

Uso excesivo de la Tecnología - Nivel 2

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: 3-5 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo): 10-15 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Dibujemos!»: 10 minutos

2ª Actividad «¡Toma nota!»: 10 minutos

3ª Actividad «Juego ¿Quién tiene mejor memoria?»: 15-20 minutos

Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos

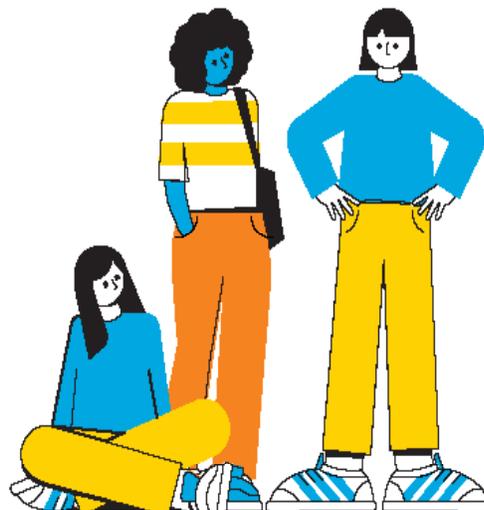
Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

- Haz que los alumnos «se tiren a la piscina» (participen sin tener que levantar la mano) para ir calentando entorno a la siguiente pregunta: «¿En qué situaciones podríamos decir que el uso de la tecnología puede ser considerado una conducta de riesgo?».
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan en clase entorno esta pregunta: «¿Qué estrategias se pueden emplear para usar la tecnología con moderación?».

Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan. Pueden completar las respuestas del Concurso mientras ven el vídeo o después de haberlo visto.



Para obtener más información y recursos entorno a este tema, visita [BrainAbout's.org](https://www.brainabouts.org).

BrainAbout's® está impulsada por la Fundación Benéfica John Fontaine Jr.



Uso excesivo de la Tecnología - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores

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

1. Los estudios demuestran que la capacidad de atención humana ha _____ desde el año 2000. (Resp.: a. disminuido)
2. La parte del cerebro que almacena los recuerdos se llama _____. (Respuesta: c. Hipocampo)
3. ¿Cuántas piezas o paquetes de información puede gestionar a la vez la memoria de trabajo del cerebro? (Resp.: a. 7)
4. La mente está tan enganchada al ritmo frenético que imponen las pantallas que nos hace percibir el «ritmo de la realidad» de nuestra vida diaria como algo lento y aburrido. Este efecto se conoce como «_____ de _____». (Respuesta: «Cerebro de palomitas»).
5. ¿Por qué motivo las compañías de videojuegos contratan a cada vez más científicos especialistas en adicciones y a probadores adolescentes? (Resp.: Los científicos miden los momentos en los que los adolescentes experimentan mientras juegan los picos más altos de dopamina, así los programadores puede añadir al videojuego más contenido de este tipo).
6. ¿Cuál NO es una estrategia para cuidar el crecimiento del lóbulo frontal y no someterlo a frenazos por un uso excesivo de la tecnología? (Respuesta: d. Jugar a videojuegos 3-4 horas al día).

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Dibujemos!»: (10 minutos)

- a. **Materiales:** papel, bolígrafo, lápices o rotuladores de colores.
- b. **Instrucciones:** pide a los alumnos que hagan un dibujo que ilustre el efecto «cerebro de palomitas».
- c. **Criterios de corrección:** los dibujos deben reflejar de forma acertada los síntomas del efecto y algunos ejemplos (p.ej. ideas que cambian rápidamente sin ton ni son en función de lo que vemos en pantalla... de reírnos de un meme a poner un mensaje de condolencia por alguien fallecido a un me gusta en una publicación, etc...).

2ª Actividad «¡Toma nota!»: (10 minutos)

- a. **Materiales:** papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** pide a los alumnos que describan las diferencias entre su «yo real» y su «yo digital» (con todos los filtros y distorsiones de las redes sociales, etc...). ¿En qué momentos es necesario y bueno usar el «yo real» para relacionarnos con los demás?
- c. **Criterios de corrección:** cada alumno establece bien las diferencias entre ambos y sabe explicar cuándo tiene que usar su «yo real» para relacionarse de verdad con la gente (P.ej. usamos el yo real cuando empezamos a conocer a alguien, o ayudamos a algún amigo que tiene un problema, etc...).

3ª Actividad «Juego ¿Quién tiene mejor memoria?»: (15-20 minutos)

- a. **Materiales:** papel, bolígrafo y tijeras.
- b. **Instrucciones:** en parejas de dos, pide a cada una que corte un folio en 8 pedazos exactamente iguales y escriban «Cerebro de palomitas», «Síndrome de Hikikomori», «Hipocampo» y «Generación digital» cada una en dos pedazos. Que mezclen los pedazos y los pongan todos separados y boca abajo. Tienen que ir levantando uno por turno intentando encontrar su par. Si fallan, los dejan dados la vuelta otra vez. Cuando levanten uno y acto seguido su pareja, a la primera, deben definir el concepto que han levantado. Si lo definen bien, se apuntan un punto. Pueden repetirlo varias veces.
- c. **Criterios de corrección:** cada alumno identifica los conceptos y los define correctamente y sabe poner ejemplos.