



Co-funded by  
the European Union



**GAMING  
DISORDERS**

CREANDO IMPACTO A LARGO PLAZO Y SOSTENIBILIDAD

## Día de exploración de la naturaleza: lo digital se une a la naturaleza

Programa educativo de Desintoxicación Digital en adolescentes



# Tabla de contenido



1. Objetivos del programa
2. Grupo objetivo
3. Contexto y fundamento
4. Desintoxicación digital: estrategias y beneficios
5. Modalidades de implementación
6. Herramientas digitales recomendadas
7. Plan de actividades:
  - A. Fuera de la escuela
  - B. Dentro de la escuela
8. Usando Delightex (CoEspaces)
9. Preguntas de reflexión
10. Recomendaciones de los profesores
11. Cuestionario de evaluación

# 1. Objetivos

# Objetivos del programa

- Promover una Desintoxicación Digital consciente y positiva.
- Concientizar sobre el uso equilibrado de la tecnología.
- Fomenta la cooperación y las habilidades sociales sin pantallas.
- Desarrollar la observación, la atención plena y el respeto por la naturaleza.
- Integrar la tecnología como una herramienta educativa, no una distracción.

## Pirámide de desintoxicación digital



## 2. Grupo objetivo

# Grupo objetivo

## Estudiantes:

- Grupo de edad: Estudiantes de secundaria (12 a 18 años).

## Maestros y personal escolar:

- Rol: Facilitadores o coparticipantes de la actividad, modelando el equilibrio digital y orientando a los estudiantes.

## Padres: (opcional)

- Rol: Observadores o asistentes durante la actividad para reforzar la importancia de la desintoxicación digital en casa.

## Miembros de la comunidad: (opcional)

- Educadores ambientales o voluntarios locales para aportar su experiencia o apoyar el evento.



# 3. Contexto y fundamento

# Contexto y fundamento

## Contexto

- Entre los adolescentes, el uso excesivo de videojuegos y las pantallas pueden provocar:
  - ✓ Disminución del rendimiento académico
  - ✓ Falta de concentración
  - ✓ Problemas de sueño y comportamiento
  - ✓ Aislamiento social



## Razón fundamental

- El Día de Exploración de la Naturaleza tiene como objetivo reconectarse con la naturaleza y con los compañeros, mientras aprendemos a usar la tecnología de manera responsable.

# 4. Desintoxicación digital: estrategias y beneficios

# Desintoxicación digital

- La desintoxicación digital es el proceso de reducir voluntariamente el uso de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, computadoras y redes sociales, con el fin de mejorar el bienestar y recuperar el equilibrio entre la vida digital y la real.
- La desintoxicación digital no significa eliminar la tecnología por completo sino aprender a utilizarla de forma consciente y equilibrada para mejorar nuestra calidad de vida.
- Es recomendable probar las diferentes opciones de implementación con el grupo de jóvenes e ir implementando el Desintoxicante Digital de forma gradual y reflexiva, resaltando siempre los beneficios para ellos.
- También se trata de usar la tecnología en diferentes aplicaciones. Las aplicaciones de realidad aumentada se proponen como una forma de usar la tecnología que atrae a los jóvenes y les permite generar contenido y usarlo con diferentes dispositivos móviles.



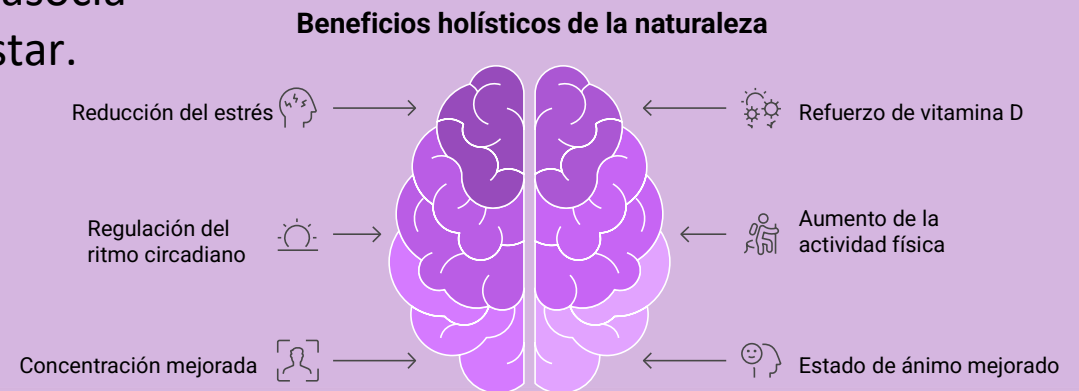
# Estrategias para una desintoxicación digital efectiva:

- Establecer horarios: Limite el tiempo de uso del dispositivo, especialmente antes de acostarse.
- Crea zonas libres de tecnología: Evita el uso de pantallas en espacios como el comedor o el dormitorio.
- Desactivar las notificaciones: reduce las distracciones y la necesidad de revisar constantemente tu teléfono móvil.
- Participe en actividades alternativas: fomente el ejercicio, la lectura o la meditación para reemplazar el tiempo frente a la pantalla.



# Beneficios de la desintoxicación digital:

- Efectos saludables contra el sedentarismo en estudiantes:
  - ✓ Reduce el estrés y la ansiedad, estar en contacto con la naturaleza baja los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
  - ✓ La exposición al sol aumenta la producción de vitamina D, que es esencial para los huesos y el sistema inmunológico.
  - ✓ La exposición a la luz natural regula el ritmo circadiano, ayudándoles a dormir mejor.
- Estar en la naturaleza motiva a todos a moverse más, ya sea caminando, corriendo o practicando deportes al aire libre.
- Aumenta la concentración y la creatividad, ayudando a aclarar las ideas. la mente y fomenta la resolución innovadora de problemas.
- Mejora el estado de ánimo: La naturaleza se asocia con un mayor sensación de felicidad y bienestar.



# 5. Modalidades de implementación

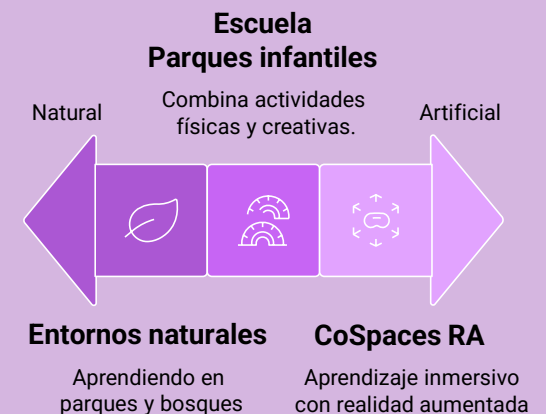
# Modalidades de implementación

## A. Fuera de la escuela:

- Entornos naturales (parques, bosques)
- Planifica una ruta que te permita aplicar diferentes conceptos sobre la importancia de desconectar un rato. Además, puedes usar aplicaciones que también aporten conocimiento y valor a la ruta. El profesor guía a los alumnos en el uso de las aplicaciones en todo momento.
- Uso de aplicaciones educativas para identificar flora/fauna y seguir rutas.

## B. Dentro de la escuela:

- Uso de juegos infantiles, áreas verdes, gimnasio.
- Actividades físicas, sensoriales y creativas.
- Integración de CoSpaces AR para experiencias inmersivas



# 6. Herramientas digitales recomendadas

# Herramientas digitales recomendadas I

Dependiendo de las posibilidades que ofrezca el recorrido natural, puedes contar con algunas herramientas que te recomendamos:

 Identificación de plantas y animales:

- PlanNet → [plantnet.org](https://plantnet.org)
- iNaturalist → [innaturalista.org](https://innaturalista.org)
- Seek (por iNaturalist) → [inaturalist.org/paginas/búsqueda\\_aplicación](https://inaturalist.org/paginas/búsqueda_aplicación)

 Realidad aumentada/ Escenas interactivas:

- Delightex (antes CoSpacesEdu) → [https://www.delightex.com/\(cospaces.io/educación\)](https://www.delightex.com/(cospaces.io/educación))

## CONSEJO:

Podemos combinar las oportunidades que nos brinda la tecnología con actividades al aire libre.

# Herramientas digitales recomendadas II

 RutasyOrientación:

- Komoot → [komoot.com](https://www.komoot.com)
- Wikiloc → [wikiloc.com](https://www.wikiloc.com)
- Todos los senderos → [alltrails.com](https://www.alltrails.com)

 Observación:

- Identificación del pájaro Merlín → [merlin.allaboutbirds.org](https://www.merlin.allaboutbirds.org)
- Vista del cieloLite (Android) → [Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cielolite)
- Vista del cieloLite (iOS) → [Tienda de aplicaciones](https://apps.apple.com/es/app/vista-del-cielo-lite/id1441111111)



# 7. Plan de actividades

# Plan de actividades (resumen)

- Bienvenida y desconexión simbólica
- Exploración sensorial + Aplicaciones de RA (CoSpaces)
- Gymkana cooperativa sin pantallas
- Almuerzo consciente (opcional)
- Taller creativo (mundo virtual del equilibrio)
- Cierre y compromisos personales
- Momentos alternados con y sin tecnología.

## Equilibrio en el uso de la tecnología: De la desconexión a la inmersión virtual



# Plan de actividades - A.

## Fuera de la escuela

### Bienvenida y desconexión simbólica (20 min) ¿Por qué es importante?

- Este es el punto de apoyo pedagógico de toda la excursión.

Sirve para:

- ✓ Construir el marco mental (por qué vamos a salir, cómo vamos a trabajar).
- ✓ Alinear expectativas y normas (seguridad, cuidado del medio ambiente, uso de tecnología).
- ✓ Reducir la ansiedad (conocer la ruta, señales, roles, qué hacer si me pierdo/me siento mal).
- ✓ Construir comunidad (círculo, intenciones para el día, compartir roles).

#### Anterior preparación recomendaciones

- Preparación previa (calcula el tiempo en función de tu escuela y sus procedimientos)
- Permisos de salida y fotografía, notificación a familiares, botiquín de primeros auxilios y revisión de ruta.
- Descargue y pruebe aplicaciones (identificación de flora/aves/cielo y RA).

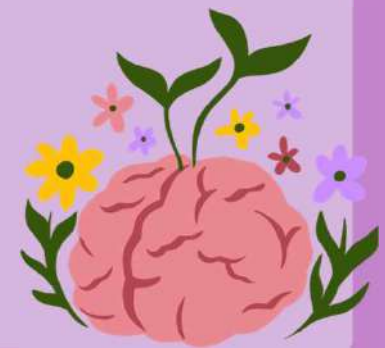


# Plan de actividades - A.

## Fuera de la escuela

### Bienvenida y desconexión simbólica. Aportaciones clave.

- Aprendizaje situado y memorable porque el contenido está anclado en experiencias reales (olores, texturas, orientación), lo que mejora la retención y el significado.
- La naturaleza reduce el estrés y promueve la atención sostenida, brindando bienestar y autorregulación; es un “reset” que equilibra la convivencia y el uso de la pantalla.
- Desarrollar competencias clave a través de la investigación (indagar, clasificar, registrar), la comunicación (roles de equipo, escuchar), la ciudadanía y la sostenibilidad (cuidado del medio ambiente).
- Establecer reglas para el uso de dispositivos móviles, haciendo un uso crítico de la tecnología: el móvil se convierte en una herramienta, no en una distracción, y se utiliza de forma intencional y en momentos limitados.



# Plan de actividades - A. Fuera de la escuela

## CONSEJO:

Formaliza la desconexión con un gesto (colocar los teléfonos en una bolsa numerada) y una señal de salida (una pulsera del equipo o un pase de explorador). Este ritual facilita la atención plena y legitima los momentos sin pantallas.

## Lo que el profesor debe explicar en la bienvenida (guión rápido)

- Define el propósito en una oración: “Hoy exploraremos el parque observar, cooperar y utilizar la tecnología sólo cuando sea “Contribuye al aprendizaje.”
- Agenda cronometrada: paseo sensorial → identificación → gymkhana → picnic consciente → creación → cierre.
- Normas esenciales: circulación en grupo, puntos de encuentro, señales de atención, respeto al medio ambiente, tiempo sin móvil.
- Roles y equipos: quién guía, quién registra, quién gestiona el tiempo y los materiales
- Seguridad: qué hacer si alguien necesita ayuda, alergias/baños, hidratación, protector solar, sombrero.
- Evaluación: ¿qué evidencias recogeremos (cuaderno de campo, foto del trabajo, breve explicación)?
- Desconexión simbólica: “aparcar” los teléfonos o el modo avión hasta el bloqueo digital; cada estudiante comparte una intención (ej. “hoy escucharé más que miraré la pantalla”).

# Plan de actividades - A.

## Fuera de la escuela

### El resto del desarrollo: cómo mantener el hilo

- Observación → Indagación → Colaboración → Creación → Reflexión. Mantener este hilo conductor en cada bloque.
- Puentes educativos: Después de la identificación, pregunte "¿qué patrón ves?"; después de la búsqueda del tesoro, conéctese con las habilidades sociales; en la creación, sintetice lo que ha experimentado en una obra de arte o land art.
- Cierres breves por bloque: 2-3 minutos para compartir hallazgos; evitar dejar el significado completo para el final.
- Transferencia al aula: Planifique una actividad de seguimiento (por ejemplo, un póster científico, una historia, datos de biodiversidad de la escuela).

#### CONSEJO:

No se trata de "salir a caminar", sino de diseñar una experiencia con reglas de juego claras, tecnología que apoye el aprendizaje y un ritual acogedor que centre la atención, garantice la seguridad y prepare a la clase para aprovechar al máximo cada minuto al aire libre.

# Plan de actividades - A.

## Fuera de la escuela

### Exploración sensorial + Apoyo digital (30–60 min)

- Objetivos del bloque
  - ✓ Promover la observación consciente y el respeto por el medio ambiente.
  - ✓ Utilice la tecnología intencionalmente para identificar fenómenos/naturaleza.
  - ✓ Registre evidencia simple en un cuaderno de campo.
- Agrupaciones y roles (mantenidos en todo el bloque)
  - ✓ Pares o tríos heterogéneos.
  - ✓ Roles rotativos: Explorador (observa/señala), Naturalista (opera la aplicación cuando corresponde), Cronista (dibuja/toma notas).
- Materiales por equipo
  - ✓ 1 cuaderno de campo + lápiz/portapapeles.
  - ✓ 1 dispositivo (modo avión activado; GPS si es posible) con aplicaciones previamente probadas.
  - ✓ Toallitas/gel para la higiene después de tocar superficies naturales.
  - ✓ (Opcional) 1 lupa simple.



# Plan de actividades - A.

## Fuera de la escuela

### 1) Paseo sensorial sin pantallas: 10 minutos

- Configuración: Primer contacto, sin dispositivos.
  - ✓ Espacio: Sección segura del parque/bosque con puntos de parada (previamente señalizados).
- Guión didáctico (2')
  - ✓ Durante 10 minutos, solo usamos nuestros sentidos. Caminamos en silencio; cuando levanto la mano, nos detenemos y prestamos atención a un sentido.
- Secuencia (8')
  - ✓ Audición (3'): Todos quietos, con los ojos entrecerrados → Cuentan mentalmente tres sonidos cercanos y tres lejanos. Señalan con la mano dónde los encuentran.
  - ✓ Olfatear (2'): Respiración profunda; identificar 2 olores (tierra húmeda, flores, hojas, etc.).
  - ✓ Tocar (3'): Toque suavemente la corteza/hojas/roca. Palabras clave: áspero, liso, frío, húmedo.  
Regla: No arrancar ni pelar.
- Inclusión y cuidado
  - ✓ Evite plantas urticantes y áreas con insectos agresivos; revise alergias.
- Rayo (1')
  - ✓ Dos estudiantes voluntarios comparten "algo que no había notado antes".

# Plan de actividades - A.

## Fuera de la escuela

### 2) Identificación de parejas: 15 a 20 minutos

- Objetivo: Identificar 3 plantas usando una aplicación de flora y, si se escucha, 1 pájaro por canto.
- Guión de enseñanza (2 minutos)
  - ✓ Ahora usaremos el teléfono como herramienta. En 15 a 20 minutos, cada equipo identificará 3 plantas (foto nítida de hoja/flor/corteza) y, si oímos pájaros, grabaremos un canto.
- Reglas de campo (recordatorio)
  - ✓ No recoja ni manipule flora/fauna viva.
  - ✓ No tome fotografías de animales con flash directo.
  - ✓ Caminar por senderos; mantener la mochila cerrada.
- Procedimiento práctico (10–15 minutos)
  - ✓ Zona Restringida: Delimitar un área de 20 x 20 m o una “ruta corta” con 3-4 paradas.
  - ✓ Plantas (3 al menos): El *Explorador* elige el ejemplar; el rol *Naturalista* toma una foto clara; el rol de *Grabadora* de las notas: borde liso/dentado, disposición de las hojas, color, hábitat. Busca una coincidencia en la aplicación y compárala con las características observadas. Evita aceptar la primera opción "por inercia".
  - ✓ Pájaro por canto (si corresponde): 30–60 segundos de escucha; grabación si la aplicación lo permite. Compare el patrón rítmico/tonal con las sugerencias; la grabadora dibuja un gráfico del canto (puntos/ondas).

# Plan de actividades - A.

## Fuera de la escuela

### Consejos para el maestro

- ¿Qué pistas te hacen pensar que se trata de esta especie y no de la segunda sugerencia?
- “¿Qué parte de la planta necesitas fotografiar mejor para tomar tu decisión?”
- “¿El hábitat sugerido coincide con el lugar donde lo encontraste?”

### Plan B si no se escuchan pájaros

Identificar una cuarta planta o un invertebrado (observación sin captura) y describir su comportamiento durante 1 minuto.

### Lista de verificación de calidad rápida

- 3 fotografías claras y diferentes (hoja/flor/corteza o forma completa).
- Nombre común + (si es posible) nombre científico tentativo.
- Se observa 1 característica para cada especie.
- Registro de 1 canto de pájaro o una cuarta planta.



# Plan de actividades - A.

## Fuera de la escuela

### 3) Cielo y Orientación — 10'

- Objetivo: Localizar el Sol y reconocer 1 o 2 constelaciones básicas usando la aplicación; relacionarlas con la orientación.
- Guión de enseñanza (2')
  - ✓ Observamos el cielo: localizamos el Sol y, usando la aplicación, identificamos una o dos constelaciones o su trayectoria. Después, crearemos un reloj de sol humano.
- Secuencia (8')
  - ✓ Ubicación del Sol: Indicar dirección (E/O) y altura aproximada (baja/media/alta).
  - ✓ Aplicación de astronomía: cada equipo identifica 1 o 2 elementos (por ejemplo, la Osa Mayor/Estrella Polar, eclíptica).
  - ✓ Reloj de sol humano: Un estudiante actúa como un gnomon (con palos o él mismo); el resto marca la sombra en el suelo y deduce los puntos cardinales básicos (sol de la mañana ≈ Este; tarde ≈ Oeste).  
Si está nublado: Usa la brújula de la aplicación o las referencias del terreno (curso del río, orientación de la calle).

#### Idea clave:

Relaciona el cielo con la orientación y los cambios de luz/temperatura que has notado en tu caminata.

# Plan de actividades - A.

## Fuera de la escuela

### 4) Registro del cuaderno de campo: 10 minutos

- Objetivo: Consolidar y transferir observaciones.
- Plantilla sugerida (por página)
  - ✓ Fecha/hora · Ubicación (área/parada) · Clima
  - ✓ Especies 1, 2, 3 (+ ave, si está presente):
    - Dibujo rápido (30–60 segundos, sin borrar).
    - Nombre común y nombre científico tentativo.
    - Característica observada (hojas opuestas/alternas, olor, textura, hábitat).
    - Curiosidad (propósito ecológico, uso humano conocido, interacción observada).
  - ✓ Cielo: Elemento identificado (por ejemplo, la Osa Mayor) + “¿Dónde estaba el Sol?”
- Guión de enseñanza (2 minutos):
  - ✓ Dibuja sin buscar la perfección: lo importante es capturar las características. Marca con un ✓ lo que has verificado con la app y con un ? lo que queda por confirmar.
- Cierre ultrarrápido (1 minuto)
  - ✓ “Una cosa que aprendí hoy...” (mano levantada).
  - ✓ Elija 3 cuadernos al azar para recibir comentarios breves (legibilidad, evidencia, datos interesantes).

#### Señales y transiciones (ahorra tiempo)

- Silencio: Mano arriba = todos levantan la suya y se detiene.
- Cambio subactividad: 2 aplausos del profesor → eco de 2 aplausos del grupo.
- Tiempo restante: “Quedan 2 minutos, cierra la última entrada del cuaderno”.

# Plan de actividades - A. Fuera de la escuela

## Evaluación formativa (a lo largo del bloque)

- Lista de verificación para el profesor:
  - Observa atentamente sin pantalla durante el paseo.
  - Utiliza la aplicación sólo cuando proporciona evidencia.
  - Graba 3 plantas con características y fotografías enfocadas.
  - Integra una idea del cielo/orientación en su explicación final.
  - Cuaderno: dibujo + nombre + característica + curiosidad por elemento.
- Autoevaluación del equipo (1 minuto al final)
  - Hicimos 3 identificaciones sólidas.
  - Dudamos en...
  - Próximo paso: fotografía más nítida / características mejor descritas / mejor escucha.
- Prórrogas (si tienes 5 minutos libres)
  - Fotografía "detalle" + explicación oral de por qué esa característica ayuda con la identificación.
  - Mapa rápido sobre el terreno que marca dónde se vio cada especie.

### Inclusión y seguridad:

- Movilidad: Acortar el circuito, llevar un banco plegable para los descansos.
- Sensibilidad sensorial: utilice guantes finos para el tacto; evite fragancias fuertes.
- Alfabetización: Plantillas con pictogramas o casillas para marcar.
- Seguridad: Revise el terreno previamente; evite bordes resbaladizos; lávese las manos después de tocar; use protector solar y agua.

# Plan de actividades - A.

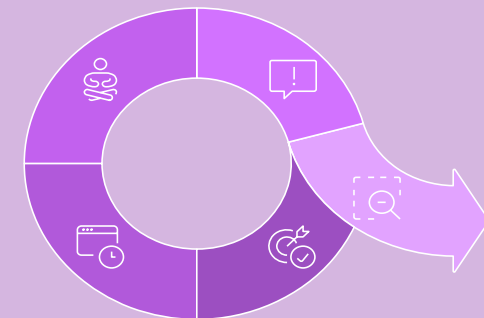
## Fuera de la escuela

### Errores comunes y cómo evitarlos

- Salir sin un propósito específico → definir objetivos mensurables.
- Tecnología sin límites → establecer ventanas de uso claras y funciones.
- Ritmo plano → alterna calma/acción y tareas cortas.
- Reglas implícitas → verbalizarlas, escribirlas, y repetirlos brevemente en cada transición.
- Evaluación de último momento → evidencia continua y microreflexiones.



### Ciclo sobre cómo evitar errores comunes



1	2	3	4	5
<b>Definir objetivos mensurables</b>	<b>Establecer ventanas de uso</b>	<b>Ritmo alternativo</b>	<b>Verbalizar reglas</b>	<b>Evaluación continua</b>
Establecer objetivos claros para guiar las acciones.	Establecer límites de tiempo para uso de la tecnología.	Equilibre la calma y la acción para lograr la eficiencia.	Comunicar las reglas de forma clara y coherente.	Reflexione periódicamente sobre el progreso y haga ajustes.

# Plan de Actividades - B. Dentro de la escuela



## Bienvenida y “desconexión simbólica” (20 min)

- Circulo en el patio o gimnasio; almacenamiento de teléfonos.
- Calentamiento con música suave y respiración guiada.
- Termómetro emocional (pulgares).

## 2) Exploración sensorial + apoyo digital (50–60 min)

- Microhuerto escolar: paseo por zonas verdes/sombreadas del patio para observar hojas, insectos y sombras.
- Estaciones guiadas (rotación):
  - ✓ Identificación con muestras de jardín/plantas ornamentales mediante una aplicación de flora.
  - ✓ Sonidos de pájaros: estación con altavoz/auriculares para reconocer cantos.
  - ✓ AR/VR: miniescena inmersiva (bosque/entorno local) para practicar la respiración o descubrir pistas sobre las especies. Los estudiantes pueden diseñar espacios "verdes" con CoSpaces, utilizando RA para mejorar su participación.
- Entrada de cuaderno: dibujo, nombre común/científico (si corresponde) y dato interesante.

### Recomendaciones anteriores

- Comunicación con las familias y pautas para el uso del móvil (tiempo limitado).
- Reservas de gimnasio/patio de recreo y montaje de estaciones.
- La opción B recomienda utilizar CoSpaces en la opción de realidad aumentada. Descárgala y aprende a usarla.

# Plan de Actividades - B. Dentro de la escuela



## 3) Yincana cooperativa sin pantallas (45–60 min)

- Adaptado con materiales:
  - ✓ Brújula humana con señales NSEW en el patio de recreo.
  - ✓ Red de cuerdas entre postes y colchonetas de seguridad.
  - ✓ Clasificador con hojas/tizas/elementos de juego (criterios elegidos por el equipo).
  - ✓ Eco-mensaje con aros/cuerdas/conos formando un símbolo.
  - ✓ Cooperación a ciegas con máscaras suaves y circuito de tapete.
- Círculo de información: qué estrategias de colaboración funcionaron mejor.

## 4) Almuerzo consciente (30 min)

- Zona de relax con esterillas o mesas a la sombra.
- Comer sin pantallas; guía mindfulness; 1 agradecimiento por persona.
- Escribe un hábito saludable para esta semana.

# Plan de Actividades - B. Dentro de la escuela



## 5) Taller Creativo: “Mundo del Equilibrio” (60–70 min)

- Collage/instalación en el gimnasio con materiales del centro (cartón, hojas del patio, cuerdas, aros).
- Microescena digital en tablets/PC: “Decision Forest” (RA/animación simple) donde el personaje elige hábitos saludables (respirar, hablar con amigos, caminar).
- Exhibición estilo museo en el pasillo/gimnasio y comentarios (2 estrellas + 1 deseo).

## 6) Cierre y compromisos personales (20–25 min)

- Círculo de conversación, tarjeta de compromiso y cuestionario POST.

## Logística y Seguridad (interior)

- Verificar aforo y zonas de paso; colchonetas durante eventos; hidratación y ventilación.
- Inclusión: eventos alternativos sin saltar/correr; roles rotativos (líder, secretario, cronometrador).

# Plan de Actividades - B. Dentro de la escuela



## Horario sugerido (9:00–12:30)

9:00 Bienvenida y desconexión

9:20 Exploración sensorial + estaciones (Identificación/Sonidos/RA)

10:20 Yincana cooperativa

11:00 Almuerzo consciente

11:20 Taller creativo (collage/instalación + escena Digital)

12:10 Cierre, compromisos y cuestionario

## Materiales (interiores)

- Conos, cuerdas, aros, tapetes, bancos suecos, cartulinas y materiales para trabajar el arte.

# Plan de Actividades - B. Dentro de la escuela



## Horario sugerido (9:00–12:30)

9:00 Bienvenida y desconexión

9:20 Exploración sensorial + estaciones  
(identificación/sonidos/RA)

10:20 Yincana cooperativa

11:00 Almuerzo consciente

11:20 Taller creativo  
(collage/instalación + escena digital)

12:10 Cierre, compromisos y cuestionario

## Materiales (interiores)

- Conos, cuerdas, aros, colchonetas, bancos suecos, tableros para carteles y materiales de arte.

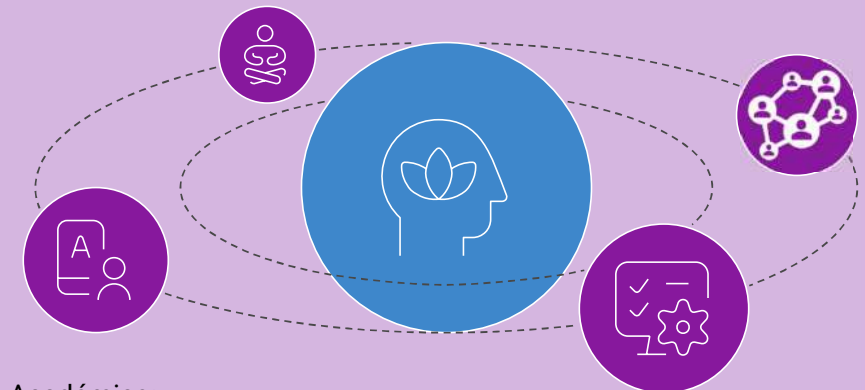
## Resultados esperados

Emocional:

Reducción del estrés y la ansiedad

Social:

Mayor empatía  
y cooperación



Académico:

Mejora la atención y el comportamiento

Digital:

Uso intencional y  
creativo de la  
tecnología

# 8. Usando Delightex (CoEspaces)

# Usando Delightex (CoEspaces)

## Qué es Delightex?



- Delightex (anteriormente CoSpaces Edu) es una plataforma educativa para crear mundos 3D que los estudiantes pueden programar y explorar en Realidad Aumentada (RA) y Realidad Virtual (RV). Se ejecuta en un navegador (no requiere instalación) y cuenta con una aplicación para móviles y tabletas para crear y visualizar en RA/RV. También incluye un panel de control de clases y opciones de gestión docente.
- Tiene un plan Básico gratuito: hasta 29 estudiantes, 2 proyectos, 1 clase, 1 tarea, 10 archivos externos por proyecto y plan básico. CoBlocks.
- Para centros que quieren todo desbloqueado, hay un plan Pro de pago con todas las funciones, objetos 3D, física, scripts, una galería, etc.; el sitio web oficial enumera precios "desde 50€/año (de base) + 7€/año por puesto adicional", con una comparación completa de planes.



# Usando Delightex (CoEspaces)

## Enlaces principales:

- Sitio web oficial (Delightex/ anteriormente CoSpaces Edu): <https://www.delightex.com/>
- Introducción / Formación docente y tutoriales: curso introductorio y vídeos para aprender los conceptos básicos: <https://www.delightex.com/empezando>
- Modo AR y compatibilidad: cómo activar AR con teléfonos inteligentes y dispositivos compatibles (ARCore/ARKit): <https://www.delightex.com/tech-check-ar-with-smartphones>
- Delightex & Merge Cube: <https://www.delightex.com/cubo-de-fusion>
- Aplicación iOS (iPhone/iPad): <https://apps.apple.com/us/app/delightex/id1224622426>
- Aplicación de Android:  
[https://play.google.com/store/apps/details?hl=es\\_ES&id=delightex.cospaces.edu](https://play.google.com/store/apps/details?hl=es_ES&id=delightex.cospaces.edu)
- Videotutoriales (principiantes): creación y exploración paso a paso: <https://www.youtube.com/watch?v=2WWCnNjeMzM>



# Usando Delightex (CoEspaces)

## Delightex competencias clave

- Pensamiento crítico: Habilidades de observación, de análisis y de encuentro de soluciones a los problemas.
- Colaboración: trabajar con otros y desarrollar el trabajo en equipo creando juntos.
- Alfabetización digital: codificación y otras habilidades digitales esenciales para futuras carreras.
- Comunicación: comprensión cultural y social, empatía y habilidades de comunicación.
- Creatividad: pensar fuera de la caja y desarrollar ideas únicas.



# Usando Delightex (CoEspaces)

## ¿Por qué utilizar Delightex el Día de la Exploración de la Naturaleza?

- Transformar notas de campo y fotografías en productos interactivos (guías de especies AR, rutas con paradas, explicaciones del cielo).
- Refuerza las habilidades STEAM (modelado, pensamiento computacional con bloques o scripts, física) y otorga a los dispositivos móviles un propósito como herramienta de creación.
- Le permite anclar contenido de RA en superficies de la vida real durante su recorrido por el patio de juegos, parque, etc. (con ARKit/ARCore en dispositivos compatibles).
- ¿Por qué motiva?
  - ✓ Le da un propósito al uso del móvil: crear y enseñar, no sólo consumir.
  - ✓ Ofrece autoría (su recorrido, sus voces).
  - ✓ Hace visible la comprensión: si el cartel, el audio y el desafío son buenos, entienden el tema/idea.



# Usando Delightex (CoEspaces)

## ¿Por qué utilizar Delightex en el Día de la Exploración de la Naturaleza?

- Transformar notas de campo y fotografías en productos interactivos (guías de especies AR, rutas con paradas, explicaciones del cielo).
- Refuerza las habilidades STEAM (modelado, pensamiento computacional con bloques o scripts, física) y otorga a los dispositivos móviles un propósito como herramienta de creación.
- Le permite anclar contenido de RA en superficies de la vida real durante su recorrido por el patio de juegos, parque, etc. (con ARKit/ARCore en dispositivos compatibles).
- La plataforma es accesible desde navegadores web en computadoras de escritorio y portátiles, incluidas Chromebooks, y también tiene aplicaciones móviles para tabletas y teléfonos inteligentes, lo que facilita la creación y visualización de proyectos desde cualquier dispositivo.



# Usando Delightex (CoEspaces)

## Guía de inicio rápido (diseñada para el día)

- Acceso: Los profesores acceden al editor web y crean una clase (código de invitación). Los alumnos acceden con ese código.
- Plantilla: Prepare un proyecto con 3 o 4 paradas (paneles de texto, botón “Verificar”, zonas de activación).
- Recolección de campo: Durante la salida, los equipos capturan fotografías/sonidos (hojas, corteza, canto).
- Construcción (aula/taller): Cargue sus medios, coloque objetos 3D y programe interacciones (toque → mostrar etiqueta; ingrese a la zona → pista; botón → verificar respuesta).
- AR en la ruta: En la aplicación, abra el proyecto → Reproducir → AR, escanea una superficie y ancla la escena en cada parada (póster/QR).
- Compartir y evaluar: publicar (según permisos), generar códigos QR para una ruta AR a través del parque/patio y completar la reflexión final (metacognición, hábitos de uso del dispositivo).
- Nota: CoSpaces AR no utiliza geolocalización; el anclaje es visual en superficies cercanas. Por eso, los códigos QR o las señales físicas funcionan como puntos de acceso a cada parada.

# Usando Delightex (CoEspaces)

## 1) Preparación (Profesor). Antes del día:

- Crea la clase en CoSpaces Edu → comparte el código de invitación.
- Instala la aplicación en los dispositivos (tabletas/móviles) y prueba el modo AR.
- Define la tarea (producto final):
  - ✓ Opción A (exterior): “Mini guía del parque AR” (3 especies + 1 fenómeno del cielo).
  - ✓ Opción B (interior): “Ruta parque infantil/gimnasio AR” (3 paradas con pistas y contenidos).
- Prepare una plantilla: una escena vacía con un cartel de “Inicio”, botones básicos y un panel de instrucciones.

## 2) Adecuado Delightex el plan

- Exploración sensorial (sin pantallas): los estudiantes simplemente observan y toman notas/dibujos.
- Identificación (uso limitado de aplicaciones): Los estudiantes capturan fotografías y grabaciones de audio (canto) que luego se cargarán en CoSpaces como recursos.
- Taller Creativo: Aquí se construyen y programan escenarios en CoSpaces.
- Recorrido/Visita de RA: Los estudiantes visitan las paradas (en la escuela o en el parque) y ven el contenido de RA.

# Usando Delightex (CoEspaces)

## 3) Flujo de trabajo del estudiante

- Guión gráfico (10–15 min)
  - ✓ 3–4 paradas (estaciones) = 1 especie/idea por parada.
  - ✓ En cada parada: objeto 3D, texto corto, audio (opcional), mini-desafío.
  - ✓ Dibuja lo que aparecerá y qué acción lo activa (tocar, hacer zoom, completar un desafío).
- Construcción de escenas (30–40 min)
  - ✓ Entorno: Elige una escena vacía (o un fondo de 360° si tienes una foto del parque).
  - ✓ Objetos: Arrastra árboles, rocas, pájaros y etiquetas. Sube tus propias fotos (hojas, flores, cortezas) y clips de audio.
  - ✓ Interacción (CoBlocks): Agregar comportamientos para hacer que el contenido “cobre vida”. CoBlockejemplos (en lenguaje natural):
    - Al iniciar: ocultar etiquetas y paneles → mostrar solo el entorno.
    - Al tocar un objeto (por ejemplo, un roble): muestra un cartel con el nombre + función clave, reproduce el audio de la canción asociada, anima a un pájaro a volar.
    - Si el avatar entra en un área (disparador): aparece una pista → "Busca hojas opuestas".
    - Desafío: Botón "Verificar" → si la respuesta coincide → suma 1 punto y muestra "¡Bien!".
    - Si el grupo es competente en JavaScript, puede leer variables, distancias y estados con mayor precisión.

# Usando Delightex (CoEspaces)

## 3) Flujo de trabajo del estudiante

- Publicación y acceso
  - ✓ Marcar Compartir → Visible con enlace/QR (dependiendo de los permisos del centro).
  - ✓ Cada estación puede ser:
    - ✓ Una escena separada (QR en cada parada), o
    - ✓ Una única escena con múltiples "zonas" y botones para navegar entre ellas.

## 4) Activar la Realidad Aumentada durante la visita

- En la aplicación móvil/tableta:
  - ✓ Abra la escena → presione Reproducir → seleccione AR.
  - ✓ Escanee una superficie plana (piso/mesa) y ancle el contenido (toque para escalar, arrastre para colocar).
  - ✓ Recorre la parada: toca objetos, lee etiquetas, escucha audio y completa el desafío.
  - ✓ Documento: tome una fotografía o un clip corto del equipo con su estación AR (si se da el consentimiento).

# Usando Delightex (CoEspaces)

## 4) Activar la Realidad Aumentada durante la visita

- Cómo configurar una "Ruta AR"
  - ✓ Coloque señales/registros rápidos en 3 o 4 puntos en el patio de juegos o parque (banco, árbol, muro de escalada, huerto).
  - ✓ En cada código QR se abre la escena correspondiente, los alumnos la anclan donde está el cartel y viven la experiencia.
  - ✓ Alterne estaciones "informativas" (especies) con estaciones "desafío" (pistas/orientación/cielo).

## 5) Ejemplos listos para copiar

- Etiqueta interactiva de especies
  - ✓ Al pulsar (árbol) → Mostrar (señal de encina); Decir: "Encina, hojas con bordes espinosos."; Animar (pájaro): volar hasta posarse.
- Área de desafío
  - ✓ Cuando el personaje entra (Área 1) → Mostrar (Panel de preguntas).
  - ✓ Botón de verificación: Si (respuesta == "opuesta") → Sumar 1 a los puntos; Mostrar (✓); Ocultar (Panel de preguntas); De lo contrario → Mostrar (Pista 1).
- Panel de cielo y orientación
  - ✓ Botón Cielo: alternar líneas eclípticas y constelaciones; mostrar flecha este/oeste; reproducir nota corta.


# Usando Delightex (CoEspaces)

## 6) Plantilla: Estructura de objeto (use estos nombres exactos para que los bloques puedan encontrarlos)

### Folders

- **UI** (interface)
  - `PanelHome` (intro instructions + Start button)
  - `PanelStation` (short text, image and/or audio for the stop)
  - `PanelChallenge` (question + input or answer buttons)
  - `PanelFeedbackOK` / `PanelFeedbackTry`
  - `ScoreText` (top-right text: "Points: 0/4")
  - Buttons: `BtnStart`, `BtnPrev`, `BtnNext`, `BtnCheck`, `BtnSky`, `BtnReset`
- **Stops**
  - `Zone1`, `Zone2`, `Zone3`, `Zone4` (boxes or cylinders set **invisible**; used as **triggers**)
  - In each zone:
    - `ObjSpecies1` (tree/rock/bird or other 3D object)
    - `Label1` (caption hidden at start)
    - `Audio1` (birdsong/voice note, optional)
- **Sky**
  - `WindRose` (N/E/S/W) – hidden at start
  - `EclipticLine` / `constellation` – hidden at start
- **Utilities**
  - `MainCamera` (only if you want to lock movement), `Light`, `AnchorPlane` (testing only; not used in AR)

### Variables (CoBlocks – Variables)

- `currentStop` (number, starts at 1)
- `points` (number, starts at 0)
- `inAR` (boolean, starts false)
- `completed[4]` (list/array flags per stop, all start )

### Desarrollar RA en Delightex

- Incluya datos, videos o animaciones en cada estación relacionados con la desintoxicación digital y la naturaleza.
- Vincula contenido AR a códigos QR.



# Usando Delightex (CoEspaces)

## 6) Plantilla: Lógica central enCoBlocks (bloques de inserción)

### A. On scene start

- **Hide:** PanelStation, PanelChallenge, PanelFeedbackOK, PanelFeedbackTry, WindRose, EclipticLine, Constellation, all Label\*.
- **Show:** PanelHome, BtnStart.
- **Set:** currentStop = 1, points = 0, ScoreText = "Points: 0/4".
- **Disable:** BtnPrev, BtnNext, BtnCheck, BtnSky (until Start).

### B. On BtnStart click

- **Hide** PanelHome; **enable** BtnPrev, BtnNext, BtnSky.
- **Go to stop 1** → call function showStop(1).

### C. Function showStop(n)

- **Set** currentStop = n.
- **Position** camera/avatar near Zone n (in AR/VR, students physically move; no teleport needed).
- **Load content** into PanelStation (title, image, short note).
- **Show** PanelStation.
- **Update** BtnPrev (disabled if n=1) and BtnNext (disabled if n=4).

### D. Arrival trigger

- **When avatar enters** Zone n → Show PanelStation; Play Audio n (if present).
- **On tap** ObjSpecies n → Show Label n (name + key trait).

### E. Challenge & scoring

- **BtnCheck** (visible when PanelChallenge is open):
  - **If correct** → points = points + 1; Show PanelFeedbackOK 1 s; Hide PanelChallenge; ScoreText = "Points: " + points + "/4"; completed[n] = true.
  - **Else** → Show PanelFeedbackTry 1 s; Reveal a Hint in PanelChallenge.

### F. Navigation

- **BtnNext** → showStop(currentStop + 1)
- **BtnPrev** → showStop(currentStop - 1)

### G. Sky & orientation

- **BtnSky** → **Toggle** visibility of WindRose, EclipticLine, Constellation.
  - *Tip:* outdoors, ask students to align the wind rose with the Sun (AM ≈ East, PM ≈ West).

### H. Quick reset

- **BtnReset** → reset variables, hide labels/panels, return to PanelHome.

Nota de RA: En teléfonos/tabletas, toque Reproducir → RA, escanee una superficie plana y fije la escena. Los carteles QR funcionan como puntos de acceso en cada parada. DelightexAR utiliza anclaje visual, no GPS.

# Usando Delightex (CoEspaces)

- Cómo crear y duplicar la plantilla
  - ✓ El profesor construye una escena maestra con esta estructura y la comparte con la clase para que la puedan copiar.
  - ✓ Los estudiantes duplican y renombran su proyecto (por ejemplo, *NatureAR\_TeamX*).
  - ✓ Reemplazan textos/imágenes/audios en *Estación de paneles* y *Etiqueta\**.
  - ✓ Editan preguntas en *PanelChallenge* y lógica de validación en *BtnCheck*.
  - ✓ Compartir vía Compartir → enlace/QR según la política de la escuela.

## Panel de plantillas (listo para pegar texto)



**PanelHome (instructions)**

- *Title:* Nature AR Route
- *Body:* "Anchor the scene on the ground. Walk to each stop, tap the 3D object to reveal the label, and answer the challenge. Tap Sky for orientation."
- *Button:* BtnStart (Start)

**PanelStation (per stop)**

- *Title:* "Species/Feature #1"
- *Text:* "Leaf shape: ... / Bark: ... / Habitat: ..." (max 25–35 words)
- *Image:* your own photo (leaf/flower/bark)
- *(Optional)* Audio 5–10 s (birdsong/mini-explanation)

**PanelChallenge**

- *Question:* "Are these leaves opposite or alternate?"
- *Hint (hidden at start):* "Check how leaves attach along the stem."
- *Buttons:* OptionA, OptionB + BtnCheck

**Feedback panels**

- PanelFeedbackOK: "Great! +1 point"
- PanelFeedbackTry: "Try again—look at the leaf margin."

# Usando Delightex (CoEspaces)

## Lista de verificación (para estudiantes):

### ✓ Contenido

- 3-4 paradas con ideas precisas y claras (especies o fenómenos del cielo).
- Cada parada cuenta con una imagen original y, si es relevante, un breve audio.
- Las etiquetas indican el rasgo clave de identificación (hoja, flor, corteza, hábitat).

### ✓ Interacción y codificación

- Botón de inicio, BtnSiguiete, BtnPrev, BtnCheck, BtnSkyTodo el trabajo.
- Al ingresar a la Zona n se muestra Estación de paneles.
- Golpeteo ObjEspecien muestra la etiqueta n y (si está presente) reproduce audio.
- El desafío valida las respuestas y suma puntos; el contador se actualiza.
- Botón Reiniciarreinicia limpiamente la experiencia.

### ✓ RA y usabilidad

- La escena se fija rápidamente al suelo o a la mesa y permanece enmarcada.
- Los objetos están a escala y bien ubicados.
- El texto es legible (máximo 25–35 palabras por panel).
- Probado en al menos dos dispositivos en la escuela.

### ✓ Inclusión y accesibilidad

- Proporciona iconos/pictogramas o alternativas de audio.
- Contraste adecuado y fuentes sencillas.
- Sin parpadeos ni ruidos ásperos.

### ✓ Privacidad y ética

- No hay rostros ni datos personales en imágenes/audio.
- Dar crédito a fuentes externas (por ejemplo, sonidos de terceros).
- Mensaje final: “No dejar rastro” – cuidar el medio ambiente.

### ✓ Evidencia y evaluación

- Texto de partituras muestra el total correcto.
- Tienes una captura de pantalla/fotografía del ancla de AR en una parada.
- Cada miembro del equipo puede explicar una parada o resolver su desafío.



Códigos QR



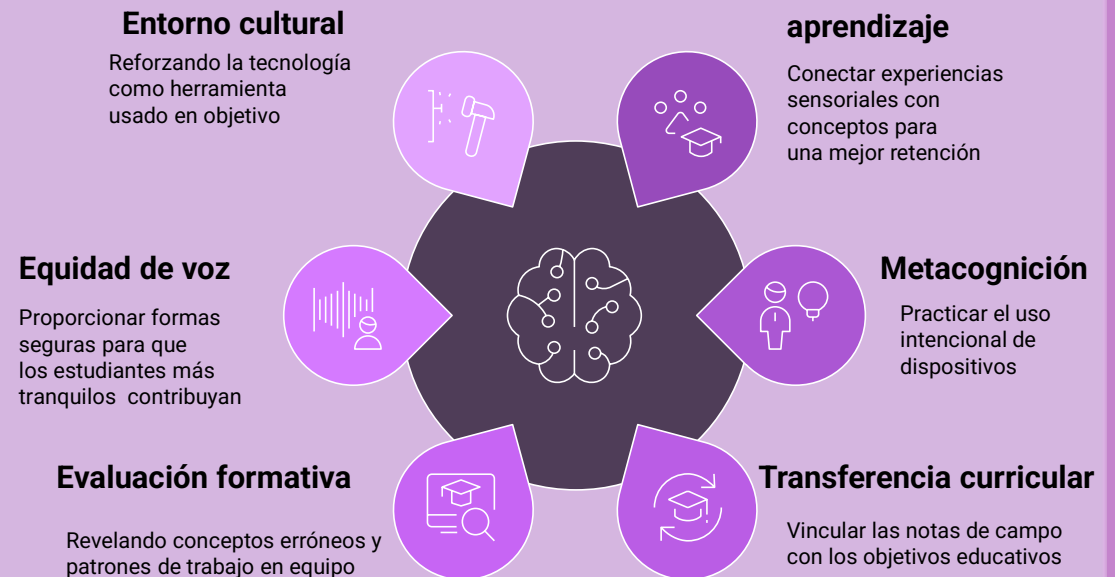
# 9. Preguntas de reflexión

# Preguntas de reflexión

- La reflexión convierte una enriquecedora experiencia al aire libre en un aprendizaje duradero. Ayuda a los estudiantes a codificar observaciones, identificar estrategias que funcionaron y planificar hábitos tecnológicos más saludables. Para los docentes, proporciona evidencia rápida y práctica de aprendizaje y bienestar. Trabaje con sus estudiantes en estas preguntas:

- ✓ ¿Cómo me sentí al dejar mi dispositivo?
- ✓ ¿Qué noté que normalmente no noto?
- ✓ ¿Qué era más importante: el entorno digital o el trabajo en equipo?
- ✓ ¿Cómo cambia la conversación sin dispositivos?
- ✓ ¿Qué aprendí sobre mi relación con tecnología?
- ✓ ¿Qué hábito cambiaré a partir de hoy?

## Mejorar el aprendizaje mediante actividades estructuradas



# 10. Recomendaciones para los profesores

# Recomendaciones para profesores I

- Propósito claro: Definir 2-3 objetivos curriculares y 1 objetivo socioemocional (por ejemplo, “identificar 3 especies locales” y “trabajar la cooperación sin pantallas”).
- Seleccione una ubicación: Accesible, segura, con opciones de sombra; planifique la ruta, puntos de encuentro, baños y un “plan de respaldo” para las condiciones climáticas.
- Seguridad y logística: Listado de ratios, botiquín de primeros auxilios, agua, alergias, autorizaciones, protector solar, normas de movimiento (convoy, cierre de grupos).
- Inclusión: Ofrecer una ruta corta, pruebas alternativas y roles rotativos (guía, secretario, cronometrador) para que todos puedan participar.

## Propósito claro

Definir objetivos curriculares y socioemocionales.

## Seleccione una Ubicación

Elija un lugar accesible, seguro y con sombra.

## Seguridad y Logística

Enumere proporciones, primeros auxilios, agua, alergias.

## Inclusión

Ofrecer ruta corta, pruebas alternativas, roles rotativos.

# Recomendaciones para los profesores II



- Gestión de la tecnología: Acordar de antemano cuándo y con qué fines se utilizarán los dispositivos (identificación de especies, grabación) y cuándo no (paseo sensorial, búsqueda del tesoro).
- Metodología Rítmica: Alternar periodos de observación tranquila, desafíos cooperativos, creación y reflexión; cuidar los “picos y valles” de energía.
- Evaluación sencilla y continua: lista de verificación, fotos de evidencia (con consentimiento), anécdotas y mini autoevaluaciones (me gusta: "2 cosas que aprendí").
- Sostenibilidad: “no dejar rastro”, no retirar la flora viva, recoger residuos, utilizar materiales del entorno sin dañarlo.
- Comunicación con las familias: explicar objetivos, horarios, qué llevar y la filosofía del uso responsable de las pantallas.

## Tecnología Gestión

Acordar de antemano el uso del dispositivo para fines específicos.

## Metodología rítmica

Altere la observación silenciosa con desafíos y reflexión.

## Evaluación simple

Utilice listas de verificación, fotos, anécdotas y autoevaluaciones.

## Sostenibilidad

Practique el principio de no dejar rastro” y el uso responsable de los materiales.

## Comunicación familiar

Explicar los objetivos, los horarios y la filosofía de uso de la pantalla.

# 11. Cuestionario de evaluación

# Cuestionario de evaluación

- Evaluación posterior a la actividad de los estudiantes:



<https://forms.gle/jhFDYmVV35VVEVnu6>



# Gracias



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.





Cofinanciado por  
la Unión Europea



**GAMING  
DISORDERS**

# Día de exploración de la naturaleza



## Activity Objectives:

- Promover una Desintoxicación Digital consciente y positiva.
- Concientizar sobre el uso equilibrado de la tecnología.
- Fomentar la cooperación y las habilidades sociales sin pantallas.
- Desarrollar la observación, la atención plena y el respeto por la naturaleza.
- Integrar la tecnología como una herramienta educativa, no como una distracción.



Cofinanciado por  
la Unión Europea



**GAMING  
DISORDERS**

Realizaremos una actividad  
dinámica al aire libre.  
Dirigida a profesorado,  
alumnado y familias.  
Desde el colegio, promovemos el  
bienestar y el equilibrio digital.



**¡NO TE LO PIERDAS!**

**¡Descubre más y  
regístrate!**



EL APOYO DE LA COMISIÓN EUROPEA A LA PRODUCCIÓN DE ESTA PUBLICACIÓN NO CONSTITUYE UNA RESPALDO DE SU CONTENIDO, QUE REFLEJA ÚNICAMENTE LAS OPINIONES DE LOS AUTORES, Y LA COMISIÓN NO PUEDE SER RESPONSABLE DEL USO QUE PUEDA HACERSE DE LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ELLA.

## Día de Exploración de la Naturaleza

Explora, crea y aprende con (y sin) tecnología. Una actividad para profesores, alumnos y familias.

Invitamos a las familias a una jornada de aprendizaje en contacto con la naturaleza, combinando momentos sin pantallas con el uso responsable de la tecnología. Para preguntas sobre logística o seguridad, contacte con nosotros.

1

### Detalles del evento

- Escuela: \_\_\_\_\_
- Profesor principal: \_\_\_\_\_
- Equipo/Departamento: \_\_\_\_\_
- Invitados externos (opcional): \_\_\_\_\_
- Fecha y hora: \_\_\_\_\_
- Ubicación:
  - Plan A (exterior): Parque/Espacio natural.
  - Plan B (interior): Patio de la escuela/gimnasio/zonas de relax (actividades adaptadas en caso de clima).
- Punto: \_\_\_\_\_
- Contacto para preguntas: Teléfono \_\_\_\_\_ correo electrónico  
\_\_\_\_\_

### Objetivos clave

- Pensamiento crítico: observar, analizar y resolver desafíos.
- Colaboración: trabajo en equipo y liderazgo compartido.
- Creatividad: diseñar y construir soluciones/obras de arte originales.
- Alfabetización digital: uso intencional de aplicaciones y realidad aumentada.
- Comunicación: explicar los hallazgos de manera clara y empática.

## **Actividades destacadas (Opción A y/o B)**

- Bienvenida y desconexión simbólica: normas, seguridad y un ritual para el "uso intencional de dispositivos".
- Exploración sensorial (sin pantallas): escuchar, oler y tocar con atención.
- Identificación con aplicaciones: 3 especies locales (flora/fauna) + un fenómeno del cielo.
- Carroñero cooperativo (sin pantallas): retos de orientación y trabajo en equipo.
- Taller creativo + RA (Delightex-CoSpaces Edu): mini guía o ruta con paradas interactivas.
- Ruta AR en el patio/parque: anclar escenas en el entorno real.
- Cierre y reflexión: compromisos personales y hábitos de uso de la tecnología.

2

## **Horario**

1. Bienvenida y desconexión
2. Exploración sensorial
3. Identificación con aplicaciones
4. Carroñero cooperativo
5. Almuerzo consciente
6. Taller creativo + RA
7. Cierre, compromisos y pruebas

## **Qué llevar**

- Estudiantes: agua, sombrero / protector solar, zapatos cómodos, cuaderno y lápiz, (si corresponde) teléfono / tableta cargados con las aplicaciones indicadas; impermeable si es necesario.
- Escuela/Profesor: botiquín de primeros auxilios, toallitas/gel para manos, cuerdas/conos, carteles/QR, bancos de energía, formularios de permiso.

### **Uso del dispositivo (acuerdos rápidos)**

- Modo avión, excepto durante ventanas educativas específicas.
- Aplicaciones: identificación de especies, orientación, AR (sin redes sociales).
- Privacidad: no hay rostros ni datos personales en fotos/audio.

### **Seguridad, inclusión y sostenibilidad**

- Comprobación previa del espacio; hidratación y sombra.
- Adaptaciones: rutas más cortas, roles alternativos, textos cortos + pictogramas/audio.
- No dejar rastro: cuidar la flora y la fauna; recoger los residuos.

### **Registro / Confirmación**

- Fecha límite: Formulario \_\_\_\_\_ o QR:  
\_\_\_\_\_
- Permisos (si sale del campus):  Sí  No Fecha de vencimiento: \_\_\_\_\_



## Lista de verificación de Delightex-CoEspaces:

### ✓ Contenido

- 3-4 paradas con ideas precisas y claras (especies o fenómenos del cielo).
- Cada parada tiene una imagen original y, si es relevante, un audio corto.
- Las etiquetas indican el rasgo de identificación clave (hoja, flor, corteza, hábitat).

### ✓ Interacción y codificación

- BtnStart, BtnNext, BtnPrev, BtnCheck, BtnSky funcionan.
- Al entrar en la zona n, se muestra PanelStation.
- Al tocar ObjSpecies n se muestra la etiqueta n y (si está presente) se reproduce audio.
- El desafío valida las respuestas y agrega puntos; el contador se actualiza.
- BtnReset reinicia limpiamente la experiencia.

### ✓ RA y usabilidad

- La escena se ancla rápidamente en el piso/mesa y permanece enmarcada.
- Los objetos están a escala y bien colocados.
- El texto es legible (máximo 25-35 palabras por panel).
- Probado en al menos dos dispositivos en la escuela.

### ✓ Inclusión y accesibilidad

- Proporciona iconos/pictogramas o alternativas de audio.
- Contraste adecuado y fuentes simples.
- Sin parpadeo ni sonidos ásperos.

### ✓ Privacidad y ética

- No hay rostros ni datos personales en imágenes/audio.
- Acreditar fuentes externas (por ejemplo, sonidos de terceros).
- Mensaje final: "No dejes rastro": cuidado del medio ambiente.

### ✓ Evidencia y evaluación

- ScoreText muestra el total correcto.
- Tienes una captura de pantalla/foto del presentador de RA en una parada.
- Cada miembro del equipo puede explicar una parada o resolver su desafío.



Formulario de evaluación

# Día de Exploración de la Naturaleza: Uso de aplicaciones en el exterior



Este cuestionario es la evaluación de la actividad su cuestionario es la evaluación de la actividad Día de la Exploración de la Naturaleza: Digital Meets Outdoors. Su objetivo es recoger la experiencia que has tenido en la actividad. La retroalimentación es esencial para seguir mejorando y obtener una visión general del proceso de planificación, organización y ejecución de la actividad.

Los puntos clave son:

- Experiencia en la naturaleza
- Evaluación de los co-espacios
- Evaluación global de la actividad

Agradecemos sus comentarios y su tiempo.

Este cuestionario forma parte del proyecto Gaming Disorders, desarrollado por el programa Erasmus+.

**1. Soy yo**

- Profesor
- Estudiante
- Miembro de la familia

**2. País de residencia**

- Austria
- Chipre
- Irlanda
- Alemania
- Portugal
- España

**3. Nombre de la escuela donde realizaste la actividad.**

---

**SECCIÓN 1: EXPERIENCIA EN LA NATURALEZA**

**1.1. ¿Alguna vez has estado en la naturaleza?**

- Sí
- No

**1.2. ¿Fue motivadora la actividad?**

- 1 – De ninguna manera
- 2
- 3
- 4
- 5 – Mucho

**1.3. ¿Tuviste alguna dificultad para realizar esta actividad?**

---

---

---

---

**1.4. ¿Crees que incluir la naturaleza en la actividad es positivo?**

- 1 – De ninguna manera  
 2  
 3  
 4  
 5 – Mucho

**1.5. ¿Aprendiste sobre la naturaleza en la actividad?**

- 1 – De ninguna manera  
 2  
 3  
 4  
 5 – Mucho

**1.6. La actividad tenía instrucciones claras.**

- 1 – De ninguna manera  
 2  
 3  
 4  
 5 – Mucho

**1.7. ¿Recibiste ayuda durante la actividad?**

- Sí  
 No

**1.8. ¿Fue satisfactoria la actividad en la naturaleza?**

- 1 – De ninguna manera  
 2  
 3  
 4  
 5 – Mucho

**1.9. Si quieres, puedes hacer sugerencias o comentarios sobre la actividad.**

---

---

---

---

## SECCIÓN 2: USO DE LA HERRAMIENTA COSPACES

### 2.1. ¿Conocías Cospaces antes de la actividad?

- Sí  
 No

### 2.2. ¿Usaste Cospaces antes de la actividad?

- 1 – De ninguna manera  
 2  
 3  
 4  
 5 – Mucho

### 2.3. ¿Ha tenido algún problema con la aplicación Cospaces?

- Sí  
 No

### 2.4. ¿Puede explicar el problema? *(solo si se responde afirmativamente en la pregunta anterior)*

---

---

---

---

### 2.5. ¿Te ayudaron durante la actividad?

- 1 – De ninguna manera  
 2  
 3  
 4  
 5 – Mucho

### 2.6. ¿Disfrutaste usando la aplicación Cospaces en la actividad?

- 1 – De ninguna manera  
 2  
 3  
 4  
 5 – Mucho

### 2.7. Si lo desea, puede hacer sugerencias o comentarios sobre la actividad.

---

---

---

---

### SECCIÓN 3: COMENTARIOS E IMPACTO

**3.1. ¿Qué impacto tuvo esta actividad en la forma en que percibe los trastornos del juego?**

---

---

---

---

---

---

**3.2. ¿Te sientes más capacitado o mejor equipado para abordar los desafíos relacionados con los juegos en casa?**

- Sí  
 No

**3.3. ¿Tiene sugerencias para mejorar esta capacitación en futuras sesiones?**

---

---

---

---

### SECCIÓN 4: EVALUACIÓN GLOBAL

**4.1. ¿Fue satisfactoria la actividad?**

- 1 - Pobre  
 2  
 3  
 4  
 5 – Excelente

*¡Gracias por sus comentarios!*