

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA LUDOPATÍA



Confederación
Don Bosco

Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco, como parte del programa Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva. Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.

ÍNDICE

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA LUDOPATÍA

1. INFORMACIÓN SOBRE LA LUDOPATÍA

2. VIDEOJUEGO EN LA VIDA REAL

3. EL EJERCICIO DE LOS 5 ABOGADOS

4. MEJORA TU COMUNICACIÓN

5. SIENTE+DECIDE+RESUELVE

ANEXOS

ANEXO 1: cartas

ANEXO 2: kahoot (preguntas, respuestas e imágenes propuestas)

ANEXO 3: Monedas de Super Mario

ANEXO 4: Imágenes sobre ocio

ANEXO 5: Tarjetas abogados

ANEXO 6: Ejemplos de historias a contar.

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA LUDOPATÍA

Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco, como parte del programa Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los animadores y animadoras que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva. Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.

¿QUÉ VAS A PODER ENCONTRAR EN ESTE MATERIAL?

En esta guía de recursos didácticos encontrarás una propuesta de actividades y dinámicas lúdico-educativas, para trabajar en y con la adolescencia la prevención de la ludopatía.

Estos materiales pueden ser utilizados durante sesiones diferentes o a lo largo de una jornada formativa; son actividades fácilmente adaptables a diferentes tipos de organización y programación, así como a diferentes perfiles.

No hay un orden concreto para realizar las dinámicas. Las fichas están divididas en tres bloques:

- Información sobre la ludopatía
- Estilos de ocio
- Habilidades sociales

ESTILOS DE OCIO

El ocio es una parte muy importante de nuestras vidas. El tipo de ocio que realizamos durante nuestra juventud influye directamente en la adquisición y fortalecimiento de hábitos de vida saludable. Es interesante conocer el tipo de ocio que actualmente disfrutan las personas jóvenes y analizar el impacto que esto provoca en sus vidas. Asimismo, es importante dar a conocer las alternativas de ocio existentes, que no

incluyan o fomenten las adicciones. El ocio, en sí mismo, es un espacio educativo fundamental para el desarrollo integral de la juventud. Por ello, debemos fomentar y promover un ocio saludable accesible.

INFORMACIÓN SOBRE LA LUDOPATÍA

Se considera imprescindible proporcionar, tanto a jóvenes como a mediadores, información actualizada y veraz para, de este modo, poder desmitificar ideas erróneas sobre la ludopatía. Estas ideas están muy extendidas en nuestra sociedad y pueden llegar a crear mucha confusión. Por tanto, es necesario resolver dudas e inquietudes de los destinatarios fomentando un clima de confianza.

HABILIDADES SOCIALES

Desarrollar unas correctas habilidades sociales en los y las jóvenes no sólo les ayudará a construir relaciones más positivas o a interaccionar mucho mejor con los demás, sino que pone a su alcance el núcleo del aprendizaje social y emocional. Sin duda, el autoconocimiento y la empatía tienen un papel protagonista en nuestras actividades porque consideramos que el hecho de manejarlas empodera a los y las jóvenes y les hace capaces de tomar decisiones responsables. Es necesario tener en cuenta que las dinámicas pueden ser adaptadas por las personas dinamizadoras a la realidad de cada grupo (edad, número de participantes, contexto, etc). En cada ficha, encontraremos información relevante sobre la actividad: el bloque temático al que corresponde, así como los objetivos específicos de cada una de las actividades, edad, duración y conceptos previos, pautas para el desarrollo, posibles reflexiones finales y materiales que se necesitarán durante el desarrollo de la actividad. Complementariamente, encontraremos unos anexos que ayudarán a realizar la actividad. Estos anexos también son susceptibles de ser modificados y/o enriquecidos por la persona dinamizadora.



DINÁMICA	BLOQUE TEMÁTICO	ANEXOS
1.Gymkana de Información sobre ludopatía (9-17 años)	Información sobre ludopatía	Anexo 1 Anexo 2
1.Videojuego en la vida real (9-13 años)	Estilos de ocio	Anexo 3
3.El ejercicio de los 5 abogados (13-17 años)	Estilos de ocio	Anexo 4 Anexo 5
4. Mejorar tu comunicación (9-13 años)	Habilidades sociales	Anexo 6
5. SIENTE+DECIDE+ RESUELVE (13-17 años)	Habilidades sociales	



1. INFORMACIÓN SOBRE LA LUDOPATÍA

BLOQUE TEMÁTICO

Información sobre ludopatía.

OBJETIVOS

- Conocer el efecto que la ludopatía tiene en las personas.
- Sensibilizar sobre la ludopatía.

GRUPO DE EDAD

9-17 años.

DURACIÓN

1 hora y 30 minutos.

DESARROLLO

Para desarrollar la gymkana, es importante que el animador o animadora se lea antes el documento teórico de ludopatía. Las pruebas están pensadas para llevar a una reflexión sobre ellas, sus componentes y sus efectos. Las personas que participan en la actividad se dividen en 6 grupos e irán pasando por las 6 pruebas. Cada grupo tendrá tantas fichas al iniciar el juego como número de jugadores sean, e irán ganando o perdiendo más en cada prueba. A los y las participantes se les dirá que el equipo que acabe con el mayor número de fichas gana la gymkana.

Prueba 1: El juego truncado

El animador o animadora que lleve esta prueba, tendrá preparados varios montones de cartas. Todos los montones estarán formados por números pares, exceptuando uno que tendrá números impares.

Regla: Por cada ronda que ganen, ganan una ficha. Por cada ronda que pierdan, devolverán la mitad de las fichas que tengan (incluidas con las que empezaron la gymkana).

Los miembros del grupo irán jugando uno por uno mientras el resto del grupo observa. Por cada niño que juegue, se cogerá una baraja de cartas y se ex-

pondrán boca abajo sobre una superficie plana. El jugador, deberá levantar al menos 3 cartas pares (lo conseguirá, porque el juego está amañado para que así sea). Se hará de la misma forma con el resto de jugadores, excepto con el último. Cuando juegue el último, se usará la baraja de números impares, de esta forma en el último momento perderán la mitad de las fichas que tengan.

- **Aprendizaje que veremos al final de la gymkana:** El juego, cuando ganas muchas veces seguidas te da sensación de control, sin embargo, puedes perderlo todo en el último momento. ¿Cómo nos hemos sentido cuando estábamos ganando todas las rondas? ¿Y cuando hemos perdido la última?

Prueba 2: La eterna espera

Este juego es de relevos y por parejas.

Se trazará un camino con obstáculos. En la salida del camino habrá 5 libros por cada pareja. Uno por uno, cada miembro de la pareja deberá colocarse un libro en la cabeza y recorrer todo el camino hasta el final. Si el libro se le cae, no podrá continuar hasta que haya transcurrido un minuto. Cuando llegue al final del camino, soltará el libro y volverá corriendo para darle el relevo a su compañero. Ganará la pareja que tenga todos los libros en la meta y ambos estén en la salida. La pareja que gane recibirá una ficha.

- **Aprendizaje que veremos al final de la gymkana:** las personas adictas al juego, sienten lo que se llama síndrome de abstinencia. Sienten irritabilidad cuando no pueden jugar. En este caso, ¿qué hemos sentido cuando teníamos que estar 1 minuto parado viendo como el resto jugaba o nos podía ganar?

Prueba 3: Compra y arriesga

Para este juego necesitamos dos cajas, tarjetas con supuestos premios y las tarjetas que irán dentro de las cajas que dirán los premios.

Una vez se presenta cada supuesto, el grupo debe elegir una caja u otra y arriesgarse a ganar o perder cosas. Elegir una caja en cada ronda es obligatorio, y cada vez que se elige, se pierde una ficha.

Supuesto 1: Con estas cajas puedes ganar o perder fichas. Elige una:

- Caja 1: Ganas 1 ficha.
- Caja 2: Pierdes 3 fichas.

Supuesto 2: En una de estas cajas se encuentra un comodín que te libra de "pagar" una ficha en la siguiente elección de caja.

- Caja 1: Sin comodín.
- Caja 2: Con comodín.

Supuesto 3: Con estas cajas puedes ganar o perder fichas. Elige una:

- Caja 1: Ganas 3 fichas.
- Caja 2: Pierdes 1 ficha.

Supuesto 4: Con esta caja puedes ganar que el animador de la siguiente prueba te ayude una vez.

- Caja 1: Ayuda.
- Caja 2: No ayuda.

Supuesto 5: La caja de fuego. Si abres la caja equivocada, pierdes la mitad de las fichas que tengas.

- Caja 1: No las pierdes.
- Caja 2: Las pierdes.

- **Aprendizaje que veremos al final de la gymkana:** Al igual que pasa en las cajas botín, cuando eliges una caja, no sabes qué opción hay dentro de la misma, incluso puede ser que los resultados de ambas cajas sean negativos. En el caso de las personas con adicción al juego (ludópatas), aún sabiendo que tienen pocas posibilidades de conseguir algo, continúan jugando solo por el hecho de jugar, de sentir la adrenalina y la falsa sensación de control.

Prueba 4: La carrera de tu vida

De nuevo, haremos una carrera de relevos por parejas. Jugará todo el equipo e irán por parejas, llevando los pies atados (el pie derecho de uno de los miembros y el pie izquierdo del otro).

La carrera tendrá una salida y una meta, pero entre estos dos puntos, nos iremos encontrando con actividades de agilidad a superar. Hasta que no se supere cada prueba, no se puede continuar la carrera:

- Actividad 1: Coger la botella de agua y tras una vuelta en el aire ponerla de pie.
- Actividad 2: Hacer un castillo de 13 cartas.
- Actividad 3: Habrá 5 vasos llenos de agua hasta arriba y una pelota de ping pong. Soplando, tienes que hacer llegar la pelota desde el primer vaso hasta el último.
- Actividad 4: Juego del "memory" formado por cartas con imágenes de personajes de videojuegos (anexo 1).

Si vemos que a una pareja le está costando, podemos darle la oportunidad de desatarse los pies, pero uno de los miembros de la pareja deberá dejar de jugar inmediatamente. En caso de que alguien elija hacerlo, nos puede servir para explicar que hay muchas personas que por las ganas de seguir jugando, dejan de lado a personas cercanas.

Cada vez que una pareja llega a la meta, otra sale de la línea de salida. El primer equipo en el que todas las personas que lo forman hayan conseguido llegar a la meta, gana.

- Aprendizaje que veremos al final de la gymkana: Muchas veces las personas con adicción al juego "paran" su vida sólo por el hecho de seguir jugando. Imaginemos que la carrera es su vida y las pruebas son el juego, a pesar de ver que no avanzan en su vida, siguen jugando.

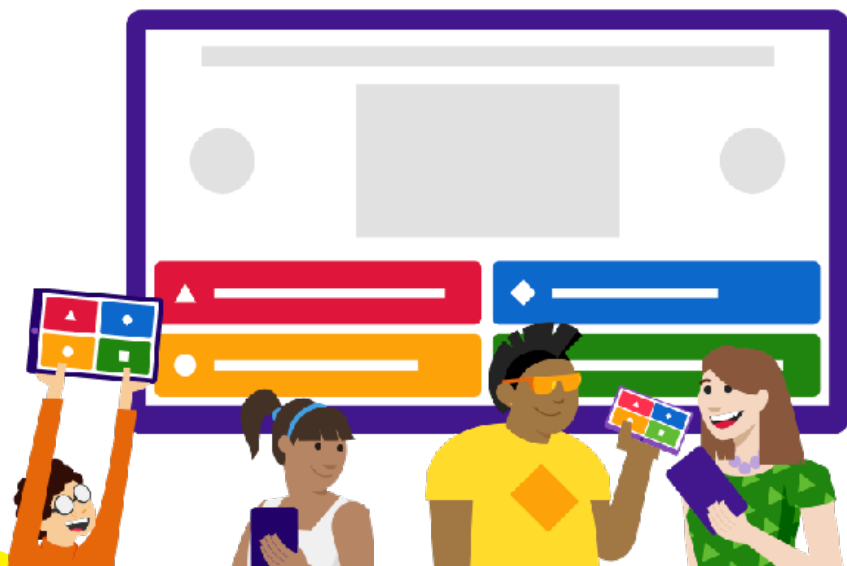
Momento final de grupo:

Para acabar la actividad, necesitamos un momento de reflexión que nos ayude a conocer más datos sobre la adicción al juego. Para ello, haremos un kahoot

(anexo 2) con preguntas teóricas, usando lo que ha pasado en las actividades para justificar las respuestas correctas. De esta forma, aplicamos práctica a la teoría.

MATERIAL

- Algo que sirva de fichas (pueden hacerse con cartulina)
- Cartulinas
- Cartas pares e impares (prueba 1)
- Libros (calcular según la gente que esté jugando en la prueba 2)
- Cajas (prueba 3)
- Tarjetas de supuestos y de respuestas (prueba 3)
- Botellas de agua pequeñas
- Cartas
- Vasos llenos de agua
- Pelotas de ping pong
- Cartas con imágenes de personajes de videojuegos (anexo 1)
- Kahoot (hacerlo usando el anexo 2)



2. VIDEOJUEGO EN LA VIDA REAL

BLOQUE TEMÁTICO

Estilos de ocio

OBJETIVOS

- Fomentar las actividades de ocio al aire libre.

GRUPO DE EDAD

9-13 años.

DURACIÓN

1 hora y 30 minutos.

DESARROLLO

Vamos a jugar al juego de Super Mario Bros pero en la vida real.

Momento 1:

Se harán equipos de 4 personas y se llevarán a cabo diferentes pruebas, en las cuales se podrán ir consiguiendo monedas (anexo 3).

- **Prueba de Toad:** Sería como el juego de la maraña, en el cual se hará un enredo de hilos que cada uno conducirá a un objeto. Las personas participantes tendrán que escoger uno de los hilos y desenredarlo. Deberán elegir el hilo en 10 segundos, para que así no consigan ver el recorrido de antemano. Los objetos que consigan les ayudarán a construir su coche (ej: tijeras, cinta adhesiva...), de forma que después no tengan que comprarlos.
- **Prueba de Yoshi:** Este juego será entre dos equipos. Estarán enfrentados salvo dos Yoshis que nombrará cada equipo. Este tendrá que llevar a caballito a los bebés del equipo contrario. Los bebés molestarán al yoshi que los cargue durante el trayecto. Al llegar al "nido" los bebés tienen que cuidar los huevos que hay allí. El animador de la prueba tratará de robar los huevos y los bebés, a su vez, podrán robarse los huevos entre ellos. Los bebés no pueden dejar el nido desatendido. Gana el equipo que al acabar la prueba tenga más huevos y bebés en el nido.
- **Princesa Peach:** Todos los equipos están enamorados de la Princesa Peach. En cualquier momento, puede aparecer y como máximo 1 miembro

de cada equipo podrá ir a atrapar a Peach. El grupo que consiga atraparla, la llevará a la tienda de materiales y conseguirá materiales o herramientas para su coche.

- **Prueba de Bowser:** El animador o animadora de esta prueba hace de Don King kong y manda a hacer trote militar en su prueba como un monitor de gimnasio. Es muy autoritario y da monedas en función de lo bien que lo hagan.

Momento 2:

Al acabar todas las pruebas, podrán ir a la tienda (creada por los animadores) a comprar materiales para fabricar un coche (cartones, cajas, cuerdas, churros de piscina, pinturas, gomas, cinta adhesiva...). Tendrán 20 minutos para fabricar un coche en el que quepa todo el equipo (con los materiales que han comprado y que han ido consiguiendo en las pruebas) y se llevará a cabo una carrera.

El equipo animador dará puntuaciones a cada equipo según la creatividad que hayan tenido a la hora de hacer el coche. Además, el equipo que gane la carrera recibirá 5 puntos más. El equipo que consiga más puntos sumando los de los animadores y los de la carrera, liberará a la princesa Peach.

Aprendizaje: De este juego, aprendemos que los videojuegos pueden ser entretenidos, pero si quitamos el componente digital y jugamos en la vida real con dinámicas e historias similares, puede ser igual de entretenido.

MATERIAL

- Cuerda/hilo
- Cartones
- Cajas
- Churros de piscina
- Cuerdas
- Pinturas
- Gomas
- Cinta adhesiva
- Anexo 3



3. EL EJERCICIO DE LOS 5 ABOGADOS

BLOQUE TEMÁTICO

Estilos de ocio

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las actividades de ocio y tiempo libre que realizan.
- Pensar en nuevas posibilidades de ocio que se adapten a ellos y ellas.

GRUPO DE EDAD

13-17 años.

DURACIÓN

1 hora y 30 minutos.

DESARROLLO

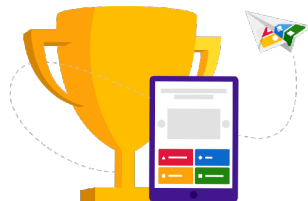
Momento 1:

El primer momento será individual. Cada persona tendrá una cartulina y la dividirá en dos (con un lápiz, rotulador o de lo que disponga). Pondremos diversos recortes de revista o imágenes en las que se observe a personas haciendo actividades de ocio diferentes, podemos poner algunas actividades que sean muy comunes y otras que no lo sean tanto (ponemos algunos ejemplos en el anexo 4).

En el lado izquierdo de la cartulina, harán un collage para explicar a qué dedican su tiempo de ocio (además de los recortes, pueden añadir lo que quieran dibujando, escribiendo...). En el lado derecho de la cartulina, realizarán otro collage añadiendo de nuevo recortes, dibujos, frases... sobre cómo les gustaría que fuera su ocio y tiempo libre (si no varía mucho de como ya es, siempre pueden pensar en algo que añadirían). Pueden pensar en cosas que les gustan pero creen que no se les dan bien, cosas que les dan miedo, que nunca han probado pero creen que les gustaría...

Momento 2:

En este segundo momento, se llevará a cabo el "ejercicio de los 5 abogados". Preparamos tarjetas (anexo 5) que tengan escrito el nombre de cada abogado (varias tarjetas por cada uno):



- El abogado lógico
- El abogado positivo
- El abogado del diablo
- El abogado emocional
- El abogado creativo

Cada persona individualmente presentará ante el resto del grupo sus collages, explicando su ocio actual y cómo le gustaría que fuera en realidad (aunque solo sea modificando, añadiendo o eliminando pequeñas cosas). El resto de las personas del grupo tendrá tarjetas de abogados (habrá varios abogados de un mismo tipo). La función de los abogados es ayudar a la persona que presenta su collage a reflexionar si quiere hacer o no el cambio, por qué aún no lo ha hecho, la posibilidad de vencer límites, los puntos negativos que podría tener esa nueva actividad o cambio...

De esta forma, el papel de cada abogado sería el siguiente:

- El abogado lógico: hablará refiriéndose siempre a hechos (ejemplo: "creo que el asistir a clases de guitarra es lo idóneo para ti, porque siempre estás escuchando música. Además, en tu familia hay varias personas que son músicos").
- El abogado positivo: hablará del valor y los beneficios que ofrece esa nueva actividad (ejemplo: "tocar la guitarra te ayudará a desarrollar la creatividad, mejorará tu memoria, podrás tocar en reuniones de amigos, incluso puede ser una profesión futura...").
- El abogado del diablo: hablará de las dificultades y los peligros (ejemplo: los instrumentos de cuerda son los más difíciles de tocar, igual deberías plantearte otro... además la mayoría de personas que tocan instrumentos tocan la guitarra. Podrías elegir otro instrumento y así ser más diferente").
- El abogado emocional: hablará de los sentimientos y emociones (ejemplo: "Tocar la guitarra te puede ayudar a sacar las emociones negativas. Cuando más feliz te veo es cuando escuchas música").
- El abogado creativo: Hablará de las posibilidades y de las nuevas ideas (ejemplo: tocar la guitarra te puede ayudar a componer, a cantar, quizás te motive a aprender sobre programas de sonido...).

Cuando cada persona haya presentado sus collages, haremos las siguientes preguntas:

- ¿Te ha servido la actividad para intentar ver la toma de decisiones desde diferentes enfoques?
- Cuando has tenido que ejercer de abogado para otra persona, ¿te ha costado hacerlo?
- ¿Crees que podrías ejercer como tu propio abogado cuando tengas que volver a tomar una decisión?

Aprendizaje: Cada abogado representa un área del pensamiento, las cuales hay que tener en cuenta para resolver problemas, dudas o enfocar nuevos propósitos de forma creativa. Esta actividad ayuda a ver la situación desde diferentes ángulos sin la presión de que sea tu propia decisión.

MATERIAL

- Cartulinas
- Rotuladores
- Lápices
- Pegamento
- Recortes de revista
- Recortes anexo 4
- Diferentes tipos de papel
- Pegatinas
- Tijeras
- Tarjetas de abogados anexo 5



4. MEJORA TU COMUNICACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales

OBJETIVOS

- Aprender nuevas técnicas de comunicación a través de la diversión.
- Ver cómo la comunicación se distorsiona a partir de la interpretación que cada uno le da.

GRUPO DE EDAD

9-13 años.

DURACIÓN

1 hora y 30 minutos.

DESARROLLO

Se realizarán varios juegos de los cuales aprenderemos cosas diferentes:

Juego 1: Dixit

Una persona del grupo deberá coger una carta al azar del juego "dixit". A continuación, deberá describir la carta a través de la mímica y el resto debe intentar hacerse una idea lo más clara posible de cómo es la carta.

Aprendizaje: El lenguaje no verbal es tan importante como el verbal y por ello debemos aprender a usarlo.

Juego 2: Google maps con prisas

Por parejas, una persona debe explicar un circuito y la otra persona deberá hacerlo con los ojos cerrados. La persona que lo explica, hará el circuito previamente para saber la cantidad de pasos a dar en cada dirección.

La complicación está en que la persona que lo explica, no lo hace a la vez que la otra persona se mueve, si no que lo hace antes de que la persona empiece a andar. De esta forma, la persona que hace el circuito estará con los ojos vendados y la persona que le guía le dirá al inicio todas las indicaciones sin poder decirle nada durante el circuito.

*Comodín de ayuda: sólo podrá pedir ayuda a su compañero/a 2 veces a lo largo de todo el circuito.

Aprendizaje: La importancia de la escucha activa. Para poder superar esta prueba tan complicada es necesario escuchar activamente al compañero o compañera, ya que ha hecho el circuito previamente y tiene una experiencia que la otra persona no tiene.

Juego 3: Conexión mental

Se juega por parejas, cada persona debe decir a la vez una palabra al azar. Posteriormente deberán pensar mentalmente en una palabra que relacione las dos anteriores que han dicho, contarán hasta tres y la dirán en voz alta. Cada pareja debe coincidir en al menos tres palabras.

Aprendizaje: Seguramente, las personas que se conocen entre sí han acertado más porque se conocen mutuamente y conocen los gustos de la otra persona. Por ejemplo, si la primera vez una persona dice "cine" y otra persona dice "magia", si a ambas les gusta lo mismo o una de las dos personas es muy fan, pueden decir en la segunda ronda "Harry Potter".

Juego 4: Dibujo mental

Una persona del grupo hará un dibujo (tanto pintar como colorear) sin que nadie pueda ver lo que hace. A la vez que va dibujando y coloreando, debe explicar lo que va haciendo sin que nadie pueda hacerle preguntas. El resto de personas deberán dibujar y colorear a la vez que esta persona.

Finalmente, cada persona enseñará su dibujo, siendo la última en enseñarlo quien ha explicado lo que ha ido haciendo.

Aprendizaje: Con esta actividad aprendemos que si solo es una persona la que se comunica, el resto puede interpretar la información de formas muy diferentes. Eso no significa que la forma de entender e interpretar la información esté mal, simplemente, que si queremos que la información sea entendida debe haber comunicación por ambas partes..

Juego 5: El rumor

El animador o la animadora elige a seis personas voluntarias. Cinco de estas seis personas salen de la clase. La primera persona voluntaria permanece en el salón con el animador/a y junto al resto de personas del grupo que son las personas observadoras.

El animador o animadora lee a una de las personas voluntarias que se ha quedado dentro de la clase la historia que haya elegido (anexo 6), la persona voluntaria no deberá tomar notas de lo que escucha.

El animador o animadora pide a la segunda persona voluntaria, que se encuentra fuera de la clase junto con los demás voluntarios, que entre. El primer voluntario repite al segundo lo que oyó del animador/a. Un tercer voluntario entra al salón, y el segundo repite lo que oyó del primero. Se repite el procedimiento hasta que todos los voluntarios hayan oído el mensaje. Y el sexto voluntario escribe el mensaje, para que el grupo lo pueda leer. El animador o animadora coloca el mensaje original, para poder ser comparado con la versión del sexto voluntario.

A lo largo de toda la dinámica, las personas que observan deben tomar notas sobre quién ha cambiado la historia, qué datos son los que se han ido modificando, la reacción que han visto en las personas voluntarias... Dichas notas deberán leerlas al desvelarse el texto original.

Luego los voluntarios discuten su experiencia. El animador/a encabeza una discusión con el grupo entero sobre las implicaciones de esta dinámica.

Aprendizaje: Reflexionar que la distorsión de un mensaje se da por no tener claro el mensaje, pues por lo general, se nos queda en la memoria aquello que nos llama más la atención, o lo que creemos que es más importante. Nos permite discutir cómo nos llegan en la realidad las noticias y acontecimientos y cómo se dan a conocer; cómo esto depende del interés y de la interpretación que se le da.

MATERIAL

- Cartas Dixit
- Vendas para los ojos.

- Elementos que sirvan de obstáculos para el circuito (mesas, sillas, pelota, aros, cuerdas...)
- Folios
- Lápices
- Lápices de colores
- Gomas de borrar
- Historias (anexo 6)



5. SIENTE+DECIDE+RESUELVE

BLOQUE TEMÁTICO

Habilidades sociales

OBJETIVOS

- Conocer las fases de resolución de conflictos
- Aprender a resolver conflictos de forma creativa

GRUPO DE EDAD

13-17 años.

DURACIÓN

1 hora y 30 minutos.

DESARROLLO

Se hacen tres actividades relacionadas entre sí, que nos llevan a experimentar desde que un problema se genera o aparece hasta que se resuelve.

Para ello, primero trabajaremos en manejar las emociones. Con las emociones "controladas" o al menos identificadas, trabajamos el tomar las decisiones de forma responsable. Por último, se trabaja la resolución de problemas.

Actividad 1: Manejar las emociones

Parte 1: Las personas participantes proponen diferentes situaciones que se asocian a emociones muy concretas (por ejemplo: tu amigo desvela un secreto tuyo, tus padres te castigan sin salir, suspendes un examen muy importante, la persona que te gusta acaba de decirte que tu a ella no, has aprobado el examen importante, la persona que te gusta te ha invitado a una fiesta, tus padres te hacen un regalo que llevabas mucho tiempo esperando...). Cuando tengamos ya varias situaciones descritas, el animador seleccionará al azar a dos personas del grupo y estas tendrán que interpretar dicha situación con la emoción contraria a la que sería común. Así, en una situación triste, deben reaccionar con una emoción alegre. No se trata de cambiar de discurso, se debe decir lo mismo que se diría pero solo cambiando la emoción.

Parte 2: Esta parte será "en cubierta". El animador o animadora elegirá antes del inicio de la actividad a varias personas y sin que el resto del grupo se entere, les propondrá los siguientes retos, uno a cada una de las personas elegidas:

- Durante veinte segundos, actúa como lo harías si vieras fuego en la puerta o en la ventana del edificio. ¡No olvides poner cara de miedo!
- Consigue que alguien tenga una reacción de alerta (susto o similar).
- Tienes que conseguir que todo el grupo se levante de la silla y salga corriendo.
- Actúa de forma extraña hasta que alguien te pregunte qué te pasa.

Aprendizaje: Vivimos constantemente a través de nuestras emociones, para poder interactuar con aquello que nos rodea y entendernos a nosotros mismos, debemos conocerlas y aprender a gestionarlas.

Actividad 2: Tomar decisiones de forma responsable

Se explican los 8 pasos para tomar una decisión. Son 8 pasos interrelacionados:

Primer paso: Identifica y analiza la situación problemática.

Segundo paso: Piensa cuáles son tus valores respecto a ese tema.

Tercer paso: Genera diferentes alternativas posibles.

Cuarto paso: Analiza los posibles resultados de cada alternativa.

Quinto paso: Elimina las alternativas menos satisfactorias.

Sexto paso: Selecciona la alternativa más satisfactoria.

Séptimo paso: Lleva a cabo la decisión.

Octavo paso: Evalúa los resultados de tu decisión.

Aprendizaje: En el caso de esta actividad, es un aprendizaje teórico. Es un esquema que puede servirles al hacer frente a la resolución de un problema, tanto personal como grupal.

Actividad 3: Resolución creativa de problemas

Se proponen diferentes actividades que trabajan la resolución creativa de problemas:

Actividad 1: Congelación

Imaginemos que los equipos de cuatro o cinco miembros son exploradores que se van a aventurar por los hielos de los Alpes. Pide a cada equipo que elija a un líder para guiar la expedición. Cada equipo tiene que construir un refugio con los materiales proporcionados antes de que la tormenta les sacuda en 15 minutos. Sin embargo, el líder del equipo tiene las dos manos congeladas, por lo que no puede ayudar físicamente a construir el refugio, y el resto del equipo se ha quedado ciego por el resplandor de la nieve, por lo que lo harán todo con los ojos vendados. Una vez transcurrido el plazo de 15 minutos, enciende el ventilador y comprueba qué refugio soporta los fuertes vientos de la tormenta.

*En caso de no tener ventilador, pueden ponerse varios animadores y animadoras a soplar la estructura.

Actividad 2: El barco que encoge

Con la cuerda, dibuja en el suelo una forma dentro de la cual entren todos los participantes. A continuación, reduce paulatinamente el espacio en un periodo de tiempo de 10 minutos. Las personas que se encuentren dentro del espacio tendrán que colaborar para tratar de hallar la solución para que todo el mundo pueda permanecer dentro de los límites que poco a poco se van reduciendo.

Actividad 3: Encerrados en la oficina

El planteamiento es que el equipo se ha quedado encerrado en la oficina. Las puertas están cerradas, pero no es posible derribarlas ni romper las ventanas. Dale al equipo 15 minutos para que decida qué 10 elementos de la oficina necesitan para sobrevivir y que los clasifiquen por orden de importancia. El objetivo del juego es llegar a un acuerdo unánime sobre los 10 elementos y su clasificación al final del plazo de 15 minutos.

Actividad 4: La idea más estúpida gana

Las ideas estúpidas a veces son las mejores. Se propone un problema y se pide a todo el grupo que piensen en la solución más estúpida al problema en cuestión. Cuando tengan una buena lista, el animador o animadora la revisará. Ganará quien haya aportado la idea más estúpida.

Problemas que se proponen: no he entrado en la carrera que quería, me han perdido la maleta un viaje al que voy solo/a, odio la comida de mi abuela y no sé cómo decírselo, quiero ser influencer pero no consigo seguidores...

Actividad 5: ¿Qué harían ellos?

Todo el mundo fingirá ser un personaje famoso o alguien que admiren. Una vez elegido el personaje, vamos a plantear los mismos problemas de la actividad anterior. Cada persona deberá plantearse cómo ese personaje que han escogido resolvería el problema (esta vez sin respuestas estúpidas). ¿Qué opciones tendrán en cuenta? ¿Cómo abordarán la situación? De este modo, todos pueden considerar soluciones que puede que no pensarán en primer lugar.

Aprendizaje: estas actividades nos ayudan a enfocar la resolución de problemas a través del trabajo en equipo (actividades 1 y 2), a analizar nuestro entorno antes de tomar una decisión (actividad 3) y a intentar ver posibles soluciones en las que nunca habríamos pensado de no haber salido nunca de nuestro esquema mental o de no habernos puesto en el lugar de otra persona (actividades 4 y 5).

MATERIAL

- Vendas para los ojos.
- Cartones, palillos, gomas elásticas, cinta adhesiva...
- Ventilador eléctrico (si no, serán los animadores quienes soplen)
- Una cuerda, una manta o cinta adhesiva para marcar un espacio sobre el suelo
- Folios y bolígrafos

ANEXOS

ANEXO 1

HOGWARTS LEGACY



ZELDA



ANIMAL CROSSING



AMONG US



MINECRAFT



ANEXOS 2

1. ¿Cuál es la diferencia entre adicción y afición?

- No hay diferencia alguna.
- **La adicción no se puede controlar.**
- La afición afecta negativamente a la vida de la persona.
- La adicción no es negativa siempre y cuando se controle.

2. ¿Cuál de estos 4 síntomas tienen las personas adictas al juego de azar?

- Cada vez apuestan menos.
- **Miente sobre el dinero que se gasta en el juego.**
- No descuida sus responsabilidades para poder jugar.
- Aceptan su problema de adicción.

3. ¿A qué áreas afecta la adicción al juego?

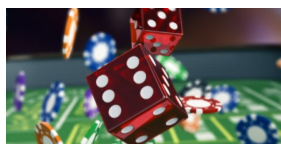
- Salud mental
- Vida social
- Economía
- **Todas las anteriores son ciertas**

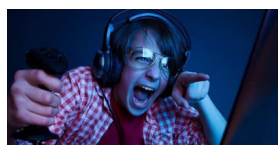
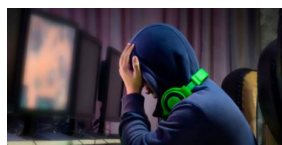
4. ¿Cuándo iniciaron los juegos online?

- Década de los 80
- **Década de los 90**
- Primera década de los 2.000
- Segunda década de los 2.000

5. ¿Qué porcentaje de adolescentes entre 14 y 18 años afirma haber jugado con dinero en el último año?

- 15,3%
- **17,2%**
- 20,7%
- 46,8%"





6. ¿Cuál es la media de edad en la que se comienza a jugar online?

- 13 años
- 14 años
- **15 años**
- 16 años

7. ¿Cuál es la mejor forma de protegerse de la adicción al juego?

- **No jugar**
- Jugar con la compañía de un adulto
- Poner límites de horario para jugar
- Poner límites en el dinero a gastar

8. ¿Qué apuestas son las más frecuentes en la franja de 14 a 18 años?

- Apuestas en juegos de cartas
- Apuestas en juegos online
- **Apuestas deportivas**
- Lotería

9. ¿Las compras en videojuegos por cajas botín son una compra normal?

- Si, son lo mismo.
- **No, a través de las cajas botín no siempre consigues lo que quieres comprar.**
- Si, a través de las cajas botín siempre consigues lo que quieres comprar.
- No, las cajas botín tienen rebajas.

10. ¿Qué podemos hacer para evitar la adicción al juego si ya lo tenemos como afición?

- **No usarlo como forma de escape de la realidad**
- Jugar con amigos
- Jugar cada vez que nos apetezca
- Tener los juegos instalados en el móvil para tenerlos accesibles siempre.

ANEXO 3: Monedas de Super Mario



ANEXO 4: Imágenes sobre ocio





ANEXO 5: Tarjetas abogados

- El abogado lógico.



EL ABOGADO LÓGICO

- El abogado positivo.



El abogado POSITIVO

- El abogado del diablo.



**El abogado
diablo**

- **El abogado emocional.**



- **El abogado creativo.**



ANEXO 6: Ejemplos de historias a contar.

Historia del granjero

Un granjero en el oeste de Extremadura colocó un tejado delgado sobre su granero. Poco después un viento huracanado lo hizo volar y cuando el granjero lo encontró a veinte kilómetros, estaba doblado y encogido con imposible reparación. Un amigo y un abogado le indicaron que la Compañía Ford de Automóviles le pagaría un buen precio por la chatarra y el granjero decidió enviar el tejado a la Compañía para ver cuánto podría sacar de él. Lo embolsó en una gran caja de madera y lo envió a Avilés, Asturias, poniendo claramente el remite para que la Compañía Ford supiera dónde enviar el cheque. Pasadas doce semanas, el granjero no había oído nada de la Compañía Ford. Finalmente cuando estaba a punto de escribirles para averiguar lo que pasaba, recibió un sobre de ellos. Decía así: «No sabemos qué chocó contra su coche pero lo tendremos arreglado para el quince del siguiente mes».

Historia del accidente

Dicen que 483 personas están atrapadas bajo un derrumbe, después que pasó el ciclón se inició el rescate. Se han movilizado miles de personas llevando medicinas, vendas y otros elementos. Pero dicen que la gente atrapada no fue por accidente, sino que fue un secuestro, pues hay gente de mucho dinero entre los atrapados.

Historia del camión

El camión, que iba al sur, estaba dando la vuelta a la derecha en la intersección cuando de pronto el coche deportivo, que iba hacia el norte, trató de dar la vuelta hacia la izquierda. Cuando se percataron de que estaban dando la vuelta por el mismo carril, ambos tocaron su claxon, pero siguieron dando la vuelta sin frenar. De hecho, el coche hasta parecía ir acelerando justamente antes del choque.

Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco, como parte del programa Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva. Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable..



www.pasaporteo0.org



Confederación
Don Bosco

FINANCIADO POR:

 MINISTERIO DE SANIDAD	SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
 GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
	POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL