

Sobre la Adicción a los Videojuegos - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

- **Ver el Vídeo:**

Sin emplear ninguna Estrategia:
4:21 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo):
10 minutos

- **Actividades con los Alumnos:**

Anotación en Mi Diario - 5-10 minutos
Actividad Individual - 5-10 minutos
Actividad Grupal -10-15 minutos
¡Quiero Saber Más! - 5-10 minutos

- **Concurso «Cerebritos»** - 5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

- **Antes de ver el vídeo (3-5 minutos):**

- Pide a los alumnos que completen el «**Hazlo ahora**» para poneros en marcha.
- Pide a los alumnos que «**formen pareja y compartan**» con otro compañero y/o que tengan un debate en clase.
- Recuerda a los alumnos que **vean la guía antes de ver el vídeo** para saber qué información van a recibir.

- **Mientras veis el vídeo (3-5 min):** páralo de vez en cuando para comprobar que lo están entendiendo. Puedes pedir a algunos alumnos que respondan a alguna Pregunta de Comprobación (PC) de forma individual o grupal.

- Para el vídeo e introduce la PC #1:

Sabemos que la regla del cerebro es «**usar o tirar**» (**lo que no usa, lo tira**). ¿Para qué otra cosa que no sean sólo los videojuegos puedes usar tu cerebro para divertirte después de clase?

- Para el vídeo e introduce la PC #2:

¿Qué debería tener tu «Plan preventivo contra la adicción a los videojuegos»?

Continúa en la otra cara

Sobre la Adicción a los Videojuegos - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Actividades con los alumnos (opciones):

• Anotación en Mi diario (5-10 minutos):

a. Tu «Plan preventivo contra la adicción a los videojuegos» debe incluir la «Tecnorregla de Oro»: por cada hora de videojuegos, una hora de «no videojuegos» para equilibrar lo que nuestro cerebro no ha usado y por tanto desechado durante la hora previa. Escribe 3 formas de aplicarlo en casa.

• Actividad individual (5-10 minutos):

a. **Materiales:** bolígrafo, papel.

b. **Instrucciones:** escribe una carta a tu «Yo del futuro» recordándote la regla del cerebro «**usar o tirar**» (lo que no usa, lo tira). Las neuronas que usas mucho forman largas vías conectadas para las actividades que realizas. Incluye una lista de actividades que te gusten y que por tanto hacen crecer vías neuronales para otras cosas que no sean los videojuegos, como el deporte, la lectura o pasar tiempo con gente a la que quieres (familia, amigos...). ¡Tu Yo del Futuro te lo agradecerá!

c. **Criterios de corrección:** lista completa con más de 4 actividades.

• Actividad Grupal (10-15 minutos):

a. **Materiales necesarios:** papel normal / papel manila, ceras, rotuladores, bolígrafos.

b. **Instrucciones:** agrupa a los alumnos en grupos de 3-4. Tienen que hacer un «antianuncio de videojuegos» divertido. Debe incluir argumentos entorno a por qué pueden suponer una adicción y qué cosas le pueden pasar a tu cerebro cuando juegas demasiado. Si tienes tiempo, haz que lo presenten en clase.

c. **Criterios de corrección:** antianuncio bien hecho, divertido, con explicaciones de por qué se considera una conducta de riesgo y de qué le pasa al cerebro cuando se abusa de ellos.

• Actividad «¡Quiero saber más!» (5-10 minutos, casa)

a. **Materiales necesarios:** ninguno, sólo llevar a casa la carta a mi «Yo del futuro».

b. **Instrucciones:** llévate la carta a casa y habla con tus padres sobre cómo puedes seguir fortaleciendo tu lóbulo frontal (tu freno) con un «Plan preventivo contra la adicción a los videojuegos». ¿Pueden tus mayores ayudarte a controlar y planificar momentos para videojuegos y momentos para otras cosas?

c. **Criterios de corrección:** el alumno tiene el debate en casa y al día siguiente en clase se hace un debate abierto en que los alumnos comparten una breve reflexión sobre cómo fue la conversación con sus mayores en casa..

• Concurso «Cerebritos» - Respuestas (5-10 minutos)

1. **Verdadero o Falso:** Jugar mucho a los videojuegos supone un riesgo para el cerebro. (**Verdadero**)

2. **Verdadero o Falso:** Usar un temporizador para controlar tiempo que pasas jugando a un videojuego puede formar parte de «Plan preventivo contra la adicción a los videojuegos». (**Verdadero**)

3. **Verdadero o Falso:** Sueles estar de muy buen humor después de haber jugado un videojuego porque es una actividad muy relajante. (**Falso**)

4. **Rellena los espacios en blanco:** Jugar a videojuegos de disparos en primera persona puede aumentar las conductas y los _____ violentos y disminuir el nivel de _____ (**pensamientos / empatía**).

5. **Respuesta libre:** ¿Crees que es difícil recordar la «Regla de Usar o Tirar» (**las neuronas que el cerebro no usa, las elimina**) para controlar nuestros hábitos de juego? ¿Por qué crees que se puede poner eso como excusa?