

Adicción a los Videojuegos - 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: 7 minutos

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

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «Lluvia de Ideas Grupal»: 10 minutos

2ª Actividad «Cortometraje Grupal»: 15 minutos

3ª Actividad «¡Toma nota!»: 10 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: «¿Quién de la clase se considera un fanático de los videojuegos y qué es lo que más le gusta de serlo?» (P.ej.: Me gusta superarme, me gusta jugar con mis amigos...).

- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan en clase entorno esta pregunta: «¿Cuáles crees que son las señales de que podemos estar desarrollando un problema de adicción a los videojuegos?» (P.ej.: Jugar todo el rato, suspender muchos exámenes, quedarse despiertos de madrugada...).

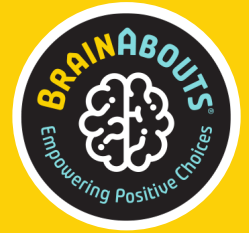
Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- 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.



Adicción a los Videojuegos - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores



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

1. Nuestro cerebro crea nuevas dendritas que a su vez dan lugar a vías neuronales más largas después de realizar la misma actividad durante ____ horas consecutivas. (Respuesta: 3-4).
2. ¿Cuál de los siguientes NO es un signo de adicción al juego? (Respuesta: d. Jugar durante no más de 1 hora al día)
3. Una forma de retraimiento social grave protagonizada por adolescentes y adultos jóvenes que se recluyen en casa de sus padres sin salir ni relacionarse durante mucho tiempo se denomina _____. (Respuesta: Síndrome de Hikikomori)
4. ¿Cuál es una estrategia para mantener un crecimiento sano de nuestro lóbulo frontal y no frenarlo debido al el uso excesivo de la tecnología? (Respuesta: d. Todas las anteriores).



Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «Lluvia de Ideas Grupal»: (10 minutos)

- a. **Materiales:** ninguno.
- b. **Instrucciones:** en grupos de 3 a 5 alumnos, pide a cada grupo que haga una lluvia de ideas sobre diferentes maneras de mantener nuestro cerebro ocupado y entretenido durante la semana que no requieran de tecnología o pantalla de ningún tipo. Pide que cada grupo comparta sus resultados con el resto de la clase.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de formas de mantener al cerebro ocupado y entretenido al margen de la tecnología. (P.ej: hacer los deberes, leer libros físicos, visitar a los amigos o a la familia, hacer deporte, ir a tocar con la banda, participar en el coro, hacer manualidades, aprender una nueva habilidad...).

2ª Actividad «Cortometraje Grupal»: (15 minutos)

- a. **Materiales:** papel y bolígrafo/lápiz/rotulador para escribir.
- b. **Instrucciones:** en grupos de 3 a 5 alumnos, pide a cada grupo que escriba una historia que se pudiera representar o rodar protagonizada por un adolescente que padece el «síndrome de Hikikomori» y sobre cómo consigue ayuda.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos conocen el «síndrome de Hikikomori», sus síntomas y las formas de obtener ayuda. (P.ej.: el adolescente de la historia se vuelve adicto a un videojuego, empieza a perder horas de sueño y a organizar su día a día entorno a las partidas al videojuego. Empieza a ignorar a sus amigos. Se da cuenta de que necesita ayuda y se la pide a sus padres, que le piden que se haga un horario y le obligan a cumplirlo. Se apunta a un equipo de baloncesto y empieza a sentirse mejor).

3ª Actividad «¡Toma nota!»: (10 minutos)

- a. **Materiales:** diario o papel o cuaderno y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** pide a los alumnos que piensen en sus dones, en sus metas y en sus sueños. «¿Qué actividad te gustaría realizar durante 3-4 horas seguidas, para crear en tu cerebro largas vías neuronales que te ayuden a ser cada vez mejor en ella?» Deben hacer un horario semanal en el que haya un equilibrio entre el tiempo dedicado a esa actividad, el dedicado a interactuar cara a cara con otras personas y el dedicado a una actividad física o intelectual adicional.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos identifican qué actividad les motiva más y crean un horario semanal realista y equilibrado. (P.ej.: quiero ser «chef», así que elaboraré 2-3 recetas nuevas cada sábado durante varias semanas, sin dejar de ver a mis amigos e ir al entrenamiento con mi equipo).

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

BrainAbouts® está impulsada por la Fundación Benéfica John Fontaine Jr.