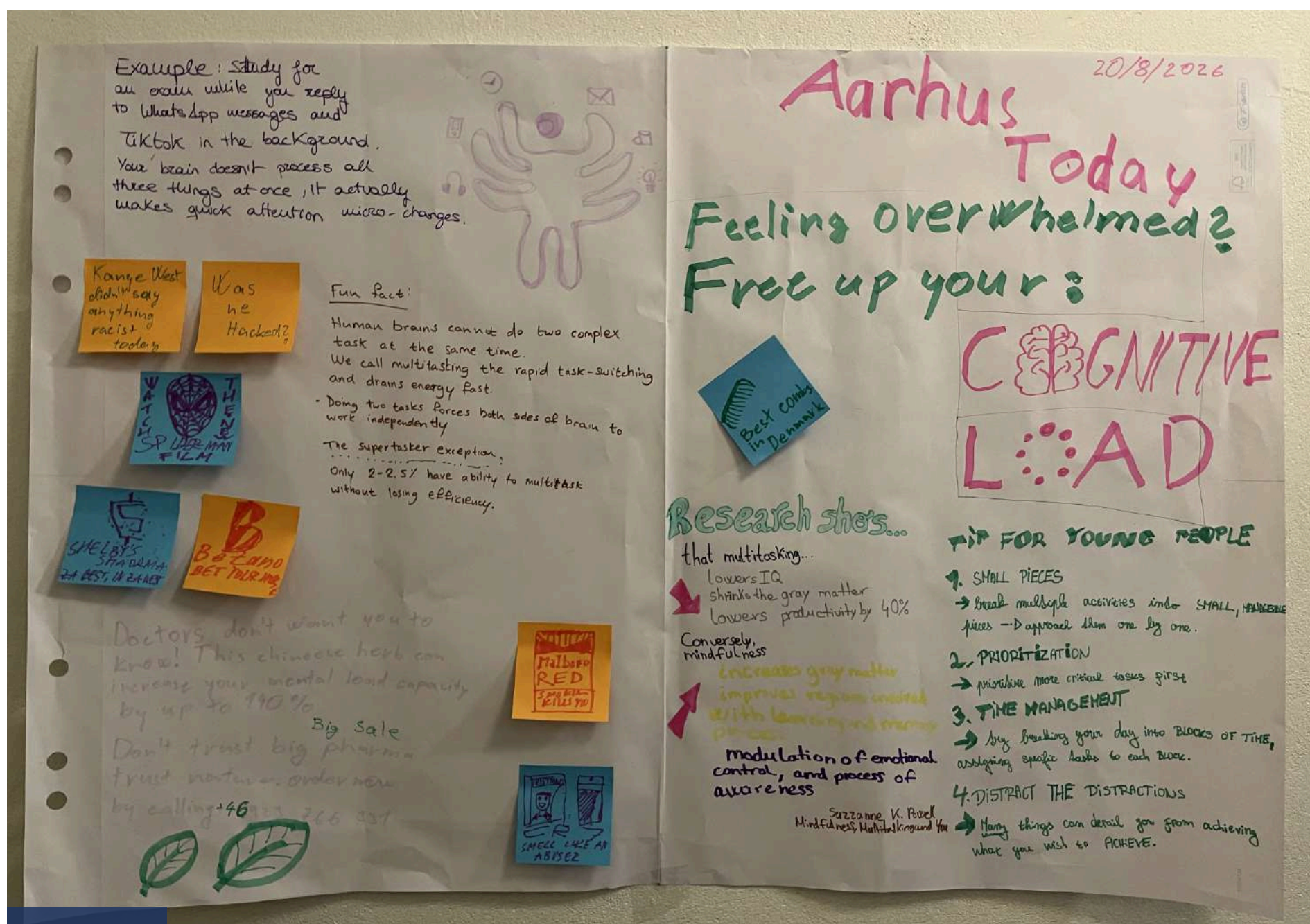
SOBRE LA ACTIVIDAD

- Análisis en equipo de un reto tecnológico: causas, efectos y posibles soluciones.
- Temas: economía de la atención, carga cognitiva, agotamiento digital, residuo atencional y multitarea.
- Presentación de las conclusiones de cada grupo en pósteres y debate sobre el impacto de las distracciones digitales en la vida diaria.
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor conciencia de cómo la tecnología puede afectar al bienestar mental y emocional.
- Mejor comprensión de temas como la atención, la carga cognitiva, el agotamiento digital y la multitarea.
- Reflexión crítica más profunda sobre los propios hábitos tecnológicos y sus consecuencias.
- Desarrollo de estrategias prácticas para gestionar las distracciones digitales y tener una relación más sana con la tecnología.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

¿Cómo nos afecta la tecnología?

Accede a los materiales aquí ([Material de la actividad](#)).

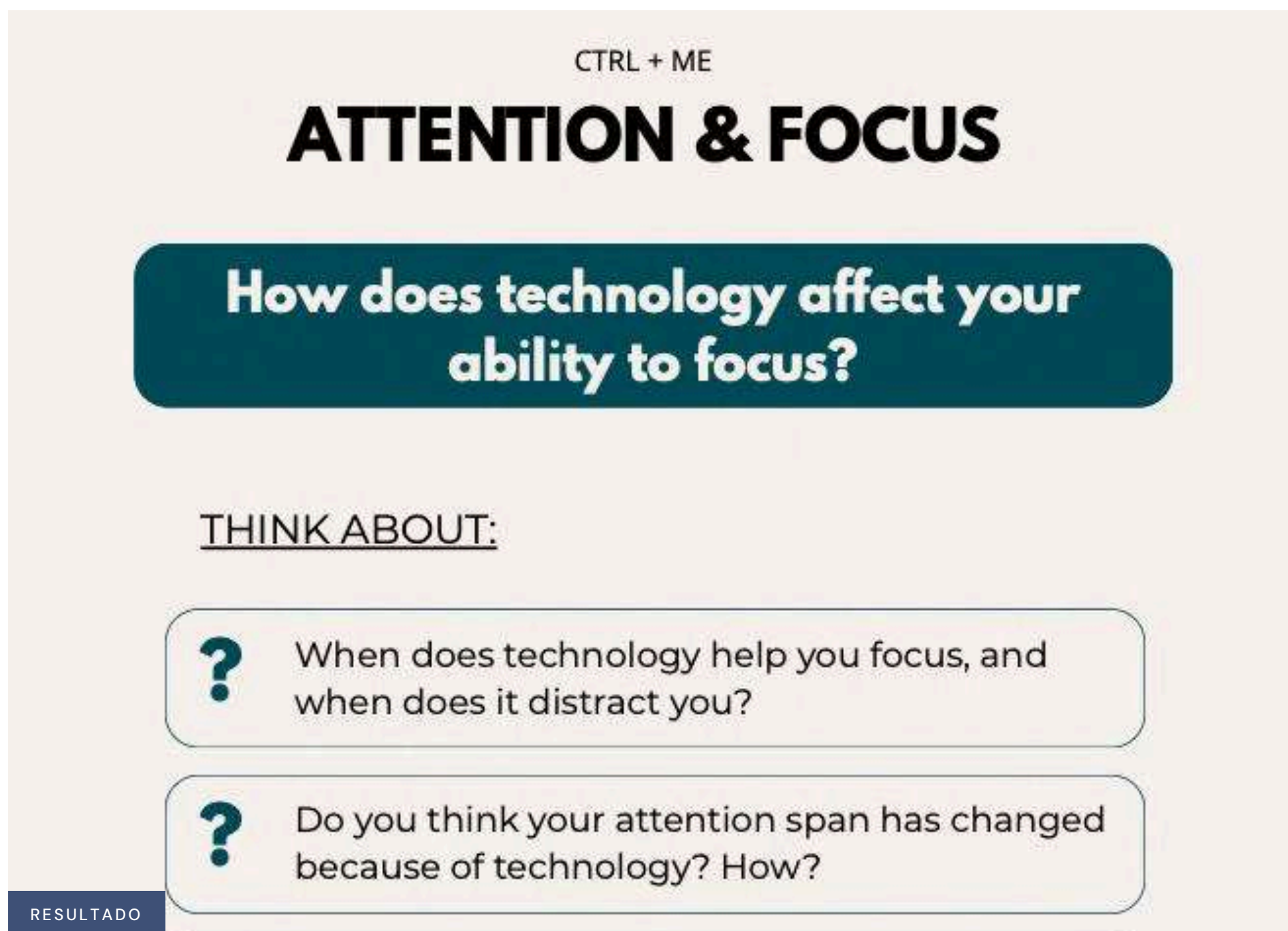
SOBRE LA ACTIVIDAD

- Reflexión anónima en grupos sobre cómo la tecnología influye en la vida diaria y creación de un collage colectivo con las experiencias compartidas.
- Los grupos escriben o dibujan sus reflexiones en pósteres.
- En el debate en grupo se exploran retos y puntos de vista comunes sobre las distracciones digitales.
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor conciencia del impacto de la tecnología en la vida diaria y el bienestar.
- Más empatía y comprensión hacia las experiencias compartidas con las distracciones digitales.
- Menos sentimientos de culpa y de juicio relacionados con el uso de la tecnología.
- Desarrollo de estrategias personales para un uso de la tecnología más consciente y equilibrado.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Pensamiento crítico – Ciudad de la Atención

Accede a los materiales aquí ([Materiales para facilitadores](#), [Tarjetas de roles](#) y [Dinero](#)).

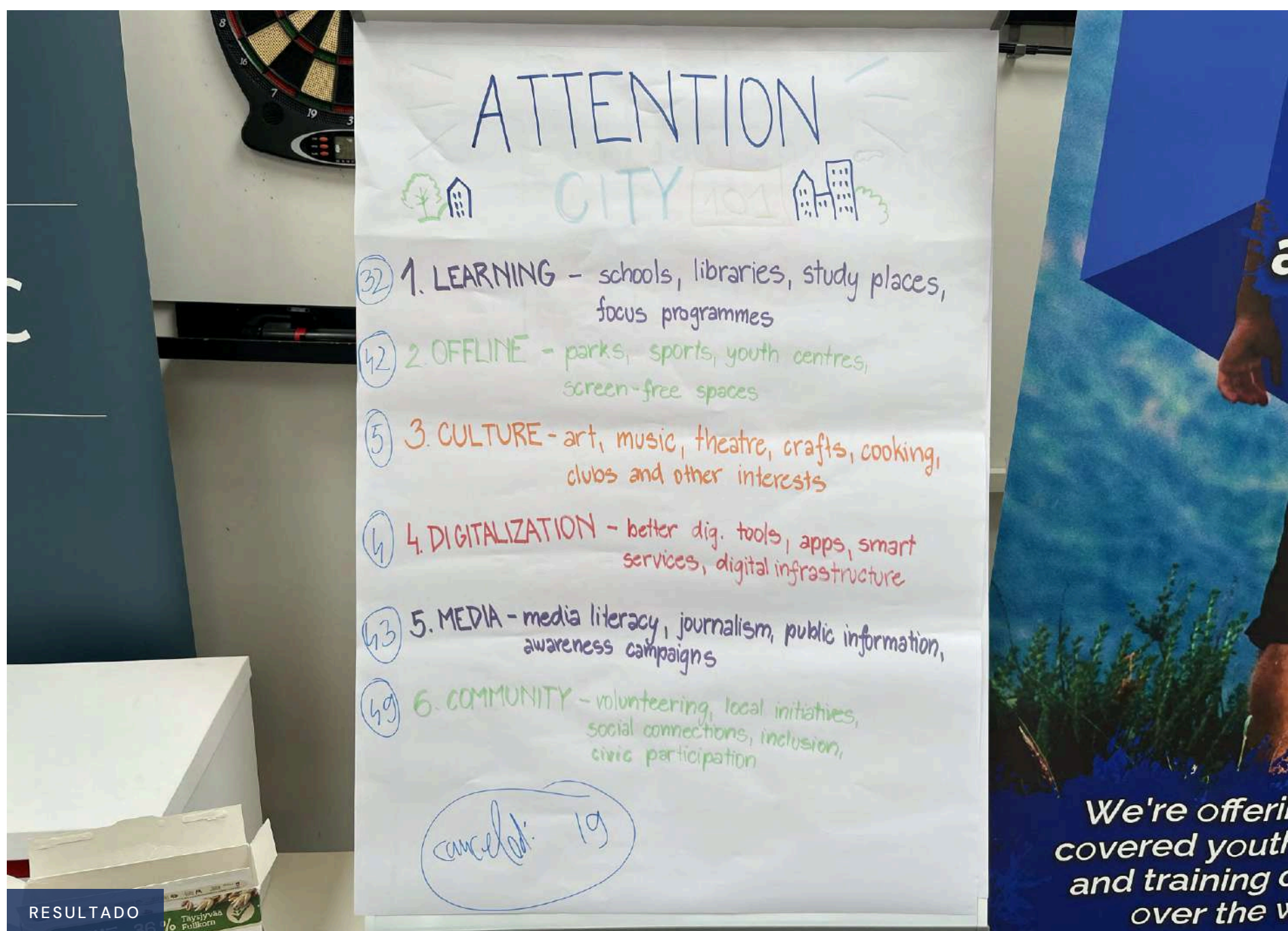
SOBRE LA ACTIVIDAD

- Practicar técnicas de pensamiento crítico para evaluar información real, falsa y engañosa, verificar fuentes y valorar su credibilidad.
- Los participantes recibieron «dinero de atención» y roles sociales secretos.
- Después de debatir con el resto de participantes, votaron en secreto con su dinero por una causa común.
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor capacidad para identificar información falsa, engañosa o sesgada en internet.
- Mejores habilidades de pensamiento crítico y de evaluación de la información.
- Más confianza en el uso de herramientas y métodos de verificación de datos.
- Mayor conciencia de la ciudadanía digital responsable y de la toma de decisiones informada.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Plan para reducir el estrés digital

Accede a los materiales aquí ([Material de la actividad](#)).

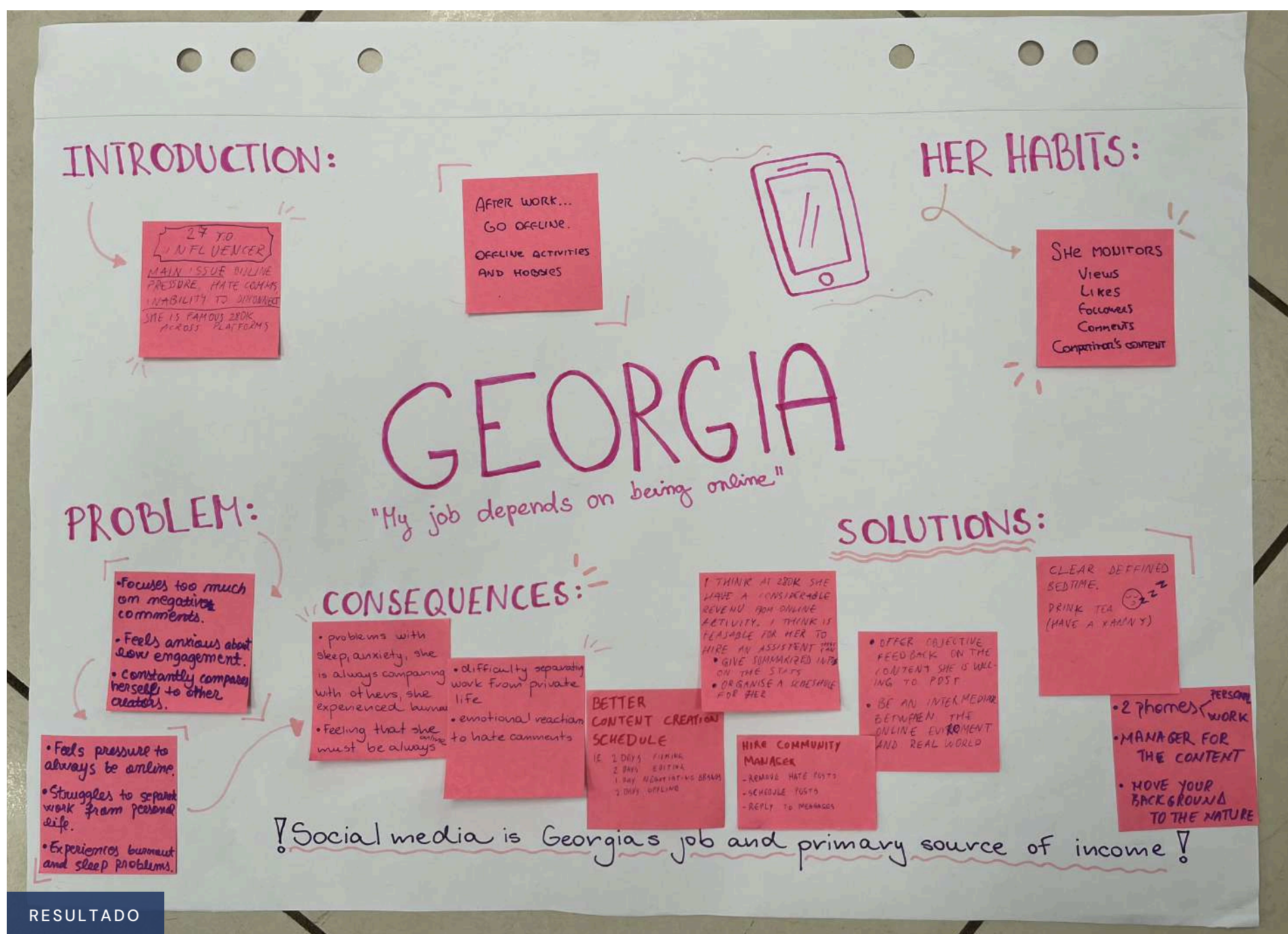
SOBRE LA ACTIVIDAD

- Introducción al estrés digital, sus causas y su impacto en el bienestar mental.
- Los participantes diseñan un plan personalizado para reducir el estrés relacionado con la tecnología a partir de distintos personajes.
- Exploración de estrategias prácticas como limitar el tiempo de pantalla, crear zonas sin tecnología y hacer pausas digitales regulares.
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor conciencia de los efectos del estrés digital en el bienestar y la productividad.
- Mayor capacidad para identificar las propias fuentes de estrés digital.
- Desarrollo de estrategias prácticas para un uso más sano de la tecnología y una mejor concentración.
- Elaboración de un plan concreto que favorece el bienestar y el equilibrio digital a largo plazo.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Nociones básicas de ciberseguridad

Accede a los materiales aquí ([Presentación](#) y [Código QR de Have I Been Pwned](#)).

SOBRE LA ACTIVIDAD

- Introducción a la ciberseguridad básica y a las prácticas de seguridad en internet.
- Los participantes comprobaron si sus datos aparecían en filtraciones conocidas con la herramienta «Have I Been Pwned».
- Actividad por parejas para explorar la huella digital pública de la otra persona.
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor conciencia de los riesgos de ciberseguridad y de las filtraciones de datos.
- Mejor comprensión de la huella digital y de la privacidad en internet.
- Más conocimientos para proteger la información personal y las cuentas.
- Mayor conciencia de hábitos seguros y responsables en internet.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Reto «El color de la atención»

Accede a los materiales aquí ([Material de la actividad](#)).

SOBRE LA ACTIVIDAD

- Los equipos exploraron el entorno para descubrir y documentar el color que se les asignó, a través de la observación y la creatividad.
- Los participantes se guiaron por sus sentidos, y no por el móvil, para fijarse en los detalles de la naturaleza y del entorno.
- Los grupos recogieron ejemplos y reflexiones relacionados con su color.
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

FOTO DE LA ACTIVIDAD

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor conciencia de la importancia de la observación y de la atención concentrada.
- Más creatividad al explorar entornos cotidianos desde una nueva perspectiva.
- Mejores habilidades de trabajo en equipo y de comunicación.
- Mayor aprecio por el mindfulness y por vivir el momento presente.

Find together

- Three different textures
- The most distant sound you can hear
- Something moving slowly
- Something you would normally walk past without noticing
- A place where your colour feels strongest
- A smell that represents your colour
- A natural pattern
- One object you would like to sketch

RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Establecer prioridades

Accede a los materiales aquí ([Materiales para facilitadores](#), [Grupo 1](#), [Grupo 2](#), [Grupo 3](#), [Grupo 4](#) y [Grupo 5](#)).

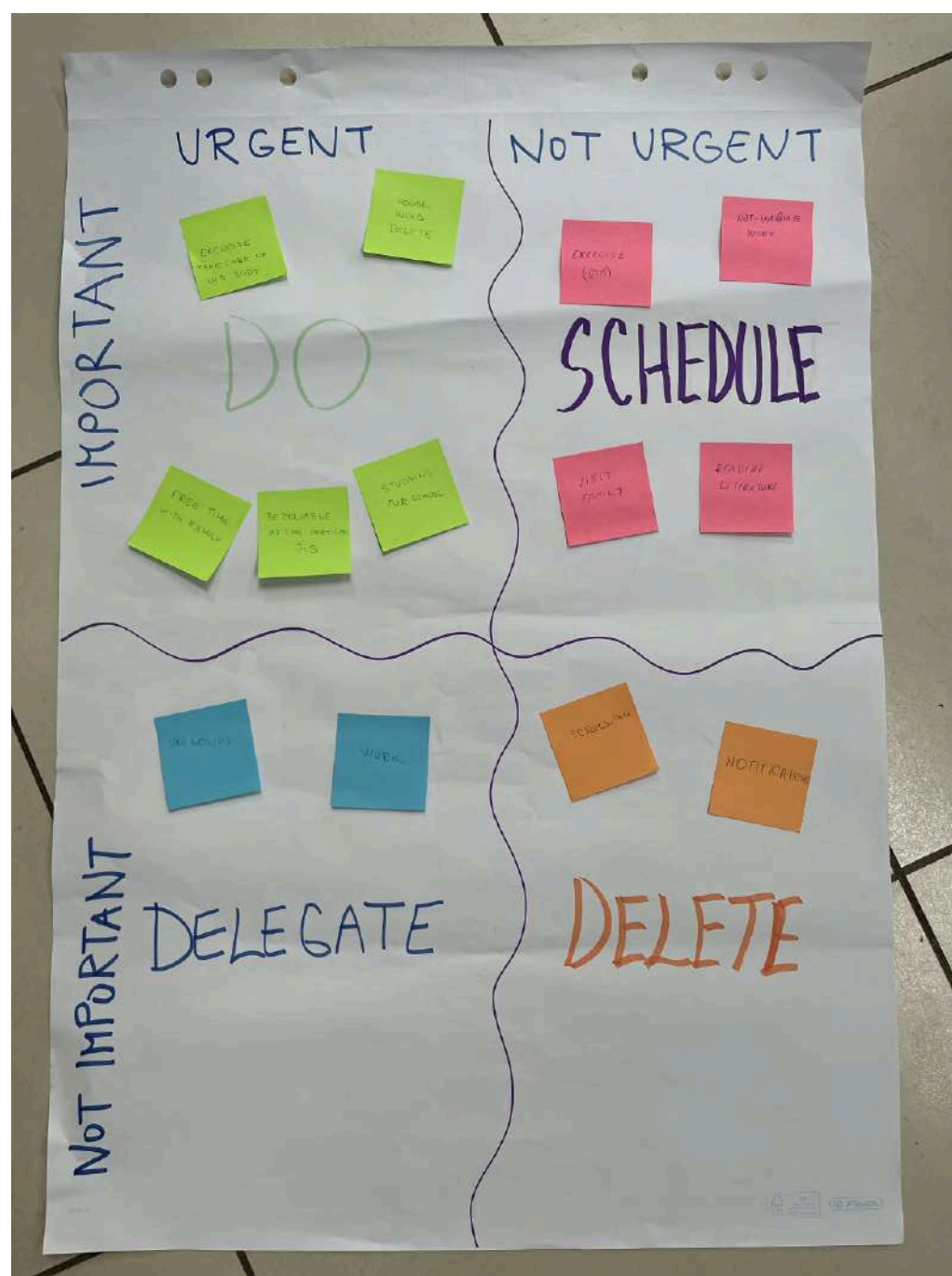
SOBRE LA ACTIVIDAD

- Introducción a la Matriz de Eisenhower y a su uso para priorizar tareas.
- Ejercicio en grupo: clasificar actividades digitales y personales del día a día en los cuadrantes de la matriz.
- Los grupos crean una matriz personalizada según el ámbito de vida del personaje que les tocó (educación, familia, salud, trabajo, tiempo libre).
- La actividad terminó con debate y reflexión grupal.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor capacidad para distinguir entre tareas urgentes e importantes.
- Mayor conciencia de cómo las distracciones digitales afectan a la productividad y al bienestar.
- Mejores habilidades de gestión del tiempo y de priorización en la vida diaria.
- Desarrollo de estrategias prácticas para organizar las tareas y tomar decisiones más eficaces.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

ACTIVIDAD

EBELTOFT, DINAMARCA

Bienestar offline y herramientas digitales

Accede a los materiales aquí ([Materiales para facilitadores](#)).

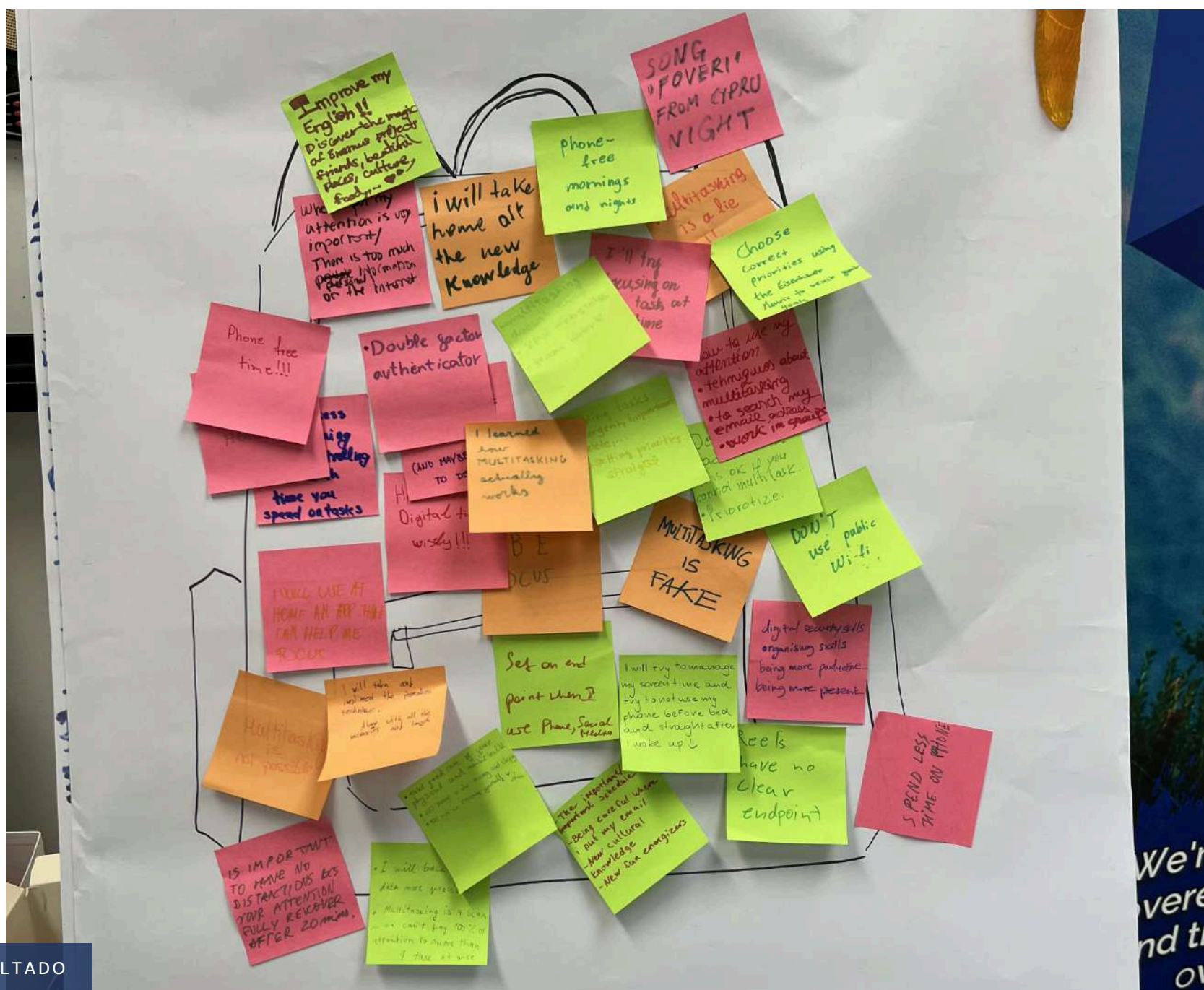
SOBRE LA ACTIVIDAD

- El estrés digital y sus efectos en la concentración, la productividad y el bienestar.
- Plan personalizado para reducir el estrés: límites de tiempo de pantalla, zonas sin tecnología y técnica Pomodoro.
- Identificación y evaluación de herramientas digitales que favorecen la concentración.
- Reflexión sobre cómo mantener un equilibrio sano entre la tecnología y las relaciones en la vida real.

APRENDIZAJES Y RESULTADOS

- Mayor conciencia de las causas y el impacto del estrés digital.
- Mayor capacidad para aplicar técnicas prácticas de concentración y de gestión del estrés.
- Conocimiento de herramientas digitales que pueden favorecer hábitos tecnológicos más sanos.
- Elaboración de un plan de acción personalizado para mejorar el bienestar, la productividad y el equilibrio digital.

FOTO DE LA ACTIVIDAD



RESULTADO

SOBRE LA GUÍA

Sobre CTRL+ME

CTRL+ME – Jóvenes recuperando la atención en la era digital fue un intercambio juvenil Erasmus+ que reunió a 29 jóvenes, 5 líderes de grupo y 2 facilitadores de Dinamarca, Chipre, España, Rumanía y Eslovaquia en Ebeltoft (Dinamarca), del 16 al 24 de agosto de 2026. A través del aprendizaje no formal y entre iguales, los participantes exploraron cómo la conexión constante afecta a la atención y al bienestar, y practicaron formas concretas de usar la tecnología según sus propias reglas.

QUÉ CONTIENE

- Doce actividades que probamos con los participantes durante el intercambio.
- Cada ficha describe la actividad, los aprendizajes y lo que crearon los participantes.
- El programa completo también incluyó sesiones de mindfulness, lectura sostenida y trabajo profundo (deep work), además de actividades de cohesión de grupo, interculturales y de reflexión.

CÓMO USARLA

- Haz clic en los enlaces bajo el título de cada actividad para descargar los materiales para facilitadores y participantes.
- Realiza las actividades con tu propio grupo en un centro juvenil, un centro educativo, un club o un intercambio.
- Adáptalas, tradúcelas y compártelas libremente según la licencia abierta que figura más abajo.

ORGANIZACIONES SOCIAS

DK	The Nordic Crew	Dinamarca · coordinadora
CY	Youth Dynamics	Chipre
ES	Asociación Cultural Maditerránea	España
RO	Tineri pentru Formare – Romanian Youth Rise	Rumanía
SK	Youthfully Yours SK	Eslovaquia



Cofinanciado por la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Danesa de Educación Superior y Ciencia (Uddannelses- og Forskningsstyrelsen). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser consideradas responsables de ellos.

Licencia abierta. © 2026 The Nordic Crew y las organizaciones socias de CTRL+ME. Esta guía y los materiales de las actividades se publican con la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0): puedes compartirlos y adaptarlos con cualquier fin, siempre que cites el proyecto CTRL+ME. Texto de la licencia: creativecommons.org/licenses/by/4.0

Proyecto: CTRL+ME – Jóvenes recuperando la atención en la era digital · Intercambio juvenil Erasmus+ (KA152-YOU) · Código del proyecto 2025-3-DK01-KA152-YOU-000384022 · Traducción al español de la guía original en inglés.