

# Adicción a las tecnologías

## Unidad didáctica



"Álex a través de la pantalla"  
No sabéis qué me pasa.



Las Unidades Didácticas son un proyecto apasionante de CEMIN en el que un grupo multidisciplinar de profesionales: docentes, pediatras, psiquiatras, magistrados, psicólogos, letrados y un equipo de Ilustradores, han desarrollado multitud de actividades didácticas para conseguir hacer llegar a nuestros jóvenes y adolescentes, de manera lúdica, determinadas problemáticas que les afectan hoy en día, confiando en que reflexionen sobre las conductas que se analizan en las diferentes unidades.

La finalidad de estas actividades es concienciar de forma preventiva a la sociedad de determinadas malas prácticas arraigadas y que hay que intentar erradicar.

Todo ello siguiendo criterios de innovación dinámica adaptadas al lenguaje y gustos de la juventud actual.

Esperamos contar con el apoyo y sensibilidad de las autoridades de las distintas administraciones públicas y de los diversos centros escolares, e incluso universitarios, para su difusión y puesta en práctica.

Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez  
Presidente de CEMIN

Con la financiación de:



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

Y el apoyo de:



© Edición: CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA

ISBN: 978-84-09-66579-2

# **Confederación por el Mejor Interés de la Infancia**

[cemin.org](http://cemin.org)

# Índice

<b>Propuesta Didáctica del Cómic "Álex a través de la pantalla" . . . . .</b>	<b>7</b>
<i>Mejor calidad que cantidad . . . . .</i>	8
<i>Un material adaptado a las necesidades de alumnos/as y docentes . . . . .</i>	8
<i>Sensibilización y reflexión como prevención . . . . .</i>	9
<i>Nuestra propuesta didáctica . . . . .</i>	10
1. Itinerario de habilidades emocionales	
2. Itinerario literario y de dramatización	
3. Itinerario interactivo	
4. Itinerario pensamiento crítico	
<i>La importancia de un feedback . . . . .</i>	11
<i>Vocabulario básico de adicción a las pantallas . . . . .</i>	13
<i>Glosario de términos . . . . .</i>	19
<i>Bibliografía y Enlaces de interés . . . . .</i>	33
<b>Actividades didácticas . . . . .</b>	<b>35</b>
<i>Lectura del cómic . . . . .</i>	36
<i>Sociograma familiar . . . . .</i>	37
<i>Entrevistando a los personajes del cómic . . . . .</i>	55
<i>Cartel interactivo adicciones a las pantallas . . . . .</i>	69
<i>Escape room . . . . .</i>	81
<i>Kryptonita . . . . .</i>	125
<i>Bola de nieve . . . . .</i>	145
<i>Toxicidad ¡Fuera! Mala vibra ¡Fuera! . . . . .</i>	155
<i>Bocadillos en blanco . . . . .</i>	169
<i>La adicción a las pantallas a debate . . . . .</i>	177
<b>Comité científico de CEMIN . . . . .</b>	<b>183</b>



## Cómic: "Álex a través de la pantalla"

El cómic está a disposición de todo aquel que lo quiera visualizar, descargar o imprimir, desde las webs de CEMIN: [cemin.org](http://cemin.org) y [nosabeisquemepasa.org](http://nosabeisquemepasa.org).





# Propuesta Didáctica del Cómic "Álex a través de la pantalla"

## Propuesta Didáctica del Cómic "Álex a través de la pantalla"

*Mejor calidad que cantidad*

*Un material adaptado a las necesidades de alumnos/as y docentes*

*Nuestra propuesta didáctica*

1. Itinerario de habilidades emocionales
2. Itinerario literario y de dramatización
3. Itinerario interactivo
4. Itinerario pensamiento crítico

*La importancia de un feedback*

## Calidad más que cantidad

El docente que se encuentre con el material didáctico basado en el Cómics "Álex a través de la pantalla" podrá darse cuenta de que posee un material con muchísima PROFUNDIDAD a nivel de contenido, muy amplio, pero también preciso y muy variado. Sabiendo de la **gran carga curricular** con la que los docentes conviven hoy en día, ante esta primera problemática el equipo de programación de CEMIN propone al docente realizar una **SELECCIÓN** previa con el que quiera abordar la sensibilización sobre las adicciones a la tecnología. Para realizar tal selección podrá valerse del CUADRO DE TEMAS Y OBJETIVOS sobre los que se han planteado todas y cada una de las actividades. Será pues importante entender de primeras que **no todos los temas podrán ser abordados, ni todas las actividades**. Pero entonces ¿cómo decidirse a seleccionar tal material?



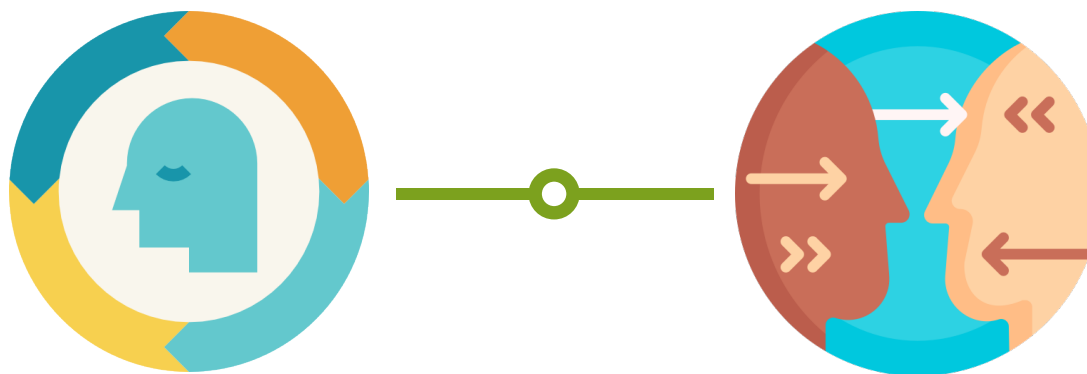
## Un material adaptado a las necesidades de alumnos/as y docentes

Además de conocer cuáles son los temas en los que deseo incidir sobre la temática abordada, será también esencial, para manejarse con este material tan ecléctico, **saber emplazar las actividades a las CUALIDADES DEL GRUPO** y al **MOMENTO EVOLUTIVO** que **atraviesan**. De la misma manera las actividades han sido desarrolladas y pensadas también para adaptarse a las **CUALIDADES PEDAGÓGICAS** del profesor/ra o maestro/a y a su particular **MIRADA** educativa. Por tanto, no todas servirán para los mismos alumnos, ni funcionarán de la misma manera para los distintos perfiles didácticos. Es entonces muy importante **conocer la clase** para saber qué actividades son adecuadas para el grupo, valiéndose de herramientas que el docente domine y con las que se sienta cómodo. Por último y no menos importante será también clave saber las **posibilidades de espacio y de materiales (de aula, informáticos, fungibles)** y de tiempo con los que se cuenta para seleccionar otra actividad.



## Sensibilización y reflexión como PREVENCIÓN

La paleta de actividades didácticas (variadas y con diferentes metodologías, materiales y perfiles) recorrerá todo el mapa de contenido sobre las adicciones y situaciones de riesgo, intentarán no dejar ningún tema en el aire, pero eso sí, con una seña distintiva: **Todas las actividades buscan SENSIBILIZAR a los discentes sobre esta problemática por medio de constantes preguntas tanto previas, intermedias y finales que inviten al alumnado responderlas a través de los trabajos y actividades que se proponen y también se expongan al diálogo y al DESTAPE de la problemática en cuestión.** Será vital ponerle palabras a todo lo que se trabaje con el fin de poder llamar a cada cosa por su nombre y se pueda ofrecer verdadera SOLUCIÓN a las situaciones de riesgo. Es ahí en la que funciona **la educación como PREVENCIÓN.** Luego se trata de un material REFLEXIVO, sea cual sea el perfil de la actividad y el tema abordado en ella.



## Nuestra propuesta didáctica se referirá a un trabajo:

Esbozado todo lo anterior, la propuesta didáctica en términos generales se referirá a un trabajo:

- **Temporalizado:** más o menos en **tres o cuatro sesiones** se podrían llevar a cabo durante un trimestre, y programado en la **hora de tutoría** que tengan los profesores y maestros responsables del grupo de alumnos.
- **Con un itinerario:** donde, una vez analizado el perfil de grupo y de docente se opten por actividades de diferente perfil y material. Para eso se resaltarán los siguientes itinerarios de intervención didáctica:

1

### Itinerario de habilidades emocionales



Toxicidad fuera

Bocadillos en blanco

2

### Itinerario creativo y de dramatización

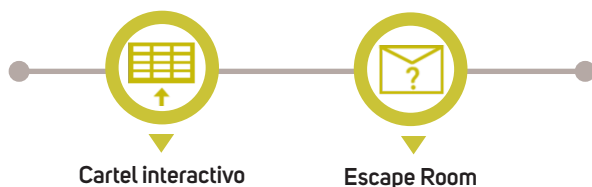


Bola de nieve

Entrevista a los personajes del cómic

3

### Itinerario interactivo



Cartel interactivo

Escape Room

4

### Itinerario pensamiento crítico



Sociograma

Kryptonita

Las adicciones a debate



- **Flexible y adaptable:** Apesar de tratarse de una propuesta que el equipo programador esboza, todas estas actividades podrán utilizarse de manera totalmente LIBRE, y podrán mezclarse siempre y cuando se ajusten a las necesidades, intereses y cualidades del grupo, del docente y del espacio y tiempos disponibles.
- **Guiado:** Para facilitar la tarea se indica en cada actividad el tiempo de duración aproximado, así como materiales necesarios de espacio y trabajo y materiales proyectables e imprimibles. También se facilitarán enlaces y bibliografía de interés por si el tema despierta más curiosidad o necesidad de profundización. Para facilitar la tarea, se podrán a disposición VIDEO TUTORIALES del equipo de programadores donde se explica al detalle las actividades, además de ofrecer orientación para manejar dichos materiales.

## La importancia de un feedback

Para concluir es importante recalcar que los alumnos y docentes implicados en la experiencia didáctica puedan ofrecer un feedback de su experiencia en el aula, ayudando de esa manera a mejorar el desarrollo de las actividades, la guía de las mismas, sensaciones con las que los alumnos terminan el proceso didáctico y por supuesto la colaboración y mayor conocimiento del trabajo que CEMIN ofrece al universo de la infancia.

Por ello se facilita la siguiente dirección de contacto y enlace para todo aquel que necesite o quiera realizar la aportación y mejora que considere oportuna:

unidadesdidacticascemin@gmail.com

<https://cemin.org/contacto/>







# *VOCABULARIO BÁSICO DE ADICCIÓN A LAS PANTALLAS*

# VOCABULARIO BÁSICO DE ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

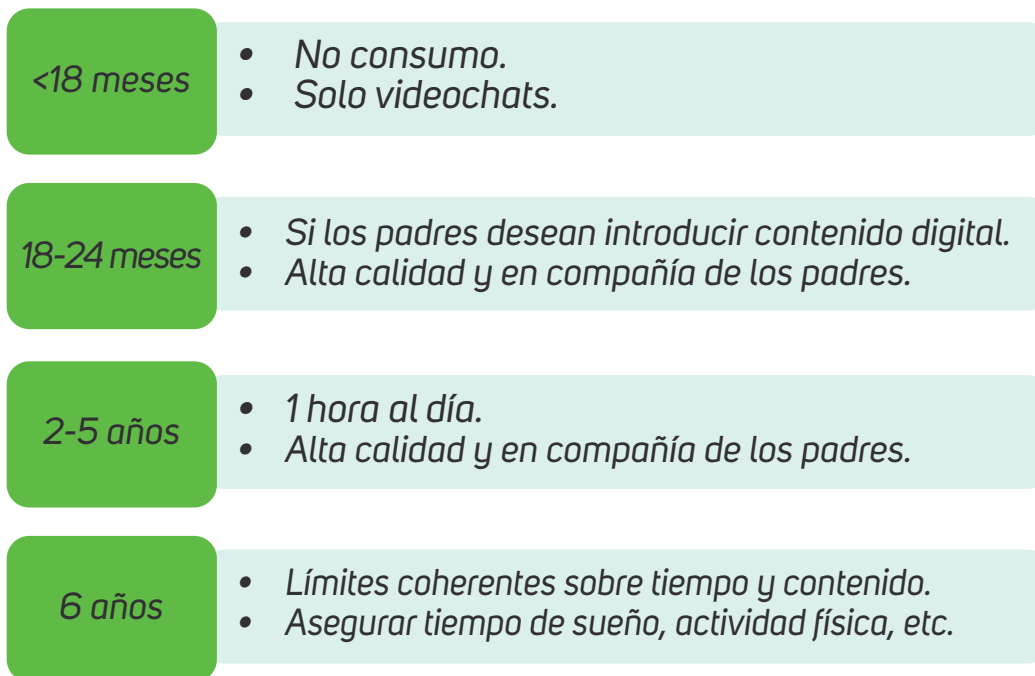
Presentamos una síntesis del concepto extraído de Salmerón Ruiz MA. Adicción a pantallas. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización en Pediatría 2022. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2022. p. 283-290.

[https://www.aepap.org/sites/default/files/283-290\\_adiccion\\_pantallas\\_libro\\_18\\_congreso\\_aepap\\_2022.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/283-290_adiccion_pantallas_libro_18_congreso_aepap_2022.pdf)

Académicamente, las adicciones a pantallas no existen, ya que las pantallas no son una sustancia psicoactiva ni una conducta. Sin embargo, en Internet se pueden realizar actividades adictivas como compras compulsivas, apuestas, interacción en redes sociales y videojuegos. El término académico más utilizado es "conductas adictivas en Internet" (CAI), que agrupa diferentes conductas con potencial adictivo y repercusiones en la salud biológica, psicológica, social, sexual y funcional. El trastorno por videojuegos es la conducta más estudiada y recientemente reconocida como entidad clínica en la CIE-11, aunque la evidencia científica es limitada y no hay consenso en definiciones y métodos de detección. Las CAI impactan en la salud de niños y adolescentes y han aumentado con la pandemia de COVID-19, lo que obliga a los pediatras a conocerlas para detectar, abordar y prevenir estos problemas.

Para que exista una conducta adictiva en Internet (CAI) es necesaria la presencia de psicopatología, por lo que es crucial diferenciar entre uso, abuso y adicción. La diferencia entre uso y abuso radica en el tiempo de exposición. La Sociedad Canadiense de Pediatría establece un tiempo máximo recomendado según la edad. El uso adecuado se ajusta a estas recomendaciones, mientras que el uso abusivo supera este tiempo. En niños mayores de seis años, el uso se considera abusivo si excede las tres horas diarias.

## **Figura 1.** Tiempo de pantalla recomendado por edad



En Internet se realizan diversas actividades, cada una con distinta capacidad adictiva. Es importante distinguir entre el uso problemático en Internet específico (UPIE) y el uso problemático en Internet global (UPIG), ya que se trata de un conjunto de conductas adictivas con diferentes repercusiones.

**Figura 2.** Actividades que se pueden hacer en internet, ordenadas de mayor a menor poder adictivo



Como señalan los autores del estudio, no hay un criterio para determinar el trastorno por CAI. Recogemos aquí, como orientativas, las aportaciones de DSM-5 y del CIE 11, dos sistemas de clasificación utilizados para el diagnóstico de trastornos mentales y de salud en general. Las principales diferencias entre el DSM-5 y el CIE-11 son que el primero se centra en la psicopatología y solo considera los videojuegos en línea, mientras que el segundo se enfoca en la repercusión sobre la salud y el impacto en la vida, diferenciando entre videojuegos en línea y fuera de línea.

Por último es importante reseñar que las conductas adictivas que nuestros adolescentes pueden presentar abusando del consumo de internet son un conjunto diverso de adicciones que requieren una intervención profesional específica. La familia juega un papel crucial en la prevención, detección precoz y tratamiento.

## DSM- 5

Uso persistente y recurrente de Internet para participar en juegos, a menudo con otros jugadores, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo tal y como indican 5 (o más) de los siguientes criterios en un período de 12 meses:

1. Preocupación por los juegos de Internet (el individuo piensa en actividades de juego previas o anticipa jugar el próximo juego; Internet se convierte en la actividad dominante de la vida diaria).

Nota: este trastorno es diferente de las apuestas por Internet, que se incluyen dentro del juego patológico.

2. Aparecen síntomas de abstinencia al quitarle los juegos por Internet. (Estos síntomas se describen típicamente como irritabilidad, ansiedad o tristeza, pero no hay signos físicos de abstinencia farmacológica).

3. Tolerancia (necesidad de dedicar cada vez más tiempo a participar en juegos de Internet).

4. Intentos infructuosos de controlar la participación en juegos por Internet.

5. Pérdida de interés por aficiones o entretenimientos previo.

6. Se continúa con el uso excesivo de los juegos por Internet a pesar de saber los problemas psicosociales añadidos.

7. Ha engañado a miembros de su familia, terapeutas u otras personas en relación con la cantidad de tiempo que juega por Internet.

8. Uso de los juegos por Internet para evadirse o aliviar un afecto negativo (p. ej., sentimientos de indefensión, culpa, ansiedad).

9. Ha puesto en peligro o perdido una relación significativa, trabajo u oportunidad educativa o laboral debido a su participación en otros juegos por Internet.

Nota: solo se incluyen en este trastorno los juegos por Internet que no son de apuestas. No se incluye el uso de Internet para realizar actividades requeridas en un negocio o profesión; tampoco se pretende que el trastorno incluya otros usos recreativos o sociales de Internet. De manera similar, se excluyen las páginas sexuales de Internet.

**CIE 11**

*El trastorno por uso de videojuegos predominantemente en línea se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego ("juegos digitales" o "videojuegos") persistente o recurrente que se realiza principalmente por Internet y se manifiesta por:*

- 1. Deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto);*
- 2. Incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria; y*
- 3. Continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.*

*El patrón de comportamiento puede ser continuo o episódico y recurrente, y generalmente es evidente durante un período de al menos 12 meses para que se asigne el diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.*

*El trastorno por uso de videojuegos predominantemente fuera de línea se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego ("juego digital" o "juego de vídeo") persistente o recurrente que no se realiza principalmente por Internet y se manifiesta por:*

- 1. Deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto);*
- 2. Incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria; y*
- 3. Continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.*

*El patrón de comportamiento es lo suficientemente grave como para dar lugar a un deterioro significativo a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional o en otras áreas importantes de funcionamiento. El patrón de comportamiento puede ser continuo o episódico y recurrente, y generalmente es evidente durante un período de al menos 12 meses para que se asigne el diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.*

## GLOSARIO DE TÉRMINOS RELACIONADOS CON LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

**Abuso sexual de niñas, niños y adolescentes en línea:** esta amenaza hace referencia a todas las formas de abuso sexual facilitadas por las tecnologías de la información y/o difundidas por medios en línea, donde la explotación, el acoso y el abuso sexual tienen cada vez más lugar a través de Internet.

**Acceso a contenidos inapropiados:** a través de la red los menores pueden acceder a páginas web con contenidos no adecuados (violencia, terrorismo, pornografía, sectas, grupos xenófobos o hábitos poco saludables). Ante este problema que nos podemos encontrar, existen algunas soluciones, como la instalación de filtros de contenidos. No obstante, no hay mejor filtro que el diálogo con los jóvenes para prevenirles de los posibles riesgos. Los consejos y precauciones a adoptar no difieren mucho de los de la vida "no virtual".

Podemos descargarnos filtros gratuitos desde páginas Web con utilidades gratuitas de seguridad, como esta de la Oficina de Seguridad del Internauta, dependiente de INTECO (Instituto de Tecnologías de la comunicación), del Ministerio de Industria.

**AI Chatbot:** programa de inteligencia artificial que simula conversaciones humanas.

**Anhedonia:** incapacidad para sentir placer en actividades que antes eran disfrutadas.

**Avatar:** representación gráfica virtual que escoge el usuario de un ordenador, cuenta en internet o de un videojuego para que lo represente en una aplicación o sitio web.

**Binge-watching:** ver muchos episodios de una serie de una vez.

**Bot:** programa automatizado que realiza tareas en línea.

**Catfishing:** crear una cuenta o identidad falsa en redes sociales con el objetivo de engañar a las personas para que compartan información personal o crean que están conversando con una persona o cuenta real.

**Ciberbating (ciberhumillación):** es un fenómeno donde los jóvenes graban o fotografían a sus profesores con sus teléfonos móviles con el objetivo de difundir las imágenes para burlarse de ellos.

**Ciberbullying (ciberacoso):** forma de violencia entre iguales que consiste en el hostigamiento en Internet hacia una víctima, a través de mensajes, imágenes, vídeos o comentarios... con la intención de dañar, insultar, humillar, difamar.... A diferencia del acoso tradicional, no es necesario el contacto físico y directo cara a cara y se amplía el potencial número de destinatarios y el tiempo a causa de la viralización del contenido mediante su difusión, perdiendo el control sobre el mismo e implicando a una gran audiencia. Para que se de cualquier forma de acoso, debe repetirse en el tiempo, haber una diferencia de poder, intención y percepción de daño y es un fenómeno social (implica no sólo a personas víctimas y agresoras, sino también al grupo de personas espectadoras con los diferentes roles que puedan cumplir).

**Cifrado de Información:** el cifrado de información es una de las medidas más eficaces para proteger la información en formato electrónico (cualquiera que sea éste). Se basa en codificar cualquier fichero o carpeta y hacerlo inaccesible a otras personas que no sepan la clave de descifrado. El fichero o carpeta se cifra mediante una clave o contraseña.

**Clan:** grupo de jugadores que compiten juntos.

**Clickbait:** enlace o titular diseñado para atraer clics.

**Conectividad:** capacidad de los dispositivos para conectarse a internet.

**Contenido:** información, entretenimiento o educación consumida a través de dispositivos.

**Control Parental:** se define control parental orientado a la informática, a un conjunto de aplicaciones para ordenadores, tabletas, smartphones, etc. que sirven para controlar el uso que realizan los menores sobre estos dispositivos y sobre todo el acceso a Internet controlando el contenido que pueden visualizar, bloqueos de tiempo de uso, etc.

**Cortisol:** hormona relacionada con el estrés, que puede aumentar con el uso excesivo de dispositivos.

**Dark Web:** parte de internet accesible solo con software específico, a menudo asociado con actividades ilícitas.

**Deepfake:** (ultrafalso) acrónimo del inglés formado por fake (falsificación) y deep learning (aprendizaje profundo). Es una técnica de inteligencia artificial que permite



crear vídeos falsos de personas que aparentemente son reales, utilizando algoritmos de aprendizaje y vídeos o imágenes ya existentes de personas reales.

**Detox Digital:** período de tiempo en el que se evita el uso de dispositivos electrónicos.

**Diagnóstico clínico.** es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La historia clínica es importante que incluya los aspectos: biológicos, psicológicos, sociales, sexuales y funcional. Debe ir encaminada a detectar otros factores de riesgo y realizar un diagnóstico diferencial.
- Los cuestionarios se utilizan para el cribado, pero es importante saber que no son diagnósticos. Por tanto, a los pacientes con puntuación significativa en los cuestionarios, es necesario realizarles una adecuada historia clínica.
- La importancia de realizar el diagnóstico diferencial entre uso inadecuado, abuso y adicción. Por tanto, es importante la exploración de la psicopatología del comportamiento adictivo. Para el pediatra es fundamental realizar un adecuado cribado del mal uso, del abuso y la adicción lo que determinará el abordaje y la necesidad de derivación o no a Salud Mental. El mal uso puede ser debido a un tiempo excesivo para la edad sin superar las 3 horas, el abuso es un tiempo igual o superior a tres horas en mayores de seis años o superar el tiempo recomendado por edad y la adicción es aquella que cumple con los criterios de psicopatología independientemente del tiempo de uso, aunque en general para que haya una adicción hay un tiempo exagerado de uso.

**Dopamina:** neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa.

**Doxing/Doxear:** investigar y publicar información personal con el propósito de intimidar, humillar o amenazar. Los métodos empleados incluyen búsquedas en buscadores, bases de datos, redes sociales o métodos de ingeniería social. Cuando se hace pública la información, en ocasiones la persona comienza a recibir mensajes a su número telefónico, perfiles en redes sociales, amenazas en el domicilio o lugar de trabajo, escraches o agresiones sexuales y, por tanto, puede convertirse en una situación de ciberacoso.

**Enfoque Bystander:** el posicionamiento que adquiere el grupo de personas espectadoras en las situaciones de acoso, así como los posibles roles que pueden adoptar para prevenir la violencia. Este enfoque también les provee las destrezas para ser un/a aliada/o efectiva/o para apoyar a las personas víctimas en las situaciones de acoso.

**Fake News:** noticias falsas cuyo objetivo es la desinformación o la manipulación.

**Engagement:** interacción de los seguidores con el contenido.

**Explotación sexual de niñas, niños y adolescentes en línea:** incluye todos los actos de naturaleza sexual cometidos contra una niña, niño o adolescente por intermedio de la utilización de Internet como medio para explotarlos sexualmente. También incluye el uso de las TIC, lo que da como resultado imágenes o materiales que documentan la explotación sexual con la intención de producir, difundir, comprar y vender.

**Exposición a contenidos nocivos:** se refiere al acceso o exposición de niñas, niños y adolescentes, de forma intencionada o accidental, a contenido violento, de índole sexual o generador de odio, siendo perjudicial para su desarrollo.

**Fat-Shaming** (del inglés Fat -Gordura- y Shaming -Vergüenza-). son prácticas destinadas a avergonzar o humillar a una persona en base a su peso, debido a la percepción social negativa sobre las personas que no cumplen con los estándares de belleza.

**Feed:** flujo continuo de contenido en redes sociales.

**Flamear:** lanzar mensajes hostiles o insultantes que no tienen la intención de ser constructivos, sino que buscan establecer una posición de autoridad y/o superioridad. Los flares buscan crear disrupción y enzarzar las personas en una telaraña de acusaciones, mensajes enfadados o insultantes.

**FOMO** (fear of missing out): acrónimo que significa miedo a perderse algo en las redes sociales o quedar excluido de un grupo o actividad. Este sentimiento puede provocar ansiedad y la necesidad compulsiva de una constante atención al móvil y permanecer conectados.

**Gamer:** es un jugador de videojuegos. Por lo general, el término se usa para designar a aquellas personas a las que les gusta mucho jugar.

**Gaslight** (luz de gas): manipular la autopercepción de la otra persona para hacerla dudar de su propia realidad, su memoria, su percepción y/o su cordura. Puede incluso consistir en la escenificación de situaciones extrañas con el fin de desorientar a la víctima.

**Geek:** persona aficionada a la electrónica de consumo, la robótica y la informática.

**Glitch:** error o fallo en un videojuego.

**Gore:** género cinematográfico que se recrea en la gran cantidad de sangre, vísceras y mutilaciones. Algunos videojuegos especialmente grotescos incluyen gráficos explícitos de este tipo.

**Gossip** (rumores): extender rumores es una práctica habitual entre las personas y, por tanto, también entre l@s jóvenes. Pero con las posibilidades tecnológicas, el alcance y permanencia de los rumores se amplifican. En esta práctica se utilizan los programas de mensajería o las redes sociales para extender rumores. Además de los riesgos derivados de la falsedad de la información asociada al rumor, extender estos rumores en Internet puede ser un detonante de conductas de ciberacoso o, simplemente, una forma de acoso más.

**Grooming (Ciber-embaucamiento):** se define como una serie de conductas y acciones deliberadamente emprendidas por un adulto a través de Internet con el objetivo de ganarse la confianza y amistad de un menor de edad, creando una conexión emocional con el mismo con el fin de conseguir vídeos o fotos de carácter sexual del propio menor para, posteriormente, extorsionarle (sextorsión) o chantajearle. Un adulto es quien siempre ejerce el grooming.

Existen dos tipos de grooming: el primero es cuando no existe la fase previa de relación y generación de confianza pero el acosador logra obtener fotos o vídeos sexuales del menor para extorsionar. El segundo es cuando existe una fase previa donde el acosador busca generar confianza, logrando que los menores entreguen material sexual por sí mismos para volverlo objeto de chantaje. Suele hacerse pasar por un menor, manipular a través de los gustos y preferencias de la víctima y utilizar el tiempo para fortalecer el vínculo.

- Vídeo sobre un caso de grooming, por Inetsegura.
- Web [Quenoteladen.com](http://Quenoteladen.com), de la Asociación Protégeles, con información sobre el grooming, además de ser herramienta para su denuncia.

**Hardcore gamer:** toda persona que entiende los videojuegos como una afición o un hobby serio, no como un mero pasatiempo.

**Hikikomori:** término japonés que define un fenómeno social por el cual ciertas personas eligen abandonar la vida social buscando grados extremos de aislamiento

y confinamiento, aunque la mayor parte de estas personas siguen en contacto con el mundo a través de la televisión, el ordenador u otras TIC. Esto se debe a varios factores personales y sociales en sus vidas, pero en muchos casos existe algún tipo de trastorno mental asociado. También se le conoce como el Síndrome de la Puerta Cerrada.

**Hiperconectividad:** estado de estar constantemente conectado a dispositivos y redes.

**Happy Slapping:** define la violencia que consiste en la grabación de una agresión física, verbal o sexual hacia una persona y que se difunde posteriormente mediante las tecnologías de la información y la comunicación. Es una forma de ciberbullying. El objetivo es burlarse de la víctima.

**Hater y Troll:** usuarios de Internet que usan los foros, las redes sociales, los juegos online... para criticar destructivamente a una persona, entidad, obra, o producto determinado, sin causa racional ni justificada, sólo por el acto de difamar. Las dos diferencias fundamentales entre un hater y un troll son: el hater no busca necesariamente atraer la atención (objetivo principal de un troll) y, por otro lado, el hater está convencido de tener razón y busca obtener feedback (mientras que un troll no tiene interés en debatir, únicamente persigue molestar).

**Hoax o bulo:** rumor infundado que circula por la Red. Suelen tener un contenido de carácter alarmista, o muy sensacionalista. En su origen son pura invención, pero mucha gente los sigue reenviando sin preocuparse por confirmar su veracidad. Si decidimos reenviarlo, es importante que utilicemos la opción de "copia oculta" al añadir las direcciones de los destinatarios, lo que garantiza su privacidad.

**Influencer:** persona con gran seguimiento en redes sociales que influye en su audiencia.

**Infoxicación:** es un término que proviene de la unión de las palabras información e intoxicación. Se refiere a la cantidad de información desestructurada que existe en la red y que, a veces, supone un exceso informativo a la hora de tomar una decisión o una dificultad para encontrar lo que realmente se busca. Este hecho fue denominado con la expresión "Sobrecarga Informativa" por Alvin Toffer en 1970 y como "Infoxicación", por Alfons Cornella en 1996. Ambos términos se refieren a la cantidad excesiva de información a la que tienen acceso los usuarios de internet, y que puede causarles sensación de no poder abarcarla toda ni gestionarla y ocasionarles cierta angustia informativa. Este volumen de información dificulta su análisis crítico, localizar información de calidad, identificar qué es verdadero o falso... También se le denomina infobesidad.

**Ley del silencio:** reacción generalizada de silencio y actitud de no intervención en un grupo de personas espectadoras o conocedoras de ciberacoso. Esta actitud refuerza la sensación de poder de las personas que ejercen la agresión.

**Keylogger:** tipo de malware que graba todas las pulsaciones de un teclado y las registra en un informe. De este modo se puede recuperar todo lo tecleado durante un periodo de tiempo, desde conversaciones por mensajería a correos electrónicos y, lo que puede ser más grave, contraseñas personales.

**Lag:** retraso en la respuesta del juego debido a problemas de conexión.

**Lammer:** Esta palabra se aplica a las personas que dicen ser expertos en informática pero que en realidad saben bien poco.

**¡Leeroy Jenkins!:** se trata de una especie de grito de guerra. Si oye a su hijo o a su hija gritar eso no es que tenga que llevarlo al psicólogo, sino que está realizando una maniobra arriesgada en un juego en línea.

**Lol:** del inglés "Laughing Out Loud". Viene a significar "carcajada". Se usa en chats, juegos en línea y foros. Se pone cuando el usuario se está riendo a carcajadas.

**Loot:** botín o recompensas en videojuegos.

**Mansplaining:** se da en el contexto de relaciones de poder en el cual una persona privilegiada explica a una persona de un grupo discriminado sus propias condiciones de opresión. Por ejemplo un hombre blanco explicando lo que es el racismo a una persona negra o un hombre cis lo que es discriminación de género a una mujer.

**Materiales de abuso sexual de niñas, niños y adolescentes generados de forma digital:** es la producción artificial, a través de medios digitales, de todo tipo de material que represente a niñas, niños y adolescentes participando en actividades sexuales y/o de forma sexualizada, para aparentar que los hechos que se encuentran representados son reales.

**Mediación Parental:** la mediación parental se define como la interacción de los padres con los niños y niñas formando y enseñando a utilizar las nuevas tecnologías y poder enfrentarse por ellos mismos a los posibles riesgos que se puedan encontrar, sobre todo, en las conexiones a Internet. La mediación parental es el acompañamiento de los padres a los menores en el uso de las nuevas tecnologías.

**Metadato:** un metadato es la información que incluyen los archivos o ficheros digitales pero que no forma parte del contenido del mismo. Ejemplos de metadatos pueden ser: la fecha de creación del fichero o archivo, la de modificación, autor del fichero, etc. Esta información la podemos visualizar de un fichero si pinchamos con el botón derecho del ratón encima de él, seleccionamos la opción Propiedades y después visualizamos la pestaña Detalles.

**Monetization:** proceso de ganar dinero con contenido en línea.

**Nativo Digital e Inmigrante Digital:** se denomina Nativos Digitales a los niños y adolescentes que han nacido a partir de los años 90, coincidiendo con la "Era Digital" y poseen una configuración psicocognitiva diferente que les permite asimilar con mayor rapidez el uso de las nuevas tecnologías como Internet, dispositivos móviles, nuevas consolas de videojuegos, etc.

**Los Inmigrantes Digitales:** son aquellas personas que nacieron antes de la "Era Digital" y han tenido que adaptarse a estas herramientas, encontrándose con grandes dificultades.

**Nomofobia:** es un neologismo que proviene de una abreviatura de la expresión inglesa no-mobile phobia y se refiere al miedo a estar sin teléfono móvil. El usuario que lo padece se agobia y tiene ansiedad cuando se queda sin cobertura, se le agota la batería o no encuentra el móvil.

**Noob:** es un novato en una comunidad virtual. Es lo contrario de un experto, y por tanto es algo molesto en los juegos en línea, ya que se utiliza de forma despectiva.

**NPC:** personaje no jugable en videojuegos.

**Oversharing:** sobreexposición en redes sociales a partir del contenido compartido. En parte, esta sobreexposición genera un contexto favorable a algunos formatos y prácticas de acoso y ciberacoso.

**Phonbie:** contracción de los términos "phone" (teléfono) y zombi. Se refiere al comportamiento y actitudes que ponen de manifiesto la posible dependencia que los dispositivos móviles pueden crear: no levantar la mirada del móvil, pasar de un dispositivo a otro, no prestará atención a lo que ocurre en nuestro alrededor, ignorar a otras personas...

**Phubbing:** se refiere al uso del móvil en presencia de otras personas. Puede definirse como el acto de una persona al ignorar su entorno por concentrarse en su tecnología móvil. El término es producto de la unión de las palabras phone (teléfono) y snubbing (desprezarse).

**Plan digital familiar:** supone una revolución en la promoción de la salud digital, porque los padres en vez de ser agentes pasivos que establecen normas o no, se convierten en agentes activos y modelos que los hijos imitarán. El mundo digital es algo en lo que hay que educar y los padres tienen que implicarse y ser ejemplo.

**Quest:** misión o tarea en un videojuego.

**Reels:** sucesión de vídeos cortos en Instagram, Tik Tok, Facebook o cualquier otra red. Los algoritmos de estas aplicaciones detectan tu interés y enlazan en cadena cientos de vídeos para que puedas pasar de uno a otro sin medida de tiempo.

**Revenge Porn (porno venganza):** se trata del crimen ejercido a través de la exposición pública de imágenes, fotos o vídeos íntimos de terceros de manera no consentida (aunque las imágenes sí se hayan tomado con el consentimiento de la víctima). Normalmente el agresor es una pareja o ex-pareja que divulga aspectos íntimos para vengarse tras el fin de la relación sentimental. Las imágenes también pueden ser obtenidas por el hackeo o invasión de cuentas de la víctima.

**Ritmo circadiano:** ciclo natural del sueño afectado por el uso de pantallas.

**Salud digital:** promueve un uso saludable, seguro, crítico y responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Su objetivo fundamental es preventivo, promoviendo hábitos saludables, así como la detección precoz y el abordaje de los riesgos y patologías asociadas. Es necesario que los padres sean conscientes del impacto sobre la salud de sus hijos y sean agentes activos en la educación digital a nivel familiar.

**Sealioning:** hostigamiento o troleo que busca la provocación de una persona a través de realizar preguntas desde una aparente "ignorancia" y buenas maneras.

**Sex-casting:** se define como la grabación de contenidos sexuales a través de la webcam y la difusión de los mismos por e-mail, redes sociales o cualquier canal que permitan las nuevas tecnologías.



**Sexting:** consiste en el envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o vídeos desnudos –nudes– o en actitud sexual) producidos de forma voluntaria por la propia persona emisora. El término es el resultado de la contracción sex (sexo) y texting (envío de mensajes). En el envío original del contenido sexual no existe una violencia o un chantaje manifiesto (aunque indirectamente puede haberlo escondidos en frases con intención manipulativa como: "¿por qué no me envías esa foto?, ¿es que ya no te gusta?, todas las parejas lo hacen, es una prueba de amor y confianza..."), si existiera una coerción hablamos de ciberbullying, grooming o sextorsión. Aunque en un primer momento las imágenes responden a una intención voluntaria en un contexto íntimo y sexual, cuando esa imagen sale del contexto de origen y se publica en la Red, existe el riesgo de tener consecuencias no imaginadas inicialmente por los protagonistas.

**Sextorsión (extorsión sexual):** es una forma de explotación sexual y una práctica delictiva que consiste en la realización de chantaje bajo amenaza de publicar o enviar el material gráfico en el cual la víctima se muestra en actitud erótica, pornográfica o manteniendo relaciones sexuales. La sextorsión también suele estar presente en los casos de Grooming. A menudo, la víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales con alguien, entregar más imágenes eróticas o pornográficas, dinero o alguna otra contrapartida.

**Sharenting:** proviene de las palabras en inglés share (compartir) y parenting (crianza). Es la práctica cada vez más habitual de padres y madres de exponer pública y constantemente la vida de sus hijas e hijos en la red (fotos de su cumpleaños, vacaciones, momentos de ocio...etc.).

**Slut-shaming (del inglés Slut -Putas- y Shaming -Vergüenza-):** se trata de avergonzar o hacer sentir culpable a una mujer o adolescente por vivir su sexualidad. En ocasiones, se utiliza para justificar la violencia sexual y otras expresiones de violencia.

**Snapchat:** aplicación de mensajería y redes sociales popular entre adolescentes.

**Speedrun:** completar un juego lo más rápido posible.

**Stalkear:** forma de acoso y espionaje que consiste en monitorizar de forma compulsiva la actividad de una persona en las redes sociales. Las personas que ejercen estas acciones son los llamados stalkers o estalquers. Pueden estar motivados por enamoramiento, celos, curiosidad, rencor...



**Streamer:** persona que transmite sus partidas en vivo.

**Streaming:** ver o escuchar contenido multimedia directamente desde internet.

**Sugar dating:** (del inglés sugar -azúcar- y dating -tener una cita]-). hace referencia a un tipo de relaciones entre jóvenes (sugar baby) y otras de mayor edad (sugar daddy o sugar mommy), en las que las personas adultas dan una retribución económica o regalos a cambio de compañía y/o favores sexuales a las primeras. Podría suponer una forma más de prostitución que, en ocasiones, implica a menores.

**Tecnoadicción:** es el deseo incontrolable de estar conectado a las TIC, y un comportamiento que puede causar malestar y un deterioro en la vida del individuo. Suele describirse como la incapacidad de controlar el uso de diversos tipos de tecnología, en particular internet, los smartphones, tabletas y redes sociales. Una adicción es un trastorno en la que se necesita algo concreto para estar y sentirse bien, y cuando no se puede conseguir se produce ansiedad. Lo que realmente define la conducta adictiva no es tanto la frecuencia con la que se realiza, sino la pérdida de control y el establecimiento de una relación de dependencia y su interferencia en la vida cotidiana. Por tanto, se padece tecnoadicción cuando existe una pérdida de control, ocultación o evasión, abandono de otras actividades en detrimento de un uso desproporcionado e intensivo de las TIC.

**Troll:** persona que se dedica a molestar, insultar y despotricar en foros y chats.

**Vamping:** se define como la incapacidad de desconectar del teléfono móvil en horario nocturno o cuando nos vamos a dormir, sin interrupciones ni supervisión alguna. Esta práctica está muy extendida entre los más jóvenes, pero también es habitual entre adultos, que aprovechan los momentos de desconexión nocturna para conectarse a internet de manera indiscriminada. El vamping es una práctica que puede contribuir a generar adicción.

**Walkthrough:** guía para completar un videojuego.

**Wellness:** bienestar general afectado por el uso de dispositivos.

**XP:** puntos de experiencia en videojuegos.

**Zombificación:** estado de apatía y desconexión del mundo real debido al uso excesivo de pantallas.

## **GLOSARIO DE TÉRMINOS RELACIONADOS CON LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS**

Muchas de estas expresiones provienen de otros idiomas, especialmente del inglés, y están relacionadas con videojuegos y redes sociales, donde no hay barreras geográficas ni lingüísticas. Los youtubers, instagramers y tiktokers, con quienes los jóvenes pasan horas, usan expresiones de sus países que luego se adaptan e integran al español.

**Banear:** alternativa a echar o eliminar.

**BB:** normalmente significa 'bebé', pero no sirve para referirse a los recién nacidos, sino para llamar cariñosamente a personas de nuestro entorno cercano.

**Beef:** beef se refiere esencialmente a una confrontación. Mientras que "tener beef" se refiere a una disputa entre personas, "tirar beef" tiene que ver con las indirectas que se lanzan en un tono de enfrentamiento.

**Boomer:** los baby boomers son los integrantes de la generación nacida entre los años 1946 y 1964. Y es así como los jóvenes describen a cualquier persona anticuada o desfasada, independientemente de su edad.

**Buguear:** dicho de un aparato digital. Funcionar lento por problemas de conexión.

**Chetar:** en un videojuego utilizar trucos o 'chetos'. Estar chetado significa ir muy bien, con muchas posibilidades de ganar en un juego.

**Crackear:** causar daño.

**Cringe:** asco. Desagradable.

**Crush:** flechazo o enamoramiento repentino. No solo con personas, sino también con, por ejemplo, una tarta o una canción.

**De locos:** de maravilla, fenomenal.

**Dejar en visto:** no tener respuesta de alguien en una conversación escrita o en persona. Ignorar a alguien.

**Dejar en chat:** dejar un mensaje sin responder y sin haberlo abierto, lo que resulta más humillante que 'dejar en visto'.

**En plan:** una especie de 'es decir' que sirve para todo y que incluso se combina con la partícula tipo, que podría funcionar de un modo similar a la conjunción como: En plan tipo...

**Es bien:** es una expresión que normalmente significa 'está bien'.

**Estar living:** cuando algo te emociona, 'estás living' con algo. Por ejemplo: estoy living con esta canción.

**F en el chat:** F en el chat —o F— es una expresión que se utiliza cuando algo es un fracaso total.

**Fachero/a:** lindo, agraciado, bonito. También se utiliza 'refachero'.

**Fail:** literalmente significa "fallo", pero se extiende para definir algo calamitoso: Puede ser el último disco de tu grupo favorito o la última temporada de una serie que te encantó.

**Ghosting:** se usa cuando alguien te hace el vacío (no te coge el teléfono, te deja en visto, o peor, te deja en chat en WhatsApp...)

**Hater:** Literalmente significa 'odiador'. Se usa mucho para referirse a las personas que critican sin piedad algo o alguien en redes sociales. Puede usarse para pedirle a alguien cercano que no se pase criticando a otra persona: "No seas hater".

**Hype:** un hype es algo que lo está petando.

**LIT:** Lit es la abreviatura de literal o literalmente.

**LMAO:** del inglés Laughing My Ass Off, que significa 'partirse de risa'.

**LOL:** del inglés Laughing Out Loud, es decir, 'reírse a carcajadas'. LOL = Jajaja

**Marcarse un next:** pasar de algo o de alguien

**M.D.L.R.:** M.D.L.R. —o mdlr— es la abreviatura de 'mec de la rue', un término francés cuya traducción sería 'chico de la calle'.

**Mainstream:** si algo está muy extendido es mainstream. En la mayoría de las ocasiones se refiere a algo que ya no es especial, precisamente porque todo el mundo lo conoce.

**Mood:** literalmente significa 'estado de ánimo'.

**Ni tan mal:** para expresar conformidad porque algo les gusta.

**No renta:** no compensa

**Padrear:** es una forma de decir que eres guay o eres el mejor. En definitiva, chulear. También hay quejas por un nuevo ejemplo de machismo léxico. ¿Por qué no madrear?

**POV:** es el acrónimo inglés de point of view (punto de vista). Se usa para 'mostrar cómo reaccionas cuando te pasa algo'.

**Random:** literalmente significa 'aleatorio'. Pero su uso se ha ido sofisticando. Nos arriesgamos a traducirlo como 'algo extraño o algo que no viene a cuento'.

**Salseo:** significa 'cotilleo' y se refiere a una situación 'que hay que comentar'. Curiosamente es de las pocas palabras que no es un anglicismo importado o adaptado.

**Ser boque:** significa que todavía no te has liado con nadie.

**Shippeo:** deseo de unir a dos personas en una relación.

**Stalkear:** espiar, rastrear o acosar a alguien a través de sus redes sociales.

**Story:** publicación temporal en redes sociales.

**To flama:** versión actual del ya pasado de moda "qué chulo".

**Trol:** un trol puede ser un hater. Pero, así como el hater puede ser cualquiera, el trol suele ser una persona cuya identidad no es conocida y critica desde el anonimato.

**WTF:** 'pero ¿qué me estás contando?' podría significar y se usa para expresar asombro ante una situación totalmente inesperada.

**Yass:** expresión de júbilo. Podría ser un '¡Sí!' pero no lo es. Podría ser un 'Yeah' pero tampoco...

## BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERÉS

Fuentes:

- <https://www.tepongounreto.org/2019/07/diccionario-de-terminos-relacionados-con-el-ciberacoso-y-otros-riesgos-en-internet/>
- <https://e-mujeres.net/wp-content/uploads/2019/04/Glosario-peligros-redes.pdf>
- <https://internetyelmenor.es/diccionario/>
- <http://www.andaluciaesdigital.es/educarparaproteger/adolescentes/capitulos/anexos/glosario-terminos.html>
- <https://aneti.es/diccionario-para-boomers/>



# Actividades didácticas

## Actividades didácticas

*Lectura del Cómic*

*Bocadillos en blanco*

*Sociograma familiar*

*Entrevistando a los personajes del cómic*

*Cartel interactivo adicciones a las pantallas*

*Escape room*

*Kryptonita*

*Bola de nieve*

*Toxicidad ¡Fuera! Mala vibra ¡Fuera!*

# **Lectura del Cómic**

## **"Álex a través de la pantalla"**

### **(Actividad introductoria)**

Como actividad inicial es fundamental que los alumnos lean con detenimiento el cómic para conocer la historia de Paula y Álex que les ayudará a desentrañar los elementos fundamentales de un proceso de adicción a las pantallas, los videojuegos, las redes sociales.

El cómic es sencillo de entender y muchos de ellos se pueden ver reflejados o pueden identificar situaciones similares que conocen, que viven o que han visto en algún momento.

La lectura se puede hacer de muchas maneras:

- *Lectura del cómic en papel: se puede pedir que los alumnos lo lean en casa para poder empezar a trabajar las actividades en clase, o se puede dedicar una sesión para leerlo en clase bien de forma individual o colectiva.*
- *Lectura del cómic en formato digital: al igual que en formato en papel, el cómic se puede leer de forma individual o colectiva en cualquier dispositivo digital: móvil, tableta u ordenador. Se puede pedir que lo hagan en casa o bien hacerlo en el aula.*

Sugerimos que el docente repase los elementos esenciales del mundo de las adicciones a las pantallas, que pueda clarificar todos los conceptos y ayudar a los alumnos a entender la gravedad del hecho. Puede hacerlo antes o después de la lectura del cómic. Para ello puede servirse del vocabulario básico que le ofrecemos en esta guía. Somos conscientes de que los alumnos ya han escuchado en otras ocasiones estos conceptos, por lo que nos puede servir de refuerzo en la asimilación de los aspectos básicos.



# *Sociograma familiar*

*Alfonso Fabregat Rosas*

**Título****Sociograma familiar****Duración**

60 minutos, pero se puede ampliar a más sesiones. Dependerá del grado de implicación del grupo.

**Temas**

- La adicción.
- Tipos de adicción.
- Comportamientos de la adicción.
- Consecuencias de las adicciones.
- Claves para reconocerse dentro de una adicción.
- Estrategias para desarrollar voluntad de recuperación.
- El papel de las familias.

**Metas del proyecto**

- Conocer y profundizar en el concepto de adicción a las pantallas.
- Conocer y enumerar diferentes tipos de adicción.
- Tomar conciencia sobre la problemática y las consecuencias asociadas a una adicción a las pantallas.
- Aprender desmitificar y relativizar la parte lúdica del consumo abusivo de las pantallas.
- Reconocer conductas de riesgo que desembocan en adicciones.
- Desarrollar mecanismos de evasión de la presión grupal ¿éxito social o éxito individual?

**Recursos necesarios**

- Papel grande o cartulina para cada sociograma.
- Marcadores de diferentes colores.
- Reglas para mantener las líneas claras y ordenadas.
- Post-its para anotar comentarios o cambios durante la discusión.

**Desarrollo de la actividad****A. Preparación**

1. Análisis del cómic.
2. Identificación de relaciones familiares.

**B. Desarrollo**

1. Dividir a los alumnos en grupos de trabajo.
2. Análisis de las relaciones familiares antes y después de la adicción.
  - Relaciones antes de la adicción.
  - Relaciones durante la adicción.
  - Relaciones al detectar la adicción y poner soluciones.

**3. Creación del Sociograma**

- 1) Preparación de Materiales.
- 2) Definición de Símbolos y Colores.
- 3) Leyenda y claridad.
- 4) Algunas consideraciones.
- 5) Presentación y Discusión.
- 6) Reflexión y Compartir.

**Preguntas de reflexión**

¿Se reconocer una conducta de adicción de otro tipo de comportamientos?

¿Cómo identificar el abuso de consumo de pantallas/redes sociales/videojuegos?

¿Qué hace la gente adicta?

¿Cómo evitar el paso del ocio al abusar?

¿Cuán importante es para mí mi grupo de amigos?

¿Cuáles son las actividades de ocio que buscan los adolescentes hoy en día? ¿Cuáles me llevan a una conducta de exposición y riesgo de adicción?

¿Cómo puedo aprender a decir NO?

¿Qué comportamientos y factores nos ayudan a no caer en las adicciones?

## 1. Introducción

La adicción a los videojuegos y el uso excesivo de pantallas se ha convertido en un problema cada vez más común entre los jóvenes, y esto definitivamente tiene un impacto significativo en las relaciones familiares. En esta era digital, los adolescentes son especialmente susceptibles a caer en hábitos de uso excesivo de dispositivos electrónicos, lo cual puede llevar a que se aíslen socialmente, tengan un bajo rendimiento académico y generen tensiones en el hogar. Este fenómeno no solo afecta a los individuos, sino que también altera profundamente la forma en que las familias interactúan y se comunican entre sí.

Nuestro cómic cuenta la historia de Paula y Álex, dos adolescentes que atraviesan por una situación difícil en su relación familiar debido a su adicción a las pantallas. Paula solía ser una chica sociable y cercana a su familia, pero poco a poco se fue alejando de su madre Reyes y su padre Manuel a medida que se sumergía más y más en el mundo virtual de los juegos. Es como si se hubiera construido una barrera invisible entre ellos.

De manera similar, Álex también enfrenta problemas de adicción a los videojuegos, lo que complica aún más las relaciones en el hogar. Imagina que la adicción a los videojuegos es como una trampa que los atrapa y los aleja de las cosas importantes de la vida, como el tiempo en familia y las responsabilidades diarias. Es como si estuvieran atrapados en un laberinto del que no pueden salir.

A lo largo del cómic, veremos el camino recorrido por Paula y Álex en su silenciosa entrada en el mundo de las adicciones y en cómo van a intentar recuperar la conexión con sus seres queridos. También se explorarán las consecuencias emocionales y sociales que esta adicción ha tenido en sus vidas. A través de su historia, esperamos transmitir un mensaje de esperanza y mostrar que siempre hay una forma de salir de las situaciones difíciles y reconstruir los lazos familiares.

A través de la creación de un sociograma familiar, nuestros alumnos tendrán la oportunidad de explorar cómo las relaciones familiares pueden cambiar cuando una persona se vuelve adicta, como a los videojuegos y a las pantallas.

Imagina que estás dibujando un mapa de las conexiones entre los miembros de una familia y cómo estas conexiones pueden verse afectadas por la adicción. Por ejemplo, podrías observar cómo la adicción de Paula y Álex a las pantallas ha provocado cambios en la forma de relacionarse entre sí y con su familia. Puedes identificar áreas

de tensión y cómo los roles de cada miembro de la familia pueden haber cambiado. Esto les ayudará a comprender cómo la adicción puede afectar la comunicación y las relaciones en la familia.

Esta actividad no solo les ayudará a entender mejor la situación de Paula y Álex, sino que también les permitirá tener empatía y comprensión hacia ellos. Además, te dará la oportunidad de discutir con tu grupo posibles estrategias y soluciones para manejar y reducir los efectos negativos de la adicción a los videojuegos en la familia.

## 2. Objetivos

Distinguiremos dos tipos de objetivos. En primer lugar, los objetivos generales que perseguimos con esta actividad son los siguientes:

### A. Entender cómo los videojuegos adictivos afectan las relaciones familiares.

En este objetivo, vamos a explorar cómo la adicción a los videojuegos puede impactar en la estructura y dinámica de una familia. A través del estudio del caso de Paula y Álex, vamos a identificar los signos y comportamientos asociados con la adicción, y cómo estos afectan las interacciones diarias, el bienestar emocional y las relaciones entre los miembros de la familia. Al finalizar, nuestros alumnos podrán explicar cómo la adicción a los videojuegos puede llevar a una disminución en la comunicación efectiva, un aumento en los conflictos y el aislamiento de los miembros de la familia.

### B. Detectar algunos de los efectos de la adicción a los videojuegos en las relaciones familiares.

La adicción a los videojuegos y el abuso de las pantallas tiene un impacto significativo en las relaciones familiares. Por ejemplo, cuando alguien se vuelve adicto a los videojuegos, puede pasar mucho tiempo jugando y descuidar las interacciones con su familia. Esto puede llevar a una disminución en la comunicación efectiva, ya que la persona adicta puede estar más interesada en el juego que en conversar con sus seres queridos. Además, la adicción puede provocar conflictos en la familia, ya que otros miembros pueden sentirse frustrados o ignorados. Por último, la adicción también puede causar aislamiento, ya que la persona adicta puede preferir pasar tiempo jugando en solitario en lugar de participar en actividades familiares. En general, la adicción a los videojuegos puede afectar negativamente las relaciones familiares al crear barreras en la comunicación y generar tensiones entre los miembros de la familia.

### C. Identificar los cambios en la dinámica familiar antes y después de la adicción.

El objetivo de esta actividad es que nuestros alumnos puedan observar y comparar cómo se ven afectadas las relaciones familiares cuando alguien se vuelve adicto a los videojuegos y a las pantallas. A través de esta comparación, podrán identificar los momentos en los que se producen cambios importantes y entender las causas y consecuencias de la adicción. Al finalizar la actividad, podrán identificar las diferencias más importantes en las relaciones y comportamientos familiares, reconociendo patrones y cambios específicos en la forma en que la familia se relaciona.

### D. Analizar los roles y relaciones entre padres e hijos en situaciones de adicción.

En este objetivo buscamos investigar y discutir cómo cambian los roles y las relaciones familiares cuando hay una adicción a las pantallas. Nos vamos a enfocar en cómo los padres manejan la situación, el papel de los hermanos y otros miembros de la familia, y cómo estos roles pueden ayudar o empeorar el problema. Al finalizar, los estudiantes podrán identificar los roles específicos que asumen los padres, los hijos y otros miembros de la familia, y analizar cómo estas posiciones afectan la dinámica familiar y la recuperación de las personas afectadas por la adicción. Por ejemplo, podríamos comparar la dinámica familiar con un equipo de fútbol, donde cada miembro tiene un papel importante que desempeñar para lograr la victoria. En el caso de la adicción, entenderemos cómo el comportamiento de cada miembro de la familia puede influir en el resultado final de la recuperación.

### E. Fomentar la reflexión sobre la importancia de la comunicación y el apoyo emocional en la familia.

Buscamos crear un espacio de reflexión y diálogo sobre lo crucial que es tener una comunicación abierta y brindar apoyo emocional en la familia, especialmente en momentos difíciles como cuando enfrentamos problemas de adicción. Como docentes, queremos que nuestros alumnos comprendan y valoren estas habilidades, y que aprendan estrategias para mejorar la comunicación y el apoyo mutuo en sus propias familias. Esperamos que sean capaces de entender y explicar la importancia de una comunicación efectiva y el apoyo emocional. También esperamos que puedan proponer formas de fortalecer estos aspectos en sus relaciones familiares. Por ejemplo, podrían sugerir tener conversaciones abiertas y honestas en lugar de guardar las emociones para sí mismos. También podrían proponer hacer actividades juntos como una forma de fortalecer los lazos familiares y brindarse apoyo mutuo.

## F. Desarrollar habilidades para representar relaciones interpersonales mediante sociogramas.

El objetivo de esta actividad es que aprendan a utilizar una herramienta llamada sociograma para entender y representar las relaciones entre las personas en una familia. El sociograma es como un mapa visual que nos ayuda a ver de manera clara cómo interactúan las personas entre sí y cómo estas relaciones pueden cambiar con el tiempo.

Por ejemplo, imagina que tienes una familia compuesta por papá, mamá, hermanos y abuelos. Con el sociograma, podrías dibujar líneas que conecten a cada miembro de la familia y ver cómo se relacionan entre sí. También podrías poner flechas para mostrar si la relación es positiva o negativa. Así podrías ver si hay algún conflicto o si hay una buena comunicación entre todos.

Al finalizar esta actividad, serán capaces de crear y utilizar sociogramas para representar relaciones complejas. También podrán interpretar la información que se muestra en el sociograma y comunicar sus descubrimientos de manera efectiva.

En segundo lugar, como objetivos pedagógicos dentro del proyecto de formación perseguimos:

- A. **Fomentar la creatividad:** deseamos estimular la imaginación de nuestros estudiantes y promover su capacidad para generar ideas originales.
- B. **Desarrollar habilidades comunicativas:** tendrán la oportunidad de expresarse de manera clara y efectiva. Será como aprender a construir un puente sólido que conecte sus pensamientos con los demás, utilizando palabras y gestos adecuados.
- C. **Promover el trabajo en equipo:** queremos que nuestros alumnos aprendan a colaborar y a valorar las ideas de los demás.
- D. **Estimular el pensamiento crítico:** a través de esta actividad, podrán analizar y evaluar diferentes situaciones desde diferentes perspectivas.
- E. **Mejorar la autoconfianza:** queremos que se sientan seguros de sí mismos y confíen en sus habilidades.

### 3. Metodología

Como educadores el sociograma es una herramienta muy útil, ya que nos permite entender y representar las relaciones entre nuestros alumnos, en sus familias, etc. Nos permite estudiar y representar las relaciones entre las personas dentro de un grupo. Es como un mapa que nos muestra cómo interactuamos unos con otros. Con esta herramienta, podemos entender mejor cómo nos relacionamos y cómo podemos mejorar nuestras interacciones con los demás.

En este mapa, utilizamos símbolos como círculos para representar a cada personaje y líneas para mostrar las relaciones entre ellos. Estas relaciones pueden ser de amistad, conflicto o comunicación frecuente. Al analizar el sociograma, podemos identificar diferentes patrones y dinámicas dentro del grupo que estamos estudiando. Esto nos ayuda a comprender mejor cómo funcionan los grupos, el grupo y cómo podemos fomentar relaciones positivas entre todos.

En resumen, el sociograma es una herramienta visual que nos ayuda a entender las relaciones interpersonales dentro de un grupo. Nos permite identificar patrones y dinámicas, lo que nos ayuda a tomar decisiones informadas sobre cómo interactuar y apoyar a nuestros estudiantes.

Para crear un sociograma, es importante recolectar información sobre las relaciones y las interacciones entre todos. Esto se puede hacer de diferentes maneras, mediante encuestas, cuestionarios, entrevistas o simplemente observando directamente cómo interactúan entre sí.

El sociograma se puede utilizar en diferentes contextos. En el ámbito educativo, lo podemos utilizar para comprender mejor las relaciones entre los alumnos en el aula. En psicología se suelen utilizar para analizar las dinámicas familiares y descubrir patrones de comportamiento que pueden estar afectando a cada miembro de la familia de manera individual. En resumen, es una herramienta valiosa que se utiliza tanto en el ámbito educativo como en la psicología. Nos permite visualizar las relaciones entre las personas, identificar problemas y patrones de comportamiento, y así tomar medidas para mejorar la convivencia y el bienestar tanto en el aula como en la terapia.

Presenta muchos beneficios entre ellos, brindar una representación clara y fácil de entender las relaciones, identificar problemas como el aislamiento social, detectar conflictos no resueltos o problemas de comunicación, permite planificar intervenciones específicas para mejorar la dinámica del grupo y resolver conflictos entre estudiantes, ayudándoles a entenderse y encontrar soluciones.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que esta herramienta tiene algunas limitaciones. Por ejemplo, los datos recopilados pueden ser subjetivos, ya que están influenciados por la percepción personal de los participantes. Las relaciones interpersonales pueden cambiar rápidamente, lo que hace que el sociograma pueda volverse desactualizado en poco tiempo. Por eso, es importante utilizar el sociograma como una herramienta complementaria y estar atentos a los cambios en las relaciones entre los estudiantes.

## 4. Aspectos importantes de la actividad

### A. Participación activa de los alumnos en la discusión y creación del sociograma.

La participación activa es muy importante para que esta actividad sea exitosa. Los animaremos a que se involucren completamente en las discusiones en grupo y en la creación del sociograma. Esto no solo les permitirá expresar sus opiniones y compartir lo que han observado, sino que también fomentará la colaboración y el trabajo en equipo. Hablarán sobre las características y los comportamientos de los personajes en el guion, y cómo la adicción a los videojuegos afecta las relaciones familiares. A través de esta interacción, podrán desarrollar habilidades de comunicación y aprender a respetar y considerar diferentes puntos de vista. La creación del sociograma será una actividad en la que todos los estudiantes aportarán sus ideas para representar visualmente las relaciones familiares antes y después de la adicción, lo que les permitirá comprender mejor cómo interactúan entre sí.

### B. Análisis crítico de los cambios en las relaciones familiares.

Deberán observar y evaluar los cambios en las relaciones familiares a medida que la adicción a los videojuegos avanza. Esto implica identificar patrones de comportamiento, tensiones y cambios en la forma en que funciona la familia. Los estudiantes recibirán orientación para responder preguntas clave, como cómo ha cambiado la forma en que los padres y los hijos interactúan, qué factores han contribuido a estos cambios y cómo afectan el bienestar emocional de cada miembro de la familia. Al analizar estas cuestiones de manera crítica, los estudiantes podrán comprender mejor los efectos de la adicción y reflexionar sobre posibles soluciones y estrategias de apoyo.

### C. Reflexión colectiva sobre las dinámicas familiares y el impacto de las adicciones.

Les permitirá considerar el impacto de las adicciones en las dinámicas familiares desde una perspectiva más amplia. Durante esta etapa, fomentaremos un diálogo abierto



para que compartan sus descubrimientos y reflexiones sobre cómo las adicciones pueden afectar las relaciones y la comunicación en el hogar. Los animaremos a discutir la importancia de la comunicación efectiva y el apoyo emocional en la prevención y manejo de las adicciones. A través de esta reflexión, podrán desarrollar empatía y una mayor conciencia sobre los desafíos que enfrentan las familias afectadas por la adicción, y también considerar estrategias para mejorar la cohesión y el apoyo familiar.

#### **D. Aplicación de conocimientos sobre sociogramas y relaciones interpersonales.**

Finalmente, la actividad les permitirá aplicar sus conocimientos sobre sociogramas y relaciones interpersonales de manera práctica. Utilizando lo que han aprendido, crearán sociogramas que representen las complejas interacciones dentro de la familia de Paula y Álex. Esto les ayudará a consolidar su comprensión de cómo se pueden utilizar los sociogramas para visualizar y analizar las relaciones interpersonales. Al representar gráficamente estas relaciones, los estudiantes podrán identificar patrones, tensiones y cambios de manera más clara y efectiva. Además, esta aplicación práctica de conocimientos fortalecerá su capacidad para utilizar herramientas analíticas en diferentes contextos, mejorando sus habilidades para interpretar y representar datos sociales.

## **5. Desarrollo de la actividad**

### **Preparación**

1. Análisis del cómic: en clase leeremos el cómic que se les ha dado (en papel o digital). Centraremos la lectura en observar las relaciones familiares y los cambios que ocurren debido a la adicción a los videojuegos y a las pantallas.
2. Identificación de relaciones familiares: Vamos a analizar las relaciones más importantes entre Paula y Álex, tanto antes como después de que Álex desarrollara su adicción. También vamos a explorar los roles que cada miembro de la familia desempeña en esta situación. Deben tomar notas sobre los personajes clave, sus relaciones y cualquier cambio significativo en la dinámica familiar.

## Desarrollo

1. Dividir a los alumnos en grupos de trabajo. Excelente estrategia para fomentar la colaboración y el aprendizaje en el aula. Organizaremos al grupo clase en equipos más pequeños, en los cuales podrán interactuar y compartir ideas entre ellos, promover el aprendizaje colaborativo y el desarrollo de habilidades sociales. Al trabajar en equipo, los estudiantes pueden aprender unos de otros y alcanzar metas comunes de manera más efectiva.
2. Análisis de las relaciones familiares antes y después de la adicción. A través de este análisis deben reflexionar sobre los roles y responsabilidades dentro de la familia. Por ejemplo, podrían discutir cómo el papel de Paula y Álex como hijos y hermanos ha cambiado debido a su adicción. También podrían explorar cómo los padres pueden apoyar a sus hijos en superar la adicción y fomentar una comunicación abierta y saludable en la familia. Al analizar y discutir estos cambios juntos, podrán comprender mejor los desafíos que enfrentan las familias afectadas por adicciones. También aprenderán la importancia de la comunicación y el apoyo emocional en la construcción de relaciones familiares saludables y resilientes.

**Relaciones antes de la adicción:** para analizar esta fase nos podemos valer de algunas preguntas:

### Paula y Reyes:

- ¿Cómo describirías la relación entre Paula y su madre antes de que Paula desarrollara una adicción a redes sociales?
- ¿Qué actividades compartían Paula y Reyes que fortalecían su vínculo?

### Paula y Manuel:

- ¿De qué manera Manuel mostraba su afecto hacia Paula?
- ¿Cómo influían las acciones de Manuel (proveer cosas materiales) en su relación con Paula?

### Paula y Álex:

- ¿Cómo era la interacción diaria entre Paula y su hermano Álex antes de la adicción?
- ¿Existían actividades comunes que realizaban juntos?

### Álex y Reyes:

- ¿Cómo se comunicaban Álex y su madre antes de la adicción?
- ¿Qué tipo de apoyo emocional recibía Álex de Reyes?

### Álex y Manuel:

- ¿Cuál era el rol de Manuel en la vida de Álex antes de la adicción?
- ¿En qué aspectos de su vida sentía Álex el apoyo de su padre?

### Como posibles conclusiones orientativas podemos concretar:

- Paula y Reyes: Relación cercana.
- Paula y Manuel: Relación material.
- Paula y Álex: Relación moderada.
- Álex y Reyes: Relación cercana.
- Álex y Manuel: Relación moderada.
- Álex y Sofía: Relación moderada.

### Relaciones durante la adicción:

#### Paula y Reyes:

- ¿Cómo cambia la comunicación entre Paula y su madre una vez que Paula comienza a estar más involucrada con las redes sociales?
- ¿Qué señales muestran que la relación entre Paula y Reyes se está deteriorando?

#### Paula y Manuel:

- ¿Manuel intenta intervenir en la adicción de Paula? Si es así, ¿cómo?
- ¿De qué manera afecta la adicción de Paula a la dinámica familiar en cuanto a las expectativas de Manuel?

#### Paula y Álex:

- ¿Qué cambios se observan en la relación entre Paula y Álex durante la adicción de Paula?
- ¿Álex muestra alguna preocupación por el cambio en el comportamiento de Paula?

### Álex y Reyes:

- ¿Cómo reacciona Reyes ante los problemas de adicción de Álex?
- ¿Qué estrategias utiliza Reyes para intentar ayudar a Álex?

### Álex y Manuel:

- ¿Qué actitud toma Manuel ante la adicción de Álex?
- ¿Cómo afecta la adicción de Álex a la relación con su padre?

### Álex y Sofía:

- ¿Qué papel desempeña Sofía en la vida de Álex durante su adicción?
- ¿Cómo cambia la relación entre Álex y Sofía durante este período?

### Como posibles conclusiones orientativas podemos concretar:

**Paula y Reyes:** Relación deteriorada.

**Paula y Manuel:** Relación superficial.

**Paula y Álex:** Relación deteriorada.

**Álex y Reyes:** Relación tensa.

**Álex y Manuel:** Relación superficial.

**Álex y Sofía:** Relación mejorada.

### Relaciones al detectar la adicción y poner soluciones:

#### Paula y Reyes:

- ¿Cómo se reconstruye la relación entre Paula y Reyes después de superar la adicción?
- ¿Qué acciones toman para mejorar su comunicación y relación?

#### Paula y Manuel:

- ¿Cómo cambia la relación entre Paula y Manuel una vez que Paula comienza a superar su adicción?
- ¿Hay un cambio en la manera en que Manuel apoya a Paula?

#### Paula y Álex:

- ¿Cómo se recupera la relación entre los hermanos después del proceso de adicción?
- ¿Hay un nuevo entendimiento o conexión entre Paula y Álex?

### Álex y Reyes:

- ¿Qué impacto tiene el proceso de recuperación en la relación entre Álex y su madre?
- ¿Cómo se fortalece la relación entre ellos?

### Álex y Manuel:

- ¿Cómo cambia la dinámica entre Álex y su padre después del proceso de recuperación?
- ¿Manuel toma un rol más activo en la vida de Álex?

### Álex y Sofía:

- ¿Qué papel sigue jugando Sofía en la vida de Álex después de la recuperación?
- ¿Cómo se mantiene el apoyo emocional entre Álex y Sofía?

### Como posibles conclusiones orientativas podemos concretar:

**Paula y Reyes:** Relación en recuperación.

**Paula y Manuel:** Relación más profunda.

**Paula y Álex:** Relación reparada.

**Álex y Reyes:** Relación fortalecida.

**Álex y Manuel:** Relación más involucrada.

**Álex y Sofía:** Relación sólida.

**Paula y la tía Marta:** Relación de apoyo.

**Reyes y Marta:** Relación de colaboración.

3. Creación del Sociograma: en grupos crearán un sociograma, representando las relaciones familiares antes y después de la adicción a las pantallas.

Podemos utilizar algunas estrategias y símbolos para representar las relaciones familiares en los sociogramas de Paula y Álex, antes, durante y después de su adicción a los videojuegos.

Como simple guía podemos tener en cuenta que antes de la adicción, los sociogramas de Paula y Álex pueden representar relaciones familiares cercanas y saludables. Durante la adicción, los sociogramas podrían mostrar cambios significativos. Por ejemplo, podríamos ver que las líneas que conectan a Paula y Álex con su familia se vuelven más débiles o incluso desaparecen. Durante el proceso de superar la adicción, los sociogramas podrían mostrar una recuperación en las relaciones familiares. Las líneas que conectan a Paula y Álex con su familia podrían fortalecerse nuevamente.

## Pautas Generales

### 1. Preparación de materiales.

Papel grande o cartulina para cada sociograma.

Marcadores de diferentes colores.

Reglas para mantener las líneas claras y ordenadas.

Post-its para anotar comentarios o cambios durante la discusión.

### 2. Definición de símbolos y colores.

Círculos: representan a los miembros de la familia.

Líneas sólidas: Relaciones fuertes y positivas.

Líneas punteadas: Relaciones débiles o tensas.

Flechas: dirección de la influencia o comunicación.

Colores diferentes: Para representar distintas emociones o tipos de relaciones.

Azul: apoyo emocional.

Rojo: conflicto.

Verde: relación neutral/superficial.

Naranja: mejora en la relación.

Morado: relaciones con la tía Marta (apoyo adicional).

### 3. Leyenda y claridad.

Incluir una leyenda en cada sociograma para explicar el significado de los colores, líneas y símbolos.

Mantener el diseño claro y sencillo para facilitar la interpretación.

### 4. Algunas consideraciones.

Asignar a cada grupo la tarea de crear uno de los tres sociogramas: antes, durante y después.

Utilizar los materiales y seguir las pautas y símbolos definidos.

### 5. Presentación y discusión.

Cada grupo presenta su sociograma al resto de la clase.

Discutir las diferencias entre los sociogramas y reflexionar sobre los cambios observados en las relaciones familiares.

Utilizar post-its para añadir comentarios o ajustar las representaciones durante la discusión.

## 6. Reflexión y compartir.

La reflexión y el compartir son dos herramientas poderosas que nos ayudan a profundizar nuestro aprendizaje. Al reflexionar, podemos analizar nuestras experiencias y aprender de ellas. Al compartir, podemos enriquecer el aprendizaje de los demás y ser inspiración para ellos.

- **Reflexión en Grupo:** los estudiantes se reunirán en grupos para hablar sobre los cambios que han notado en las relaciones y cómo el exceso de tiempo dedicado a los videojuegos y a las pantallas han afectado la forma cómo se relacionan en sus propias familias. Por ejemplo, podrían discutir cómo pasar menos tiempo juntos ha llevado a una disminución en la comunicación y en la conexión emocional.
- **Compartir Descubrimientos:** cada grupo presentará un gráfico que muestra las relaciones entre los miembros de la familia antes, durante y después de que se desarrollara la adicción a los videojuegos y a las pantallas. Luego, reflexionarán sobre las diferencias que han observado y cómo esto ha impactado la dinámica familiar.
- **Reflexión Personal:** cada alumno tendrá la oportunidad de escribir una breve reflexión personal sobre lo que ha aprendido acerca de la importancia de la comunicación y el apoyo emocional en la familia. También podrían compartir ideas sobre cómo mejorar la comunicación y el apoyo emocional en sus propias familias.

Para realizar esta reflexión personal te puede ayudar:

Recuerda que cada familia es única y lo que funciona para una puede no funcionar para otra. Lo importante es estar dispuesto a adaptarse y encontrar las acciones que mejor se ajusten a las necesidades y dinámicas de tu propia familia. Reflexiona y contesta estas preguntas:

- ¿Alguna vez has vivido algún cambio importante en tu familia que haya tenido un impacto en la forma de comunicarnos o de darnos apoyo emocional? Si es así, ¿cómo se manejó esa situación?
- ¿Cómo crees que la adicción a los videojuegos y a las pantallas han afectado la comunicación entre Paula y su familia? ¿Y entre Álex y su familia? Reflexiona sobre los cambios observados en el guion y cómo la falta de comunicación impactó las relaciones.
- ¿Qué emociones crees que experimentaron los miembros de la familia de Paula durante su adicción? Piensa en cómo se sintieron los padres, Álex y Paula misma.
- ¿Por qué es importante mantener una comunicación abierta y honesta con los

miembros de tu familia? Reflexiona sobre cómo la comunicación puede prevenir o solucionar problemas.

- En tu opinión, ¿qué podemos hacer para ayudar a mejorar el apoyo emocional dentro de una familia? Piensa en ejemplos específicos que podrían ser aplicables a tu propia familia.
- ¿Qué podrías hacer para comunicarte mejor en tu familia? Piensa en comportamientos específicos que podrías mejorar o adoptar.
- ¿Cómo podrías apoyar a un miembro de tu familia que esté pasando por un momento difícil?
- ¿Qué has aprendido sobre la importancia del equilibrio entre el uso de la tecnología y las relaciones personales dentro de tu familia? Piensa en cómo puedes aplicar este conocimiento a tu propia vida y uso de las redes sociales, los videojuegos o las pantallas.
- Si estuvieras en la situación de Paula, ¿qué tipo de ayuda o apoyo te gustaría recibir de tu familia? ¿Y si fueras Álex? Reflexiona sobre las necesidades emocionales y de comunicación que consideras importantes.



## 6. Seguimiento.

Necesitamos evaluar el progreso de nuestros alumnos en su asimilación de los conceptos que hemos visto.

- Evaluación de la actividad: pediremos a nuestros alumnos que compartan cómo se han sentido durante la actividad, qué aprendieron y si tienen alguna sugerencia para mejorarla.
- Aplicación práctica: invitaremos a todo el grupo a aplicar lo que han aprendido en sus propias relaciones familiares y a estar atentos a los efectos de la tecnología y las adicciones en su vida diaria. Esto les permitirá ver cómo los conceptos y las habilidades que han adquirido en la actividad se pueden aplicar en situaciones reales.
- Reuniones de seguimiento: en clase o en las tutorías organizaremos alguna sesión para debatir cualquier cambio observado en la dinámica familiar y para reforzar los conceptos aprendidos durante la actividad. Esto nos permitirá mantenernos conectados y seguir apoyándonos mutuamente en el proceso de aplicación de lo aprendido. Durante estas reuniones, es muy importante que proporcionemos retroalimentación adicional, respondamos preguntas y ofrezcamos apoyo emocional a todo el grupo. Esto les ayudará a sentirse respaldados y motivados para seguir aplicando los conceptos aprendidos.

## 7. Bibliografía y enlaces de interés

Sometics. (2023). Sociogramas en el aula.

<https://www.sometics.com/es/sociogramas-en-el-aula>

Urbina, C. López, V. Cárdena, J.P. (2018) El uso de sociogramas en la escuela para la mejora de la convivencia. Perfiles educativos Vol. 40 Núm. 160 Pág. 83-100.

Wasserman, S., y Faust, K (2013). Técnicas de Análisis de Redes Sociales. CIS



# ENTREVISTANDO A LOS PERSONAJES DEL CÓMIC

*Alfonso Fabregat Rosas*

**Título**

Entrevistando a los personajes del cómic

**Duración**

60 minutos, pero se puede ampliar a más sesiones. Dependerá del grado de implicación del grupo.

**Temas**

- La adicción.
- Tipos de adicción.
- Comportamientos de la adicción.
- Consecuencias de las adicciones.
- Claves para reconocerse dentro de una adicción.
- Estrategias para desarrollar voluntad de recuperación.
- El papel de las familias.

**Objetivos y temáticas de trabajo**

- Tomar conciencia sobre la problemática y las consecuencias asociadas a una adicción a las pantallas.
- Aprender a desmitificar y relativizar la parte lúdica del consumo abusivo de las pantallas.
- Reconocer conductas de riesgo que desembocan en adicciones.
- Desarrollar mecanismos de evasión de la presión grupal ¿éxito social o éxito individual?
- Trabajar sobre el destape de la adicción. Trabajar con los padres.
- Comprender los efectos de la adicción a los videojuegos y redes sociales en la dinámica familiar.
- Analizar las principales preocupaciones y decisiones que toman los padres cuando sus hijos enfrentan una adicción.
- Examinar las estrategias utilizadas para tratar la adicción y cómo de efectivas son.
- Promover la empatía y la habilidad de entender cómo se sienten los demás.

**Recursos necesarios cartel con herramientas digitales**

Cómics, Hojas blancas, Bolígrafos.

**Desarrollo de la actividad****Preparación**

- Lectura del cómic.

**Actividades durante la lectura:** anotaciones y resúmenes, discusión guiada.

- Preparación de preguntas: para Álex y Paula; para Manuel y Reyes.

**Desarrollo:**

**a. Preparación para las entrevistas.**

**b. Desarrollo de la simulación de entrevistas:**

- Asignación de roles.
- Preparación de preguntas.
- Realización de la entrevista.

**c. Registro de respuestas.****d. Reflexión y compartir.**

- Discusión en grupo.
- Análisis de estrategias.
- Preguntas para la reflexión personal:

**Preguntas de reflexión**

- ¿Cómo identificar el abuso de consumo de pantallas/redes sociales/videojuegos?
- ¿Qué hace la gente adicta?
- ¿Cómo evitar el paso del ocio al abusar?
- ¿Cuáles son las actividades de ocio que buscan los adolescentes hoy en día? ¿Cuáles me llevan a una conducta de exposición y riesgo de adicción?
- ¿Cómo puedo aprender a decir NO?
- ¿Qué comportamientos y factores nos ayudan a no caer en las adicciones?
- ¿Qué sentimientos y pensamientos te surgieron al interpretar a uno de los personajes durante las entrevistas?
- ¿Cómo ha cambiado tu percepción sobre la adicción a los videojuegos después de esta actividad?
- ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido sobre la importancia de la comunicación y el apoyo emocional en tu propia familia?
- ¿Qué estrategias crees que podrías implementar para mejorar la gestión del tiempo y el uso de videojuegos/redes sociales en tu vida diaria?
- ¿Qué cambios harías en tu comportamiento si notaras signos de adicción en ti mismo o en un amigo?
- ¿Qué aspectos de la dinámica familiar de Álex y Paula te hicieron reflexionar sobre tu propia familia?

# **ENTREVISTANDO A LOS PERSONAJES DEL CÓMIC**

## **1. Introducción**

Con esta propuesta vamos a profundizar en la importancia de la educación y cómo los educadores desempeñamos un papel fundamental en el desarrollo de nuestros alumnos. Intentamos que el aprendizaje sea más accesible y comprensible para ellos, y cómo pueden motivarlos a alcanzar su máximo potencial.

La adicción a los videojuegos y a las pantallas es un problema cada vez más común entre los jóvenes de todo el mundo. Aunque resultan divertidos y ayudan en el desarrollo de habilidades, también se convierten en un serio problema cuando se juegan en exceso. Esta adicción no solo afecta el rendimiento académico y las relaciones sociales, sino que también tiene un impacto negativo en la dinámica familiar. Cuando pierden el control sobre el tiempo que dedican a jugar, aparecen conflictos personales, aislamiento, bajo rendimiento académico y deterioro de las relaciones con la familia. Es importante que tanto los jóvenes como sus familias estén informados sobre los signos de esta adicción y sepan cómo manejarla.

Nuestro cómic cuenta la historia de Álex y Paula, dos adolescentes que enfrentan un problema muy común en la actualidad: la adicción a los videojuegos y a las redes sociales. A través de sus experiencias, podemos entender cómo esta adicción afecta su comportamiento y sus relaciones con sus padres, Manuel y Reyes, y cómo esto cambia la dinámica familiar en general.

Álex y Paula representan a muchos menores que luchan contra esta adicción, mientras que Manuel y Reyes representan a los padres que buscan formas de ayudar a sus hijos. Al explorar estas historias, podremos entender las emociones, pensamientos y decisiones de todos los involucrados, y así obtener una visión completa del impacto que la adicción a los videojuegos puede tener en la vida de una familia.

La actividad de simulación de entrevistas es una manera divertida y educativa para que nuestros alumnos aprendan sobre las experiencias de Álex, Paula y sus padres. En esta actividad, realizarán entrevistas simuladas para entender y analizar cómo las relaciones familiares pueden cambiar antes y después de una adicción.

El objetivo de esta actividad no es solo enseñar empatía y comprensión, sino también

desarrollar habilidades de comunicación y análisis crítico en los estudiantes. Al participar activamente en esta simulación, los estudiantes aprenderán sobre la importancia de la comunicación abierta y el apoyo emocional dentro de una familia. Estos aprendizajes podrán ser aplicados en sus propias vidas, ayudándoles a construir relaciones familiares más fuertes y saludables.

## 2. Objetivos

1. Entender cómo afecta emocional y psicológicamente a los jóvenes y a sus familias el hecho de ser adictos a los videojuegos y a las pantallas.
2. Analizar las principales preocupaciones y decisiones que toman los padres cuando sus hijos enfrentan una adicción. Los padres a menudo se enfrentan a decisiones difíciles cuando se trata de la adicción de sus hijos. Pueden tener que decidir si buscar tratamiento profesional, como terapia o rehabilitación, o si intentar abordar la situación por sí mismos. También pueden tener que establecer límites y reglas claras para ayudar a su hijo a mantenerse alejado de las drogas o el alcohol. Estas decisiones pueden ser complicadas y emocionalmente difíciles de tomar, ya que los padres quieren lo mejor para sus hijos pero también deben considerar la seguridad y el bienestar de toda la familia.
3. Examinar las estrategias utilizadas para tratar la adicción y cómo de efectivas son. Existen diversas estrategias utilizadas para abordar la adicción, como la terapia individual, la terapia de grupo, los programas de desintoxicación. Cada una de estas estrategias tiene como objetivo ayudar a las personas a superar la adicción y vivir una vida saludable y libre.
4. Promover la empatía y la habilidad de entender cómo se sienten los demás. La empatía es una habilidad importante que nos ayuda a conectarnos con los demás y a ser compasivos. Al fomentar la empatía en nuestras vidas y en nuestras aulas, podemos crear un ambiente más amable y comprensivo donde todos se sientan valorados y comprendidos.

### 3. Metodología

Esta actividad educativa se basa en diferentes enfoques pedagógicos que nos permiten fomentar el aprendizaje activo, la participación de los alumnos y el desarrollo de habilidades críticas. Para lograr esto, utilizaremos diferentes estrategias como la lectura, la simulación de entrevistas y la reflexión en grupo.

A medida que avanzamos en la actividad, no solo van a comprender mejor la problemática de la adicción a las pantallas, sino que también van a adquirir habilidades esenciales para su desarrollo integral. Van a aprender a analizar información, a formular preguntas pertinentes y a reflexionar sobre las consecuencias de ciertos comportamientos.

Esta forma de enseñanza se basa en principios de educación experiencial y constructivista. Esto significa que van a aprender a través de la experiencia y de la construcción de su propio conocimiento. Es una metodología especialmente efectiva para estudiantes de la ESO, ya que les permite ser protagonistas de su propio aprendizaje y les brinda herramientas para enfrentar situaciones de la vida real. A lo largo del proceso recorreremos siete puntos fundamentales.

1. Lectura y análisis del cómic proporcionado: Leer y analizar de manera crítica textos es esencial para desarrollar la habilidad de comprensión y análisis. Se acercan al material narrativo del cómic que cuenta la historia de una familia y cómo se ven afectados por la adicción a los videojuegos. Al leer de manera activa, tomando notas y discutiendo en clase, podrán identificar y reflexionar sobre los temas principales, los personajes y lo que sucede en la historia. Esta técnica mejora la comprensión de lectura y les permite establecer conexiones entre el contenido del cómic y sus propias experiencias.
2. Discusión en grupos pequeños: es una estrategia efectiva para promover el aprendizaje activo y la participación. En esta actividad, les dividimos en grupos y para que puedan compartir sus ideas y perspectivas sobre el cómic que han leído. Al trabajar en equipo, podrán enriquecer su comprensión a través del intercambio de opiniones y el análisis conjunto. Además, esta actividad les permite practicar habilidades de comunicación, colaboración y pensamiento crítico.
3. Análisis de los personajes: los personajes en un cómic son como actores en una obra de teatro. Cada personaje tiene un papel importante en la historia y sus acciones y diálogos nos ayudan a comprender mejor los temas y mensajes del cómic. Al

analizar los personajes, pueden identificar sus motivaciones, conflictos y cambios a lo largo de la historia. Esto les permite desarrollar empatía y comprensión hacia los personajes, así como reflexionar sobre cómo sus propias decisiones y acciones pueden tener un impacto en su vida y en la de los demás.

4. Preparación de preguntas para las entrevistas con Álex, Paula, Manuel y Reyes: la elaboración de preguntas para entrevistas es una actividad que promueve el desarrollo del pensamiento crítico y la habilidad de formular preguntas relevantes y reflexivas. Al preparar estas preguntas, los estudiantes practican habilidades de investigación, organización de ideas y expresión escrita. Además, esta etapa les permite ponerse en el lugar de los personajes y entender mejor sus perspectivas y experiencias.
5. Reflexión personal: ¿Cómo te sentirías si estuvieras en su situación? ¿Qué decisiones tomarías y por qué? Esta actividad de reflexión personal les invita a conectarse emocionalmente con la historia y a aplicar los temas y mensajes del cómic a su propia vida. Les ayuda a desarrollar habilidades de pensamiento crítico y a tomar conciencia de las consecuencias de sus acciones.
6. Síntesis y conclusión: al finalizar la actividad, los estudiantes deberán sintetizar sus ideas y conclusiones sobre el cómic. Pueden comparar las experiencias de los personajes con las de personas reales que han enfrentado problemas similares. Esto les permite ampliar su comprensión y empatía hacia los demás, así como reflexionar sobre cómo pueden apoyar a quienes enfrentan adicciones o dificultades en sus vidas.
7. Seguimiento de la actividad: las actividades de seguimiento son como una extensión de lo que los estudiantes han aprendido en clase. Estas actividades nos ayudan a reflexionar sobre lo que hemos aprendido y a aprender de forma autónoma, lo cual es muy importante para nuestro éxito tanto en la escuela como en la vida personal.



### 3. Aspectos importantes de la actividad

1. En esta actividad, vamos a explorar algunos aspectos importantes que debemos tener en cuenta. Estos aspectos nos ayudarán a entender mejor cómo podemos mejorar nuestras habilidades y conocimientos.
2. **Objetivos claros:** es fundamental tener objetivos claros al realizar cualquier actividad. Esto nos permitirá enfocar nuestros esfuerzos y saber qué queremos lograr al final.
3. **Planificación adecuada:** debemos asegurarnos de tener todos los recursos necesarios, como materiales didácticos, o tecnología, para llevar a cabo la actividad de manera efectiva. También es importante considerar el tiempo disponible y dividirlo en etapas o pasos para facilitar el proceso de aprendizaje.
4. **Participación activa:** fomentar la participación activa de los estudiantes es esencial para que realmente se involucren y aprendan de manera significativa. La participación activa de los estudiantes es esencial para que esta actividad sea exitosa. Desde el momento en que se preparan las preguntas hasta cuando llevan a cabo entrevistas simuladas, los estudiantes están completamente involucrados en todo el proceso. Esto no solo fomenta su compromiso, sino que también les permite asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje.
5. **Análisis de los sentimientos y decisiones de los personajes desde una perspectiva crítica:** este tipo de análisis crítico fomenta el pensamiento reflexivo y como educadores nos ayuda a guiarles en la comprensión de lo complejas que son las emociones y las decisiones de los personajes. Además, les brinda la oportunidad de discutir las posibles soluciones y alternativas a las situaciones presentadas en el cómic, promoviendo así un aprendizaje más profundo y significativo.
6. **Reflexión y retroalimentación sobre cómo enfrentar la adicción y cómo mejorar:** al finalizar la actividad, es importante dedicar tiempo a la reflexión y la retroalimentación. Podrán discutir las estrategias que los personajes utilizaron para enfrentar la adicción y evaluar qué tan efectivas fueron. Esta reflexión en grupo nos permitirá identificar áreas en las que podemos mejorar y crecer, y también fomentará un ambiente de aprendizaje colaborativo en el que todas las opiniones sean valoradas y respetadas. También es una oportunidad para que los estudiantes compartan sus opiniones y reflexionen sobre su propio aprendizaje. La retroalimentación constructiva es fundamental para el crecimiento y el desarrollo de los estudiantes.

## 5. Desarrollo de la actividad

### Preparación

#### A. Lectura del cómic:

La actividad comienza con la lectura del cómic. Como ya hemos incidido, este paso es fundamental ya que les proporciona el contexto y el desarrollo completo de la vida de Álex, Paula, Manuel y Reyes. Debemos animarles a prestar especial atención a los detalles de la historia, las interacciones entre los personajes y las señales de advertencia de la adicción a los videojuegos y las pantallas.

#### Objetivos de la lectura del cómic:

- **Comprender la trama y los personajes:** es importante que se familiaricen con la historia y que entiendan cómo la adicción a los videojuegos y a las pantallas han afectado a cada miembro de la familia.
- **Identificar las dinámicas familiares:** tienen que observar cómo se relacionan los personajes antes, durante y después de la adicción, y cómo estas relaciones evolucionan.
- **Detectar señales de advertencia:** es importante que aprendan a reconocer los signos que indican que Álex y Paula están desarrollando una adicción a los videojuegos.

#### Actividades durante la lectura:

- **Anotaciones y Resúmenes:** les podemos animar a tomar notas sobre los hechos importantes que van sucediendo en la historia y los cambios en las relaciones familiares. También pueden resumir cada sección del cómic para asegurarse de que han captado los puntos clave.
- **Discusión Guiada:** después de leer el cómic, el profesor puede provocar un debate para asegurarse de que todos han entendido la historia.

## B. Preparación de preguntas:

Una vez que hemos dividido la clase en grupos pequeños, les damos un tiempo para que puedan plantear preguntas para las entrevistas. Algunas preguntas sugeridas son:

### Para Álex y Paula:

- ¿Cómo te sentiste cuando comenzaste a jugar más horas de las que debías?
- ¿Qué te llevó a dedicar tanto tiempo a los videojuegos/redes sociales?
- ¿Cómo crees que ha afectado tu relación con tu familia?
- ¿Qué crees que podrías haber hecho de manera diferente?
- ¿Qué te gustaría que tus padres comprendieran sobre tu situación?
- ¿Antes habías intentado reducir tu tiempo de juego? ¿Cómo fue esa experiencia?
- ¿Cómo te sientes al respecto de las reglas familiares sobre el uso de videojuegos y las redes sociales?
- ¿Qué actividades solías disfrutar antes de que los videojuegos/redes sociales ocuparan tanto tiempo?
- ¿Cómo han reaccionado tus amigos a tu adicción a los videojuegos/redes sociales?
- ¿Qué tipo de apoyo crees que necesitas para manejar mejor tu tiempo de juego?

### Para Manuel y Reyes:

- ¿Cuándo notaron que la adicción de sus hijos estaba afectando sus vidas?
- ¿Qué acciones tomaron inicialmente para abordar la situación?
- ¿Cómo ha afectado esto la dinámica familiar?
- ¿Qué apoyo externo buscaron y cómo les ayudó?
- ¿Qué estrategias consideran más efectivas para manejar la adicción?
- ¿Cómo ha cambiado su percepción sobre los videojuegos/redes sociales desde que comenzó la adicción de sus hijos?
- ¿Qué desafíos encontraron al tratar de establecer límites para el uso de videojuegos/redes sociales?
- ¿Cómo han trabajado juntos como pareja para enfrentar esta situación?
- ¿Qué lecciones han aprendido de esta experiencia que podrían compartir con otros?

padres?

- ¿Qué expectativas tienen sobre el futuro de sus hijos en relación con los videojuegos/ redes sociales y cómo planean apoyarlos?

### **C. Desarrollo:**

#### **1. Entrevistas**

##### **a. Preparación para las entrevistas:**

- La simulación de entrevistas es una actividad dinámica que permite a los alumnos explorar en profundidad los sentimientos, pensamientos y decisiones de los personajes del cómic. Para comenzar, la clase se dividirá en grupos pequeños. En cada grupo algunos miembros interpretarán a los personajes del cómic (Álex, Paula, Manuel y Reyes), mientras que otros actuarán como entrevistadores.

##### **b. Objetivos de la simulación de entrevistas:**

- Explorar los sentimientos y pensamientos de los personajes: se pondrán en el lugar de los personajes y expresarán cómo se sienten y qué piensan sobre la adicción a los videojuegos o las redes sociales y su impacto en la familia.
- Desarrollar habilidades de comunicación: mejoran sus habilidades de entrevista y escucha activa, formulando preguntas relevantes y respondiendo de manera reflexiva.
- Fomentar la empatía: al interpretar a los personajes, son capaces de desarrollar una comprensión más profunda de las emociones y desafíos que enfrentan las personas afectadas por la adicción a los videojuegos.

##### **c. Desarrollo de la Simulación de Entrevistas:**

- Asignación de Roles: cada grupo decide quién interpretará a cada personaje y quiénes serán los entrevistadores. Es bueno que después de cada ronda de entrevistas se cambien los roles para que todos tengan la oportunidad de experimentar diferentes perspectivas.

•

- Preparación de preguntas: preparan preguntas basadas en el cómic y en las pautas que previamente les hemos dado. Estas preguntas deben abarcar los sentimientos, pensamientos y acciones de los personajes en relación con la adicción a los videojuegos y las pantallas.
- Conducción de la entrevista: los entrevistadores realizan la entrevista mientras los personajes responden en función de sus roles. Durante este proceso, se debe fomentar el respeto y seriedad, permitiendo que todos los participantes se expresen libremente.

## Registro de respuestas

### Objetivos del registro de respuestas:

- Documentar las respuestas y observaciones: es importante que registren las respuestas. Este les permite revisar y analizar las entrevistas posteriormente, facilitando una reflexión más profunda.
- Identificar patrones y temas comunes: al revisar las notas, pueden identificar temas recurrentes y patrones en las respuestas de los personajes.
- Facilitar la discusión y reflexión grupal: las notas que hayan tomado les servirán como base para discusiones posteriores, ayudándoles a recordar detalles importantes y a compartir sus observaciones con el grupo.

### Metodología para el registro de respuestas:

- Anotaciones durante la entrevista: los entrevistadores deben anotar (si se considera oportuno se pueden grabar) las respuestas de los personajes en tiempo real. Es importante registrar no solo las palabras exactas, sino también cualquier observación relevante sobre el tono, la emoción y el lenguaje corporal de los personajes.
- Organización de notas: después de cada entrevista, los entrevistadores deben organizar sus notas de manera clara y coherente. Esto puede incluir resúmenes de las respuestas, citas textuales y observaciones sobre la dinámica de la entrevista.
- Compartir y comparar: al finalizar todas las entrevistas, los grupos deben compartir y comparar sus notas. Esto facilita una comprensión más completa de las perspectivas de cada personaje y permite identificar similitudes y diferencias en las respuestas.

## Beneficios del registro de respuestas:

- Profundización del análisis: las notas detalladas permiten a los estudiantes realizar un análisis más profundo y reflexivo de las entrevistas, identificando temas clave y áreas de mejora.
- Preparación para la reflexión y discusión: tener un registro claro de las respuestas facilita la etapa de reflexión y discusión, proporcionando una base sólida para debates y análisis grupales.
- Desarrollo de habilidades de documentación: mejoran sus habilidades de documentación y registro, que son útiles en diversas áreas académicas y profesionales.

## D. Reflexión y compartir:

- Discusión en grupo: terminadas las entrevistas, los grupos se reunirán para discutir las respuestas obtenidas y reflexionar sobre los sentimientos y decisiones de los personajes. Algunas preguntas pueden ser:
- ¿Cómo describirías los sentimientos de Álex y Paula respecto a su adicción a los videojuegos/redes sociales?
- ¿Qué emociones predominantes notaste en Manuel y Reyes en relación con la adicción de sus hijos?
- ¿Qué diferencias notaste en las respuestas de Álex y Paula en comparación con las respuestas de Manuel y Reyes?
- ¿Qué decisiones tomaron los padres para enfrentar la adicción de sus hijos y cómo afectaron estas decisiones a la dinámica familiar?
- ¿Hubo algún momento en las entrevistas que te sorprendió o te hizo pensar de manera diferente sobre la adicción a los videojuegos/redes sociales?
- ¿Qué aspectos de la comunicación familiar te parecieron más problemáticos y cuáles más efectivos?
- ¿Cómo crees que se sintieron los personajes al ser escuchados y comprendidos por los entrevistadores?
- ¿Cómo crees que la adicción a los videojuegos impactó en la relación entre los hermanos, Álex y Paula?
- ¿Qué similitudes y diferencias encontraste en la forma en que Álex y Paula

gestionaron su adicción?

- ¿Qué lecciones crees que podemos aprender de las experiencias de Álex y Paula en relación con la gestión del tiempo y el uso de los videojuegos?
- Análisis de estrategias: es importante que identifiquen las estrategias efectivas y áreas de mejora en la gestión de la adicción a los videojuegos. Algunas preguntas pueden ser:
- ¿Qué estrategias utilizaron Manuel y Reyes inicialmente para abordar la adicción de sus hijos? ¿Fueron efectivas?
- ¿Qué tipo de apoyo externo fue buscado por la familia y cómo les ayudó?
- ¿Qué estrategias consideraron los personajes como las más efectivas para manejar la adicción a los videojuegos/redes sociales?
- ¿Qué métodos de comunicación entre padres e hijos resultaron ser los más útiles?
- ¿Qué cambios realizaron Álex y Paula en sus hábitos de juego después de reconocer la adicción?
- ¿Qué papel jugó la tía en el proceso de recuperación y cómo afectó a la dinámica familiar?
- ¿Qué estrategias o intervenciones crees que podrían haber mejorado aún más la situación?
- ¿Cómo podría la familia haber prevenido la adicción antes de que se convirtiera en un problema significativo?
- ¿Qué papel crees que jugaron las reglas y límites en el manejo de la adicción de Álex y Paula?
- ¿Qué recomendarías a otras familias que están enfrentando problemas similares con la adicción a los videojuegos/redes sociales?

### **Preguntas para la reflexión personal:**

- ¿Qué sentimientos y pensamientos te surgieron al interpretar a uno de los personajes durante las entrevistas?
- ¿Cómo ha cambiado tu percepción sobre la adicción a los videojuegos después de esta actividad?
- ¿Qué habilidades de comunicación y empatía crees que has desarrollado durante esta actividad?

- ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido sobre la importancia de la comunicación y el apoyo emocional en tu propia familia?
- ¿Qué estrategias crees que podrías implementar para mejorar la gestión del tiempo y el uso de videojuegos/redes sociales en tu vida diaria?
- ¿Qué aprendizajes te llevas sobre la importancia del apoyo familiar en situaciones de crisis?
- ¿Qué cambios harías en tu comportamiento si notaras signos de adicción en ti mismo o en un amigo?
- ¿Cómo podrías ayudar a un amigo que está lidiando con una adicción a los videojuegos?
- ¿Qué aspectos de la dinámica familiar de Álex y Paula te hicieron reflexionar sobre tu propia familia?
- ¿Qué recomendaciones darías a padres y adolescentes sobre el uso saludable de los videojuegos?

### E. Seguimiento:

Reflexión personal: invitaremos a cada alumno a que escriba una breve reflexión sobre lo que ha aprendido acerca de la adicción a los videojuegos y a las redes sociales, además de la importancia de la comunicación y el apoyo emocional en la familia.

Proyectos adicionales: podrían desarrollar proyectos adicionales, como crear campañas de concienciación sobre la adicción a los videojuegos o diseñar programas de apoyo para familias afectadas.

## 6. Para profundizar en el tema:

- Gómez, P. (2012) La entrevista en la escuela: una guía. Ed. Narcea



# **CARTEL INTERACTIVO ADICCIONES A LAS PANTALLAS**

*Alfonso Fabregat Rosas*

**Título**

Cartel interactivo

**Duración**

60 minutos, pero se puede ampliar a más sesiones. Dependerá del grado de implicación del grupo.

**Temas**

- La adicción.
- Tipos de adicción.
- Comportamientos de la adicción.
- Consecuencias de las adicciones.
- Claves para reconocerse dentro de una adicción.
- Estrategias para desarrollar voluntad de recuperación.
- El papel de las familias.

**Objetivos y temáticas de trabajo**

- Tomar conciencia sobre la problemática y las consecuencias asociadas a una adicción a las pantallas.
- Aprender a desmitificar y relativizar la parte lúdica del consumo abusivo de las pantallas.
- Reconocer conductas de riesgo que desembocan en adicciones.
- Desarrollar mecanismos de evasión de la presión grupal ¿éxito social o éxito individual?
- Trabajar sobre el destape de la adicción. Trabajar con los padres.
- Comprender los efectos de la adicción a los videojuegos y redes sociales en la dinámica familiar.
- Fomentar el desarrollo de habilidades creativas y tecnológicas a través de la creación de un cartel interactivo.
- Promover la reflexión crítica y la empatía hacia las situaciones familiares.
- Proporcionar soluciones prácticas para mejorar la dinámica familiar afectada por estas adicciones.

**Recursos necesarios cartel sin herramientas digitales**

- Ordenadores, tablets, etc.
- Conexión a internet.
- Herramientas digitales como Canva o PowerPoint.

**Recursos necesarios cartel con herramientas digitales**

- Papel de tamaño grande (A3 o cartulina).
- Marcadores, lápices de colores, rotuladores, ceras, etc.
- Tijeras, pegamento, revistas o periódicos para recortar imágenes.
- Hojas de papel adicionales para borradores y planificación.

**Desarrollo de la actividad****A. Con herramientas digitales****Preparación:**

- Organización de equipos.
- Asignación de funciones.
- Análisis del cómic.

**Desarrollo:**

- Investigación.
- Diseño del cartel que incluirá: imágenes, frases destacadas, secciones interactivas, propuestas de solución.

**Reflexión y compartir:**

- Presentación.
- Discusión en clase.

**B. Sin herramientas digitales:****Preparación:**

- Organización de equipos.
- Asignación de funciones.
- Análisis del cómic.

**Desarrollo:**

- Trabajo en equipo.
- Investigación y análisis.
- Diseño y creación del cartel.
- Soluciones prácticas.

**Reflexión y compartir:**

- Presentación.
- Discusión en clase.

**Preguntas de reflexión**

- ¿Cómo identificar el abuso de consumo de pantallas/redes sociales/videojuegos?
- ¿Qué hace la gente adicta?
- ¿Cómo evitar el paso del ocio al abusar?
- ¿Cuáles son las actividades de ocio que buscan los adolescentes hoy en día? ¿Cuáles me llevan a una conducta de exposición y riesgo de adicción?
- ¿Cómo puedo aprender a decir NO?
- ¿Qué comportamientos y factores nos ayudan a no caer en las adicciones?

## 1. Introducción

En la era digital, los videojuegos y las redes sociales se han vuelto muy populares, especialmente entre los adolescentes. Son actividades divertidas que permiten conectarse con otras personas. Sin embargo, es importante usar estas plataformas con moderación, ya que su uso excesivo puede causar problemas, incluso en las relaciones familiares.

Paula y Álex, dos hermanos que pasan mucho tiempo jugando a videojuegos y usando redes sociales. Al principio, esto puede parecer inofensivo y divertido, pero con el tiempo, su adicción a estas tecnologías comienza a afectar su relación familiar. Se olvidan de pasar tiempo de calidad juntos como familia. Ya no se sientan a cenar juntos ni tienen conversaciones significativas. En lugar de eso, están absortos en sus pantallas, perdiéndose momentos importantes de su relación familiar.

Además, su adicción a los videojuegos y las redes sociales desemboca en conflictos y discusiones en la familia. Por ejemplo, si Paula y Álex tienen límites de tiempo para usar sus dispositivos, es posible que discutan cuando se les pide que los dejen. Esto crea tensiones y malentendidos en la familia, afectando negativamente la armonía y la comunicación.

En resumen, aunque los videojuegos y las redes sociales pueden ser divertidos y entretenidos, es importante usarlos con moderación. Es responsabilidad de los padres y educadores ayudar a los jóvenes a encontrar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología y promover una comunicación abierta en la familia.

El propósito principal de esta actividad es que nuestros alumnos tengan la oportunidad de crear un cartel interactivo. Esto les permitirá explorar de manera más práctica y creativa cómo los dispositivos electrónicos pueden afectar las dinámicas familiares.

Al crearlo no solo estarán aprendiendo sobre los desafíos que enfrentan ellos y sus familias en el mundo digital, sino que también estarán desarrollando habilidades tecnológicas y creativas. Podrán experimentar con diferentes herramientas y técnicas para diseñar su cartel de manera efectiva.

Una vez que el cartel esté terminado, los estudiantes podrán compartirlo con sus compañeros, lo que les permitirá comunicar de manera efectiva los cambios en la dinámica familiar y generar discusiones significativas sobre el tema.

## 2. Objetivos

1. Comprender los efectos de la adicción a los videojuegos y redes sociales en la dinámica familiar: tomar conciencia de cómo el uso excesivo de videojuegos y redes sociales puede tener un impacto negativo en las relaciones familiares. A través del análisis de la historia de Paula y Álex, podrán identificar problemas comunes, como la falta de comunicación, el aislamiento social, la disminución del tiempo de calidad en familia y los conflictos generados por la dependencia tecnológica. Esta comprensión les ayudará a desarrollar empatía hacia las familias que enfrentan estos desafíos y reconocer la importancia de mantener un equilibrio saludable entre la vida digital y la vida familiar.
2. Fomentar el desarrollo de habilidades creativas y tecnológicas a través de la creación de un cartel interactivo: es una oportunidad de poner en práctica y mejorar sus habilidades creativas y tecnológicas. Utilizando herramientas digitales sencillas diseñarán un cartel interactivo que no solo sea visualmente atractivo, sino también funcional y educativo. Aprenderán a combinar elementos multimedia, como imágenes, textos y enlaces interactivos, para comunicar de manera efectiva la información.
3. Promover la reflexión crítica y la empatía hacia las situaciones familiares: al reflexionar sobre la situación de Paula y Álex y debatir los cambios en la dinámica familiar, se estimulará el pensamiento crítico. Analizarán las causas y consecuencias de la adicción a los videojuegos y las redes sociales, lo que les permitirá comprender mejor los problemas subyacentes. Buscamos que tomen conciencia sobre la importancia de apoyar a aquellos que enfrentan estos desafíos.
4. Proporcionar soluciones prácticas para mejorar la dinámica familiar afectada por estas adicciones: generar soluciones prácticas y realistas que los educadores puedan sugerir para mejorar la dinámica familiar. Después de analizar los problemas, se pueden proponer estrategias como establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos, fomentar actividades familiares sin tecnología, promover una comunicación abierta y honesta, y buscar ayuda profesional si es necesario. Estas soluciones no solo serán teóricas, sino que también estarán diseñadas para ser implementadas en la vida real.

### 3. Objetivos

La metodología para esta actividad la enmarcamos dentro de una combinación de aprendizaje basado en proyectos (ABP) y aprendizaje colaborativo, con un enfoque en el aprendizaje activo y el constructivismo. Veamos de forma sencilla cómo cada elemento se relaciona con estas metodologías:

- **Aprendizaje basado en proyectos (ABP):** la actividad se estructura en torno a un proyecto específico, donde los alumnos tienen la oportunidad de investigar, crear y presentar su trabajo. Esto fomenta la autonomía, la investigación y el desarrollo de habilidades prácticas.
- **Aprendizaje colaborativo:** durante la actividad, trabajan en equipos para investigar y crear el cartel interactivo. Esto les permite colaborar, comunicarse y compartir ideas, fortaleciendo así sus habilidades sociales y su capacidad para trabajar en equipo.
- **Aprendizaje activo:** promueve la participación activa de los alumnos en su propio proceso de aprendizaje. A través de la investigación, la creación del cartel y la presentación de su trabajo, se involucran activamente y se convierten en protagonistas de su propio aprendizaje.
- **Constructivismo:** la metodología se basa en el enfoque constructivista, donde el conocimiento se construye a través de la interacción del alumno con su entorno. Son responsables de su propio aprendizaje y construyen su conocimiento a medida que investigan, crean y presentan su trabajo en el cartel interactivo.

Dentro de esta metodología los elementos esenciales a tener en cuenta son:

- **Colaboración en equipo (enfoque en el aprendizaje colaborativo):** esta metodología se enfoca en la interacción entre los alumnos para alcanzar metas comunes, fomentando la interdependencia positiva y el desarrollo de habilidades sociales. El trabajo en grupos pequeños permite que los estudiantes se apoyen mutuamente, compartan conocimientos y se beneficien del trabajo conjunto, lo cual es fundamental en el aprendizaje colaborativo.
- **Investigación y análisis (enfoque de Aprendizaje Basado en Proyectos):** al utilizar el guion del cómic y otros recursos para comprender la situación de Paula y Álex, los

estudiantes tienen la oportunidad de enfrentar problemas del mundo real, desarrollar habilidades de investigación y aplicar el pensamiento crítico para analizar datos y formular conclusiones fundamentadas.

- Fomento de la creatividad (promoción del aprendizaje activo y del constructivismo): ponen énfasis en la participación activa de los estudiantes en su proceso de aprendizaje, permitiéndoles construir su conocimiento a través de experiencias prácticas y reflexivas. Al diseñar y crear un cartel interactivo utilizando herramientas digitales, no solo se involucra a los estudiantes de manera activa, sino que también les brinda la oportunidad de construir nuevos conocimientos a partir de sus experiencias previas, fomentando así la creatividad y la innovación en el uso de la tecnología.
- Reflexión (metacognición y aprendizaje reflexivo): fomentan la capacidad de los alumnos para reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje, evaluar sus acciones y resultados, y desarrollar una comprensión más profunda de los conceptos trabajados. Al discutir en grupo las posibles soluciones y presentar sus conclusiones, fomentamos el pensamiento crítico y la reflexión, lo que permite a los estudiantes expresar sus ideas, evaluar la efectividad de sus propuestas y aprender de la retroalimentación recibida.

## 4. Aspectos importantes de la actividad

### 1. Contextualización:

Para iniciar la actividad, deben leer y analizar el cómic que narra la situación de Paula y Álex, dos personajes cuya relación familiar se ve afectada por la adicción a los videojuegos y las redes sociales. Esta historia servirá como un estudio de caso, permitiéndoles identificar los principales problemas y cambios en la dinámica familiar que resultan del uso excesivo de la tecnología. La contextualización incluye la comprensión de los comportamientos de Paula y Álex, sus interacciones con otros miembros de la familia, y cómo sus hábitos digitales generan tensiones y conflictos. Esta etapa es crucial para que nuestros alumnos tengan una base sólida desde la cual construir sus carteles interactivos y proponer soluciones efectivas.

## 2. Interacción:

El siguiente paso es diseñar un cartel interactivo, una herramienta educativa que les permitirá explorar y presentar la información de manera dinámica y atractiva. El cartel debe incluir elementos interactivos, como botones o enlaces, que al hacer clic, revelen más detalles sobre la situación de Paula y Álex, estadísticas sobre la adicción a los videojuegos y redes sociales, y ejemplos de cambios en la dinámica familiar. La interactividad no solo hace que el cartel sea más atractivo, sino que también facilita un aprendizaje más profundo, ya que los estudiantes pueden acceder a la información de manera no lineal y personalizada. Este enfoque promueve el compromiso activo con el material y mejora la retención de la información.

## 3. Soluciones:

Un componente esencial del cartel es la inclusión de propuestas de soluciones prácticas y realistas que puedan ayudar a mejorar la dinámica familiar afectada por la adicción a los videojuegos y redes sociales. Deben investigar y sugerir estrategias que las familias puedan implementar, como establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos, fomentar actividades familiares sin tecnología, mejorar la comunicación abierta y buscar ayuda profesional si es necesario. Estas soluciones deben basarse en la investigación y el análisis realizado, y deben ser factibles y adaptables a diversas situaciones familiares. La finalidad es que los estudiantes no solo identifiquen los problemas, sino que también piensen críticamente en cómo abordarlos y resolverlos de manera constructiva.

## 4. Presentación:

Finalmente, presentarán sus carteles interactivos al resto de la clase, explicando los problemas identificados en la dinámica familiar de Paula y Álex y las soluciones propuestas. Esta presentación debe ser clara, bien estructurada y persuasiva, logrando que practiquen sus habilidades de comunicación y argumentación. Durante la presentación, deben destacar los aspectos más importantes de su análisis y cómo las soluciones sugeridas pueden aplicarse en la vida real. Esta etapa también incluye una sesión de preguntas y respuestas, donde los compañeros de clase pueden ofrecer retroalimentación y discutir las propuestas presentadas. Este intercambio de ideas enriquecerá el aprendizaje de todos los participantes y fomentará un ambiente de colaboración y reflexión crítica.

## 5. Desarrollo de la actividad

La actividad ha sido diseñada pensando en adaptarse a diferentes entornos de aprendizaje, brindando la opción de trabajar con o sin herramientas digitales. El objetivo principal es que los alumnos puedan explorar y comprender los efectos de la adicción a los videojuegos y las redes sociales en la dinámica familiar a través de la creación de un cartel interactivo.

Si tenemos acceso a tecnología, podremos utilizar herramientas digitales como Canva o PowerPoint para diseñar un cartel interactivo. Este cartel incluirá imágenes, enlaces y secciones "clicables" que les permitirán obtener más información sobre el tema. Por otro lado, si los estudiantes no tienen acceso a herramientas digitales, podrán realizar la actividad de forma manual, utilizando papel, marcadores y otros materiales de arte para crear un cartel visualmente atractivo y funcional.

Ambas modalidades permiten desarrollar habilidades creativas, fomentar la reflexión crítica y proponer soluciones prácticas para mejorar la dinámica familiar. Además, se busca asegurar que todos los estudiantes participen plenamente y obtengan un aprendizaje significativo.

### 5.1 Desarrollo con herramientas digitales.

#### a. Preparación:

- **Organización de equipos:** agrupar a los alumnos en equipos de 3-4 personas.
- **Asignación de funciones:** dentro de cada equipo, asignar roles como investigador, diseñador, redactor y presentador.
- **Análisis del cómic:** leer y examinar el cómic para identificar los desafíos y modificaciones en la dinámica familiar de Paula y Álex.

#### b. Desarrollo:

- **Investigación:** los alumnos deben realizar una investigación sobre el impacto de la adicción a los videojuegos y las redes sociales en las familias. La información recogida la deben de organizar.
- **Diseño del cartel:** utilizando herramientas digitales como Canva o PowerPoint, los alumnos crearán un cartel interactivo que incluirá:



- **Imágenes:** que representen escenas clave relacionadas con el tema. Pueden ser del cómic o se pueden buscar otras.
- **Frases destacadas:** partes del cómic que resalten los problemas y los cambios en la dinámica familiar.
- **Secciones interactivas:** seleccionar algunas áreas en las que se podrá hacer clic para obtener más información o ver posibles soluciones.
- **Propuestas de solución:** ideas para mejorar la situación de Paula y Álex, como establecer límites de tiempo en el uso de dispositivos o realizar actividades familiares sin tecnología.

### c. Reflexión y compartir:

- **Presentación:** cada grupo de alumnos presentará a sus compañeros el cartel interactivo que han creado, en el cual explicarán los cambios en la dinámica familiar y las soluciones propuestas.
- **Discusión en clase:** después de cada presentación, se abrirá un espacio para que el resto de la clase pueda hacer preguntas y comentarios. Es el momento para reflexionar sobre las presentaciones y compartir sus opiniones.

### Seguimiento:

Evaluación: valorar los carteles interactivos y las presentaciones basándose en criterios como creatividad, comprensión del tema, interactividad y realismo de las soluciones.

Reflexión personal: pedir a cada alumno que escriban una breve reflexión sobre lo que aprendió y cómo puede aplicar estas soluciones en su propia vida.

Revisión: hacer un seguimiento de la clase en las semanas siguientes para ver si han implementado alguna de las soluciones discutidas en sus propias rutinas.

## 5.1 Desarrollo sin herramientas digitales.

### a. Preparación:

- **Organización de equipos:** agrupar a los alumnos en equipos de 3-4 personas.
- **Asignación de funciones:** dentro de cada equipo, asignar roles como investigador, diseñador, redactor y presentador.
- **Análisis del cómic:** leer y examinar el cómic para identificar los desafíos y modificaciones en la dinámica familiar de Paula y Álex.

### Materiales necesarios:

- **Papel de tamaño grande (A3 o cartulina).**

- **Marcadores, lápices de colores, rotuladores, ceras, etc.**
- **Tijeras, pegamento, revistas o periódicos para recortar imágenes.**
- **Hojas de papel adicionales para borradores y planificación.**
- **Artículos sobre el tema.**

#### b. Desarrollo:

- **Trabajo en equipo:** los alumnos se dividirán en grupos de 3-4 personas. Cada grupo discutirá y planificará cómo abordar la creación del cartel. Se asignarán roles específicos dentro del grupo, como investigador, diseñador, redactor y presentador.
- **Investigación y análisis:**
  - Utilizando el cómic, identificarán y anotarán los principales problemas y efectos de la adicción a los videojuegos y redes sociales en la familia de Paula y Álex.
  - Proporcionaremos artículos impresos y recursos adicionales (estadísticas, informes de ONG, etc.) sobre el tema para que puedan ampliar su investigación. Los grupos discutirán sus hallazgos y los organizarán en categorías relevantes.
- **Diseño y creación del Cartel:**
  - En papel grande, los estudiantes diseñarán un cartel que incluya diferentes secciones para representar la situación de Paula y Álex, los problemas identificados y las posibles soluciones.
  - Utilizarán marcadores y lápices de colores para crear ilustraciones y textos atractivos. También podrán recortar y pegar imágenes de revistas o periódicos para hacer el cartel más visual e impactante.
  - Cada sección del cartel debe estar claramente etiquetada y estructurada de manera que el contenido sea fácil de seguir.
- **Soluciones prácticas:** propondrán soluciones prácticas y realistas para mejorar la dinámica familiar, escribiéndolas en una sección dedicada del cartel. Estas soluciones deben ser discutidas y acordadas en grupo, asegurándose de que sean factibles y aplicables.

### c. Reflexión y compartir:

#### • Presentación en clase:

- Cada grupo presentará su cartel al resto de la clase, explicando los problemas identificados y las soluciones propuestas. Los presentadores del grupo se turnarán para hablar sobre diferentes secciones del cartel.
- Durante la presentación, es importante que usen ejemplos concretos del cómic y de sus investigaciones adicionales para reforzar su exposición.

#### • Discusión y retroalimentación:

- Después de cada presentación, el resto de la clase tendrá la oportunidad de hacer preguntas y ofrecer comentarios. El profesor moderará la discusión para asegurarse de que sea constructiva y respetuosa.
- El resto de la clase reflexionará sobre las presentaciones de sus compañeros y considerarán cómo las diferentes soluciones propuestas podrían aplicarse en sus propias vidas.

### d. Reflexión y compartir:

- **Evaluación:** valorar los carteles y las presentaciones basándose en criterios como creatividad, comprensión del tema y realismo de las soluciones.
- **Reflexión personal:** pedir a cada alumno que escriba una breve reflexión sobre lo que aprendió y cómo puede aplicar estas soluciones en su propia vida.
- **Revisión:** hacer un seguimiento de la clase en las semanas siguientes para ver si han implementado alguna de las soluciones discutidas en sus propias rutinas.

## 6. Para conocer más:

- Educación 3.0. "6 trucos para diseñar pósters y carteles en el aula (sin ser profesional)". <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/trucos-diseno-carteles-aula/>
- Media Source (2018) "Los mejores carteles espectaculares. Publicidad interactiva". <https://www.mediasource.mx/blog/los-mejores-carteles-y-espectaculares-significadosweb.com>
- "20 ejemplos de carteles informativos. Tipos, definición y análisis". <https://significadosweb.com/ejemplos-de-carteles-informativos-tipos-definicion-y-analisis/>



# **ESCAPE ROOM**

## **"El camino de salida"**

*Alfonso Fabregat Rosas*

**Título**

Escape room: El camino de salida

**Duración**

60 minutos, pero se puede ampliar a más sesiones. Dependerá del grado de implicación del grupo.

**Temas**

- La adicción.
- Tipos de adicción.
- Comportamientos de la adicción.
- Consecuencias de las adicciones.
- Claves para reconocerse dentro de una adicción.
- Estrategias para desarrollar voluntad de recuperación.
- El papel de las familias.

**Objetivos y temáticas de trabajo**

- Tomar conciencia sobre la problemática y las consecuencias asociadas a una adicción a las pantallas.
- Aprender a desmitificar y relativizar la parte lúdica del consumo abusivo de las pantallas.
- Reconocer conductas de riesgo que desembocan en adicciones.
- Desarrollar mecanismos de evasión de la presión grupal ¿éxito social o éxito individual?
- Trabajar sobre el destape de la adicción. Trabajar con los padres.
- Comprender los efectos de la adicción a los videojuegos y redes sociales en la dinámica familiar.
- Analizar las principales preocupaciones y decisiones que toman los padres cuando sus hijos enfrentan una adicción.
- Examinar las estrategias utilizadas para tratar la adicción y cómo de efectivas son.
- Promover la empatía y la habilidad de entender cómo se sienten los demás.

**Recursos necesarios**

- Un aula con diferentes estaciones temáticas. También se puede hacer por el centro (patios, pasillos, etc.)
- Réplicas de escenas del cómic en formato grande.
- Sobres con pistas y acertijos.
- Objetos como llaves, candados y cajas con códigos.

**Desarrollo de la actividad****Organización del espacio:**

- Preparar los espacios.
- Instrucciones claras y los materiales necesarios.

**Grupos:**

- Dividir a los alumnos en grupos.
- Cada grupo debe empezar en un espacio diferente para evitar aglomeraciones.

**Desarrollo:**

- Introducción a la actividad
- Explicar brevemente el cómic y el objetivo del escape room.
- Dar las instrucciones generales de la actividad: rotación, resolución de acertijos, materiales.

**Estaciones temáticas:**

- Estación 1: El ámbito familiar.
- Estación 2: El cuarto de Álex.
- Estación 3: El centro comercial.
- Estación 4: El instituto.

Conclusiones y reflexión

**Preguntas de reflexión**

- ¿Alguna vez has sentido que no puedes dejar de usar tu teléfono o videojuego, incluso cuando sabes que deberías hacer otra cosa?
- ¿Qué cambios podrías hacer en tu rutina diaria para mejorar tu descanso y tu rendimiento académico?
- ¿Has sentido que prefieres comunicarte con tus amigos a través de mensajes o redes sociales en lugar de hacerlo cara a cara? ¿Por qué crees que ocurre esto?
- ¿Qué actividades podrías hacer con tus amigos y familia que no involucren el uso de tecnología?
- ¿Cómo podrías establecer un equilibrio entre el tiempo que pasas en actividades digitales y otras actividades importantes como estudiar, hacer ejercicio o pasar tiempo con tu familia?
- ¿Qué estrategias puedes usar para desconectarte de la tecnología y relajarte de manera saludable?
- ¿Has experimentado sentimientos de ansiedad o tristeza relacionados con el uso de tecnología? ¿Cómo los manejas?
- ¿Qué hábitos saludables podrías adoptar para mejorar tu bienestar emocional y reducir la dependencia de la tecnología?

## 1. Introducción

En esta actividad, los alumnos tendrán la oportunidad de participar en un emocionante escape room basado en el cómic "Álex a través de la pantalla". Imagina que estás dentro de una historia de cómic, donde te enfrentarás a desafíos y acertijos que reflejarán situaciones cotidianas relacionadas con el uso excesivo de videojuegos, redes sociales y otras pantallas digitales.

Cada estación temática dentro del escape room representa un escenario específico del cómic, donde los alumnos podrán identificar y discutir los problemas asociados con las adicciones digitales. Por ejemplo, podrías encontrarte con un desafío en el que debes ayudar a un personaje a superar su adicción a los videojuegos y encontrar un equilibrio saludable en su vida.

El objetivo principal de este escape room es que reflexionen y comprendan los riesgos y efectos negativos del uso excesivo de la tecnología. A medida que enfrentan los desafíos basados en las historias del cómic, no solo resolverán problemas, sino que también debatirán y tomarán decisiones que promuevan un uso más equilibrado y saludable de las pantallas.

Esta actividad interactiva y colaborativa les mantendrá comprometidos y motivados, mientras desarrollan habilidades importantes como el trabajo en equipo, la comunicación y la resolución de problemas. Al finalizar el escape room, podrán compartir sus experiencias y aprendizajes con sus compañeros en una reflexión conjunta.

Durante esta discusión final, tendrán la oportunidad de expresar sus pensamientos y sentimientos sobre la actividad y también recibirán estrategias y consejos para gestionar su tiempo digital de manera más efectiva.

En resumen, esta actividad no solo les dará una mayor conciencia sobre las adicciones digitales, sino que también les equipará con herramientas prácticas para mejorar su bienestar en el mundo digital.

## 2. Objetivos

Es importante que, como educadores, ayudemos a concienciar a nuestros alumnos sobre los riesgos de un abuso de las pantallas y de la tecnología en sus vidas. Los objetivos que perseguimos en esta actividad son:

- Fomentar el uso responsable de la tecnología. En nuestra sociedad actual, es fundamental enseñar a los jóvenes a utilizar la tecnología de manera saludable y responsable.
- Promover hábitos digitales saludables. Implica educarles sobre cómo utilizar adecuadamente los dispositivos electrónicos y las redes sociales, y cómo proteger su privacidad en línea. Enseñarles a establecer límites en el tiempo que pasan frente a las pantallas. Al igual que es importante equilibrar el tiempo que pasamos estudiando, jugando y durmiendo, también es importante equilibrar el tiempo que pasamos en línea. Que tomen conciencia de la importancia de proteger su privacidad en línea, utilizar contraseñas seguras, a no compartir información personal con desconocidos y a ser cuidadosos con lo que publican en las redes sociales. De esta manera, estarán protegiendo su identidad y evitando posibles problemas en el futuro.
- Promover la colaboración y la capacidad de encontrar soluciones en grupo. enseñándoles a trabajar juntos para resolver problemas. Esto implica animarles a compartir ideas, escuchar y respetar las opiniones de los demás, y trabajar juntos hacia una solución común.
- Fomentar la reflexión sobre cómo utilizamos la tecnología en nuestra vida diaria. Es importante que nos detengamos a pensar en cómo utilizamos la tecnología en nuestro día a día. ¿La utilizamos de manera consciente y equilibrada, o nos dejamos llevar por su uso excesivo? Reflexionar sobre esto nos permitirá tomar decisiones más informadas y encontrar un equilibrio saludable en nuestra relación con la tecnología.



### 3. Metodología

Vamos a utilizar una forma de aprendizaje muy dinámica y participativa. Queremos que los alumnos sean los verdaderos protagonistas de su propio aprendizaje. ¿Cómo lo haremos? Pues, a través de pistas, acertijos y retos tendrán que resolver diferentes situaciones que están relacionadas con el contenido del cómic que están trabajando. Al final de cada desafío, podrán realizar una reflexión final sobre el uso de las tecnologías. Es una forma divertida y efectiva de enseñarles sobre este tema.

El Escape Room es una forma de enseñanza basada en teorías del aprendizaje que enfatizan la importancia de la participación activa y la experiencia en la construcción del conocimiento. Los alumnos aprenden mejor cuando pueden interactuar de manera activa con su entorno y el contenido de lo que están aprendiendo.

En un Escape Room, se enfrentan a desafíos y problemas en un entorno controlado pero inmersivo. De esta forma les permite aplicar los conceptos teóricos que han trabajado en situaciones prácticas. Esto facilita la construcción de un conocimiento más profundo y significativo, ya que están experimentando directamente cómo funcionan los conceptos en la práctica.

Desde el punto de vista educativo, los Escape Rooms son una excelente forma de aprender en equipo. No solo aprenden sobre un tema específico, sino que también desarrollan habilidades sociales y emocionales.

Vygotsky sostiene que el aprendizaje es un proceso social, cuando interactuamos con otras personas, podemos aprender más y de manera más efectiva. En un Escape Room, tienen que comunicarse, colaborar y apoyarse mutuamente para resolver los desafíos. Esto no solo mejora su comprensión del contenido, sino que también fortalece habilidades importantes como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos.

Además, los Escape Rooms son juegos de aventura en los que los alumnos tienen que resolver problemas y desafíos para salir de una habitación cerrada. Estos juegos son una forma divertida de aprender. Les ayuda a desarrollar habilidades importantes como el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Tienen que analizar la información, hacer suposiciones, probar diferentes soluciones y reflexionar sobre los resultados. Es como si estuvieran resolviendo un rompecabezas gigante.

Este enfoque de aprendizaje fomenta la autonomía y la autorregulación, ya que tienen

que tomar decisiones y trabajar en equipo para resolver los desafíos. También aprenden a reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje y a mejorar sus habilidades a medida que avanzan en el juego.

## 4. Aspectos importantes de la actividad

Como educadores, es fundamental comprender los aspectos importantes de una actividad para poder transmitir ese conocimiento de manera efectiva a nuestros estudiantes. Al hacerlo, podemos asegurarnos de que comprendan la importancia y el propósito de la actividad, lo que les motivará a participar activamente y a aprender de ella. En esta actividad debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Interactividad:** tendrán la oportunidad de participar activamente con el material del cómic. Resolverán acertijos y desafíos que les permitirán llegar a diferentes conclusiones sobre el uso de la tecnología. Es como resolver un rompecabezas o un juego de detectives, donde cada respuesta correcta los acerca más a descubrir la respuesta final.
- **Trabajo en equipo:** van a trabajar juntos para lograr un objetivo común. Esto les permitirá practicar habilidades de comunicación, aprender a escuchar y respetar las ideas de los demás, y trabajar de manera cooperativa para alcanzar el éxito. Imagina que estás en un equipo de fútbol y cada jugador tiene un papel importante para ganar el partido. Cada uno aporta sus fortalezas y colabora con los demás para lograr el objetivo final.
- **Momento de pensar:** al concluir la actividad, los estudiantes tendrán un momento especial para pensar y compartir sus experiencias y lo que han aprendido.

## 5. Desarrollo de la actividad

### a. Preparación:

#### 1. *Materiales necesarios:*

- Un aula simulando la estación o estaciones temáticas que se van a trabajar durante la sesión del escape room. También se puede hacer por el centro (patios, pasillos, etc.)
- Réplicas de escenas del cómic en formato grande.
- Sobres con pistas y acertijos.
- Objetos como rotuladores UV, llaves, candados, cajas con códigos, etc.

#### 2. *Organización del espacio:*

- Preparar la estación o estaciones temáticas que se van a trabajar durante la sesión, cada una con un desafío basado en una escena del cómic. Si se opta por hacerlo en el exterior hay que preparar los espacios.
- Asegurarse de que cada estación temática tenga las instrucciones claras y los materiales necesarios.

#### 3. *Grupos:*

- Dividir a los alumnos en grupos de 4-5 personas.
- Cada grupo debe empezar en una estación temática diferente para evitar aglomeraciones.

### b. Desarrollo:

#### 1. *Introducción a la actividad:*

- Explicar brevemente el cómic y el objetivo del escape room.
- Dar las instrucciones generales de la actividad:
  - Rotación de estaciones: cada grupo empezará en una estación diferente y tendrá un tiempo determinado (aproximadamente 15-20 minutos) para resolver los acertijos y desafíos antes de rotar a la siguiente estación.
  - Resolución de acertijos: deberán colaborar y usar el pensamiento crítico para resolver los acertijos y completar las tareas en cada estación. Cada estación les proporcionará una clave o código que necesitarán para avanzar a la siguiente estación.
  - Materiales: cada estación tendrá una caja con herramientas necesarias (linternas UV, tarjetas con cronogramas, extractos de diarios, mensajes en código, etc.) para resolver los desafíos.

## 2. Estaciones temáticas:

Las estaciones temáticas son una forma efectiva de organizar y presentar información de manera clara y concisa. En lugar de presentar toda la información de una sola vez, dividen el contenido en diferentes secciones o temas, permitiendo a los alumnos explorar y comprender cada tema de manera más profunda.

Cada estación temática se enfoca en un tema específico y proporciona recursos, actividades y ejercicios relacionados con ese tema. Esto les permite adquirir conocimientos y habilidades de manera progresiva, a medida que avanzan de una estación a otra.

Las estaciones temáticas de nuestro escape room educativo han sido creadas con el propósito de sumergir a los alumnos en situaciones cotidianas relacionadas con el uso de la tecnología:

- **Estación 1.** El ámbito familiar. Tendrán la tarea de investigar cómo el uso temprano de dispositivos tecnológicos afecta el comportamiento de los niños y adolescentes, y lo harán a través de fotografías y notas familiares.
- **Estación 2.** El cuarto de Álex. Deberán resolver acertijos que tratan sobre los efectos negativos de pasar demasiado tiempo jugando a videojuegos y cómo esto afecta la salud.
- **Estación 3.** El centro comercial. Se enfrentarán a desafíos que les permitirán descifrar pistas relacionadas con el impacto de las redes sociales en la autoestima y el comportamiento social.
- **Estación 4.** El Instituto. Explorarán cómo el uso nocturno de dispositivos puede perjudicar el rendimiento escolar.

Cada estación les proporcionará una pieza del rompecabezas que les ayudará a comprender y reflexionar sobre la importancia de mantener un equilibrio saludable entre la vida digital y la vida real.

## Estación 1. El ámbito familiar:

Basada en la escena del salón de la casa de Reyes. Los estudiantes deben encontrar pistas en las fotos de Paula que los lleven a entender cómo el uso temprano de tecnología puede influir en su comportamiento.

### Introducción

En esta actividad, los estudiantes trabajarán como detectives para analizar cómo el uso de dispositivos tecnológicos a lo largo de la infancia afecta el desarrollo y el comportamiento de una persona. Mediante el análisis de fotos y notas, correlacionarán información para comprender patrones de dependencia tecnológica.

**Objetivo:** correlacionar fotos y notas para descubrir cómo el uso temprano de tecnología ha influido en el comportamiento de Paula.

### Materiales necesarios

- Fotos de Paula en diferentes edades (4, 6, 10 y 12 años)
- Notas de los padres escritas en tarjetas o sobres.
- Linternas UV (una por grupo de alumnos).
- Rotulador UV para preparar las palabras clave en fotos y notas.
- Caja de pistas (puede ser una caja de zapatos decorada).
- Texto incompleto para que los estudiantes lo completen con las palabras clave.

### Preparación

**Fotos y notas:** prepara las fotos de Paula en diferentes edades y las notas escritas de sus padres.

**Palabras clave:** escribe las palabras clave en las fotos con un rotulador UV y subraya las palabras clave en las notas con el mismo rotulador.

**Texto final:** imprime el texto incompleto en el que los estudiantes usarán las palabras clave encontradas para completarlo.

**Caja de pistas:** prepara una caja con el resumen de los efectos del uso temprano de la tecnología y la clave para la siguiente estación.

## Desarrollo de la actividad

### Detalles y acertijos:

Fotos de Paula: varias fotos de Paula en diferentes edades (por ejemplo, con una tablet a los 4 años, con un smartphone a los 8 años, con un portátil a los 12 años) estarán pegadas en la pizarra o en el espacio que se haya acordado para realizar esta actividad del escape room.

Diarios y notas: al lado de las fotos (en una mesa, por ejemplo), habrá extractos de un diario o notas de sus padres (pueden estar en sobres o tarjetas) describiendo cambios en su comportamiento relacionados con el uso de tecnología.

Acertijo: los estudiantes deberán correlacionar las fotos con las notas para identificar un patrón en el comportamiento de Paula. Tras realizar la correlación, los alumnos deberán buscar en cada foto una palabra escrita con un rotulador UV que el profesor habrá puesto previamente. Solo podrán leerla usando linternas UV disponibles en el aula. En las notas tendrán que encontrar la palabra clave que estará subrayada también con el rotulador UV. Una vez todas las palabras encontradas deberán completar el texto final.

## Texto en clave para correlacionar fotos y notas

### Nota 1: Edad 4 años



"La semana pasada Paula cumplió 4 años. Le hicimos una fiesta y se lo pasó muy bien. Vinieron sus abuelos y algunos amiguitos del cole. Álex también disfrutó con sus amigos. Le regalamos una tablet y hemos visto que disfruta mucho. Se la pasa jugando a juegos educativos y parecía que aprendía rápido. ¡Qué lista que es mi niña! Hoy he visto que ya no le interesa tanto jugar con sus bloques de construcción o colorear. Parece muy tranquila..."

*Palabras clave: escrito en la foto: tecnología; subrayada en la nota: regalamos.*

### Nota 2: Edad 6 años



"Querida Paula, ¡qué mayor estás! No hace nada cumpliste 6 años. ¡Cada día estás más guapa! ¿Sabes? Últimamente te veo más nerviosa y te enfadas mucho cuando te pido que dejes el móvil para cenar. Me he dado cuenta que estás muy distraída cuando hacemos juntas los deberes y parece que te aburres más rápido de los juguetes que siempre te habían gustado. Veo que pasas mucho tiempo viendo vídeos en la tablet, pero también veo que te ríes mucho y en esos momentos estás más tranquila. Te quiero mucho, mi niña pequeña..."

*Palabras clave: escrito en la foto: dependencia. subrayada en la nota: nerviosa.*



**Nota 3: Edad 10 años**

"Querida Paula, ¡cómo pasa el tiempo! Sin darme cuenta ya has cumplido 10 años y estas grandísima. Siempre serás mi niña más bonita. En estos días he notado que cada vez pasas más tiempo en tu habitación jugando con el móvil. Me cuesta verte conmigo en el sofá, en la mesa ya no cuentas tantas cosas, y te cuesta desconectarte para ir a dormir. Me siguen encantando tus abrazos, tus risas, las cosas que me cuentas, los bailes que has aprendido en los vídeos que ves y sobre todo me encanta compartir contigo...\*

*Palabras clave: Foto: aislamiento; subrayada en la nota: desconectarte.*

**Nota 4: Edad 12 años**

"Paula, ¿dónde está mi pequeña? Ya tienes 12 años y el tiempo sigue pasando sin darnos casi ni cuenta. Tengo que ser sincera, estoy muy preocupada con cosas que veo en tu forma de comportarte. He visto que cada vez más prefieres comunicarte con tus amigos a través del móvil en lugar de salir a jugar o participar en actividades deportivas. Ya no es como antes. Te veo más ansiosa y comparas constantemente tu vida con lo que ves en las redes sociales. Siempre parece triste y enfadada. Si te pregunto algo me dices que te deje en paz, que no lo entendería. Creo que tendré que hablar con tu padre de esto para ver qué podemos hacer. Siempre te querré, mamá."

*Palabra clave: escrito en la foto: ansiedad; subrayada en la nota: triste.*



## Completar el texto

Deben usar las palabras clave que han encontrado para completar la siguiente frase:

"Desde que le \_\_\_\_\_ la tablet, Paula ha aumentado su uso de \_\_\_\_\_. Con el tiempo, hemos notado una creciente \_\_\_\_\_ a los dispositivos electrónicos. A menudo se pone \_\_\_\_\_ cuando se le pide que deje de usarlos. Su \_\_\_\_\_ social ha incrementado, prefiriendo pasar tiempo sola. También le cuesta \_\_\_\_\_ de la pantalla para realizar otras actividades, y muestra signos de \_\_\_\_\_ y se siente \_\_\_\_\_ con frecuencia."

**Palabras clave encontradas en las diversas fotos y notas:**

- *tecnología*
- *desconectarte*
- *triste*
- *nerviosa*
- *ansiedad*
- *regalamos*
- *aislamiento*
- *dependencia*

## Solución de la frase completa

"Desde que le regalamos la tablet, Paula ha aumentado su uso de tecnología. Con el tiempo, hemos notado una creciente dependencia a los dispositivos electrónicos. A menudo se pone nerviosa cuando se le pide que deje de usarlos. Su aislamiento social ha incrementado, prefiriendo pasar tiempo sola. También le cuesta desconectarte de la pantalla para realizar otras actividades, y muestra signos de ansiedad y se siente triste con frecuencia."

### Instrucciones para los alumnos:

1. Encuentra las fotos: busca las fotos de Paula en diferentes edades (4, 6, 10, y 12 años) y correlaciónalas con las notas de sus padres.
2. Identifica las palabras clave: lee las notas cuidadosamente y encuentra la palabra subrayada en cada una de ellas con las linternas UV.
3. Usa las linternas UV: con las linternas UV, ilumina las fotos para revelar las palabras clave ocultas en cada una de ellas.
4. Resuelve el desafío: usa las palabras clave para completar la frase final, avanzar en la actividad y resolver el misterio de la estación.

**Caja de Pistas:** una vez que identifiquen todas las palabras clave, podrán abrir una caja (una caja de zapatos decorada) que contiene un resumen sobre los efectos del uso temprano de la tecnología, junto con la clave para la siguiente estación.

### Estación 2. El cuarto de Álex:

Basada en la escena del cuarto de Álex jugando a videojuegos. Aquí, deberán resolver un acertijo sobre los efectos de pasar demasiado tiempo jugando y su impacto en la salud.

**Descripción y ambientación:** un rincón del aula se decorará como una habitación con pósters de videojuegos, una consola de videojuegos dibujada en una cartulina, y una mesa con libros de texto cerrados.

**Objetivo:** resolver un acertijo sobre los efectos de pasar demasiado tiempo jugando a videojuegos y su impacto en la salud.

**Detalles y acertijos:**

### Introducción

En esta actividad, los estudiantes reorganizarán el cronograma diario de Álex utilizando tarjetas de actividades (pictogramas). También deberán analizar chats entre Álex y sus amigos para encontrar códigos adicionales. El objetivo es equilibrar su tiempo entre videojuegos, estudio y descanso, y descubrir todos los códigos ocultos.

## **Materiales necesarios**

- Un calendario semanal impreso y una pizarra.
- **Tarjetas de actividades:** Despertar, Desayunar, Escuela, Merienda, Videojuegos, Cena, Redes Sociales, Dormir, Estudio, Deporte, Tiempo en Familia, Leer, Actividades Creativas (todas con imanes en la parte trasera).
- Chats impresos entre Álex y sus amigos.
- **Tarjetas de símbolos:** Una serie de tarjetas con diferentes símbolos que se descubren al reorganizar correctamente el cronograma y analizar los chats.

## **Preparación**

1. Ambientación: un rincón del aula se decorará simulando una habitación con pósters de videojuegos, una consola de videojuegos dibujada en una cartulina, y una mesa con libros de texto cerrados.
2. Imprimir el cronograma u horario de Álex que muestra las horas dedicadas a los videojuegos y las pocas otras a realizar actividades.
3. Imprimir los pictogramas que usarán para realizar un nuevo horario para Álex que sea equilibrado.
4. Imprimir los chats ficticios entre Álex y sus amigos.
5. Imprimir las frases que deberán relacionar con las palabras de los pictogramas para poder pasar a la siguiente estación temática.

## **Desarrollo de la actividad**

- **Explicación de la tarea sobre el horario de Álex:**
  1. En un rincón del aula (o espacio para llevar a cabo esta estación temática), se colocará el horario impreso de Álex para que el alumnado pueda visualizarlo. Además, si el profesor así lo desea, podrá incluir un texto en el que se explique la necesidad de reorganizar su día a día para incluir tiempo para estudiar, dormir y otras actividades saludables.
  2. Los alumnos deberán completar las siguientes observaciones:
    - Total horas de videojuegos diarias: 5-8 horas.
    - Total horas de sueño diarias: 6-7 horas.
    - Total horas dedicadas a estudio o tareas: muy pocas o ninguna.

3. Tras haber analizado el horario de Álex, deberán crear un nuevo horario diario que sea equilibrado utilizando los pictogramas facilitados por el profesor y que este puede dejar para que sean ellos quienes los recorten. Para hacer el horario tendrán un folio donde podrán pegar los pictogramas.

- Lo primero que hacemos cada mañana, y relacionarlo con la palabra "Despertar". Así hasta completar todas.
- Es importante hacerlo para empezar el día con energía. (Desayunar)
- Lugar donde Álex pasa gran parte del día aprendiendo. (Instituto)
- Comida ligera que se toma entre el almuerzo y la cena. (Merienda)
- Actividad preferida de Álex, que ocupaba demasiado tiempo. (Videojuegos)
- Plataforma donde Álex y sus amigos comparten mensajes y fotos. (Redes sociales)
- Acción esencial para recuperar energía y mantenerse saludable. (Dormir)
- Actividad necesaria para aprender y aprobar en la escuela. (Estudio)
- Actividad física que mejora la salud y el bienestar. (Deporte)
- Acción que ayuda a la imaginación y al aprendizaje. (Leer)
- Momento para compartir y disfrutar con los seres queridos (Tiempo en familia)

## Calendario Diario de Álex

### Lunes

**07:00 - 08:00:** Despertar y desayunar

**08:00 - 15:00:** Instituto

**15:00 - 16:00:** Comer y descanso

**16:00 - 18:00:** Videojuegos

**18:00 - 19:00:** Cena

**19:00 - 23:00:** Videojuegos

**23:00 - 01:00:** Redes sociales y chat con amigos

**01:00 - 07:00:** Dormir

### Martes

**07:00 - 08:00:** Despertar y desayunar

**08:00 - 15:00:** Instituto

**15:00 - 16:00:** Comer y descanso

**16:00 - 19:00:** Videojuegos

**19:00 - 20:00:** Cena

**20:00 - 00:00:** Videojuegos

**00:00 - 01:00:** Redes sociales

**01:00 - 07:00:** Dormir

### Miércoles

**07:00 - 08:00:** Despertar y desayunar

**08:00 - 15:00:** Instituto

**15:00 - 16:00:** Comer y descanso

**16:00 - 18:00:** Videojuegos

**18:00 - 19:00:** Cena

**19:00 - 23:00:** Videojuegos

**23:00 - 01:00:** Redes sociales y chat con amigos

**01:00 - 07:00:** Dormir

### Jueves

**07:00 - 08:00:** Despertar y desayunar

**08:00 - 15:00:** Instituto

**15:00 - 16:00:** Merienda y descanso

**16:00 - 19:00:** Videojuegos

**19:00 - 20:00:** Cena  
**20:00 - 00:00:** Videojuegos  
**00:00 - 01:00:** Redes sociales  
**01:00 - 07:00:** Dormir

## Viernes

**07:00 - 08:00:** Despertar y desayunar  
**08:00 - 15:00:** Instituto  
**15:00 - 16:00:** Comer y descanso  
**16:00 - 19:00:** Videojuegos  
**19:00 - 20:00:** Cena  
**20:00 - 01:00:** Videojuegos y chat con amigos  
**01:00 - 07:00:** Dormir

## Sábado

**07:00 - 09:00:** Dormir más  
**09:00 - 10:00:** Desayunar  
**10:00 - 14:00:** Videojuegos  
**14:00 - 15:00:** Comer  
**15:00 - 19:00:** Videojuegos  
**19:00 - 20:00:** Cena  
**20:00 - 02:00:** Videojuegos y redes sociales  
**02:00 - 09:00:** Dormir

## Domingo

**09:00 - 10:00:** Desayunar  
**10:00 - 14:00:** Videojuegos  
**14:00 - 15:00:** Comer  
**15:00 - 19:00:** Videojuegos  
**19:00 - 20:00:** Cena  
**20:00 - 00:00:** Videojuegos y redes sociales  
**02:00 - 09:00:** Dormir

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

# MI SEMANA

## LUNES

07:00 - 08:00: Despertar y desayunar  
08:00 - 15:00: Instituto  
15:00 - 16:00: Comer y descanso  
16:00 - 18:00: Videojuegos  
18:00 - 19:00: Cena  
19:00 - 23:00: Videojuegos  
23:00 - 01:00: Redes sociales y chat  
con amigos  
01:00 - 07:00: Dormir

## MARTES

07:00 - 08:00: Despertar y desayunar  
08:00 - 15:00: Instituto  
15:00 - 16:00: Comer y descanso  
16:00 - 19:00: Videojuegos  
19:00 - 20:00: Cena  
20:00 - 00:00: Videojuegos  
00:00 - 01:00: Redes sociales  
01:00 - 07:00: Dormir

## MIÉRCOLES

07:00 - 08:00: Despertar y desayunar  
08:00 - 15:00: Instituto  
15:00 - 16:00: Comer y descanso  
16:00 - 18:00: Videojuegos  
18:00 - 19:00: Cena  
19:00 - 23:00: Videojuegos  
23:00 - 01:00: Redes sociales y chat  
con amigos  
01:00 - 07:00: Dormir

## JUEVES

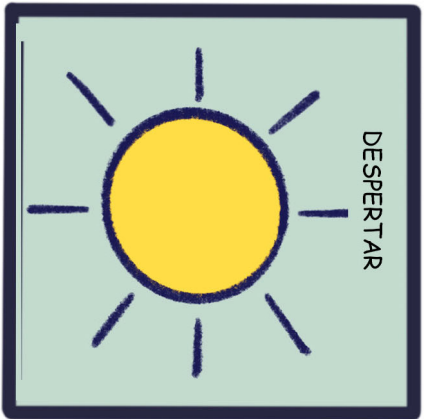
07:00 - 08:00: Despertar y desayunar  
08:00 - 15:00: Instituto  
15:00 - 16:00: Merienda y descanso  
16:00 - 19:00: Videojuegos  
19:00 - 20:00: Cena  
20:00 - 00:00: Videojuegos  
00:00 - 01:00: Redes sociales  
01:00 - 07:00: Dormir

## VIERNES

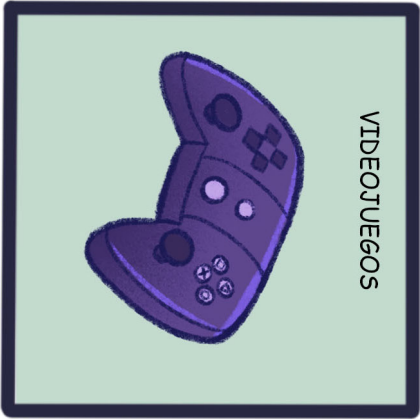
07:00 - 08:00: Despertar y desayunar  
08:00 - 15:00: Instituto  
15:00 - 16:00: Comer y descanso  
16:00 - 19:00: Videojuegos  
19:00 - 20:00: Cena  
20:00 - 01:00: Videojuegos y chat  
con amigos  
01:00 - 07:00: Dormir

## FINDE

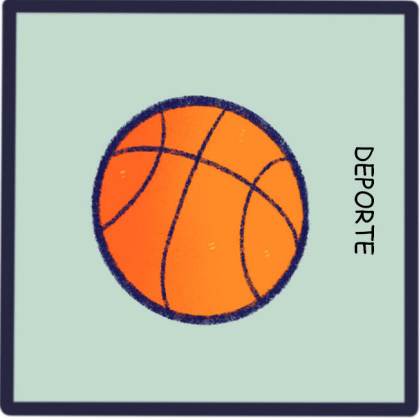
07:00 - 09:00: Dormir más  
09:00 - 10:00: Desayunar  
10:00 - 14:00: Videojuegos  
14:00 - 15:00: Comer  
15:00 - 19:00: Videojuegos  
19:00 - 20:00: Cena  
20:00 - 02:00: Videojuegos y redes  
sociales  
02:00 - : Dormir



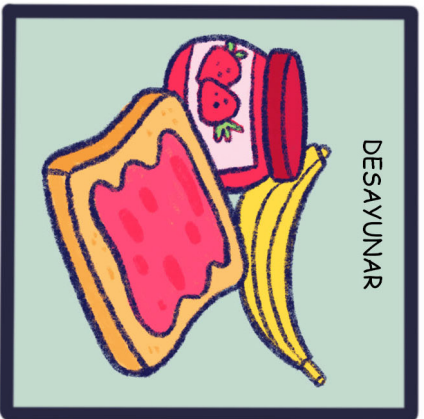
DESPERTAR



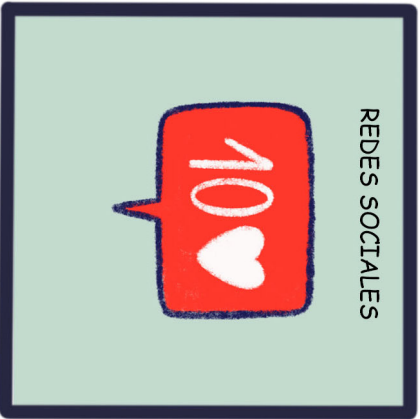
VIDEOJUEGOS



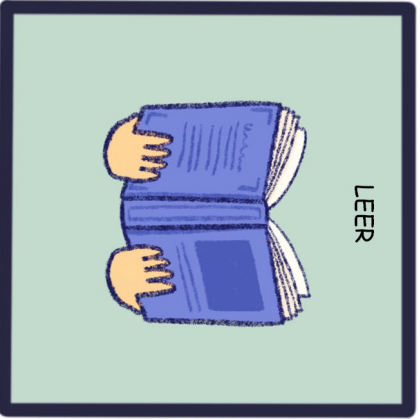
DEPORTE



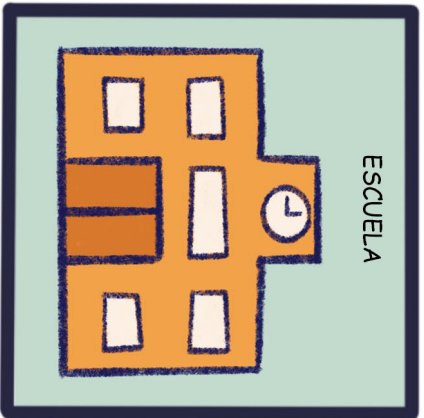
DESAYUNAR



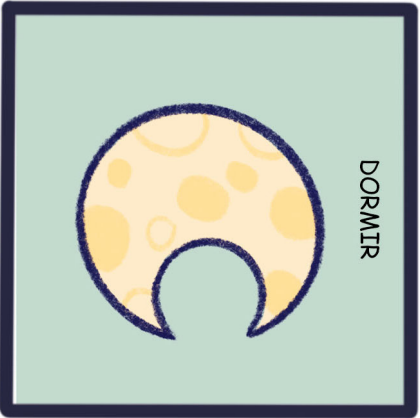
REDES SOCIALES



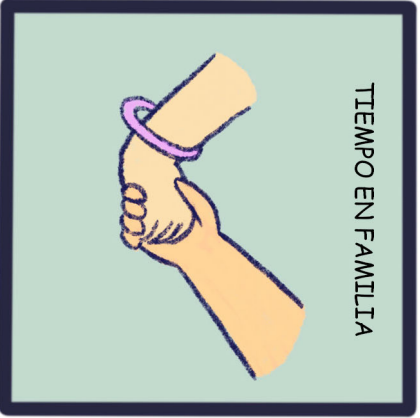
LEER



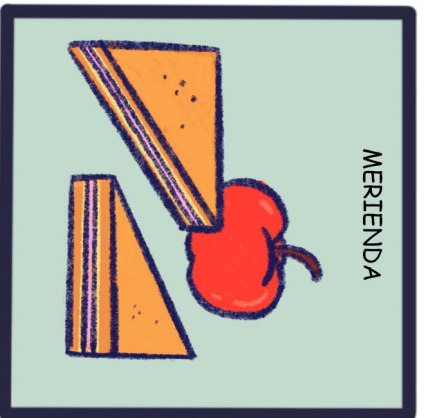
ESCUELA



DORMIR



TIEMPO EN FAMILIA



MERIENDA



ESTUDIO



MANUALIDADES



## Mensajes de chat:

En la cartulina de la "consola", habrá mensajes de chat escritos (pueden estar impresos y pegados) entre Álex y sus amigos sobre maratones de juego y quejas de dolores de cabeza y falta de sueño.

### Chat del grupo GamersNight

#### Chat 1:

- Amigo 1: "Ayer jugué hasta las 3 de la mañana. Me va a reventar la cabeza."
- Álex: "Yo igual, no pude dormir bien. Pero ganamos esa partida épica."
- Amigo 2: "Estoy súper cansado hoy. Necesito una siesta en clase jaja."

#### Chat 2:

- Álex: "Chicos, llevo tres noches sin dormir bien. Me siento súper raro."
- Amigo 1: "Deberíamos descansar un poco. Mi madre dice que necesito desconectarme."
- Amigo 2: "No seas flojo, esta noche lo volveremos a petar".

#### Chat 3:

- Amigo 2: "He estado tan nervioso últimamente. ¿Alguien más siente eso?"
- Álex: "Sí, creo que necesitamos una pausa de los juegos. Me duele la cabeza."



- PLAYERS

M

- marquitos -

Ayer jugué hasta las 3 de la mañana. ⚡ Me va a reventar la cabeza. 🌀🌀

09:30

A

- AlexPro -

Yo igual, no pude dormir bien. Pero ganamos esa partida épica. 🌙

09:31

P

- El Pablo -

Estoy súper cansado hoy. 🌙 Necesito una siesta en clase jaja. 💡

09:32



- PLAYERS

A

- AlexPro -

Chicos, llevo tres noches sin dormir bien. Me siento súper raro. 🌀

16:45

P

- El Pablo -

Deberíamos descansar un poco 🌙 Mi madre dice que necesito desconectarme. 🌧️

16:46

M

- marquitos -

⚡ No seas flojo ⚡, esta noche lo volveremos a petar.

17:30



- PLAYERS

M

- marquitos -

He estado tan nervioso últimamente 🌙 ⚡. ¿Alguien más siente eso? 🌧️

10:31

A

- AlexPro -

Sí, creo que necesitamos una pausa de los juegos 💡💡. Me duele la cabeza 🌀🌀.

10:35

## Frases para pasar a la siguiente estación temática

Lo primero que hacemos cada mañana. \_\_\_\_\_

Es importante hacerlo para empezar el día con energía. \_\_\_\_\_

Lugar donde Álex pasa gran parte del día aprendiendo. \_\_\_\_\_

Comida ligera que se toma entre el almuerzo y la cena. \_\_\_\_\_

Actividad preferida de Álex, que ocupaba demasiado tiempo. \_\_\_\_\_

Plataforma donde Álex y sus amigos comparten mensajes y fotos. \_\_\_\_\_

Acción esencial para recuperar energía y mantenerse saludable. \_\_\_\_\_

Actividad necesaria para aprender y aprobar en la escuela. \_\_\_\_\_

Actividad física que mejora la salud y el bienestar. \_\_\_\_\_

Acción que ayuda a la imaginación y al aprendizaje. \_\_\_\_\_

Momento para compartir y disfrutar con los seres queridos. \_\_\_\_\_

## Instrucciones para los alumnos

1. Analiza el horario de Álex: observa el cronograma diario de Álex y responde a las siguientes preguntas.
  - ¿Cuántas horas dedica Álex a los videojuegos cada día?
  - ¿Cuántas horas duerme?
  - ¿Cuánto tiempo dedica al estudio u otras actividades?
2. Crea un nuevo horario equilibrado: usa las tarjetas de pictogramas que tienes en tu mesa para crear un horario diario equilibrado para Álex. Asegúrate de incluir tiempo para estudiar, dormir, hacer deporte y compartir con su familia, además de tiempo limitado para videojuegos. Pega los pictogramas en el folio que se te ha proporcionado para mostrar el nuevo cronograma. Usa el ejemplo que tienes como guía.
3. Analiza los chats de Álex y sus amigos: lee los mensajes de chats y busca y apunta las menciones a problemas relacionados con el uso excesivo de videojuegos. Apunta los símbolos que encuentres e intenta asociarlos con los problemas descritos en los mensajes.
4. Resuelve el reto final: usa los pictogramas del horario equilibrado y las frases que se encuentran en esta estación temática y relaciona cada frase con la palabra correspondiente del pictograma usado para hacer el horario diario de Álex. Escribe las respuestas en los espacios en blanco. Cuando completes todas, podrás avanzar a la siguiente estación.

## Observaciones

- Total horas de videojuegos diarias: 5-8 horas
- Total horas de sueño diarias: 6-7 horas
- Total horas dedicadas a estudio o tareas: Muy pocas o ninguna

### A. Acertijo: Análisis de chats y descubrimiento de símbolos

- **Análisis de los chats:**

Leer los chats y buscar menciones de problemas relacionados con el uso excesivo de videojuegos.

- **Recolección de los símbolos:**

Los símbolos encontrados en los chats:

- Dolor de cabeza: 🌀
- Falta de sueño: 🌙, ★, 🛌
- Nerviosismo: ⚡
- Necesidad de desconectarse: 🔌, 💡

- **Actividad de descubrimiento del código:**

### Montaje del cronograma:

Colocar correctamente las tarjetas de actividades en el calendario diario.  
Descubrir las tarjetas de símbolos detrás de las actividades.

### Símbolos ocultos

Despertar y desayunar: ☀️

Instituto: 📚

Merienda y descanso: 🍏

Estudio: 📝

Deporte: 🏀

Cena: 🍴

Videojuegos: 🎮

Tiempo en Familia: 👨‍👩‍👧

Leer o Actividades Creativas: 📖

Dormir: 🌙

## Ejemplo de cronograma diario equilibrado:

**07:00 - 08:00:** Despertar y desayunar

**08:00 - 15:00:** Instituto

**15:00 - 16:00:** Comida y descanso

**16:00 - 17:30:** Estudio

**17:30 - 19:30:** Deporte

**19:30 - 20:30:** Videojuegos

**20:30 - 21:30:** Cena, tiempo en familia

**21:30 - 22:30:** Leer o actividades creativas

**22:30 - 07:00:** Dormir

### Formación del código:

Recoger los símbolos de las actividades equilibradas y los símbolos de los chats.

Ordenar los símbolos para formar el código final.

### Código final:

Al combinar los símbolos de los chats y los del cronograma, el código final podría ser algo como: "🌞🍏📚📝🏀🍴🎮👨👩📖🌙🌀⭐💤⚡🔌💡".

### Estación 3: El centro comercial:

Basada en la escena del centro comercial. Deben seguir las pistas para comprender cómo las redes sociales pueden influir en la autoestima y el comportamiento social. Utilizando pistas escondidas en una recreación de la escena del centro comercial, los estudiantes aprenderán a identificar los efectos negativos de la comparación constante en redes sociales y la importancia de la autoestima saludable.

#### Introducción

En esta actividad, los estudiantes explorarán cómo las redes sociales afectan nuestra autoestima y comportamiento social. A través de una recreación de un centro comercial, deberán encontrar pistas relacionadas con situaciones de la vida diaria influenciadas por las redes sociales.

Objetivo: analizar cómo las redes sociales afectan la autoestima y las relaciones sociales, identificar los efectos negativos de la comparación constante en las redes sociales y reflexionar sobre la importancia de la autoestima saludable y cómo utilizar las redes sociales de manera positiva.

#### ***Materiales necesarios***

- Recreación de la escena del centro comercial (opcional): imágenes y elementos decorativos que simulan diferentes tiendas, publicidad y áreas comunes.
- Tarjetas con pistas: frases y situaciones relacionadas con el impacto de las redes sociales en la autoestima y el comportamiento social.
- Sobre con notas y pistas: mensajes escritos desde diferentes perspectivas, por ejemplo, notas de amigos, publicaciones en redes sociales y mensajes de los padres.
- Folios blancos o tarjetas para anotar sus conclusiones. Pueden ser post its.

#### ***Preparación***

##### **A. Recreación de la escena: (opcional)**

- Decorar una sección del aula o del patio para que simule un centro comercial con diferentes áreas.
- Colocar imágenes de tiendas, anuncios publicitarios y áreas comunes.
- Dispersar las tarjetas con pistas por las diferentes áreas del centro comercial recreado.

**B. Tarjetas con frases:** Imprimir las tarjetas con frases y situaciones que los estudiantes deberán encontrar y analizar. Dispersar las tarjetas con frases por las diferentes áreas del centro comercial recreado. Ejemplos de frases:

"Vi una foto de mis amigos en una fiesta a la que no fui invitado."

"La publicidad de esta tienda dice que necesito este producto para ser popular."

"Mi amiga siempre publica fotos perfectas y me hace sentir que mi vida es aburrida."

"Cada vez que publico algo, me siento ansioso por cuántos 'me gusta' recibiré."

**C. Sobres con notas y pistas:**

- Preparar sobres con diferentes notas que representen publicaciones en redes sociales y mensajes de amigos o padres.

**Nota de un amigo:** "¡Hola! Vi que no estuviste en la fiesta ayer. ¿Todo bien? Nos divertimos mucho, pero te extrañamos."

**Publicación en redes sociales:** "¡Aquí mi nuevo look! ¡Cool! #NuevoEstilo #Moda"

**Mensaje de los padres:** "Paula, noto que últimamente te sientes triste después de usar tu móvil. Quiero que sepas que estamos aquí para hablar si lo necesitas."

## ***Desarrollo de la actividad***

### **1. Introducción:**

Explicar a los alumnos antes de empezar con el escape room que deberán explorar cómo las redes sociales pueden influir en nuestra autoestima y el comportamiento social.

### **2. Búsqueda de pistas:**

- Deberán buscar las tarjetas con frases y los sobres con sus notas que previamente hemos escondido en la recreación del centro comercial o donde vayamos a realizar la actividad.
- Cada tarjeta contiene una situación o sentimiento relacionado con el uso de redes sociales y cada sobre contiene notas de publicaciones, amigos y padres.
- Cuando encuentren las tarjetas y los sobres con notas los leerán para comprender diferentes perspectivas sobre el uso de las redes sociales.

### 3. Análisis de las pistas:

- Cada grupo debe analizar las tarjetas y notas que encuentran.
- Deben discutir cómo cada situación podría afectar la autoestima y el comportamiento social.
- Identificar patrones comunes en las situaciones descritas y anotarlos en tarjetas que luego expondrán en clase.

### 4. Conclusiones y reflexión:

- Cuando todos los grupos han terminado esta estación, se reúnen para compartir sus conclusiones con la clase que habrán anotado en tarjetas (post its).
- Debatir cómo las redes sociales pueden afectar la percepción de uno mismo y las relaciones con los demás.
- Reflexionar sobre estrategias para mantener una autoestima saludable y utilizar las redes sociales de manera positiva.

### 5. Actividad de conclusión:

#### Tablero de conclusiones:

- Colocar un tablero donde los estudiantes puedan pegar sus tarjetas y notas.
- Organizar las tarjetas y notas por temas: autoestima, comportamiento social, influencia de la publicidad, etc.

### 6. Reflexión final:

- Guiar una discusión sobre las conclusiones obtenidas.
- Preguntar a los estudiantes cómo creen que pueden proteger su autoestima mientras usan las redes sociales.
- Proponer actividades alternativas y saludables que pueden realizar en lugar de pasar demasiado tiempo en redes sociales.

### Seguimiento

Para asegurar que nuestros alumnos continúen reflexionando sobre este tema, se puede proponer una vez terminado el escape room:

- **Diario de reflexión:** pedirles que lleven un diario durante una semana, registrando cómo se sienten después de usar las redes sociales y qué actividades alternativas realizan.
- **Foro de discusión:** crear un foro en línea donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y estrategias para un uso saludable de las redes sociales.
- **Taller de autoestima:** Organizar un taller donde se enseñen técnicas para mejorar la autoestima y habilidades sociales fuera del ámbito digital.



## Instrucciones para los alumnos

- Explorar el centro comercial: con tu grupo, explora el espacio recreado como un centro comercial y busca las tarjetas escondidas por la zona.
- Leer las tarjetas: cada tarjeta que se encuentre contiene una frase o situación relacionada con las redes sociales. Al leerla, pensad en cómo podría afectar la autoestima o el comportamiento social de una persona y anotadlo en los post its.
- Leer los sobres: además de las tarjetas, encontraréis sobres con notas y mensajes. Estos representan publicaciones en redes sociales y mensajes de amigos o padres. Anotad en los post its cómo os haría sentir cada mensaje escrito en las notas.
- Comparte tus conclusiones: guarda los post its, notas y tarjetas encontradas y cuando todos los grupos hayan pasado por esta estación temática compartiréis las anotaciones anotadas en los post its y junto al profesor y los demás compañeros de clase reflexionaréis sobre ello y los pegaréis, organizándolos por temas (autoestima, comportamiento social, influencia de la publicidad) en un tablero que habrá preparado en la clase.

## Tarjetas para imprimir

Vi una foto de mis amigos en una fiesta a la que no fui invitado.

La publicidad de esta tienda dice que necesito este producto para ser popular.

Mi amiga siempre publica fotos perfectas y me hace sentir que mi vida es aburrida.

Cada vez que publico algo, me siento ansioso por cuántos "me gusta" recibiré.

Me comparo con las influencers que sigo y siento que nunca me veré tan bien como ellas.

Cuando alguien no responde a mi mensaje en redes, pienso que hice algo mal.

A veces elimino fotos si no tienen suficientes 'likes' en la primera hora.

Siento presión por publicar cosas interesantes para no parecer aburrido.

Mis amigos dijeron que debo usar filtros en mis fotos para verme mejor.

Publico cosas en redes sociales, pero me entristece cuando no recibo comentarios o "me gusta".

Evito subir fotos sin editar porque no me siento cómodo mostrando cómo me veo realmente.

Mi amigo siempre presume de su vida perfecta en redes, y eso me hace sentir inseguro sobre la mía.

A veces elimino fotos si no tienen suficientes 'likes' en la primera hora.

He llegado tarde a clase porque pasé demasiado tiempo viendo TikToks por la noche.

Cada vez que veo las fotos de mis amigos de vacaciones, siento que mi vida es aburrida.

## Notas para poner en los sobres

### 1. Notas de un amigo o amiga:

- "¡Hola! Vi que no estuviste en la fiesta ayer. ¿Todo bien? Nos divertimos mucho, pero te extrañamos."
- "Me encanta cómo siempre sales tan natural en tus fotos, yo nunca logro algo así."
- "¿Te diste cuenta de que subieron un meme sobre ti en el grupo? Todos están comentando."
- "No puedo creer que no estés usando la misma app que todos, te estás perdiendo mucho."

### 2. Publicaciones en redes sociales:

- "¡Aquí mi nuevo look! ¡Cool! #NuevoEstilo #Moda"
- "Disfrutando del mejor café con la mejor compañía #CoffeeTime"
- "Vacaciones soñadas 🌴 ✨ #ViajarEsVivir"
- "Workout completo 💪. #FitLife"

### 3. Mensajes de los padres:

- "Paula, noto que últimamente te sientes triste después de usar tu móvil. Quiero que sepas que estamos aquí para hablar si lo necesitas."
- "Nos preocupa que estés tan pendiente de tu móvil. ¿Por qué no lo dejas un rato y salimos a caminar?"
- "Recuerda que no todo lo que ves en redes sociales es real. Tú eres valiosa tal y como eres."
- "Te noto comparándote mucho con lo que ves en internet. Queremos que sepas que estamos aquí para apoyarte."

## Estación 4. El Instituto :

Basada en las escenas en la escuela. En esta estación, explorarán cómo el uso nocturno de dispositivos electrónicos puede afectar su rendimiento escolar. A través de actividades interactivas y colaborativas, comprenderán la importancia de hábitos de sueño saludables y cómo el tiempo frente a las pantallas puede interferir con su capacidad de aprender y rendir bien en la escuela.

### **Introducción**

En esta actividad, los estudiantes analizarán cómo los hábitos de sueño y el uso de dispositivos electrónicos afectan su rendimiento escolar y bienestar. Mediante dinámicas prácticas y discusiones en grupo, reflexionarán sobre la importancia de establecer horarios saludables que les permitan descansar adecuadamente.

Objetivo: comprender la relación entre el uso nocturno de dispositivos electrónicos, los hábitos de sueño y su impacto en el rendimiento escolar, la concentración y el bienestar general.

### **Materiales necesarios**

- **Recreación de la escena de la escuela:** imágenes y elementos que representen un aula y áreas comunes de la escuela.
- **Relojes de papel:** relojes recortables para que ajusten las horas de sueño y actividad.
- **Diarios de sueño:** formularios donde registren sus hábitos de sueño y uso de dispositivos.
- **Gráficos y estadísticas:** información visual sobre el impacto del sueño en el rendimiento escolar.

### **Preparación**

1. **Recreación de la escena (opcional):** decorar una sección del aula para que simule un entorno escolar con pupitres, pizarras, etc.
2. **Relojes de papel:** imprimir los relojes de papel para que los alumnos puedan ajustarlos y así simular diferentes horarios de sueño y actividad.

3. **Diarios de sueño:** preparar los diarios de sueño donde los estudiantes registren sus hábitos de sueño y uso de dispositivos electrónicos. Se aconseja que los diarios estén hechos previamente antes de empezar el escape room y así los alumnos poder comparar sus horas de sueño y uso de dispositivos electrónicos con las gráficas que encontrarán a lo largo de la estación temática.
4. **Gráficos y estadísticas:** imprimir y colocar gráficos y estadísticas en las paredes (zona en la que esté ubicada esta estación temática) que muestren el impacto del sueño en el rendimiento escolar y la salud.

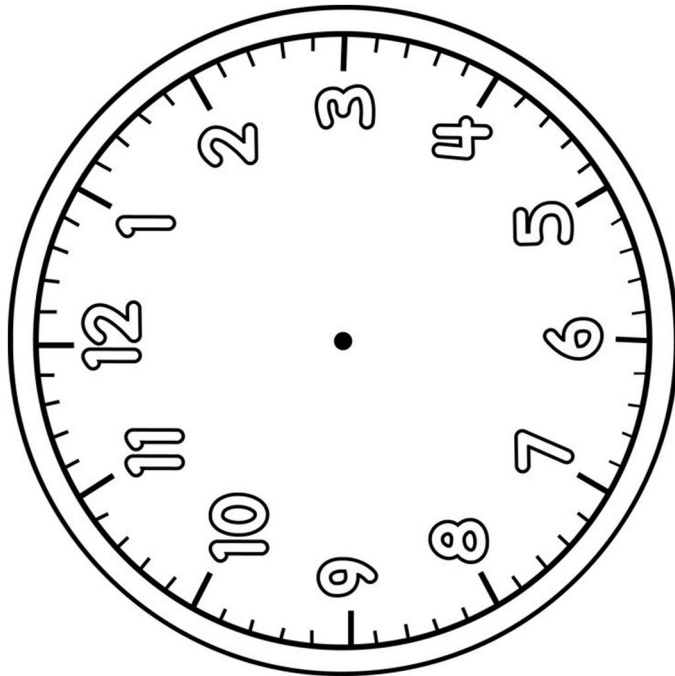
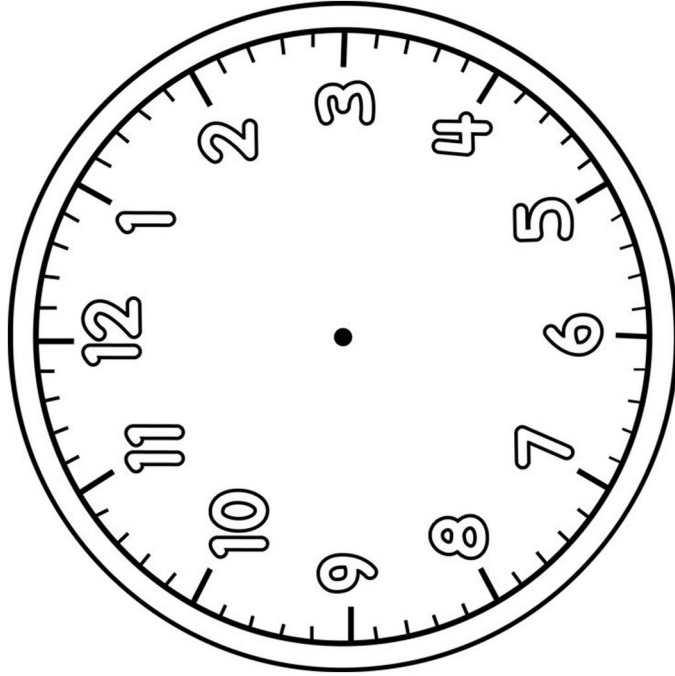
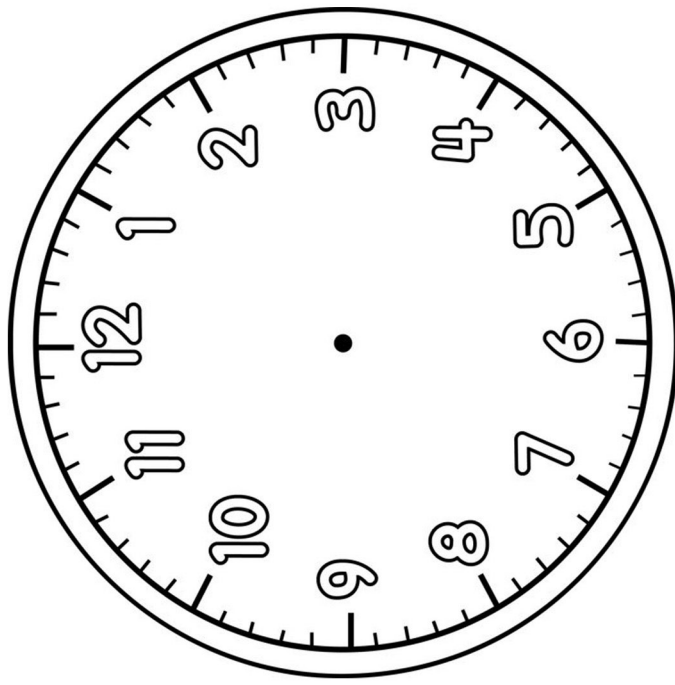
## **Desarrollo de la actividad**

### **1. Introducción:**

- Explicarles que investigarán cómo el uso nocturno de dispositivos puede afectar su rendimiento escolar. Esta actividad contiene un análisis personal de sueño que los alumnos deben realizar una semana antes de realizar esta estación temática.

### **2. Ajuste de relojes de papel:**

- Cada grupo recibe un reloj de papel y debe ajustarlo para representar diferentes escenarios de uso de dispositivos y horas de sueño. Ejemplo de escenarios:
  - **Escenario 1.** Uso de dispositivos hasta las 2 de la mañana y despertarse a las 7h. Posible discusión: ¿Cómo te sentirías al día siguiente en clase? ¿Crees que podrías concentrarte bien?
  - **Escenario 2.** Uso de dispositivos hasta las 22h. y despertarse a las 7h. Posible discusión: ¿Notas alguna diferencia en tu rendimiento escolar en comparación con el Escenario 1?
- Deben discutir cómo cada escenario afectaría su rendimiento escolar y anotarlo en la libreta de trabajo para posteriormente exponerlo a los demás compañeros de clase.





### 3. Análisis de gráficos y estadísticas:

- Cada grupo analizará los gráficos y estadísticas colocados en la recreación escolar.
- Discutirán en grupo cómo los datos visuales reflejan el impacto del sueño en el rendimiento escolar y la salud general.
- Relacionarán los datos con sus propios hábitos de sueño registrados en los diarios de sueño que previamente habrán hecho antes de empezar el escape room y anotarán una pequeña reflexión en su propia libreta de trabajo para posteriormente exponerlo a los compañeros.

### Ejemplos de gráficos:

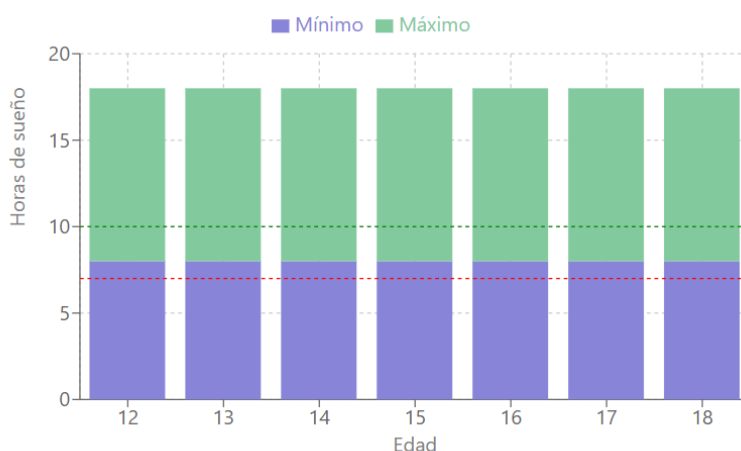
#### Gráfico 1. Horas de sueño recomendadas para adolescentes

Descripción: muestra las horas de sueño recomendadas para adolescentes, destacando la cantidad mínima y máxima de horas necesarias para un rendimiento óptimo.

- Eje Y: horas de sueño (de 0 a 12 horas)
- Eje X: edad (de 12 a 18 años)

#### Barras:

- De 12 a 18 años: recomendación de 8 a 10 horas de sueño
- Línea roja a las 7 horas (indicando insuficiencia de sueño)
- Línea verde a las 8-10 horas (indicando la zona recomendada)



- Línea roja discontinua: Horas de sueño insuficientes (menos de 7 horas)
- Línea verde discontinua: Límite superior de horas de sueño recomendadas (10 horas)

## Gráfico 2. Impacto del sueño insuficiente en la capacidad de atención

Descripción: ilustra cómo la falta de sueño afecta la capacidad de atención y concentración de los estudiantes.

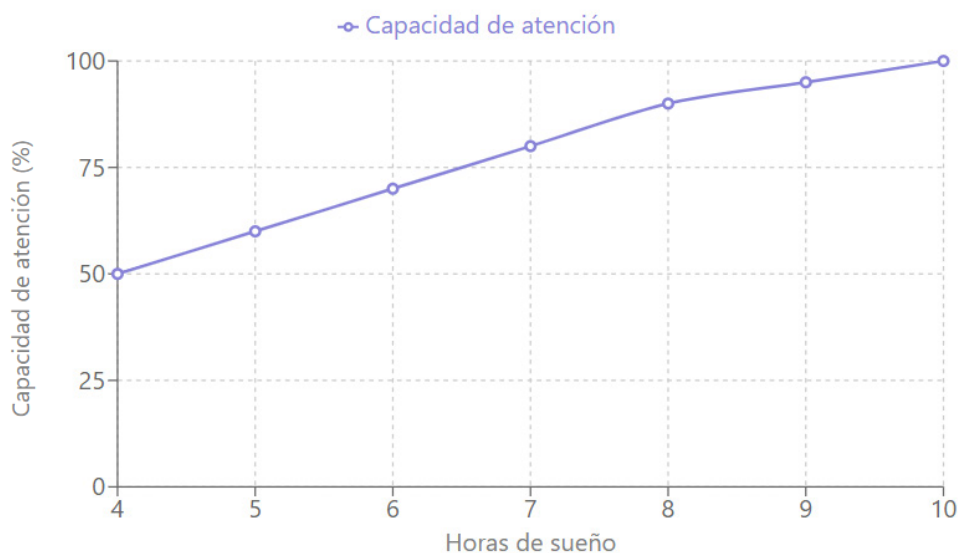
Eje Y: capacidad de atención y concentración (en porcentaje)

- 0 horas de uso: Calidad del sueño alta (90% a 100%)
- 1 hora de uso: Calidad del sueño moderada (70% a 80%)
- 2 horas de uso: Calidad del sueño baja (50% a 60%)
- 3+ horas de uso: Calidad del sueño muy baja (30% a 40%)

Eje X: horas de sueño (de 4 a 10 horas)

**Línea descendente:**

- De 4 a 6 horas: Capacidad de atención disminuye drásticamente (50% a 70%)
- De 7 a 8 horas: Capacidad de atención moderada (80% a 90%)
- De 9 a 10 horas: Capacidad de atención óptima (95% a 100%)



## Gráfico 3. Relación entre el uso de dispositivos electrónicos y la calidad del sueño

Descripción: compara el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir con la calidad del sueño reportada por los estudiantes.

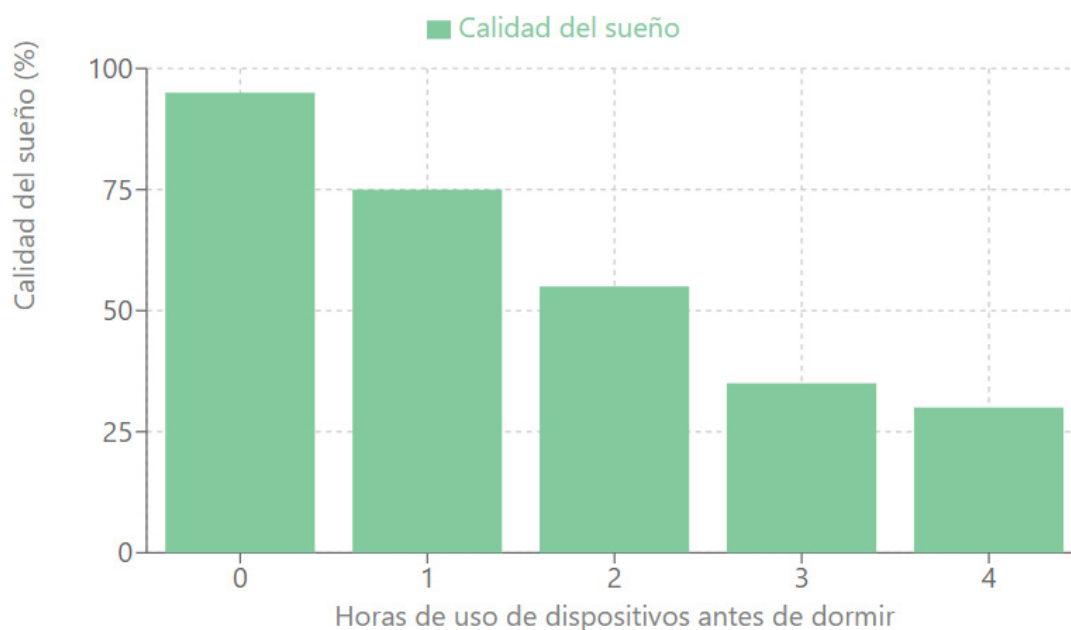
Eje Y: calidad del sueño (en porcentaje)

Eje X: horas de uso de dispositivos antes de dormir (de 0 a 4 horas)

Barras

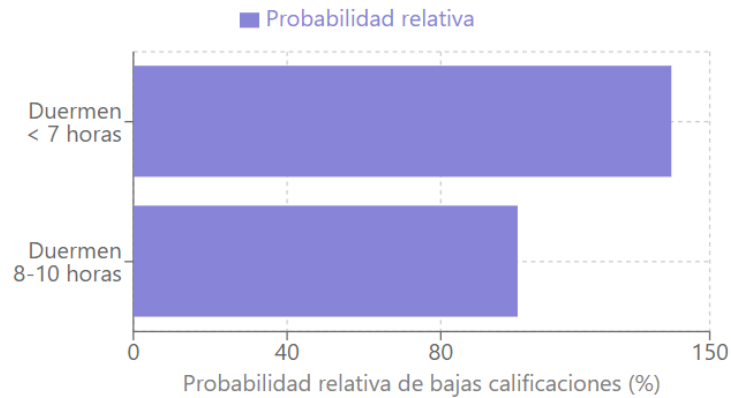
Línea descendente:

- 0 horas de uso: Calidad del sueño alta (90% a 100%)
- 1 hora de uso: Calidad del sueño moderada (70% a 80%)
- 2 horas de uso: Calidad del sueño baja (50% a 60%)
- 3+ horas de uso: Calidad del sueño muy baja (30% a 40%)



## Ejemplos de estadísticas

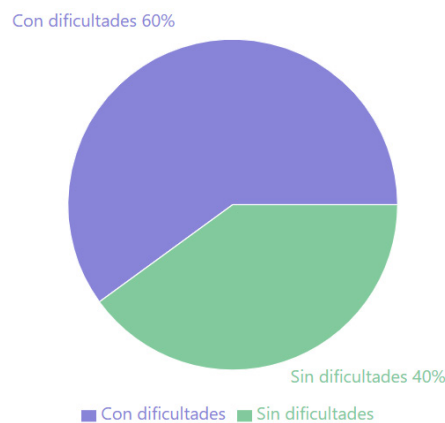
Estadística 1. Título: "Efectos del sueño insuficiente en el rendimiento escolar"



**Texto:** "Un estudio reciente muestra que los estudiantes que duermen menos de 7 horas por noche tienen un 40% más de probabilidades de tener bajas calificaciones en comparación con aquellos que duermen entre 8 y 10 horas."

## Ejemplos de estadísticas

Estadística 2. Título: "Uso de dispositivos electrónicos y sueño"



**Texto:** "El 60% de los adolescentes que usan dispositivos electrónicos una hora antes de dormir tienen dificultades para conciliar el sueño y se despiertan con sensación de cansancio."

## Registro en diarios de sueño (antes de empezar el escape room):

- Se les entregará el diario de sueño que les ayudará a registrar y reflexionar sobre sus hábitos de sueño y uso de dispositivos electrónicos durante una semana.
- Anotarán la hora a la que se acuestan, se despiertan, y el tiempo que pasan usando dispositivos antes de dormir.
- También reflexionarán sobre cómo se sienten cada día en términos de energía y concentración.
- Completan los diarios de sueño, registrando sus propios hábitos de sueño y uso de dispositivos durante una semana.
- Discutir en grupo las diferencias en la calidad del sueño y el rendimiento escolar según los registros.

### Formato del Diario de Sueño

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Semana del: /\_\_ / al /\_\_ /

Día	Hora de acostarse	Hora de despertarse	Uso de dispositivos antes de dormir (minutos)	Calidad del sueño (1-5 ★)	Nivel del sueño (1-5 ★)	Comentarios sobre el día
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SABADO						
DOMINGO						

**Calidad del Sueño:** 1 = Muy Mala, 2 = Mala, 3 = Regular, 4 = Buena, 5 = Muy Buena

**Nivel de Energía:** 1 = Muy Bajo, 2 = Bajo, 3 = Moderado, 4 = Alto, 5 = Muy Alto

### Análisis de gráficos y estadísticas:

- Cada grupo analiza los gráficos y estadísticas colocados en la recreación escolar.
- Discutir en grupo cómo los datos visuales reflejan el impacto del sueño en el rendimiento escolar y la salud general.
- Relacionar los datos con sus propios hábitos de sueño registrados en los diarios.

Discusión guiada, conclusiones y reflexiones una vez hayan pasado todos los estudiantes por esta estación temática:

Utilizar estos gráficos y estadísticas como base para guiar la discusión sobre cómo los hábitos de sueño afectan su rendimiento y bienestar general. A Discusión guiada, conclusiones y reflexiones una vez hayan pasado todos los estudiantes por esta estación temática:

Utilizar estos gráficos y estadísticas como base para guiar la discusión sobre cómo los hábitos de sueño afectan su rendimiento y bienestar general. Ayudarán a los estudiantes a visualizar el impacto del sueño y el uso de dispositivos electrónicos en su vida diaria, facilitando una comprensión más profunda a través de datos visuales y debates en grupo.

- **Tablero de conclusiones:**

- Colocar un tablero (pizarra) donde puedan pegar sus relojes de papel y diarios de sueño.
- Organizar la información por temas: sueño, concentración, rendimiento escolar, etc.

- **Reflexión final:**

- Guiar una discusión sobre las conclusiones obtenidas.
- Preguntarles cómo creen que pueden mejorar sus hábitos de sueño y reducir el uso nocturno de dispositivos.
- Proponer estrategias para mantener un equilibrio saludable entre el uso de dispositivos electrónicos y el descanso adecuado.

## **Actividad de seguimiento**

Para asegurarnos que continúen reflexionando sobre este tema, se puede proponer:

- Foro de Discusión: crear un foro en línea donde puedan compartir sus experiencias y estrategias para un uso saludable de dispositivos y hábitos de sueño.
- Taller sobre higiene del sueño: organizar un taller donde se enseñen técnicas para mejorar la calidad del sueño y establecer rutinas saludables.

## Instrucciones para los alumnos

- 1. Ajustad los relojes de papel** para representar diferentes escenarios de uso nocturno de dispositivos y horarios de sueño.
  - **Escenario 1.** Uso de dispositivos hasta las 2 de la mañana y despertarse a las 7h. Posible discusión: ¿Cómo te sentirías al día siguiente en clase? ¿Crees que podrías concentrarte bien?
  - **Escenario 2.** Uso de dispositivos hasta las 22h. y despertarse a las 7h. Posible discusión: ¿Notas alguna diferencia en tu rendimiento escolar en comparación con el Escenario 1?
- 2. Debatid en grupo cómo os sentiríais** en cada escenario y cómo podría afectar a vuestro rendimiento escolar y energía. Anotadlo en el cuaderno grupal.
- 3. Estudiad los gráficos y estadísticas** y relacionad la información visual con vuestras propias experiencias utilizando el diario de sueño que habéis llevado a cabo durante una semana. Cada uno deberá hacer una reflexión en su propia libreta de trabajo.
- 4. Una vez todos los grupos hayan pasado por esta estación temática, exponed vuestras conclusiones** en el tablero temático y participad en la reflexión grupal sobre cómo mejorar vuestros hábitos de sueño y el uso de dispositivos.

## 6. Recursos

- a. **Encuestas de retroalimentación:** pasar una encuesta para que den su opinión sobre la actividad.
- b. **Charlas adicionales:** organizar charlas con expertos en salud digital para profundizar en los temas tratados.
- c. **Proyectos de seguimiento:** invitar a los alumnos a crear sus propios proyectos o campañas sobre el uso responsable de la tecnología en el colegio.

### Más información sobre el tema

- Ayuso Tapia, G. (2019). Creación de un escape room educativo para Educación Secundaria Obligatoria.
- Lázaro, I. G. (2019). Escape Room como propuesta de gamificación en educación. *Revista Educativa Hekademos*, (27), 71-79.
- Negre, C., & Carrión, S. (2020). Desafío en el aula. Manual práctico para llevar los juegos de escape.
- Valverde Esteve, T., & Tordera, D. (2023). Elementos clave de un Escape Room Educativo [Presentación]



# Kryptonita

*Andrés Rodrigo de Nevrezé*

**Título**

KRYPTONITA

**Duración**

45 minutos.

**Temas**

- Dificultades o carencias que incitan la adicción.
- Claves para reconocerse dentro de una adicción.
- Estrategias para desarrollar voluntad de recuperación.

**Objetivos y temáticas de trabajo**

- Descubrir y desarrollar el sentido de responsabilidad y estrategias para la prevención contra una conducta con riesgo de adicción.
- Desarrollar mecanismos de intervención contra la adicción e iniciar procesos de recuperación psicológica, emocional y física de los sujetos afectados.

**Recursos necesarios**

- Cuadernillos e imprimibles (incluidas en la actividad)
- Material fungible de aula
- Proyección (optativo)

**Desarrollo de la actividad****Organización del espacio**

- Preparar los espacios.
- Instrucciones claras y los materiales necesarios.
- Dividir a los alumnos en grupos.

**Desarrollo**

- Lectura por grupos
- Reflexión
- Análisis en cuadernillo
- Puesta en común
- Debate (Opcional)

**Preguntas de reflexión**

¿Qué otros factores influyen en un problema reconocido?

Las cartas ANTÍDOTO ¿solucionan el problema? ¿Qué simbolizan las cartas azules? ¿Por qué? ¿Crees que hay otro tipo de antídotos para esta misma situación?

¿Cuál es la KRYPTONITA más repetida en clase? ¿Y el ANTÍDOTO? ¿hay alguna situación de las expuestas que te ha sucedido a ti? ¿Qué cartas crees que serían las que necesitaras? ¿Serían suficientes las cartas verdes? ¿Cuándo crees que hay que empezar a usar las cartas azules?

**Bibliografía y enlaces**

<https://mentaltestlab.com/escala-de-afrentamiento-para-adolescentes-acs/>

## 1. Introducción

A modo de analogía, la KRYPTONITA que debilita al conocido superhombre SUPERMAN, también existe en nuestras actitudes a la hora de afrontar o no algún problema. Para toda KRYPTONITA hay un ANTÍDOTO. Esta actividad busca reflexionar sobre qué actitudes nos ayudan a encontrar soluciones a problemas relacionados con el uso de dispositivos y videojuegos.

### Metodología:

La metodología para esta actividad es el aprendizaje cooperativo, colaborativo, el debate para operar en pequeños grupos y fundamentalmente el afrontamiento y resolución de conflictos como técnica didáctica para el aprendizaje significativo.

Para esta actividad se han usado los ítems de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Fryedenberg y Lewis, (2000).

Como breve síntesis del afrontamiento, según el modelo transaccional desarrollado por Lazarus y Folkman (1984, 1986, 1989) en los años 80, se refiere al conjunto de procesos cognitivos y conductuales en un individuo para manejar las demandas externas e internas, cuya condición desbordante excede los recursos del sujeto.

El afrontamiento en los adolescentes se relaciona con un conjunto de acciones y cogniciones que los capacita para tolerar, evitar o minimizar los efectos producidos por un evento estresante (González et al., 2002). Autores como Solís y Vidal (2006) determinan que en este grupo etario se dan tres estilos de afrontamiento, dos de ellos productivos o funcionales: el primero denominado resolver el problema, refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa; el segundo, conocido como referencia hacia los otros, implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos. El último de los estilos es el afrontamiento no productivo, que se orienta a evitar el problema, lo cual imposibilita buscar una solución oportuna.

En esta actividad se han resituado estos ítems de la escala para ofrecer a los alumnos diferentes estrategias de reconocimiento de problemas hacia una adicción y en segunda instancia estrategias para afrontar los problemas subyacentes.

## 2. Desarrollo de la actividad

### • Preparación

La actividad contará con tres materiales de trabajo. En primer lugar, un cuadernillo de trabajo grupal. En segundo lugar, una escena extraída del cómic que representan una situación concreta (incluida en el cuadernillo). En tercer lugar, cartas de reconocimiento divididas en dos tipos:

- *Rojas*: destinadas a reconocer los problemas de afrontamiento.
- *Verdes y azules*: aprender a solucionar problemas o a pedir ayuda (cartas verdes y azules).

### Desarrollo

1. Dividiremos a la clase en grupos cooperativos de 4-5 personas y se les entregarán diferentes cuadernillos con situaciones del comic para que lo lean, debatan y analicen.
2. Cada grupo, a su vez, dispondrá de unas cartas llamadas KRYPTONITAS (que debilitan a los sujetos del comic) de color rojo, y otras llamadas ANTÍDOTOS (las que ayudan a afrontar un problema de adicción) de color verde y azul.
3. Una vez repartidos los cuadernillos, debatirán primero qué carta roja (KRYPTONITA) define mejor el problema de esa situación concreta expuesta y por qué. En esta fase pueden debatir si hay más de una carta roja operando en este problema.
4. Una vez reconocida la KRYPTONITA es hora de buscar su ANTÍDOTO. Para ello deberán buscar una o varias cartas verdes (afrontamiento personal). Si creen que no es suficiente entonces habrá que acudir a las azules (afrontamiento con ayuda externa)
5. Razonamiento y preguntas de reflexión: Al terminar de leer y usar las cartas deben realizar una reflexión grupal contestando a las siguientes preguntas:  
¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido?  
¿Ha solucionado el problema la carta ANTÍDOTO? ¿Has tenido que acudir a las cartas azules? ¿Por qué? ¿Crees que hay otro tipo de antídotos para esta misma situación?
6. Puesta en común. Cada grupo leerá su trabajo realizado y reflexionado en el cuadernillo de trabajo. Por último, expondrán su trabajo con un portavoz que leerá en alto.
7. Dinamización y debate. Una vez leído se puede ampliar la reflexión y el debate en clase guiado por las siguientes preguntas: ¿Cuál es la KRYPTONITA más repetida

en clase? ¿Y el ANTÍDOTO? ¿hay alguna situación de las expuestas que te ha sucedido a ti? ¿Qué cartas crees que serían las que necesitaras? ¿Serían suficientes las cartas verdes? ¿Cuándo crees que hay que empezar a usar las cartas azules?

**NOTA:** En el anexo de materiales se ofrecen 9 cuadernillos diferentes para que cada grupo trabaje situaciones diferentes del comic. Pero no es necesario trabajarlos todos. Es en función del número de grupos que cuente la clase.

## Materiales:

### ESCENAS SELECCIONADAS

#### Escena 1. (Ausencia de afrontamiento)



#### Escena 1. (Ausencia de afrontamiento)



Escena 3 (Ignorar el problema)



Escena 4. (Ignorar el problema)

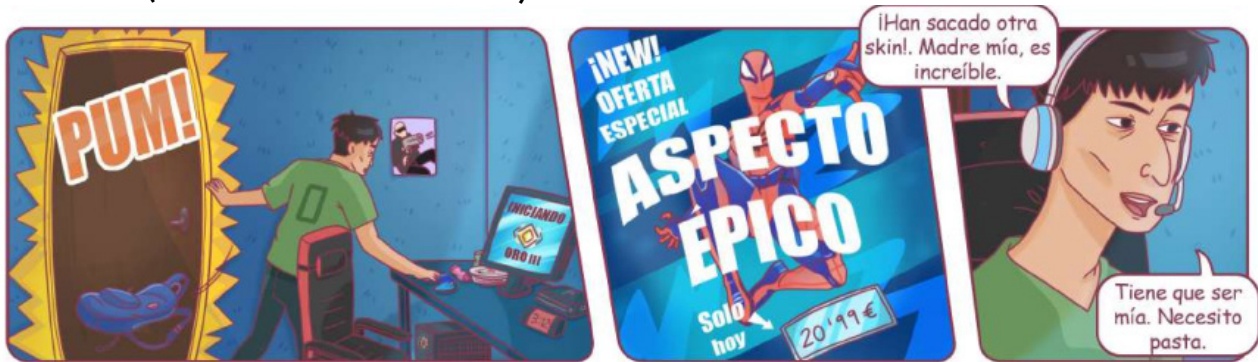




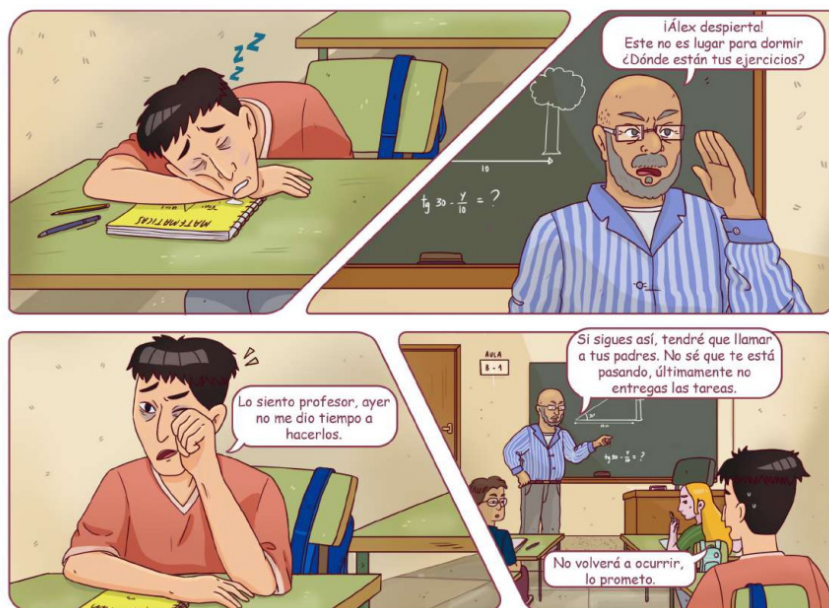
Escena 5. (Hacerse falsas ilusiones)



Escena 6. (Hacerse falsas ilusiones)



Escena 7. (Reservarlo para sí)



### Escena 8. (Autoinculparse)



### Escena 9. (Búsqueda de pertenencia)





## ANEXO CARTAS

**CARTAS ROJAS: (KRYPTONITA).** Hacen referencia a resolución improductiva de problemas, no ayudan, o directamente describen el error que se está cometiendo en la situación dada.

- Autoinculparse
- Hacerse falsas ilusiones
- Buscar apoyo en el grupo (para no afrontar problemas)
- Buscar pertenencia
- Ausencia de afrontamiento
- Reservarlo para sí
- Ignorar el problema

Autoinculparse

Buscar pertenencia

Hacerse falsas ilusiones

Buscar apoyo en el grupo

Ausencia de afrontamiento

Reservarlo para sí

Ignorar el problema

**CARTAS VERDES: (ANTÍDOTO):** Son cartas de afrontamiento de resolución directa. Describen acciones y actitudes que se pueden tomar para afrontar y salir de un problema.

- Diversiones relajantes
- Distracción física
- Esfuerzo
- Fijarse en lo positivo
- Concentrarse en resolver el problema

Diversiones relajantes

Distracción física

Esfuerzo

Fijarse en lo positivo

Concentrarse en resolver el problema

**CARTAS AZULES (ANTÍDOTO):** Son cartas de afrontamiento de resolución en relación con los demás. Indican una escala de mayor acción donde el apoyo es indispensable. No todos los problemas se pueden solucionar directamente. Para ello son imprescindibles los demás.

- Buscar apoyo espiritual
- Invertir en amigos, apoyo grupal (para afrontar problemas)
- Buscar ayuda familiar
- Buscar ayuda profesional

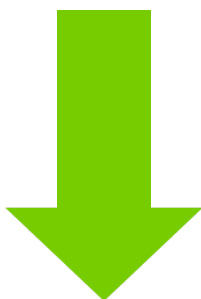
Buscar apoyo espiritual

Buscar ayuda familiar

Invertir en amigos

Buscar ayuda profesional

## ANEXO CUADERNILLOS DE TRABAJO



**KRYPTONITA**  
*(Alex a través de la Pantalla)*  
**CUADERNO DE EQUIPO 1**

**LEE y ANALIZA LA ESCENA EXTRAÍDA DEL COMIC:**

DESCRIBE BREVEMENTE CUAL ES EL PROBLEMA QUE DESCRIBE ESTA ESCENA:

.....  
.....  
.....  
.....

AHORA PIENSA QUÉ CARTA VERDE SERÍA BUENA COMO ANTÍDOTO (RAZONA TU RESPUESTA)

.....  
.....  
.....  
.....

ES NECESARIA ALGUNA CARTA ADICIONAL (CARTAS AZULES) EN CASO DE QUE SÍ. ¿POR QUÉ?

.....  
.....  
.....  
.....

REFLEXIÓN GRUPAL: *¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido? ¿Ha solucionado el problema la carta verde?*

**KRYPTONITA**  
*(Alex a través de la Pantalla)*  
**CUADERNO DE EQUIPO 2**

**LEE y ANALIZA LA ESCENA EXTRAÍDA DEL COMIC:**

DESCRIBE BREVEMENTE CUAL ES EL PROBLEMA QUE DESCRIBE ESTA ESCENA:

.....

.....

.....

.....

AHORA PIENSA QUÉ CARTA VERDE SERÍA BUENA COMO ANTÍDOTO (RAZONA TU RESPUESTA)

.....

.....

.....

.....

ES NECESARIA ALGUNA CARTA ADICIONAL (CARTAS AZULES) EN CASO DE QUE SÍ. ¿POR QUÉ?

.....

.....

.....

.....

REFLEXIÓN GRUPAL: *¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido? ¿Ha solucionado el problema la carta verde?*

**KRYPTONITA**  
*(Alex a través de la Pantalla)*  
**CUADERNO DE EQUIPO 3**

**LEE y ANALIZA LA ESCENA EXTRAÍDA DEL COMIC:**

DESCRIBE BREVEMENTE CUAL ES EL PROBLEMA QUE DESCRIBE ESTA ESCENA:

.....  
.....  
.....  
.....

AHORA PIENSA QUÉ CARTA VERDE SERÍA BUENA COMO ANTÍDOTO (RAZONA TU RESPUESTA)

.....  
.....  
.....  
.....

ES NECESARIA ALGUNA CARTA ADICIONAL (CARTAS AZULES) EN CASO DE QUE SÍ. ¿POR QUÉ?

.....  
.....  
.....  
.....

REFLEXIÓN GRUPAL: *¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido? ¿Ha solucionado el problema la carta verde?*

**KRYPTONITA**  
*(Alex a través de la Pantalla)*  
**CUADERNO DE EQUIPO 4**

**LEE y ANALIZA LA ESCENA EXTRAÍDA DEL COMIC:**

DESCRIBE BREVEMENTE CUAL ES EL PROBLEMA QUE DESCRIBE ESTA ESCENA:

.....  
.....  
.....  
.....

AHORA PIENSA QUÉ CARTA VERDE SERÍA BUENA COMO ANTÍDOTO (RAZONA TU RESPUESTA)

.....  
.....  
.....  
.....

ES NECESARIA ALGUNA CARTA ADICIONAL (CARTAS AZULES) EN CASO DE QUE SÍ. ¿POR QUÉ?

.....  
.....  
.....  
.....

REFLEXIÓN GRUPAL: *¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido?  
¿Ha solucionado el problema la carta verde?*

**KRYPTONITA**  
*(Alex a través de la Pantalla)*  
**CUADERNO DE EQUIPO 5**

**LEE y ANALIZA LA ESCENA EXTRAÍDA DEL COMIC:**

DESCRIBE BREVEMENTE CUAL ES EL PROBLEMA QUE DESCRIBE ESTA ESCENA:

.....  
.....  
.....  
.....

AHORA PIENSA QUÉ CARTA VERDE SERÍA BUENA COMO ANTÍDOTO (RAZONA TU RESPUESTA)

.....  
.....  
.....  
.....

ES NECESARIA ALGUNA CARTA ADICIONAL (CARTAS AZULES) EN CASO DE QUE SÍ. ¿POR QUÉ?

.....  
.....  
.....  
.....

REFLEXIÓN GRUPAL: *¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido?  
¿Ha solucionado el problema la carta verde?*

**KRYPTONITA**  
*(Alex a través de la Pantalla)*  
**CUADERNO DE EQUIPO 6**

**LEE y ANALIZA LA ESCENA EXTRAÍDA DEL COMIC:**

DESCRIBE BREVEMENTE CUAL ES EL PROBLEMA QUE DESCRIBE ESTA ESCENA:

.....  
.....  
.....  
.....

AHORA PIENSA QUÉ CARTA VERDE SERÍA BUENA COMO ANTÍDOTO (RAZONA TU RESPUESTA)

.....  
.....  
.....  
.....

ES NECESARIA ALGUNA CARTA ADICIONAL (CARTAS AZULES) EN CASO DE QUE SÍ. ¿POR QUÉ?

.....  
.....  
.....  
.....

REFLEXIÓN GRUPAL: *¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido? ¿Ha solucionado el problema la carta verde?*



**KRYPTONITA**  
*(Alex a través de la Pantalla)*  
**CUADERNO DE EQUIPO 7**

**LEE y ANALIZA LA ESCENA EXTRAÍDA DEL COMIC:**

DESCRIBE BREVEMENTE CUAL ES EL PROBLEMA QUE DESCRIBE ESTA ESCENA:

.....  
.....  
.....  
.....

AHORA PIENSA QUÉ CARTA VERDE SERÍA BUENA COMO ANTÍDOTO (RAZONA TU RESPUESTA)

.....  
.....  
.....  
.....

ES NECESARIA ALGUNA CARTA ADICIONAL (CARTAS AZULES) EN CASO DE QUE SÍ. ¿POR QUÉ?

.....  
.....  
.....  
.....

REFLEXIÓN GRUPAL: *¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido?  
¿Ha solucionado el problema la carta verde?*

**KRYPTONITA**  
*(Alex a través de la Pantalla)*  
**CUADERNO DE EQUIPO 8**

**LEE y ANALIZA LA ESCENA EXTRAÍDA DEL COMIC:**

DESCRIBE BREVEMENTE CUAL ES EL PROBLEMA QUE DESCRIBE ESTA ESCENA:

.....  
.....  
.....  
.....

AHORA PIENSA QUÉ CARTA VERDE SERÍA BUENA COMO ANTÍDOTO (RAZONA TU RESPUESTA)

.....  
.....  
.....  
.....

ES NECESARIA ALGUNA CARTA ADICIONAL (CARTAS AZULES) EN CASO DE QUE SÍ. ¿POR QUÉ?

.....  
.....  
.....  
.....

REFLEXIÓN GRUPAL: *¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido?  
¿Ha solucionado el problema la carta verde?*

**KRYPTONITA**  
*(Alex a través de la Pantalla)*  
**CUADERNO DE EQUIPO 9**

**LEE y ANALIZA LA ESCENA EXTRAÍDA DEL COMIC:**

DESCRIBE BREVEMENTE CUAL ES EL PROBLEMA QUE DESCRIBE ESTA ESCENA:

.....  
.....  
.....  
.....

AHORA PIENSA QUÉ CARTA VERDE SERÍA BUENA COMO ANTÍDOTO (RAZONA TU RESPUESTA)

.....  
.....  
.....  
.....

ES NECESARIA ALGUNA CARTA ADICIONAL (CARTAS AZULES) EN CASO DE QUE SÍ. ¿POR QUÉ?

.....  
.....  
.....  
.....

REFLEXIÓN GRUPAL: *¿Qué otros factores influyen en el problema reconocido?  
¿Ha solucionado el problema la carta verde?*



# *Bola de Nieve*

*Andrés Rodrigo de Nevrezé*

**Título**

Bola de Nieve

**Duración**

45 minutos.

**Temas**

- La adicción.
- Tipos de ocio y contextos saludables y contextos de riesgo.
- Adolescentes ante las conductas con riesgo de adicción.
- La importancia de los amigos.
- El papel de las familias.

**Objetivos y temáticas de trabajo**

- Reconocer conductas de riesgo que desembocan en adicciones.
- Instruirse en la auto sinceridad, reconociendo el error, evitando el autoengaño, la autonegación.
- Ampliar las vías de escapatatoria, aprendiendo a pedir ayuda, a dialogar con iguales y adultos.

**Recursos necesarios**

- Aula para gran grupo y una parte a modo de escenario
- Tarjetas de lectura de Bola de Nieve y Verdad (Anexos)

**Desarrollo de la actividad****Organización del espacio**

- Preparar el espacio
- Elegir los 4 voluntarios y darles las cartas de improvisación

**Desarrollo**

- Explicación e introducción a la improvisación como herramienta (leer metodología)
- Tiempo previo para preparar a los improvisadores
- Lectura de los improvisadores
- Entrevista del gran grupo al improvisador
- Veredicto del grupo
- Conclusiones y reflexión con preguntas generales al grupo.

**Preguntas de reflexión**

¿Qué crees que genera el hecho de mentir cuando estás poniendo en riesgo tu salud? ¿Crees que la mentira es una solución correcta cuando alguien se encuentra en dificultades? ¿Crees que la entrevista directa es buena para acceder a la verdad de las cosas? ¿Qué te parece es necesario para poder hacer entrevistas con confianza para acceder a la verdad? ¿Cómo te sientes sabiendo que dices la verdad pero los demás te toman por mentiroso? ¿Cómo te sientes al mentir ante tanta gente? ¿Qué pasaría si la mentira en lugar de hacia tus compañeros es hacia tus padres o tus tutores? ¿Qué otras vías además de la entrevista puedes encontrar para acceder a la verdad de los hechos?

**Bibliografía y enlaces****La mentira y los adolescentes:**

<https://lamenteesmaravillosa.com/mentiras-adolescentes-que-hacer/>

<https://www.eluniverso.com/larevista/2020/07/11/nota/7900470/adolescentes-mentiras-consejos-manejarlas/>

<https://www.psychologytoday.com/es/blog/mentiras-adolescentes-su-costo-y-que-hacer>

**Educación en la responsabilidad**

<https://psicopedia.org/4764/10-trucos-y-una-guia-para-educar-hijos-responsables/>

<https://redsocial.rededuca.net/responsabilidad-en-los-adolescentes>

**Aprender a entrevistar a adolescentes:**

<https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2014/bis141g.pdf>

<https://semap.org/wp-content/uploads/2019/06/Presentaci%C3%B3n-revertir.pdf>

## 1. Introducción

La actividad trabajará una especie de club de improvisación donde hay dos tipos de actores: el adolescente y los padres.

El fin último es simular las conversaciones que se tienen en las familias o en tutorías **cuando algún chico o chica se ve envuelto en alguna conducta de adicción** a los videojuegos, y aprender a **detectar las mentiras o verdades** de lo mismos, qué factores inciden en las respuestas, y llevarlo a una reflexión conjunta para que la clase valore qué implica escapar a la verdad y acumular mentiras en forma de **Bola de Nieve**.

## 2. Metodología

La metodología desarrollada para llevar a cabo esta actividad es la entrevista, el método de la refutación (en la reflexión final con todo el grupo) y para el aprendizaje significativo del alumnado técnicas de dramatización: la improvisación.

La improvisación es atractiva porque puede ser bastante sorprendente y a la vez cada función puede convertirse en algo único e irrepetible. El actor necesita ser dramaturgo y director de sí mismo, dando lugar a **diálogos y situaciones originales**, por lo que cada improvisación brilla con luz propia. Algunas técnicas para mejorar la improvisación consisten en entrenar diversas habilidades como la escucha, la aceptación de las ideas ajenas, la imaginación para crear y unir nuevos conceptos y la espontaneidad. Por lo que el respeto durante la práctica es esencial y se debe crear un clima de aceptación y confianza. La clave durante las lecturas será recurrir a la vida cotidiana (imaginaria o real ofrecida en cada tarjeta) constituyendo así una buena técnica, generando mayor implicación en el improvisador, y mayor credibilidad para el gran grupo.

### 3. Desarrollo de la actividad

Se pide a la clase 4 voluntarios (improvisadores) que harán cada uno de ellos una lectura improvisada y respuestas al cuestionamiento de los entrevistadores (gran grupo). Por tanto la clase quedará dividida en:

- **Gran grupo (rol de padres-tutores)** (que tendrán que investigar cosas sobre el adolescente). Este rol lo realizará la clase.
- **Improvisador (rol de adolescente)** que tendrá que responder a las preguntas. Este rol lo realizará algún voluntario que saldrá con una tarjeta de improvisación.

El improvisador deberá leer su tarjeta y afrontar los huecos en blanco con dos supuestos:

- A. Contestar con **verdades**: debe salir al paso de las preguntas diciendo la verdad, pero resultando creíble.
- B. Contestar con **mentiras**: debe salir al paso intentando mentir. El improvisador ha hecho algo malo y debe inventar para evitar ser "pillado" por la clase.

El grupo no debe saber cuáles son estos supuestos y decidirá cuándo el improvisador está mintiendo o diciendo la verdad. Si el grupo decide que es mentira puede interrumpir al voluntario diciendo "¡Bola de Nieve!". Si era cierto que mentía, entonces el grupo gana. Si por el contrario el voluntario decía la verdad, entonces gana él.

En base a esa resolución es donde se debe guiar la reflexión final.

#### Fase 1ª Lecturas

Una vez que se saben los voluntarios que van a salir, se les entrega a cada uno una tarjeta de lectura que tendrán que leer pausadamente e intentando parecer creíbles y confiados en su discurso. La tarjeta describirá situaciones de "riesgo de consumo" o directamente "de consumo" y a lo largo de la descripción el voluntario encontrará dos supuestos:

- **Tarjeta de Bola de Nieve: (Mentiras)** Esta tarjeta le indicará al voluntario lo que realmente pasó en el encabezado (**hay adicción o enganche a las videoconsolas**). A medida que lea encontrará **huecos en blanco donde tendrá que mentir o modificar** la información que falta a fin de resultar creíble y evitar que la gente sepa qué es lo que realmente sucedió. En el cuestionario del gran grupo deberá defender su mentira hasta el final intentando ser pillado en "BOLA DE NIEVE"



- **Tarjeta de la Verdad:** esta tarjeta le indicará al voluntario lo que realmente pasó en el encabezado (**no hubo exceso de videojuegos**). A medida que vaya leyendo **encontrará huecos en blanco donde tendrá que decir la verdad** sin tener que esforzarse en ocultar la información. En el cuestionario del gran grupo deberá defender su verdad hasta el final intentando no ser catalogado como mentiroso.

### Fase 2ª Entrevista:

**Al término de cada lectura** empezará el gran grupo a hacer preguntas, indagar sobre la información que el voluntario ofreció y averiguar si el voluntario "mintió" o no sobre el consumo de drogas en la descripción que leyó anteriormente.

Para ello se podrá designar un secretario que irá anotando información en la pizarra o en un cuaderno.

Al final de las preguntas el grupo decidirá si fue "Verdad" o "Bola de Nieve". El profesor/a podrá ir guiando las preguntas del grupo con la ayuda de la guía de preguntas para reflexión que se facilitan a continuación:

*¿Qué crees que genera el hecho de mentir cuando estás poniendo en riesgo tu salud? ¿Crees que la mentira es una solución correcta cuando alguien se encuentra en dificultades? ¿crees que la entrevista directa es buena para acceder a la verdad de las cosas? ¿Qué te parece es necesario para poder hacer entrevistas con confianza para acceder a la verdad? ¿Cómo te sientes sabiendo que dices la verdad pero los demás te toman por mentiroso? ¿Cómo te sientes al mentir ante tanta gente? ¿Qué pasaría si la mentira en lugar de hacia tus compañeros es hacia tus padres o tus tutores? ¿Qué otras vías además de la entrevista puedes encontrar para acceder a la verdad de los hechos?*

### Fase 3ª Actividades complementarias.

Se puede dividir la clase en 5 grupos y cada uno crear una tarjeta nueva, una tarjeta de la verdad y una tarjeta de la mentira y posteriormente jugar en la siguiente clase al mismo juego, pero con los supuestos que ellos mismos han creado.

## UN DÍA... ¡DE CINE!

### Tarjeta de bola de viene

Debes **mentir** [...] para acabar la historia.

#### LECTURA PARA TI

El pasado fin de semana quedaste con tus amigos para ir al cine a la sesión de la tarde. Por ello quedasteis para comer antes y comentar un poco la película. La realidad es que uno de tus amigos trajo en su móvil un juego irrechazable que acabasteis instalando todos y jugando entre vosotros, cada uno con su dispositivo. El enganche fue tal que al final perdisteis la sesión de cine y cada uno se volvió a casa sin ver la película que tanto esperabais ver.

#### LECTURA PARA LA CLASE

El pasado fin de semana fue un día bestial! Habíamos quedado para ir al [...] para ver el último estreno de la cartelera de terror, y para ello quedamos antes para [...]. Uno de mis amigos trajo un nuevo [...] y la verdad que a todos nos entusiasmó a tope. De hecho casi todos llevábamos el [...] a mano y nos pusimos a [...]. Las horas fueron pasando y [...] hasta que uno de nuestros amigos se dio cuenta que teníamos que marcharnos. Todos en ese momento dijimos [...] y al final [...] En esa tarde épica lo pasamos en grande especialmente porque [...] y no sé qué hubiera pasado si en lugar de [...] hubiéramos [...]

#### MATERIALES DE APOYO DE LA ACTIVIDAD.

# UN DÍA... ¡DE CINE!

## Tarjeta de la Verdad

Debes contar la **verdad** [...] para acabar la historia.

### LECTURA PARA TI

El pasado fin de semana quedaste con tus amigos para ir al cine a la sesión de la tarde. Por ello quedasteis para comer antes y comentar un poco la película. La realidad es que uno de tus amigos trajo en su móvil un juego irrechazable que alguno más se instaló y jugasteis un rato. Uno de vuestros amigos que no es tan viciado os dio el aviso y todos os preparasteis para coger el bus y ver la peli. El estreno mereció mucho la pena y lo pasasteis en grande tiempo con tus amigos.

### LECTURA PARA LA CLASE

El pasado fin de semana fue un día bestial! Habíamos quedado para ir al [...] para ver el último estreno de la cartelera de terror, y para ello quedamos antes para [...]. Uno de mis amigos trajo un nuevo [...] y la verdad que a todos nos entusiasmó a tope. De hecho casi todos llevábamos el [...] a mano y nos pusimos a [...]. Las horas fueron pasando y [...] hasta que uno de nuestros amigos se dio cuenta que teníamos que marcharnos. Todos en ese momento dijimos [...] y al final [...] En esa tarde épica lo pasamos en grande especialmente porque [...] y no sé qué hubiera pasado si en lugar de [...] hubiéramos [...]

### Tarjeta de la verdad.

Debes contar la **verdad** [...] para acabar la historia.

#### LECTURA PARA TI

Tras unas semanas de clase y los primeros exámenes la cosa está difícil. Te has estado esforzando algunos días, y otros quizás te has relajado jugando un poco de más con el móvil. Algunos de tu clase te pican para que juegues más pero tú prefieres ir a entrenar con tu equipo de fútbol. Tus padres valoran que no estés tan enganchado como otros de clase a los juegos del móvil, y deciden ayudarte un poco con una parte de la paga para una actualización del juego que te permite igualarte con los compañeros. Toda buena actitud tiene su recompensa.

#### LECTURA PARA LA CLASE

El inicio del curso no es como imaginaba en verano. Tras unas semanas y algunos exámenes [...]. Lo cierto es que durante las tardes había [...] y otras sin embargo me había relajado y de más y me había dedicado a [...]. Tal vez una cosa que me inquietaba era que en clase algunos de mis compañeros [...] y luego cuando nos veíamos en el patio [...]. Ahora hay un pequeño pique por ver quién [...]. Ante esta situación lo que opté fue por [...]. Cuando llegó el momento mis padres me preguntaron qué tal [...] y les dije que la cosa pintaba [...] y que aún así intentaría [...]. Ellos considerando que [...] me dieron [...] euros de los cuales yo pagué [...] y otro tanto para [...]. Ahora sí que estaba la cosa igualada y mis compañeros me dijeron que [...] ¡Yo estoy seguro de que lo conseguiré!

# MAMÁ, PAPÁ...LA PAGA POR FAVOR

**Tarjeta de bola de viene:**

Debes **mentir** [...] para acabar la historia.

## LECTURA PARA TI

Tras unas semanas de clase y los primeros exámenes la cosa no pinta bien. Últimamente estás obsesionado con tu videojuego favorito y no haces más que pensar en pasar al siguiente nivel, evolucionar, y acceder a los bonos del juego para ganar mayor reputación. Además, uno de tu clase está superpicado contigo y competís por ver quién es el mejor. Engañando a tu madre sobre tus resultados, consigues una generosa paga que te sirve para gastarte 50 eurazos en el juego, dejando atrás a tu oponente.

## LECTURA PARA LA CLASE

El inicio del curso no es como imaginaba en verano. Tras unas semanas y algunos exámenes [...]. Lo cierto es que durante las tardes había [...] y otras sin embargo me había relajado y de más y me había dedicado a [...]. Tal vez una cosa que me inquietaba era que en clase algunos de mis compañeros [...] y luego cuando nos veíamos en el patio [...]. Ahora hay un pequeño pique por ver quién [...]. Ante esta situación lo que opté fue por [...]. Cuando llegó el momento mis padres me preguntaron qué tal [...] y yo les dije que la cosa pintaba [...] y que aún así intentaría [...]. Ellos considerando que [...] me dieron [...] euros de los cuales yo pagué [...] y otro tanto para [...]. Ahora sí que estaba la cosa igualada y mis compañeros me dijeron que [...] ¡Yo estoy seguro de que lo conseguiré!



# *Toxicidad ¡Fuera! Mala vibra ¡Fuera!*

*Andrés Rodrigo de Nevrezé*

**Título**

TOXICIDAD ¡FUERA! MALA VIBRA ¡FUERA!

**Duración**

60 minutos.

**Temas**

- Comportamientos de la adicción.
- Valores y Autoestima.
- Claves para reconocerse dentro de una adicción.
- Estrategias para desarrollar voluntad de recuperación.

**Objetivos y temáticas de trabajo**

- Aprender a reconocer y anticipar las primeras señales de una adicción con el fin de prevenir caer en ella o revertir su avance y agravamiento.
- Desarrollar mecanismos de intervención contra la adicción e iniciar procesos de recuperación psicológica, emocional y física de los sujetos afectados.

**Recursos necesarios**

- Aula para gran grupo y una parte a modo de escenario.
- Cuadernos de trabajo imprimibles para grupos cooperativos (Anexo).

**Desarrollo de la actividad****Organización del espacio**

- Clase repartida en grupos de trabajo cooperativo de 4-5 alumnos máximo.

**Desarrollo**

- Lectura del cómic.
- Breve Introducción a los conceptos de emoción-adicción, y niveles de comunicación negativa (en metodología).
- Repartir cuadernos de trabajo.
- Revisión de cada actividad con puesta en común con el gran grupo (tres en total).

**Preguntas de reflexión**

¿Qué efectos consideras que tiene hablarse mal a uno mismo o quejarse en la autoestima? ¿Qué se te ocurre hacer para parar este lenguaje personal?

¿Qué efectos crees que tiene sobre ti echar la culpa a alguien externo de tus problemas? ¿Y sobre los demás, qué efectos tiene echarles la culpa de algo tuyo? ¿Cuándo crees que hay que parar o ponerle límites a esta comunicación? ¿es fácil detenerlo?

¿Qué efecto tienen las opiniones negativas en las redes sociales? ¿Crees que se tiene más derecho a criticar por no estar en persona?

**Bibliografía y enlaces****Comunicación Tóxica**

<https://www.desataturpotencial.org/blog/como-evitar-la-comunicacion-toxica/>

**Emociones, motivación y trastornos adictivos: un enfoque biopsicosocial**

<https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-emociones-motivacion-trastornos-adictivos-un-13053576>



## 1. Introducción

Como si fuera un guiño al mensaje que el archiconocido youtuber Ibai Llanos nos dejó con su canción de "El Cuarteto de Ibai", nos quedamos con su estribillo para titular esta actividad que busca detectar, clasificar y reparar el uso del lenguaje negativo fruto de estados emocionales diversos. Uno de los principales rasgos de la adicción a videojuegos y pantallas suele ser la irascibilidad de los adolescentes. Tal y como describen BOLINCHES, F., DE VICENTE, P., REIG, M.J., HARO, G., MARTÍNEZ-RAGA J. y CERVERA, G. "En la fenomenología de la adicción y de las emociones ocupan un lugar destacado la autoestima y el autocontrol, de ahí la relación que existe entre trastornos del control de impulsos e incluso de trastornos impulsivos de la personalidad con las adicciones"

Cuando nos vemos envueltos en una vorágine de enganche y adicción a videojuegos es probable que nuestro estado emocional cambie sustancialmente y nuestros nervios nos jueguen una mala pasada. Las reacciones que tenemos habitualmente son de respuestas desajustadas, maleducadas, sin reflexión y que son a su vez indicadores de que estamos enganchados.

Vamos a mirar con lupa el cómic para aprender a reconocer ese lenguaje tóxico primero, que evidencia este estado inadecuado o de enganche o "craving" y después intentar convertirlo en positivo y saludable después.

## 2. Metodología

Para el desarrollo de esta actividad vamos a realizar lectura en gran grupo, trabajo cooperativo y para el aprendizaje significativo del alumnado la educación emocional centrado en la comunicación tóxica.

A modo de síntesis, algunos factores que denotan una forma tóxica de ser o relacionarse son la resistencia psicológica al cambio, poner el foco fuera de uno mismo y culpar a otros o la queja o el victimismo. Por último, las interpretaciones, proyecciones o críticas destructivas son factores adicionales que contribuyen a una comunicación tóxica.

A su vez esta comunicación negativa se puede dar en tres niveles:

- Primer nivel. La comunicación intrapersonal es el diálogo interior que se tiene con uno mismo. Si los mensajes que se envían hacia uno mismo son tóxicos, la comunicación intrapersonal se torna tóxica.

- Segundo nivel. La comunicación interpersonal es la que se dirige a interlocutores externos a uno mismo. La toxicidad en esta comunicación se da en la introducción de estereotipos, malas interpretaciones o una crítica destructiva.
- Tercer nivel. En la época actual podemos comunicarnos con infinidad de personas a través de los canales sociales digitales.

Por tanto, el conocimiento y aplicación del conocimiento en esta materia ayudará a los alumnos a reconocer síntomas que denotan un malestar que proviene esencialmente de la adicción. Para ello la revisión del lenguaje tóxico usado adrede en el comic puede alumbrar mecanismos de mejora en la comunicación y resolución y afrontamiento de problemas.

### 3. Desarrollo de la actividad

Una vez leído el cómic con los alumnos haremos un primer trabajo de búsqueda de lenguaje tóxico que denota un malestar emocional. Para ello es importante concienciar a los alumnos de las notas anteriormente descritas en el apartado de metodología.

#### Actividad 1. Introducción a los niveles de comunicación negativa

Lanzaremos una serie de preguntas reflexivas para trabajar en equipo con diálogo y cooperación y que deben consensuarse en respuesta en el cuaderno cooperativo. Intentaremos explorar los tres niveles de comunicación negativa.

- A. Lenguaje intrapersonal negativo: ¿Cuándo crees que nos hablamos mal a nosotros mismos? ¿Por qué crees que nos sabotamos muchas veces? ¿Qué efectos consideras que tiene hablarse mal a uno mismo o quejarse en la autoestima? ¿Qué se te ocurre hacer para parar este lenguaje personal?
- B. Lenguaje interpersonal negativo. ¿Por qué crees que hablamos mal a veces a alguien si aparentemente no nos ha hecho nada? ¿Qué efectos crees que tiene sobre ti echar la culpa a alguien externo de tus problemas? ¿Y sobre los demás, qué efectos tiene echarles la culpa de algo tuyo? ¿Cuándo crees que hay que parar o ponerle límites a esta comunicación? ¿es fácil detenerlo?
- C. Lenguaje global negativo (redes): ¿Qué efecto tienen las opiniones negativas en las redes sociales? ¿Crees que se tiene más derecho a criticar por no estar en persona? ¿Qué efectos tiene este tipo de comunicación negativa de redes en la autoestima de

los receptores? ¿Cuánta importancia le das a las tendencias de las redes? ¿Cuándo y cómo crees que hay que parar este lenguaje negativo? ¿Crees que la gente está mentalizada de seguir unas normas de convivencia digital?

Tras la actividad 1 se hará un puesta en común de gran grupo para escuchar algunas respuestas de cada nivel de lenguaje. Se puede anotar en grande algunas de ellas, o proyectarlas.

### Actividad 2: Identificación de niveles de comunicación negativa

En grupos cooperativos de 4 o 5 alumnos con el cómic pediremos que sepan identificar el lenguaje o comunicación negativa o tóxica. Se les ofrecerán diferentes escenas del cómic y tendrán que clasificarlas en los tres niveles reflexionados antes (intrapersonal, interpersonal y global negativo). Facilitamos a continuación la solución de las mismas, bajo nuestro prisma.

#### Primer Nivel Lenguaje intrapersonal negativo:









### Primer Nivel Lenguaje intrapersonal negativo:





Tras la identificación de las mismas se puede mostrar la solución en pantalla o bien ponerlo en común en gran grupo. Es interesante hacerles notar qué escenas son las que evidencian una adicción por el índice de negatividad, agresividad, etc. Además se puede ampliar con más ejemplos que los alumnos encuentren en el cómic o les parezca que se identifican con alguno de los niveles de lenguaje, o bien también pueden haber algunas escenas que se identifiquen en más de un nivel. Lo bonito de la actividad 2 es precisamente el diálogo y la variedad de opiniones. Para ello el profesor deberá fomentar el diálogo.

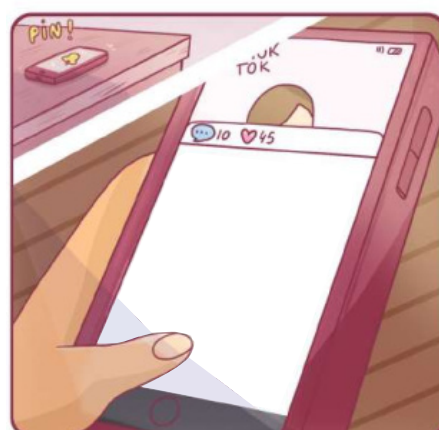
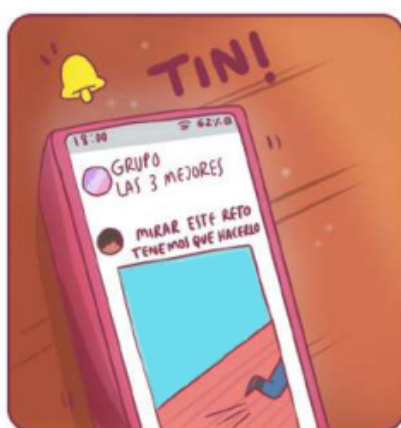
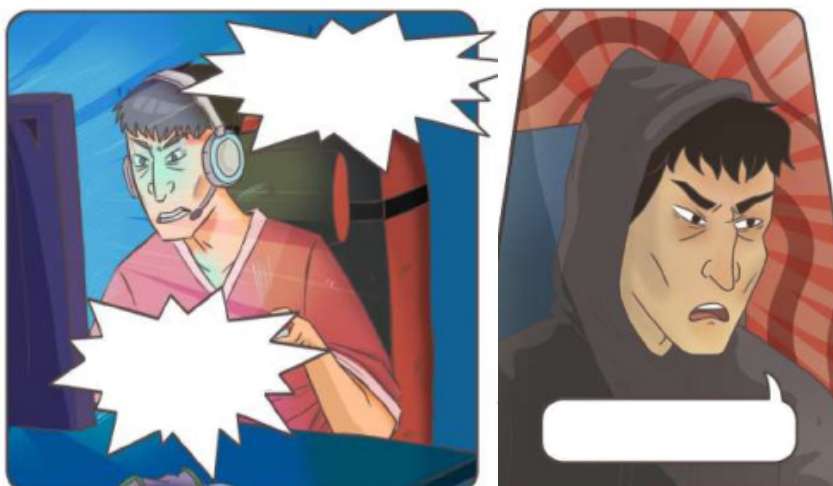
### Actividad 3. Reparación de la comunicación negativa (bocadillos en blanco)

En esta última fase vamos a ofrecerles a los alumnos las mismas escenas de antes, pero con los bocadillos en blanco, para que intenten proyectar un lenguaje positivo o asertivo. Deberán elegir una o varias escenas y proceder con respuestas más ajustadas, dentro del protocolo, la educación, la etiqueta digital o si aún así quieren evidenciar algún malestar y escribirlo, redactarlo sin evidenciar un lenguaje negativo, sino más bien asertivo, mostrando comprensión y empatía consigo o con los interlocutores.

Al final de la actividad, pediremos a cada grupo que nos lea una escena con el bocadillo cambiado con la premisa dada (lenguaje asertivo) y justificar qué efecto buscan producir con ese lenguaje asertivo. Nuevamente subrayar que la puesta en común en gran grupo enriquecerá la reflexión final.









## ANEXO CUADERNILLOS DE TRABAJO

### ¡TOXICIDAD FUERA! (Alex a través de la Pantalla) CUADERNO DE EQUIPO

- **Niveles de Comunicación Negativa.** Responde a algunas preguntas tras reflexionar en tu grupo (no es necesario contestarlas todas. Quédate con las que más te llamen la atención)
- **Lenguaje Intrapersonal negativo** (diálogo interior)

*¿En qué ocasiones crees que nos hablamos mal a nosotros mismos?*

*¿Por qué crees que nos sabotamos muchas veces con el lenguaje interior?*

*¿Qué efectos consideras que tiene hablarse mal a uno mismo o quejarse en la autoestima?*

*¿Qué se te ocurre hacer para parar este lenguaje personal?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Lenguaje Interpersonal negativo** (interlocutores externos)

*¿Por qué crees que hablamos mal a veces a alguien si aparentemente no nos ha hecho nada?*

*¿Qué efectos crees que tiene sobre ti echar la culpa a alguien externo de tus problemas?*

*¿Y sobre los demás, qué efectos tiene echarles la culpa de algo tuyo?*

*¿Cuándo crees que hay que parar o ponerle límites a esta comunicación?*

Identifica la Comunicación Negativa.

**1.1. Observa las imágenes e intenta clasificarla en los tres niveles anteriores escribiendo:**

1. si crees que es Comunicación Intrapersonal negativa
2. si crees que es Comunicación Interpersonal negativa
3. si crees que es Comunicación Global Negativa

*Una vez hayas identificado cada lenguaje, responde según vuestra opinión:*

*¿Cuál o cuáles son las escenas que muestran una adicción pronunciada? ¿Por qué?*

*¿Has encontrado alguna escena que pueda identificarse con más de un tipo de comunicación?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Reparando la comunicación.

Ahora céntrate en alguna de estas escenas (no es necesario todas) e intenta reescribir el texto intentando ser más flexible, asertivo o comprensivo.

3.2 Elige una o alguna de las escenas para comentar.

¿Qué crees que era lo que provocaba un lenguaje negativo en la escena original?  
¿Cómo crees que se siente el receptor de ese mensaje negativo?

.....  
.....

Ahora con tu texto cambiado ¿Qué buscas conseguir con ese cambio de lenguaje?  
¿Cómo crees que recibirá el receptor un mensaje más comprensivo?

.....  
.....

¿Encuentras en el comic alguna escena más que no te hayamos mostrado que pueda ser cambiada? ¿Qué tipo de lenguaje emplea? ¿Cómo lo cambiarías?

.....  
.....

Si te apetece compartirlo, piensa en vuestro grupo algunos momentos en los que tu lenguaje te haya jugado una mala pasada y qué hiciste para repararlo. Enumerad algunos ejemplos para compartir con la clase.

.....  
.....  
.....





# *Bocadillos en blanco*

*Alfonso Fabregat Rosas*

**Título**

Bocadillos en blanco

**Duración**

45 - 60 minutos.

**Temas**

- Roles y figuras dentro del proceso de una adicción.
- Actitudes ante las adicciones.
- La importancia del espectador.
- Claves para reconocerse en una adicción. El adicto.

**Objetivos y temáticas de trabajo**

- Visualizar las posibles vías para afrontar las adicciones y las consecuencias de cada una de ellas.
- Diferenciar las figuras y las actitudes clave en las adicciones.
- Reflexionar acerca de las relaciones que se establecen con compañeros, amigos, profesores, y familiares.
- Analizar nuestra propia autoestima mediante reflexiones acerca de los motivos por los que tomamos ciertas decisiones.

**Recursos necesarios**

- Cómics impresos o digitales: "Álex a través de las pantallas".
- Fichas impresas de la actividad "bocadillos en blanco" (suficientes para formar grupos de 3-4 alumnos).

**Desarrollo de la actividad**

- Explicación genérica de que se va a realizar un trabajo sobre las adicciones.
- Breve descripción de lo que son las adicciones (diccionario de actividades).
- Lectura individual del cómic por cada alumno.
- Formación de grupos de 3-4 alumnos.
- Rellenar los bocadillos desde la reflexión personal de cada grupo.
- Puesta en común de todos los grupos.

**Preguntas de reflexión**

- ¿Reaccionarías de la misma forma ante la adicción de alguien que te cae mal que ante un compañero que te cae bien?
- ¿Crees que tienes herramientas suficientes para afrontar la situación?
- En una situación de adicciones en que esté inmerso un o una compañera tuya: ¿Cuál sería tu respuesta?

## 1. Introducción

Quizá todos recordamos aquellas novelas que nos permitían ir eligiendo la trama o el final. Era una invitación a construir la historia. Es posible que alguna vez las hayamos leído o que incluso las hayamos usado en el aula como herramienta educativa.

Esta actividad presenta la misma dinámica, permitir a nuestros alumnos que de forma participativa y colaborativa construyan su propia historia partiendo del cómic de Álex a través de la pantalla y escribiendo sobre algunas viñetas en blanco.

De esta manera ayudamos a que los alumnos profundicen y asimilen los conceptos fundamentales del acoso y desarrollen estrategias para evitarlo y superarlo.

## 2. Metodología

- Visualizar las posibles vías para afrontar una adicción a las pantallas y sus consecuencias.
- Diferenciar las figuras claves en los procesos de la adicción.
- Reflexionar acerca de las relaciones que se establecen con compañeros, amigos, profesores, y familiares.
- Analizar nuestra propia autoestima mediante reflexiones acerca de los motivos por los que tomamos ciertas decisiones.
- Valorar la propensión al aislamiento de la persona adicta.

## 3. Desarrollo de la actividad

Antes de iniciar esta es necesario que nuestros alumnos hayan realizado la lectura previa del cómic. Si ya lo han hecho se formarán grupos de tres o cuatro alumnos y se repartirán las fichas de "Bocadillos en blanco".

Estas fichas contendrán una selección de viñetas del cómic, cuyos bocadillos se encuentran en blanco para que cada grupo los rellene como considere, sin ayuda del cómic. Antes de escribir el diálogo con el que quieren completar las viñetas dispondrán de un tiempo de discusión en grupo para que decidan el diálogo que quieren escribir.

Cada viñeta, viene acompañada por una o varias preguntas relacionadas, para que cada grupo reflexione acerca de los aspectos que se comentan en el apartado "objetivos y temáticas de trabajo".

Transcurrido el tiempo que les hayamos indicado, tendremos una puesta en común por equipos en la que expondrán el diálogo que han escrito explicando las razones por las que han escogido ese desarrollo.

## Metodología

Es una actividad que fomenta una metodología participativa, que es una forma activa de concebir y abordar los procesos de enseñanza aprendizaje y construcción del conocimiento. Los alumnos son agentes activos en la construcción de los conocimientos y dejan de lado un rol mucho más pasivo.

En este tipo de metodologías partimos siempre de la realidad de los alumnos y de su experiencia, ayudando a generar un proceso de reflexión creativa que les ayude a analizar sus creencias, sus actitudes y los comportamientos relacionados con la realidad del acoso escolar, ayudándoles a transformar su realidad con nuevas actitudes más positivas.

Como características de esta metodología nos gustaría subrayar:

- Es lúdica, aprovechando los beneficios del juego en el proceso de aprendizaje.
- Interactiva, puesto que fomenta el diálogo y el debate de los participantes para confrontar ideas siempre desde el respeto y la tolerancia.
- Creativa y flexible, deja de lado cualquier actitud rígida o autoritaria.
- Conciencia de grupo fortaleciendo la cohesión grupal, primero en pequeños grupos y luego de toda la clase.
- Ayuda a la reflexión individual y grupal de la realidad cotidiana relacionada con el acoso.
- Formativa: promueve el pensamiento crítico, la escucha activa, el diálogo y el debate respetuoso.



## Temporalización

Para desarrollar esta actividad tomaremos una o dos sesiones de 50 minutos cada una. Si los alumnos no han leído el cómic dedicaremos una sesión completa a su lectura, tal y como hemos señalado en la actividad introductoria de la presente guía.

Una vez que lo hayan leído dedicaremos una sesión de 50 minutos que podemos distribuir de la siguiente forma:

- Explicación de la actividad: 5 minutos. - Hacer grupos de trabajo: 5 minutos.
- Trabajo por equipos: 15 minutos.
- Puesta en común: 20 minutos.
- Cierre de la actividad: 5 minutos.

## Temporalización

Los recursos que necesitaremos para realizar esta actividad son:

- Cómic impreso o digital.
- Fichas impresas de la actividad "bocadillos en blanco" (suficientes para formar grupos de 3-4 alumnos).

## Temporalización

A lo largo de toda la actividad el profesor debe lanzar a los grupos una serie de preguntas que les ayuden a concretar mejor los diálogos que van a proponer. Al final, como cierre de toda la actividad, es importante que recoja esas preguntas:

Frente a una adicción a las pantallas en que esté inmerso uno o una compañera tuya:

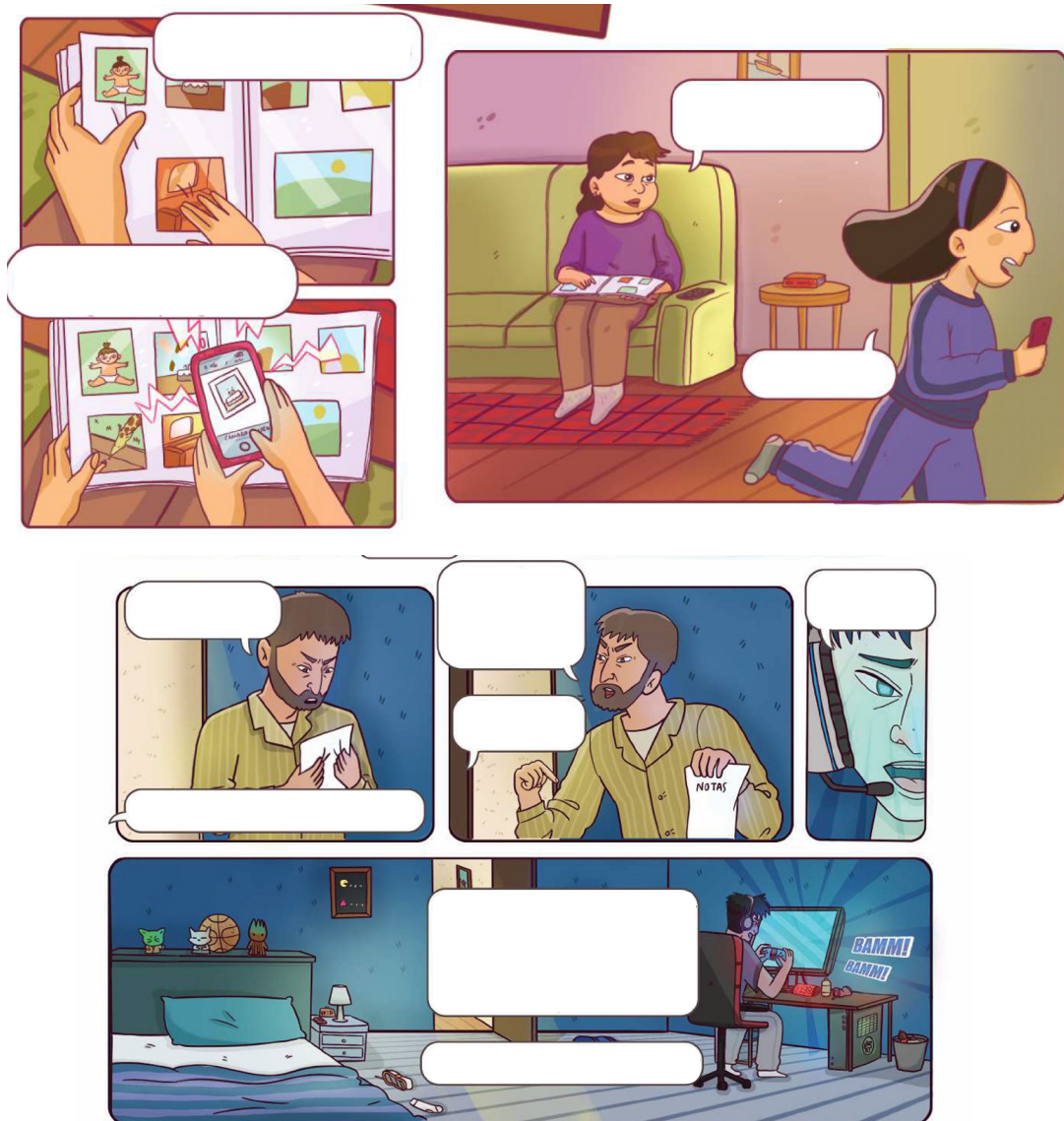
- ¿Cuál sería tú respuesta?
- ¿Reaccionarías de la misma forma ante la adicción a las pantallas de alguien que te cae mal que ante un compañero que te cae bien?
- ¿Crees que tienes herramientas suficientes para afrontar la situación?

## BOCADILLOS EN BLANCO

Rellena los bocadillos en blanco con lo que crees que están diciendo los personajes y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

Pág. 3 - 4

¿Pensas que este puede ser un buen momento para que los padres les hagan algún comentario a Paula y a Álex sobre el abuso de las pantallas? Puedes utilizar los dos bocadillos en blanco para explicar cómo decírselo.



Pág. 6

Si tu fueras amigo de Álex y vieras que siempre se queda dormido, ¿Qué le dirías? Explica cómo se lo dirías para que no se cierre más.



Pág. 14

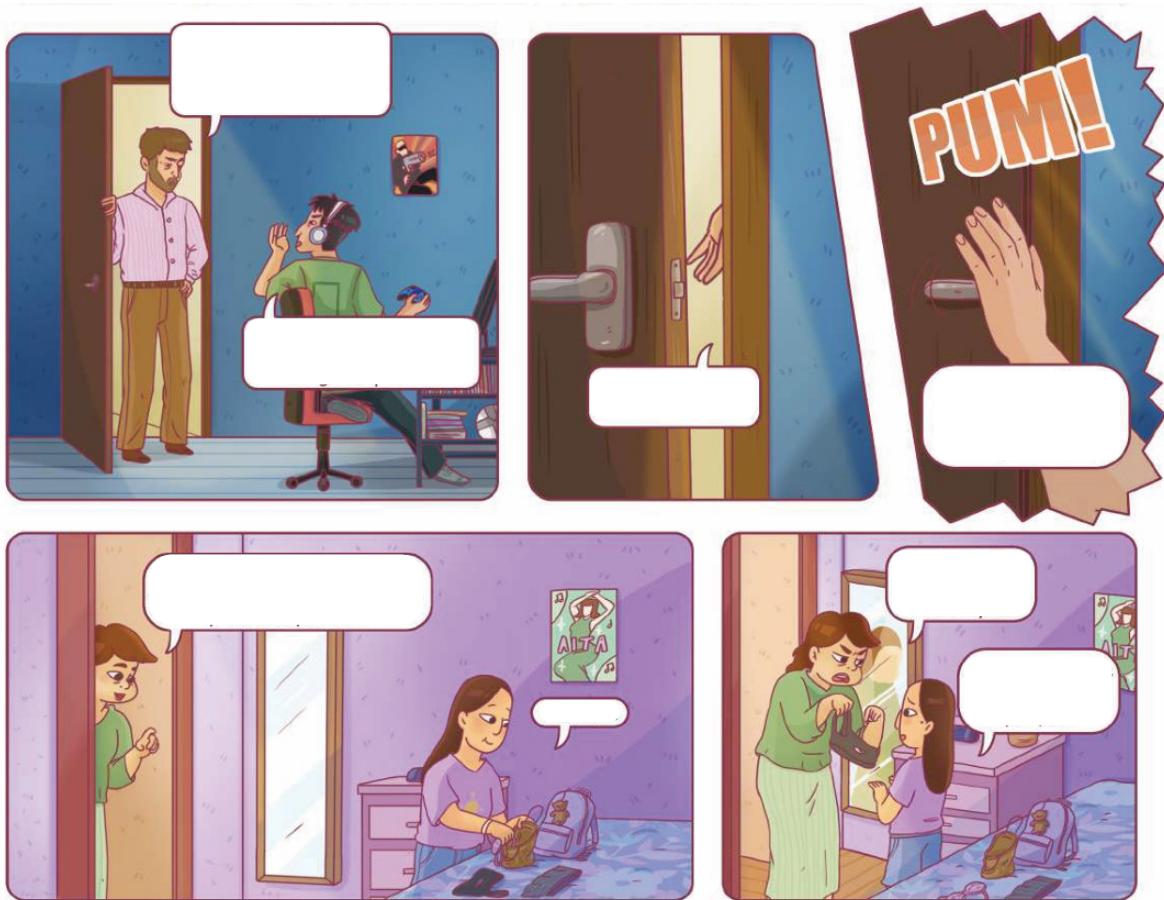
¿Qué te parece la reacción de Álex? ¿Cómo hubieras contestado tú?





Pág. 18

¿Qué le dirías en este momento si fueras la madre y el padre de Álex y Paula?



Pág. 20.

Eres el padre de Álex y descubres que ha estado usando sin permiso tu tarjeta de crédito para pagar mejoras del juego, ¿cómo reaccionarías? ¿Qué le dirías?



# *La adicción a las pantallas a debate*

*Alfonso Fabregat Rosas*

### Título

La adicción a las pantallas a debate.

### Duración

50 minutos.

### Temas

- Conocimiento de las adicciones a las tecnologías, tipos de adicciones, posibles consecuencias.

### Objetivos y temáticas de trabajo

- Conocer y profundizar las adicciones, y en concreto el abuso en el uso de las pantallas, entre los adolescentes. Aumentar la capacidad de desarrollo moral.
- Aprender a reconocer y anticipar las primeras señales de una adicción con el fin de prevenir caer en ella o revertir su avance y agravamiento.
- Mejorar la comunicación de ideas y expresión de razonamientos.

### Recursos necesarios

- Cómics: "Álex a través de las pantallas"
- Batería de preguntas de reflexión.
- Pizarra.
- Reloj.

### Desarrollo de la actividad

- Se presenta una batería de preguntas y afirmaciones para ser debatidas. Están divididas según hagan los posibles tipos de adicción a las pantallas. El profesor podrá seleccionar las que considere más oportunas según diferentes criterios.

### Preguntas de reflexión

- ¿Cómo podríamos encontrar un equilibrio saludable entre aprovechar las ventajas de las tecnologías y evitar que dominen nuestras vidas?
- ¿Qué rol deberían tener las familias, las escuelas y la sociedad en general para prevenir la adicción a las tecnologías en los adolescentes?
- ¿Qué aprendizajes personales te llevas del debate sobre cómo tú mismo usas las tecnologías y cómo podrías mejorar tu relación con ellas?

## 1. Introducción

A continuación, se va a presentar la actividad del debate en clase. Dicha actividad estará fundamentada en la potencia de esta herramienta para generar un pensamiento crítico, para, a través del diálogo y el cuestionamiento, conocer una situación de manera amplia, con todas las aristas que presenta y ser capaces de ponerse en el lugar de los diferentes actores que intervienen en una situación.

Durante la misma, se abordará el conocimiento y la adicción a las pantallas que se puede dar entre nuestros alumnos, las diferentes opciones de respuesta que se pueden dar.

Los objetivos propuestos en esta actividad serían los siguientes:

- Conocer las adicciones a las nuevas tecnologías.
- Aprender a empatizar con aquellos que puedan estar viviendo esa situación.
- Aprender las posibilidades de respuesta ante la adicción.
- Aprender a discutir de un modo respetuoso con personas que opinan diferente.
- Aumentar la capacidad de desarrollo moral.
- Mejorar la comunicación de ideas y expresión de razonamientos.

## 2. Desarrollo de la actividad

### Metodología

- Una vez que los alumnos se han leído el cómic y lo hemos comentado en clase podemos concretar algunos temas que aparecen en el cómic que elijan los propios alumnos. Si ellos no escogen el tema nosotros se los podemos sugerir.
- Es importante que todos y cada uno de los alumnos expresen su punto de vista por turnos. Para intervenir tienen que levantar la mano y deben respetar el turno y la palabra de los demás.
- Para centrar el debate, es recomendable que como docente preguntes si están a favor o en contra del tema elegido, y que argumenten su opinión. También podemos organizar el debate dividiendo la clase en dos grupos, unos que defiendan una postura y otros que defiendan la contraria (a favor y en contra).
- También podemos pedirles que investiguen para que aporten evidencias (datos sólidos) y hacer un debate aún más enriquecedor. Es importante ayudarles para que elijan evidencias relevantes.
- Es muy importante establecer las reglas sencillas y claras para el debate.
- El profesor puede ejercer el rol de moderador. En caso de que el grupo sea poco

participativo puede animar el debate lanzando preguntas.

- Pueden hacer preguntas por turnos, de forma espontánea, por equipos, etc. levantando la mano. Que cada pregunte lo que tiene en mente.
- Hay que prestar atención a todas las opiniones y no tener prisa en contestar.
- No se aplaude, no se silba, y no se grita. Se aprovecha el tiempo para contestar (primero piensa y luego habla). Lo importante del debate es desarrollar nuestras ideas. No hay que perder de vista que todas las opiniones son respetables, aunque no las compartamos y no debemos de despreciar a los demás por sus opiniones.
- Aprender a ponerse en lugar del otro y escucharle.
- Menos es más: hay que ser claro, breve y conciso.
- Cada vez que uno intervenga es para que aporte algo nuevo al grupo.

### Temporalización

- El debate podrá durar una hora lectiva o, si se complementa con otra actividad, lo que el profesor estime en dicha organización.
- Indicar la hora de inicio y de fin, el tiempo del que dispone cada estudiante para hablar (se puede proyectar un cronómetro en la pantalla), y los temas que se quieren tocar sin descentrarse.

### Desarrollo de la actividad

A continuación, se presenta una batería de preguntas y afirmaciones para ser debatidas. Están divididas según hagan referencia a una o varias de las figuras que intervienen para que exista adicción. El profesor podrá seleccionar la que considere más oportuna teniendo en cuenta:

- la reacción producida por la lectura del cómic.
- El conocimiento que tiene de la clase, de los alumnos que forman parte de ella y de las relaciones existentes entre ellos.
- El momento actual del grupo.
- La capacidad de introspección de la clase.

Si el ejercicio es una continuación del ejercicio "Bocadillos en Blanco", el profesor seleccionará las afirmaciones o preguntas del debate teniendo en cuenta lo que los alumnos han reflejado en los "bocadillos en blanco", buscando reflexionar sobre ello. Los bocadillos en blanco sirven de pistas para saber qué piensan los alumnos sobre las adicciones a las pantallas, redes sociales, videojuegos...

Las diferentes preguntas para utilizar serán elegidas entre la siguientes:



### Mociones para debate:

- "El uso excesivo de las redes sociales debería ser considerado una adicción como cualquier otra."
- "La tecnología está alejando más que conectando a las personas."
- "Debería limitarse el tiempo de pantalla para adolescentes a dos horas al día por ley."
- "Los influencers tienen una responsabilidad ética sobre el impacto que generan en los adolescentes."
- "La tecnología, más que un problema, es una herramienta para el desarrollo personal."
- "La adicción a los videojuegos es más perjudicial que la adicción a las redes sociales."
- "Los colegios e institutos deberían prohibir completamente el uso del móvil durante el horario escolar."
- "Las empresas tecnológicas son responsables de crear herramientas que fomentan la adicción."
- "Los adolescentes son los principales culpables de su dependencia tecnológica."
- "La tecnología debería integrarse más en la educación para combatir su mal uso."

### Preguntas abiertas para reflexionar:

- ¿Cómo crees que afecta el uso excesivo del móvil a tus relaciones con amigos y familia?
- ¿Qué actividades crees que dejas de hacer por pasar mucho tiempo frente a una pantalla?
- ¿Cómo definirías la diferencia entre usar la tecnología como herramienta y ser dependiente de ella?
- ¿Qué estrategias podrías implementar para equilibrar el uso de las tecnologías en tu día a día?
- ¿Qué impacto crees que tiene la adicción tecnológica en la salud mental de los adolescentes?
- ¿Qué sientes cuando no tienes acceso a tu móvil o a internet durante varias horas?
- ¿Cómo crees que se puede identificar si alguien tiene una adicción a las nuevas tecnologías?
- ¿Qué beneficios tiene desconectar de las tecnologías durante algún tiempo?
- ¿Crees que la tecnología te ayuda o te impide desarrollar tu creatividad? ¿Por qué?
- ¿Cómo cambiaría tu rutina diaria si solo pudieras usar el móvil una hora al día?

### 3. Reflexión - conclusión

En esta actividad hemos aprendido lo que es la adicción a las pantallas. Asimismo, hemos podido conocer cómo podemos afrontar esos problema en nuestras vidas. Se ha podido valorar la influencia de las redes sociales en este fenómeno y cómo éstas pueden multiplicar las consecuencias del mismo.

# Comité científico de CEMIN

## Comité científico de CEMIN

*Coordinador*

*Presidente de CEMIN*

*Equipo de trabajo*

## **Coordinador**

### **Alfonso Fabregat Rosas**

Doctor en Filosofía. Profesor de instituto. Mediador en el ámbito educativo. Docente en la UNIR.

[alfabregat@hotmail.com](mailto:alfabregat@hotmail.com)

## **Presidente de CEMIN**

### **Gerardo Rodríguez-Acosta Gómez**

Abogado de familia  
Mediador familiar

[gerardora@cmrabogados.es](mailto:gerardora@cmrabogados.es)

## **Equipo de trabajo**

### **Mercedes García-Vilanova Comas**

Abogada de familia y  
Mediadora familiar.  
Secretaria General CEMIN.  
[vilanova4045@gmail.com](mailto:vilanova4045@gmail.com)

### **Andrés Rodrigo de Nevrezé**

Maestro de Educación  
Primaria y Profesor de  
Geografía e Historia en  
Secundaria. Antropólogo  
Social. Coach Musical y  
Director de Teatro Escolar.

[andrewdidacta@gmail.com](mailto:andrewdidacta@gmail.com)

### **M. Carmen Castillo Miró**

Psicóloga Jurídica. Psicóloga  
Social y Sanitaria. Experta en  
atención a familia, infancia y  
adolescencia y en prevención  
de conductas Adictivas.

[mcarmencastillo34@gmail.com](mailto:mcarmencastillo34@gmail.com)

### **Aurora Hermoso Ruscalleda**

Ilustradora, animadora 3D.  
Cofundadora del estudio de  
animación 2D "Agita"

[aurorahermoso.artist@gmail.com](mailto:aurorahermoso.artist@gmail.com)

### **Alberto Díaz Martín**

Maquetador Digital,  
Artista 3D  
Asesor en IA

[albertodiaz3d@gmail.com](mailto:albertodiaz3d@gmail.com)

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra,  
sin el consentimiento por escrito de CEMIN,  
sea cual fuere el medio electrónico o mecánico.

**Ejemplar gratuito.  
Prohibida su venta.**

Esta unidad didáctica se terminó de imprimir  
el 12 de Septiembre del 2024.

**CEMIN**  
**CONFEDERACIÓN POR EL MEJOR INTERÉS DE LA INFANCIA**

cemin.org  
nosabeisquelepas.org  
administracion@cemin.org

C/ Casado del Alisal, nº 4-5º - Dcha.  
28014 MADRID

Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones con el número 607.829



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



9 788409 665792