

GUÍA DIDÁCTICA LIBERTAD EN LAS REDES

Guía didáctica para
asociaciones juveniles
y entidades educativas



Subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF y Sociedades

ÍNDICE

01 INTRODUCCIÓN TEÓRICA

02 ACTIVIDADES

Actividad 1. Descubrir los mensajes

Actividad 2. La calculadora de la vida

Actividad 3. El debate

Actividad 4. Ocio divertido

Actividad 5. Entre-tenerte o no tenerte

Actividad 6. Autoestima

Actividad 7. La hucha del tiempo

Actividad 8. Yo soy

Actividad 9. Desconectar para conectar

03 ANEXOS

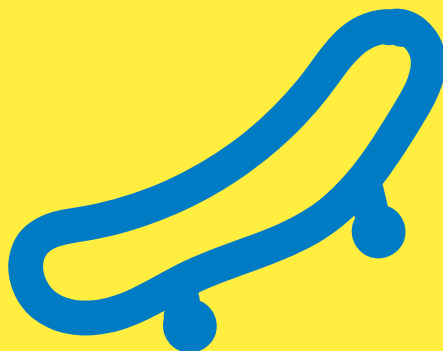
Anexo A. Descubre los mensajes

Anexo B. Calcula tu tiempo

Anexo C. Caso práctico

La presente guía didáctica pretende ayudar a los jóvenes a hacer un buen uso de las pantallas. Comienza con una introducción teórica que ayude al profesor a situar a los alumnos con el contenido y objetivos a trabajar en la sesión. A continuación se plantean 9 actividades. El profesor puede elegir cuántas y cuáles quiere desarrollar. Está dirigida a alumnos de ESO y Bachillerato.

01





INTRODUCCIÓN TEÓRICA

SOBRE LA LIBERTAD

La libertad es la capacidad de orientar nuestra vida hacia cosas que merecen la pena.

Elegir no es una ficción (una apariencia, parece que sí... pero no). Eliges quién quieres ser, qué quieres estudiar, con quién quieres compartir. Es algo grandioso, aunque tiene un riesgo: elegir mal o “menos bien”.

La libertad podemos emplearla en algo valioso; o en cosas que son sólo aparentemente valiosas. También en cosas perjudiciales, que nos hacen daño a nosotros o a nuestro alrededor.

La educación no es sólo saber idiomas, matemáticas, historia. Es también aprender a elegir lo mejor. En realidad para eso sirven los idiomas, las matemáticas o la historia.

Esta sesión se llama “Libertad en las redes” para ayudar a desarrollar la capacidad de utilizar las pantallas para lo mejor.

Quizás lo primero que conviene conocer es lo peor: las adicciones.

¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adicción como “un trastorno de salud mental y un trastorno del comportamiento caracterizado por la necesidad compulsiva de consumir una sustancia (p. ej., alcohol, drogas, tabaco) o de realizar una actividad (p. ej., juego, sexo, trabajo) a pesar de los problemas negativos asociados con dicho consumo o actividad”.

Además, la OMS destaca que las adicciones pueden tener un impacto grave en la salud física y mental de las personas y en su capacidad para llevar a cabo actividades importantes en la vida, como el trabajo y las relaciones personales.

¿SON ADICTIVAS LAS PANTALLAS?

Sí. Principalmente las redes sociales, los videojuegos y la pornografía.

¿Cómo se genera la adicción?

- ✓ Ofrecen un enorme refuerzo al cerebro, liberan dopamina en un área específica del cerebro llamada circuito de recompensa. La dopamina es fundamental para experimentar placer, recompensa y motivación. Las redes sociales actúan sobre nuestro cerebro como una droga similar a la cocaína (tal como se ha demostrado en diversos estudios científicos).
- ✓ Son métodos/mecanismos adictivos: el pozo sin fondo del “scroll” donde parece que nunca hemos llegado al final; los “likes”; las clasificaciones en los videojuegos; el carácter simple y visual de las plataformas, inmediato y caprichoso; los algoritmos que estudian tus gustos y patrones de conducta, etc.
- ✓ Los algoritmos están detrás de todas las redes sociales y son sistemas informáticos programados con el objetivo de enganchar a los usuarios.

La rebeldía de ponerse LÍMITES o cómo aprender a restringir nuestra libertad... para ganarla.

Reconocer nuestros límites es una parte importante de nuestra vida. La humildad es una actitud

necesaria para ser más felices. Educar tu libertad es aprender a elegir tus límites. Y en esto, conviene pedir consejo y apoyarte en tu familia y en tus amigos. También cuando somos adultos.

Algunos ejemplos de límites, tú eliges.

- ✓ Elegir retrasar tener un móvil personal.
- ✓ Elegir apoyarse en sistemas de control parental.
- ✓ Elegir modos que te ayuden a no usar dispositivos por la noche, mientras se estudia, en encuentros familiares, en el colegio, etc. Todos aquellos momentos en que se requiera desconexión.
- ✓ Elegir utilizar una tarjeta prepago con límite de GB.
- ✓ Elegir no usar el móvil como despertador, desconexión nocturna.
- ✓ Elegir algún modo de controlar las horas de uso que hacemos con el móvil en redes sociales y videojuegos.
- ✓ Elegir ocupar nuestro tiempo libre en otras actividades como deporte, quedar con amigos, leer, tocar un instrumento musical, dar un paseo, etc.
- ✓ Elegir aprender a usarlo de forma gradual.

ACTIVIDADES

Actividad 1. Descubrir los mensajes

Actividad 2. La calculadora de la vida

Actividad 3. El debate

Actividad 4. Recreos divertidos

Actividad 5. Entre-tenerte o no tenerte

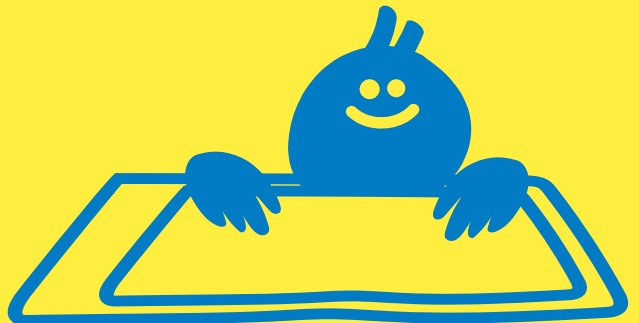
Actividad 6. Autoestima

Actividad 7. La hucha del tiempo

Actividad 8. Yo soy

Actividad 9. Desconectar para conectar

02



ACTIVIDAD 1

DESCUBRIR LOS MENSAJES

OBJETIVO

Que los alumnos reflexionen en torno a los múltiples contenidos de cada uno de los rollups de la exposición.

DURACIÓN ESTIMADA

10 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

[Anexo A.](#)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se reparte una copia del Anexo A a cada uno de los alumnos para que en 5 minutos respondan qué les evoca cada imagen, qué problemas asocia a cada una y qué relación tiene con su vida personal.

Posteriormente se hace una puesta en común de 5 minutos con las ideas de cada alumno.

La actividad puede llevarse a cabo en grupos pequeños.



ACTIVIDAD 2

LA CALCULADORA DE LA VIDA

OBJETIVO

Que los alumnos comprendan la importancia de cuidar las horas de sueño y reflexionen sobre su propósito en la vida y el aprovechamiento del tiempo.

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

[Anexo B.](#)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**Introducción**

Para introducir la actividad se invita a los alumnos a hacer una reflexión sobre cómo las nuevas tecnologías ayudan a ganar tiempo y facilitan la vida de las personas. Por ejemplo: cuando no existía internet, si una persona quería averiguar un número de teléfono, tenía que consultar una guía telefónica en papel; cuando alguien no sabía cómo llegar a una dirección, tenía que consultar un mapa de carreteras...etc.

Preguntas

Después se lanzan algunas preguntas para que piensen qué les gustaría hacer con su vida en el futuro, qué cosas les gustaría cambiar o inventar.

¿Qué me gustaría cambiar?

¿Qué inventos marcarán el futuro?

¿Cómo viviremos dentro de 100 años?

¿Qué te gustaría cambiar de tu ciudad para mejor?

¿Qué puedes aportar al año?

¿Qué te encantaría que sucediera aunque parezca difícil?

¿De qué te gustaría trabajar?

¿Quieres tener hijos?

Plantilla para calcular el tiempo

Posteriormente se pide a los alumnos que escriban en un folio cuánto tiempo dedican a las distintas actividades que llevan a cabo durante la semana.

A continuación se les anima a hacer una estimación de las horas que le quedan por vivir.

Para terminar, harán una gráfica aproximada para ver qué tiempo le van a dedicar a cada cosa. Simplemente debes multiplicar las horas semanales x52 para saber cuántas horas le vas a dedicar al año.

En el Anexo B hay una plantilla que se puede entregar a los alumnos.

Reflexión final

Como conclusión se les animará a que escriban tres cosas que les gustaría cambiar para cumplir sus sueños.

Sugerencias

- ✓ Conviene adaptar y concretar el uso de las tecnologías según la edad del público: redes sociales, móvil, series, apuestas, videojuegos, YouTube...
- ✓ Si se ve conveniente pueden sacar sus dispositivos para mirar el tiempo de uso y que las estadísticas sean más reales.

ACTIVIDAD 3**EL DEBATE****OBJETIVO**

Promover alternativas de ocio saludables y divertidas para que los alumnos desarrollen su propia opinión sobre el mejor uso de su tiempo libre.

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Un folio y un bolígrafo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividir a los estudiantes en grupos de 10 personas (5 a favor y 5 en contra). Se pueden plantear estos dos debates:

- ✓ ¿Consideras adecuado el uso de las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para vuestro aprendizaje?
- ✓ ¿Consideras el ocio con pantallas beneficioso para tu desarrollo personal?

En grupo se trabajarán los argumentos y después se procederá al debate.

Si fuese necesario, el profesor puede ayudar a los alumnos expresándoles los siguientes estereotipos para desarrollar sus argumentos.

A favor de actividades de ocio saludable sin pantallas:

- ✓ Se promueve la curiosidad, creatividad y el pensamiento crítico: los niños que pasan más tiempo explorando en la naturaleza aprenden mejor.
- ✓ Mirar, escuchar, hablar, relacionarte con otras personas cara a cara te enseña a desarrollar muchas habilidades y competencias para cualquier dimensión de la persona.
- ✓ Los niños juegan más intensamente al aire libre que dentro: pasar más tiempo al aire libre está ligado a menores índices de obesidad y riesgo de miopía. Tomar el sol también nos ayuda a producir la vitamina D que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano y fuerte.
- ✓ Cuando los niños pasan tiempo en la naturaleza están más tranquilos y de mejor humor, además de con un mejor control de sus impulsos. En definitiva, sufren menos estrés y depresión.

- ✓ La infancia es el momento para desarrollar la curiosidad y la investigación, así como para aprender a vivir en sociedad.

A favor de potenciar el uso de las TIC:

- ✓ Las TICs fomentan la alfabetización digital y audiovisual necesaria para su futuro profesional. En este apartado, cabe destacar el uso de la llamada robótica educativa.
- ✓ Aumentan la autonomía del estudiante y enseñan a trabajar y colaborar en equipo. La tecnología genera interacción entre los alumnos: la gamificación resulta una herramienta educativa magnífica.
- ✓ Las TIC pueden enseñar a debatir y aceptar las opiniones ajenas. Además, ofrecen muchas posibilidades para intercambiar ideas con personas de otros países, lo que pone al alumno en contacto con culturas diferentes.
- ✓ Flexibilizan la enseñanza: los alumnos pueden seguir ritmos distintos en su aprendizaje. Esto es posible gracias al acceso a contenidos adicionales o a materiales de apoyo dependiendo de las necesidades específicas de cada uno.
- ✓ Agilizan la comunicación entre toda la comunidad educativa: todos tienen acceso rápido a los mismos recursos. Se puede utilizar herramientas que permiten una interacción directa sin necesidad de desplazamientos.
- ✓ Incrementan la motivación: desde que se comenzaron a utilizar estas herramientas digitales en las aulas, los alumnos se encuentran más motivados para afrontar las diferentes áreas que estudian.
- ✓ Renuevan los métodos de aprendizaje y sus procesos. Todos los educadores han tenido que reciclarse para utilizar estas herramientas y cambiar la forma en la que enseñan en las aulas. La continua evolución de las TIC representa una ventaja para la educación, ya que, con su desarrollo poco a poco ayudarán a incrementar la calidad de la enseñanza.



ACTIVIDAD 4**OCIO DIVERTIDO****OBJETIVO**

Que los jóvenes conozcan la importancia de ocupar el tiempo libre en actividades alejadas de las pantallas como puede ser hacer deporte, quedar con amigos, leer un libro o tocar un instrumento musical.

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Vídeo: [“Una grande giornata”](#)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Primero se visualiza el video “Una grande giornata” para motivar a los alumnos a organizar juegos con sus compañeros. A continuación se reparten unos folios para que los alumnos hagan un listado de los juegos que les interesan y que describan cuáles son las ventajas que ellos piensan que tienen los juegos en el patio escolar o en otros espacios de ocio.

4

En la hora del descanso en el centro educativo pueden poner en práctica los juegos que trataron en la presente actividad.

Ideas sobre juegos tradicionales:

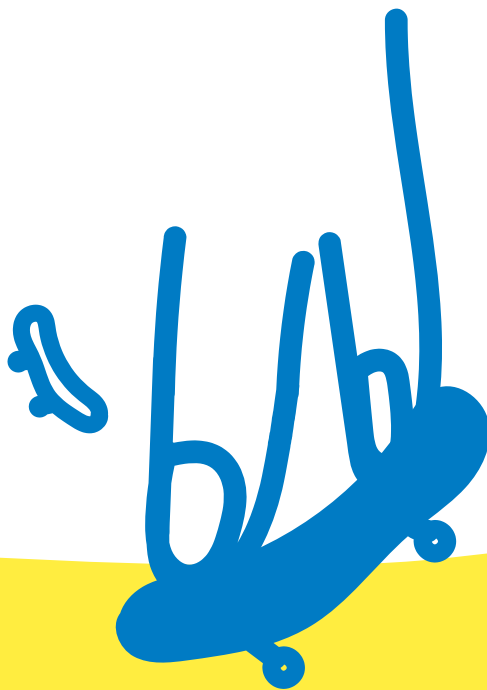
- ✓ En este enlace se pueden consultar juegos: [Juegos para el Recreo.](#)
- ✓ También hay opciones para hacer juegos pedagógicos: [6 juegos recreativos que te harán destacar en las clases de educación física.](#)
- ✓ También existe un canal de YouTube con explicaciones de juegos para hacer en el recreo o en casa: [Mundo de la actividad física.](#)

Ideas sobre algunas ventajas de los juegos tradicionales:

- ✓ Mejora de la autoestima.
- ✓ Desarrollo de la participación y la integración a un grupo social.
- ✓ Respeto a los demás y a sus puntos de opinión.
- ✓ Trabajo en equipo.
- ✓ Desarrollo de la perseverancia, disciplina e iniciativa.

ACTIVIDADES

- ✓ Uso creativo del tiempo libre.
- ✓ Capacidad de diálogo y de la resolución pacífica de conflictos o diferencias.
- ✓ Desarrollo de valores como la responsabilidad, empatía, honestidad, humildad, solidaridad, etc.
- ✓ Mejora el desarrollo físico y muscular.
- ✓ Estimulación de la creatividad y la imaginación.



ACTIVIDAD 5**ENTRE-TENERTE
O NO TENERTE****OBJETIVO**

Mostrar que un uso abusivo del teléfono móvil tiene consecuencias negativas sobre nuestra vida a diversos niveles, tanto desde un punto de vista de salud física y mental, como a nivel social y relacional.

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

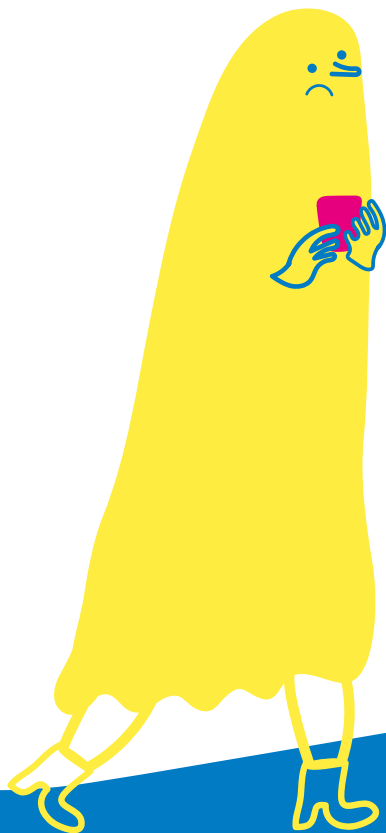
RECURSOS NECESARIOS

[ANEXO C.](#)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Aconsejamos que los alumnos se hayan leído previamente el caso práctico planteado en el Anexo C.

El profesor, siguiendo el método del caso, plantea unas preguntas que los alumnos responden en un entorno de reflexión y que apuntan en la pizarra. Dejamos unas tablas con respuestas para ayudar al profesor.



**1. ¿Quién es quién en esta historia? ¿Qué datos tenemos de cada personaje?
¿Qué le interesa a cada uno?**

ANDREA

- ✓ 4º ESO
- ✓ Amiga de María
- ✓ Tiene redes/ consume series
- ✓ Contesta desagradable
- ✓ Nuevas amigas
- ✓ Compras
- ✓ Instagram (Selfies, admira a otros...)
- ✓ Series: última temporada, FOMO
- ✓ No recuerda bien la info
- ✓ No ve películas que le gustaban
- ✓ Hace lo que quieren otras

MARÍA

- ✓ 4º ESO
- ✓ Amiga de Andrea
- ✓ Va al cine
- ✓ Tiene redes (Tik Tok)
- ✓ Instagram, la inseguridad no le deja pensar con claridad

DIEGO

- ✓ 2º Bachillerato
- ✓ No es hablador
- ✓ Voluntario desayunos con personas sin hogar
- ✓ Hace deporte
- ✓ Queda con amigos
- ✓ Sabe escuchar y le interesa conocer a otras personas

2. ¿Cómo se sienten cada uno de estos personajes?

ANDREA

- ✓ Frustración. No puede seguir el ritmo de compras ni los likes
- ✓ Admira a otros
- ✓ FOMO
- ✓ Sueño

MARÍA

- ✓ Desconcierto cuando se mete en redes
- ✓ Inseguridad

DIEGO

- ✓ Sus preocupaciones se desvanecen cuando hace voluntariado
- ✓ Se siente satisfecho

3. ¿Quién es el protagonista de la vida de cada uno de estos personajes?

ANDREA

- ✓ Las amigas
¿Cómo son?

MARÍA

- ✓ Ella

DIEGO

- ✓ Él

4. ¿Si fueras el mejor amigo de Andrea/María/Diego, qué le dirías?

ACTIVIDAD 6**AUTOESTIMA****OBJETIVO**

Objetivo: fortalecer y mejorar la autoestima de los jóvenes.

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Folios.
Rotuladores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Muchas veces tendemos a explicar conductas antisociales mediante factores exógenos, más fáciles de evaluar y explicar, desatendiendo los factores endógenos como la autoestima.

La falta de autoestima hace que sea más fácil incidir en los defectos de los demás que en las virtudes. Muchos de los jóvenes no están acostumbrados a escuchar cosas positivas ni a que los demás les digan todo lo bueno que hacen, minando su confianza.



La actividad que vamos a realizar es la siguiente:

- ✓ El profesor escribe el nombre de cada alumno en tantos folios como alumnos haya y esos folios se empiezan a mover por el aula.
- ✓ Cada alumno, según recibe los distintos folios, piensa sobre esa persona que su nombre está escrito en el folio y escribe una cualidad positiva de ella.
- ✓ Después, opcionalmente, el profesor expondrá lo que han dicho los demás de cada uno.
- ✓ Al final, cada alumno se queda con el folio que tiene escrito su nombre para que pueda guardarlo y tenerlo para cuando sienta desánimo, flaqueza, tristeza o para cuando vaya a decir algo malo de los demás, recuerde las cosas positivas que han dicho sus compañeros.

ACTIVIDAD 7**LA HUCHA DEL TIEMPO****OBJETIVO**

Que los alumnos descubran cómo necesitamos gestionar adecuadamente nuestro tiempo en el uso de las pantallas.

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

- Bote de plástico transparente o similar (uno para cada 5 alumnos).
- Tiras de colores.
- Bolígrafos.

Al final se hace una puesta en común de las actividades planteadas, sacando al azar algunos de las tiras de cada hucha.

Posibles ideas a poner:

- ✓ Hacer deporte
- ✓ Quedar con tus amigos
- ✓ Hacer voluntariado
- ✓ Estar con tu familia
- ✓ Ir a pescar
- ✓ Pasear en bicicleta
- ✓ Crear un huerto urbano
- ✓ Pasear por la playa
- ✓ Jugar a las cartas
- ✓ Organizar un partido de fútbol, volley, basket

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se divide la clase en grupos de 5 personas, cada grupo posee una hucha. Se rellenan las tiras de colores escribiendo las posibles actividades que no sean delante de una pantalla en las cuales podamos ocupar nuestro tiempo libre. Cada color tendrá una duración diferente (por ejemplo: azul 1 hora, amarillo 30 minutos, etc).



ACTIVIDAD 8**YO SOY****OBJETIVO**

Que los participantes sean conscientes de que cada uno de ellos es único y su grandeza no radica en el número de seguidores o posicionamiento que tiene en redes sociales.

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Folio y bolígrafo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, el profesor hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra autoestima (evaluación que el sujeto hace de sí mismo, si te gusta o no cómo eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión, para entrar en materia. A continuación, se reparte a cada alumno un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY..., y a la parte izquierda del folio la misma frase, escrita unas 10 veces.

Se les indica las siguientes instrucciones: Vais a escribir características vuestras que consideréis que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, os vais a vender a vosotros mismos, pensando por ejemplo en una entrevista de trabajo. Uno hará el papel de “vendedor” y otro de “comprador”, y después cambiaréis los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene seleccionarle.

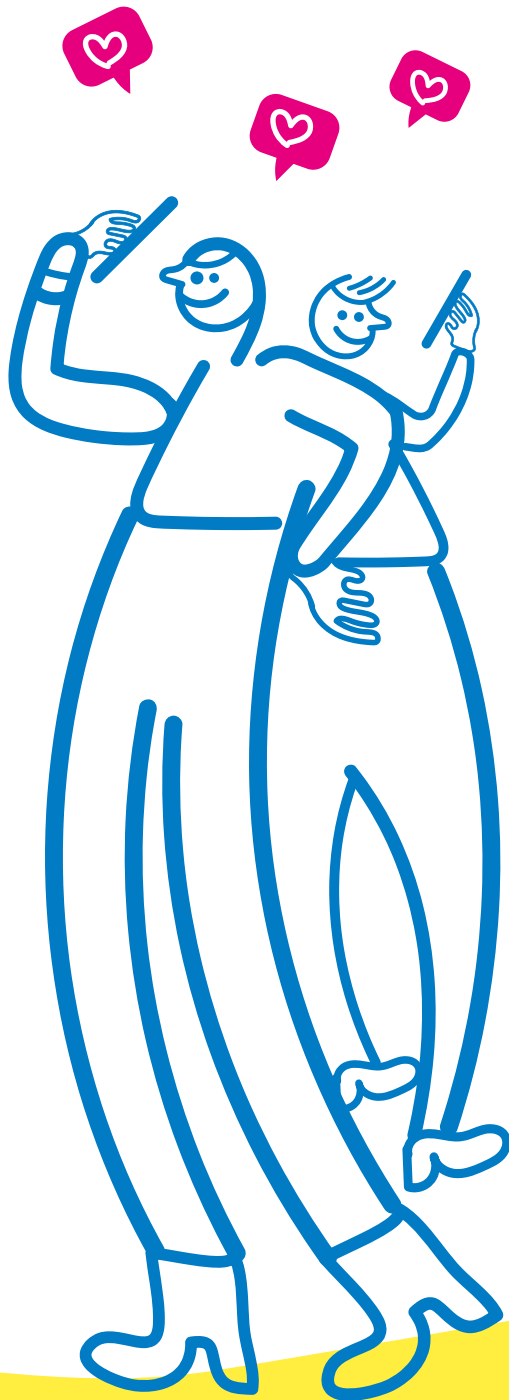
Finalmente, el profesor pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente.

Es importante que el profesor, en el diálogo con los alumnos trabaje algunas ideas como las siguientes:



- ✓ Somos personas únicas, tanto dentro como fuera de las redes sociales.
- ✓ Tenemos que decidir cómo queremos ser sin que nos atrapen las modas.
- ✓ El número de likes/me gusta/seguidores no muestra lo que valemos ni debería influir en nuestra autoestima.
- ✓ Las redes sociales pueden tener consecuencias negativas graves para nuestra salud mental, especialmente en lo referente a la autopercepción y autoestima.

La actividad también pretende que los participantes descubran que las redes sociales nos muestran una realidad segmentada. Esto hace que sea peligroso buscar personajes con los que compararnos, ya que podemos caer en el desánimo e incluso tener problemas de autoestima.



ACTIVIDAD 9

DESCONECTAR PARA CONECTAR

OBJETIVO

Transmitir que para ser felices necesitamos cuidar nuestras relaciones personales y que eso exige muchas veces dejar las pantallas de lado y tener una actitud de apertura y de presencialidad.

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

-Video: [IKEA Navidad 2018](#)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Planteamos una actividad similar a la del anuncio de Ikea de la Navidad 2018. Se recomienda, por ello, que el ponente vea el vídeo propuesto para comprender la dinámica. El vídeo no es para mostrarlo en clase durante la actividad sino para el profesor, para que comprenda mejor la dinámica.

La actividad comienza seleccionando a 6 alumnos de la clase.

A continuación, los pondremos sentados en un lugar visible para todos. Seguidamente, les lanzamos individualmente la batería de preguntas sobre redes sociales y videojuegos (pág. 22) y después les lanzamos la batería de preguntas sobre sus amigos y su familia (pág. 23).

Durante la batería de preguntas sobre redes sociales y videojuegos, no se eliminará a los que respondan mal, sino que simplemente se pasará palabra. En cambio, en la batería de preguntas sobre la familia y amigos, cada alumno tendrá 2 vidas para responder correctamente. En caso de fallar, debe ir a sentarse a su sitio. Así hasta que quede uno.

La lógica de esta actividad es mostrar a los alumnos que conocen muchas cosas de personas desconocidas o ajenas a su vida real y en cambio no conocen (o conocen pobremente) a quienes tienen más cerca como son sus compañeros de clase.



Preguntas sobre redes sociales y videojuegos

¿Cuál ha sido el último vídeo viral publicado en redes sociales?

¿Conoces algún baile que se ha hecho viral en las redes sociales? ¿serías capaz de representarlo?

¿Qué equipo va primero en la liga de fútbol? ¿quién tercero?

¿Cuál ha sido el último fichaje del Barsa?

¿Cómo se llama el portero del Barsa?

¿De qué equipo de fútbol es DjMario?

¿Conoces el nombre de algún streamer famoso?

¿De dónde es Ibai Llanos?

¿A qué se dedica el Youtuber “Zazza el Italiano”?

¿Cómo se llama ahora Twitter?

¿Qué es un trend de tik tok?

¿Qué significa que alguien es un NPC?

¿Qué es “ootd”?

¿Qué es el Spotify Wrapped?

¿Cuál es el último evento organizado por Ibai Llanos?

¿Dónde nació Taylor Swift?

¿Con quién está casada María Pombo?

¿Qué enfermedad tiene María Pombo?

¿El acento de qué Comunidad Autónoma tiene El Xokas?

¿Quiénes pusieron de moda la palabra “fife”?

Preguntas sobre la familia y amigos

¿Qué asignaturas se le da mejor?

¿Cómo se llaman los hermanos/as?

¿Cuál es el deporte preferido?

¿Cómo se llaman los padres?

¿De qué trabajan los padres?

¿Cuándo es el cumpleaños?

¿Tiene perro? ¿cómo se llama?

¿Dónde se fue de vacaciones el pasado verano?

¿Qué le gusta hacer el fin de semana?

¿Quién es el cantante favorito de tu padre/madre?

Tus abuelos, ¿nacieron en casa o en el hospital?

¿Cómo fue la pedida de matrimonio de tus padres?

¿Con cuántos años se casaron tus padres?

ANEXOS

Anexo A. Descubre los mensajes

Anexo B. Calcula tu tiempo

Anexo C. Caso práctico

03



ANEXO A

Descubre los mensajes

¿Qué te inspira esta imagen?

¿Qué problema está asociado a esta imagen?

¿Cómo aplicarías esto en tu vida?



ANEXO B

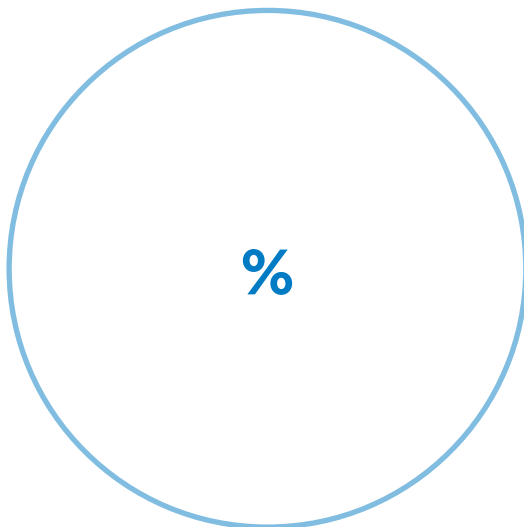
Calcula tu tiempo

ACTIVIDAD	SEMANA	MES (x4)	AÑO (x12)	VIDA (x80)	%
Dormir					
Familia					
Trabajo / Estudio					
Planes con amigos					
Hobbies					
Voluntariado					
Videojuegos					
Móvil					
Redes sociales					
Otros					

ANEXO B

Haz la gráfica de tu tiempo

¿Qué tres cosas me gustaría cambiar para lograr mis objetivos?



ANEXO C

Caso práctico

María y Andrea son amigas desde la infancia. Han estado siempre en la misma clase. Ahora cursan 4º de la ESO. Últimamente, Andrea tiene unas reacciones un poco raras. Ella siempre ha sido amable y lleva un tiempo contestando a María de forma desagradable. Ya no le hace tanto caso y presta más atención a otras compañeras. Sus nuevas amigas se preocupan de la ropa, hablan mucho por redes y en ocasiones quedan para ir de compras o maquillarse.

Andrea llega del instituto a su casa. Después de comer se queda dormida. La noche anterior estuvo en redes sociales mirando vídeos y fotos. Le interesa cómo se arreglan diferentes influencers a las que sigue. Le gusta cómo queda el maquillaje que usan, la ropa que visten... le gustaría ser como ellas y ser admirada por tantos. A veces ha podido comprar alguna prenda de ropa parecida, pero no puede seguir el ritmo de compra. No tiene tanto dinero como las influencers. Pero le encanta cómo son: con un novio guapo y una vida perfecta.

Andrea piensa “¿Le escribo? ¿o no? ¡qué vergüenza! ¡venga, me atrevo! “Me encanta tu forma de vestir y tu vida”. Ella ve que su influencer lo ha visto, pero que no le contesta... También mira el perfil de su grupo nuevo de amigas: le gusta como visten, les pone likes y usa expresiones que usan ellas, así se siente dentro del grupo. Tienen fotos con 250 likes ¡son geniales! Se decide a subir una foto... aparecen algunos likes... pero no los suficientes... Son las 2 de la madrugada.

A la mañana siguiente, Andrea tiene su último examen de evaluación. Por el pasillo del instituto se encuentra a su amiga María:

- Hola Andrea ¿Qué tal el examen?
- Bien.
- ¿Qué vas a hacer el fin de semana?
- Nada en especial.
- ¿Te apetece ir al cine?
- ¿Cine? No, no, paso.

María se queda sorprendida con la respuesta de Andrea. No entiende cómo es capaz de decir que no al cine si es lo que siempre le ha gustado. ¿Qué le habrá

pasado? ¿Serán sus nuevas amigas? ¿Serán las redes? ¿Qué tendrán las redes? Cuando llega a casa, entra en Tiktok y ve unos cuantos vídeos... va a Instagram y entra en el perfil de su amiga Andrea, cuántos selfies, debe estar todo el día haciéndose fotos, pero están retocadas, casi perfectas. Están tan retocadas que en algunas parece otra persona. piensa que debería subir algo mejor que lo que tiene ahora en su perfil, ¿qué fotos podría poner? ¿Me hago fotos? ¿Quién las vería? Se queda un rato pensando y empieza a tener una sensación de inseguridad que no le deja pensar con claridad. Se decide a salir de la aplicación y no pensar en esas cosas que le hacen dudar de sí misma.

Esa tarde del viernes también vuelve a casa Andrea y decide ver la última temporada de la serie que acaba de salir en una plataforma, así podrá hacer comentarios en redes con sus nuevas amigas. Hoy su madre no estará en casa y puede hacer lo que quiera. Mientras tanto, sigue pendiente de novedades de sus influencers, no quiere perderse nada. Pasan las horas... más capítulos de la serie... Ha perdido la noción del tiempo.

Al día siguiente se encuentra a su hermano Diego desayunando en la cocina.

- ¿Qué tal Andrea?
- Bien.
- Ayer me encontré a tu amiga María por la calle. Iba al cine. ¿Tú qué tal? ¿Qué hiciste ayer?
- Estuve viendo una serie y poco más... un rato con el móvil.
- ¿Hay algo interesante que me esté perdiendo?

Andrea se quedó pensando, la verdad es que no recordaba bien la información que había visto y mira que había estado horas. Quizá no hubiera estado mal haber ido al cine con María. A las dos les gustan las películas de superhéroes. Antes hacían ese tipo de planes juntas, y disfrutaba muchísimo, pero no sabe lo que dirían sus nuevas amigas.

Su hermano Diego está en segundo de bachillerato y todos los sábados hace un voluntariado con personas sin hogar en el centro de su ciudad. Junto con otros voluntarios, se acerca a estas personas, les ofrece un desayuno y habla con ellas. No es un chico especialmente hablador, pero sabe escuchar y le interesa conocer a otras personas. Ellas le cuentan su historia. Son historias de lucha. Les gustaría volver a tener la confianza en sí mismos para no hundirse ante las dificultades. A veces se encuentran fuertes para luchar y otras se

dan por vencidos. Diego siente que cuando habla con estas personas, sus preocupaciones de la semana se desvanecen: poder escuchar a alguien que lo necesita es algo auténtico, real, ¿Qué hubiera hecho él en esas circunstancias?

Diego empezó a hacer este voluntariado hace un año. Cuando vuelve a casa se siente satisfecho y con ilusión de volver el siguiente sábado. Por la tarde, después de hacer deporte, Diego ha quedado con unos amigos en una terraza de un bar.



escuelasolidaria@ciong.org