



Confederación
Don Bosco

Nomofobia

RECURSOS DIDÁCTICOS PARA LA
PREVENCIÓN DE LA NOMOFOBIA



Tabla de *Contenido*

- 00** **Introducción**
- 01** **Gymkana: "DES-CONECTADOS"**
- 02** **Concéntrate**
- 03** **Role-playing ¿Cómo uso mis dispositivos electrónicos?**
- 04** **Anexos**



Introducción

Estas actividades, han sido elaboradas 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 nomofobia. 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 dos bloques:

- Información sobre la nomofobia
- Habilidades sociales

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 nomofobia. 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, la mejora de la concentración y la comunicación tienen un papel protagonista en nuestras actividades porque consideramos que el hecho de ser conscientes de nuestro entorno y realidad y ser capaces de comunicarnos bien y estar presentes en las conversaciones con otras personas, empodera a los y las jóvenes y les hace capaces de establecer relaciones sanas. 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	Anexo
1. Gymkana: "DES-CONECTADOS"	Información sobre nomofobia	1, 2, 3 y 4
2. CONCÉNTRATE (9-17 años)	Habilidades sociales (concentración)	5
3. ROLE-PLAYING ¿CÓMO USO MIS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS? (9-17 años)	Habilidades sociales (comunicación)	6

1 Gymkana: "DES-CONECTADOS"

Bloque temático

Información sobre nomofobia.

Objetivo

Sensibilizar a los niños sobre los síntomas de la nomofobia a través de actividades lúdicas y reflexivas.

Grupo de edad

9-17 años.

Duración

1 hora y 30 minutos



Desarrollo

Introducción (10 minutos)

Explica brevemente qué es la nomofobia y cuáles son algunos de sus síntomas (consultar el documento teórico: [LINK](#))

Divide a los niños en 4 equipos y dales un nombre divertido relacionado con el tema (por ejemplo, "Los Aventureros Offline", "los sin wifi", etc.). Siempre competirán entre 2 equipos y siempre competirán los mismos equipos entre ellos.

Pide a los niños/as que guarden sus móviles en una caja o bolsa que permanecerá en un lugar seguro durante la actividad.

Prueba 1: "El Laberinto de la Ansiedad"

Se crea un laberinto con cuerdas o cintas y coloca dentro obstáculos (sillas, mesas, aros...). Cada equipo debe atravesar en fila india el laberinto sin tocar las cuerdas y esquivando los obstáculos, pero el miembro del equipo que va en primer lugar, irá con los ojos vendados. Los demás deben guiarlo solo con instrucciones verbales. Si solo se hace un camino, se puede cronometrar a los equipos para saber quién llega antes, ganará el que tarde menos. Si solo se hacen dos caminos, ganará el que llegue primero.

REFLEXIÓN PRUEBA 1: a veces sentimos que estar sin móvil es como ir por la vida con los ojos vendados. Estamos tan acostumbrados a acudir a nuestro móvil como herramienta principal, que no sabemos ver (e incluso a veces no desarrollamos) el resto de herramientas que tenemos.

Prueba 2: "Concentración Sin Distracciones"

Se colocan varios objetos pequeños en el suelo y se cubren con una tela. Sin explicar de lo que va la dinámica, la persona que dinamiza la prueba, debe empezar a dar un discurso o sacar una conversación con los chicos y chicas sobre algo que les interese mucho relacionado con la tecnología (últimos vídeos virales, eventos de influencers...).

Rápidamente, se descubren los objetos durante 5 segundos y se vuelven a cubrir (todo sin previo aviso y manteniendo la conversación). Después de los 5 segundos se vuelven a cubrir los objetivos y se les pregunta si han visto algo. Es posible que alguno responda sí y diga algún objeto que ha visto, pero la mayoría no.

Ahora, se les pide que estén más atentos y se descubren los objetos durante 30 segundos y luego se cubren nuevamente. A lo largo de ese tiempo, la persona que dinamiza puede seguir hablando intentando que los chicos y chicas mantengan la conversación que estaban teniendo antes de descubrir los objetos.

Los equipos deben recordar y anotar la mayor cantidad de objetos posibles. El equipo que más objetos recuerde, ganará.



REFLEXIÓN PRUEBA 2: esta prueba representa la dificultad para concentrarse cuando se está acostumbrado a la constante distracción de algo como puede ser el teléfono móvil en nuestro día a día.

Prueba 3: "La Ronda de Pensamientos"

Se explica brevemente qué son los pensamientos obsesivos y cómo pueden afectar a las personas, especialmente cuando están relacionados con la tecnología y el miedo a perder el móvil:

La nomofobia, o el miedo a estar sin el móvil, puede llevar a pensamientos obsesivos que afectan significativamente la vida diaria de los niños y adolescentes. Estos pensamientos constantes sobre la necesidad de revisar el teléfono, asegurarse de no perder ninguna notificación o mensaje, y la ansiedad por estar desconectado pueden interferir con su capacidad para concentrarse en otras actividades. Este ciclo de pensamientos obsesivos no solo genera ansiedad y estrés, sino que también puede afectar el rendimiento académico, las relaciones personales y la salud mental en general. Es crucial aprender a identificar y manejar estos pensamientos obsesivos para reducir el impacto negativo de la nomofobia en la vida cotidiana.

Se explica a las personas participantes que van a participar en una actividad llamada "La Ronda de Pensamientos". En cada ronda, se les dará una lista de palabras y deberán escribir una historia corta usando esas palabras en un tiempo limitado.

Primera Ronda: Palabras Distractoras

- Se entrega a cada equipo una lista de palabras distractoras relacionadas con la tecnología y las redes sociales (anexo 1).
- Por otro lado, a cada equipo se le darán 5 palabras diferentes con las que tendrán que inventarse una historia en voz alta sobre la marcha.
- Mientras uno de los equipos está inventando la historia y contándola en voz alta, uno de los miembros del otro equipo tendrá que repetir constantemente en voz alta una de las palabras distractoras de la lista. Sin parar de repetirla.
- Esto mismo se repite con el otro equipo.

Segunda Ronda: sin palabras distractoras

- Entrega a cada equipo una lista de 5 palabras nuevas (anexo 2).
- Se repite la dinámica pero, esta vez, no habrá ninguna palabra distractora repetida en voz alta.
- Probablemente, les resulte mucho más sencilla crear la historia en esta ronda que en la ronda anterior.

REFLEXIÓN PRUEBA 3:

¿Fue más difícil concentrarse con la palabra distractora siendo repetida o sin ella?

¿Cómo afectó eso su capacidad para crear la historia?

Las distracciones constantes nos alejan de nuestros objetivos. En la prueba 2 nos distraemos por hablar de algo que nos interesa, pero cuando llevamos mucho tiempo consumiendo contenido y usando el dispositivo móvil, nos llega información que quizás ni siquiera sea de nuestro interés, pero lo consumimos. Ese consumo excesivo incluso de cosas que no nos resultan interesantes, afectan también al bienestar personal quitando tiempo de cosas que quizás nos interesarían más. A veces no solo nos cuesta concentrarnos como hemos visto antes, sino que también nos cuesta incluso escuchar nuestros propios pensamientos.



Prueba 4: FOMO "El Juego del Mensajero"

Se colocan varias cajas o bolsas opacas alrededor del área de juego. Dentro de cada caja o bolsa, habrá tarjetas con mensajes (**anexo 3**). Algunos mensajes deben ser importantes (por ejemplo, "Tienes que entregar una tarea") y otros triviales (por ejemplo, "Un amigo ha subido una foto nueva").

Explicación del Juego:

Se divide en dos equipos, cada equipo tiene un "mensajero" que debe correr hasta las cajas o bolsas para revisar los mensajes y decidir si son importantes o triviales.

Los demás miembros del equipo deben completar una tarea (por ejemplo, saltar la cuerda, hacer figuras humanas, etc.) mientras el mensajero está revisando los mensajes (**anexo 4**).

Desarrollo del Juego:

Al inicio del juego, cada equipo debe enviar a su mensajero a revisar un mensaje.

El mensajero debe correr hasta la caja o bolsa, sacar una tarjeta y regresar para informar al equipo sobre el mensaje.

Si el mensaje es importante, el equipo debe detener su tarea y atender el mensaje.

Si el mensaje es trivial, el equipo debe continuar con su tarea sin interrupción.

Prueba 4: FOMO "El Juego del Mensajero"

Se colocan varias cajas o bolsas opacas alrededor del área de juego. Dentro de cada caja o bolsa, habrá tarjetas con mensajes (**anexo 3**). Algunos mensajes deben ser importantes (por ejemplo, "Tienes que entregar una tarea") y otros triviales (por ejemplo, "Un amigo ha subido una foto nueva").

Explicación del Juego:

Se divide en dos equipos, cada equipo tiene un "mensajero" que debe correr hasta las cajas o bolsas para revisar los mensajes y decidir si son importantes o triviales.

Los demás miembros del equipo deben completar una tarea (por ejemplo, saltar la cuerda, hacer figuras humanas, etc.) mientras el mensajero está revisando los mensajes (**anexo 4**).

Desarrollo del Juego:

Al inicio del juego, cada equipo debe enviar a su mensajero a revisar un mensaje.

El mensajero debe correr hasta la caja o bolsa, sacar una tarjeta y regresar para informar al equipo sobre el mensaje.

- Si el mensaje es importante, el equipo debe detener su tarea y atender el mensaje.
- Si el mensaje es trivial, el equipo debe continuar con su tarea sin interrupción.



Sistema de ganancia o pérdida de puntos:

- Se gana 1 punto por cada reto conseguido en las pruebas.
- Se gana 1 punto cada vez que paren por una tarea importante.
- Perderán un punto cada vez que paren por una tarea irrelevante.

Rotación de mensajeros:

Cada cierto tiempo (por ejemplo, cada 2 minutos), el mensajero debe rotar para que todos los miembros del equipo tengan la oportunidad de ser el mensajero.

REFLEXIÓN PRUEBA 4:

Después de unos 15 minutos de juego, reúne a los equipos y discute cómo se sintieron durante la actividad. Se puede hacer uso de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo afectó la comprobación constante de los mensajes a su capacidad para completar la tarea?
- ¿Fue difícil distinguir entre mensajes importantes y triviales?
- ¿Cómo se sintieron al ser interrumpidos constantemente?

Se relaciona esta experiencia con la vida diaria y cómo la necesidad constante de revisar los móviles pueden interferir con las actividades importantes. Se habla sobre posibles estrategias para manejar la comprobación constante, como establecer momentos específicos para revisar el móvil y aprender a priorizar las tareas importantes.

Reflexión final (10 minutos)

Después de completar todas las pruebas, reúne a los niños y discutan cómo se sintieron durante la gymkana.

Pregunta:

- ¿Qué pruebas encontraron más difíciles y por qué?
- ¿Cómo se sintieron al no usar sus móviles durante la actividad?

Materiales



Prueba 1

- Cuerdas
- Objetos para crear obstáculos (mesas, sillas, aros, cajas...)
- Cronómetro o reloj
- Vendas para los ojos

Prueba 3

- Listado de palabras distractoras (anexo 1)
- Varios listados de palabras para crear historias (mínimo 4 listados diferentes) (anexo 2)

Prueba 2

- Objetos pequeños
- Tela grande (tipo sábana)
- Papeles
- Bolígrafos

Prueba 4

- Cajas o bolsas para guardar las tarjetas de tarea
- Cuerda para saltar
- Acertijos
- Cucharas
- Monedas
- Globos
- Lápices o rotuladores
- Folios o papel continuo
- Cartas
- Tarjetas de tareas ([anexo 3](#))
- Listado de pruebas a hacer ([anexo 4](#))

2 Concentrate

Bloque temático

Habilidades sociales.

Objetivo

- Desarrollar la capacidad de concentración.
- Trabajar la atención plena.
- Hacer uso de la imaginación.

Grupo de edad

9-17 años.

Duración

45 minutos



Desarrollo

En esta actividad, se trabajan una serie de dinámicas que se centran en trabajar la concentración y la atención plena. Especialmente, a la hora de relacionarnos con los demás.

Dinámica 1: cadena de movimientos

Todos los componentes se sientan en círculo, y uno se pone de pie y ejercita un movimiento.

La persona a su derecha se levanta y el otro se sienta, hace el mismo movimiento y añade otro nuevo y se sienta.

Se levanta el siguiente y hace los dos movimientos y uno nuevo.

Si uno se equivoca se vuelve a empezar el círculo.

Se puede realizar una vuelta añadiendo movimientos, y una vez acabada esta realizar la acción a la inversa, es decir, ir suprimiendo movimientos por orden.

Dinámica 2: cambios físicos

Los participantes se colocan por parejas frente a frente.

Se estudian entre sí durante unos minutos (2 por ejemplo) y se dan la espalda.

Uno de ellos (A) cambia 6 rasgos de su cara, cuerpo, vestimenta, postura, peinado...

Se vuelven a girar y poner frente a frente, entonces el otro componente (B) ha de adivinar cuales son las 6 cosas que han cambiado en A.

Dinámica 3: La fotografía escacharrada

Se eligen a 5 personas para que abandonen la sala (A, B, C, D, E). El grupo que queda en la sala decide una secuencia mímica, por ejemplo vestirse.

- Entra la persona "A", se le dice lo que tiene que mimar.
- Entra "B" y mira mientras "A" lo hace.
- Entra "C" y mira mientras "B" hace lo que ha visto que hacía "A".
- Entra "D" y mira mientras "C" hace lo que hacía "B".
- Entra "E" y mira mientras "D" hace lo que hacía "C".

Se hace la secuencia delante de todos y se comenta la experiencia de cada uno.

Dinámica 4: los 5 sentidos

Ofrecemos a las personas participantes una serie de fotografías ([anexo 5](#)). Individualmente o por grupos, deben escribir en un papel todo aquello que cada fotografía les hace sentir si pudieran usar los 5 sentidos en ella y no solo la vista.

Ejemplo: Una foto de una taza de chocolate caliente. Sentiría la taza caliente al cogerla, olería a chocolate toda la habitación, observaría el color marrón oscuro brillante del chocolate, escucharía la cuchara chocar con la taza cuando remueva y saborearía el chocolate.

Después ponemos en común las respuestas.

Reflexión final (10 minutos)

Para hacer a los chicos y chicas conscientes de la importancia de la concentración y de la observación, tras realizar las dinámicas anteriores podemos guiar la reflexión a través de las siguientes preguntas:

- ¿Sois conscientes de toda la información que una persona con la que hablamos nos puede dar sin haber dicho ni una palabra?
- ¿Solemos observar y mirar a las personas con las que mantenemos conversaciones? ¿o por el contrario estamos más pendientes de las pantallas de nuestros dispositivos?
- Cuando estamos realizando dos actividades a la vez y una de ellas es usar el móvil, ¿ponemos los 5 sentidos en ambas?.



Materiales



Para la dinámica 2, podemos ofrecerles cosas para que puedan cambiar su físico (ej: gomas para el pelo, camisetas, maquillaje, complementos como gafas, sombreros...).

Imágenes de los 5 sentidos (**anexo 5**).



3 Role-playing ¿Cómo uso mis dispositivos electrónicos?

Bloque temático

Habilidades sociales.

Objetivo

- Fomentar la cooperación y la participación.
- Estimular la imaginación y desarrollar la creatividad.
- Reflexionar sobre el uso de dispositivos electrónicos y cómo nos comunicamos con y sin ellos.
- Reforzar habilidades sociales de los jóvenes.

Grupo de edad

9-17 años.

Duración

45 minutos

Conceptos previos

El role-playing es una técnica de dinámica grupal que consiste, fundamentalmente, en que un grupo de personas interpreta una situación o caso concreto de la vida real o ficticio, actuando según el papel que se les ha asignado y de tal forma que se pongan en el papel del personaje que representan.

Las habilidades sociales se pueden definir como las conductas o destrezas necesarias a la hora de interactuar con otras personas. Esto incluye la manera en que la persona muestra sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos propios. Un ejemplo de esto sería la forma en que expresamos nuestro enfado a un amigo por algo que ha hecho, o cómo nos presentamos ante un grupo nuevo.

Las habilidades sociales son aprendidas; se interiorizan tanto por la experiencia directa como por observación y aprendizaje verbal.

Desarrollo

Dividiremos a los participantes en tres grupos. A cada grupo le repartiremos una situación (**anexo 6**). Después, los miembros de cada grupo deben ponerse de acuerdo para decidir qué rol se asignan. Daremos unos 15-20 minutos a los participantes para que puedan preparar el role-playing que después representarán ante el grupo grande. Cuando todos los grupos estén preparados, por turnos, interpretarán la situación que les haya tocado. Tras cada actuación, los demás grupos tienen que indicar qué rol tenía cada una de las personas que han actuado y, después, la persona dinamizadora guiará una reflexión en común sobre cada una de las situaciones. Algunas preguntas que puede hacer en este momento son: ¿habéis visto alguna situación similar en vuestro entorno?, ¿Cómo creéis que se debe actuar si se presenta una situación similar en la vida real?, ¿Cómo os habéis sentido en este rol en la vida real?, ¿os habéis sentido identificados con alguno de los personajes en alguna de las situaciones?...



Reflexión

Es importante no sólo usar bien los dispositivos móviles sino también comunicarnos con ellos. No dejar de disfrutar de otras actividades por estar todo el tiempo usándolos, no hablar cosas importantes o dar cosas por hecho a través de una conversación por escrito, ni tampoco juzgar a una persona por como habla a través de una pantalla. Ayudamos a la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez has estado en tu grupo de amigos y habéis estado todos con el móvil en lugar de hablar entre vosotros?
- ¿Crees que tiene mucho sentido hablar con alguien que no está delante de ti y no hacerlo con quien sí?
- ¿A veces presumes del momento que estás viviendo a través de las RRSS en lugar de vivirlo y disfrutarlo de verdad?
- ¿Alguna vez has discutido con un amigo o amiga por cómo os ha hablado por WhatsApp y después ha resultado que lo has interpretado mal?
- ¿Sueles juzgar a las personas a través de lo que suben a sus redes sin conocerle ni haber hablado con él o con ella en persona?

Materiales



Situaciones y papeles de cada personaje (**anexo 6**)



Anexos



Anexo 1

Listado de palabras distractoras

- Wifi
- Móvil
- Red
- Conexión
- Likes
- Comentario
- Cobertura
- Seguidores
- Gamer
- Instagram
- Youtube
- ...

Anexo 2

Listados de palabras para crear historias

Listado 1

- Ratón
- Zapato
- Gigante
- Rojo
- Brócoli

Listado 2

- Músico
- Amarillo
- Cebolla
- Locura
- Mochila

Listado 3

- Azul
- Deportista
- Montaña
- Lavadora
- Feliz

Listado 4

- Rosa
- Río
- Helado
- Rock
- Anillo

Anexo 3

Tarjetas de tareas para **ganar 1 punto**

**Hacer las actividades
de matemáticas para
mañana**

+1 pt

**Quitar la ropa sin
doblar que lleva
encima de la silla del
escritorio una
semana**

+1 pt

**Ayudar a tus padres a
limpiar la cocina
después de una comida
familiar en casa**

+1 pt

**Hablar en persona con
esa amiga que te dijo
ayer por WhatsApp que
estaba triste**

+1 pt

**Ir a casa de tu abuelo a
hacerle una visita**

+1 pt

**Salir con tu hermano a
comprarle un regalo a
vuestro padre por su
cumpleaños que es
mañana**

+1 pt

Anexo 3

Tarjetas de tareas con las que **perder 1 punto**:

Responder el comentario que una amiga ha hecho en una foto en Instagram

-1 pt

Dar me gusta al TikTok que ha subido tu amigo

-1 pt

Mirar el móvil porque acaba de llegar una notificación

-1 pt

Ir al directo que está haciendo tu influencer favorito. Acaba de llegar la notificación mientras estudias

-1 pt

Anexo 4

Listado de pruebas

- El primer equipo que consiga saltar a la comba todo juntos 10 veces sin que ninguno se tropiece, gana 1 punto. Si se para para atender una tarea, al volver se deberá empezar desde el principio.
- El primer equipo que consiga hacer una pirámide humana, gana 1 punto.
- Quien resuelva antes un acertijo, gana 1 punto.
- Usando solo cucharas en la boca, el equipo debe pasar una moneda de uno a otro en un minuto sin que caiga. El equipo que lo consiga primero, gana 1 punto.
- Los equipos deben mantener un globo en el aire solo con soplidos, sin dejar que toque el suelo, durante un minuto. Al equipo que no se le caiga, gana 1 punto.
- Un miembro del equipo actúa una acción o un personaje mientras el resto del equipo adivina qué es. El equipo que lo adivine primero, gana 1 punto.
- Un miembro del equipo dibuja una palabra o frase mientras el resto del equipo intenta adivinarlo en menos de un minuto. El equipo que lo adivine primero, gana 1 punto.
- Usando cartas, el equipo tiene un minuto para construir la torre más alta posible. Quien haya conseguido la torre más alta al acabar el minuto, gana 1 punto.

Para que las pruebas se alarguen, se pueden repetir tantas veces como sea necesario hasta acabar las tarjetas.

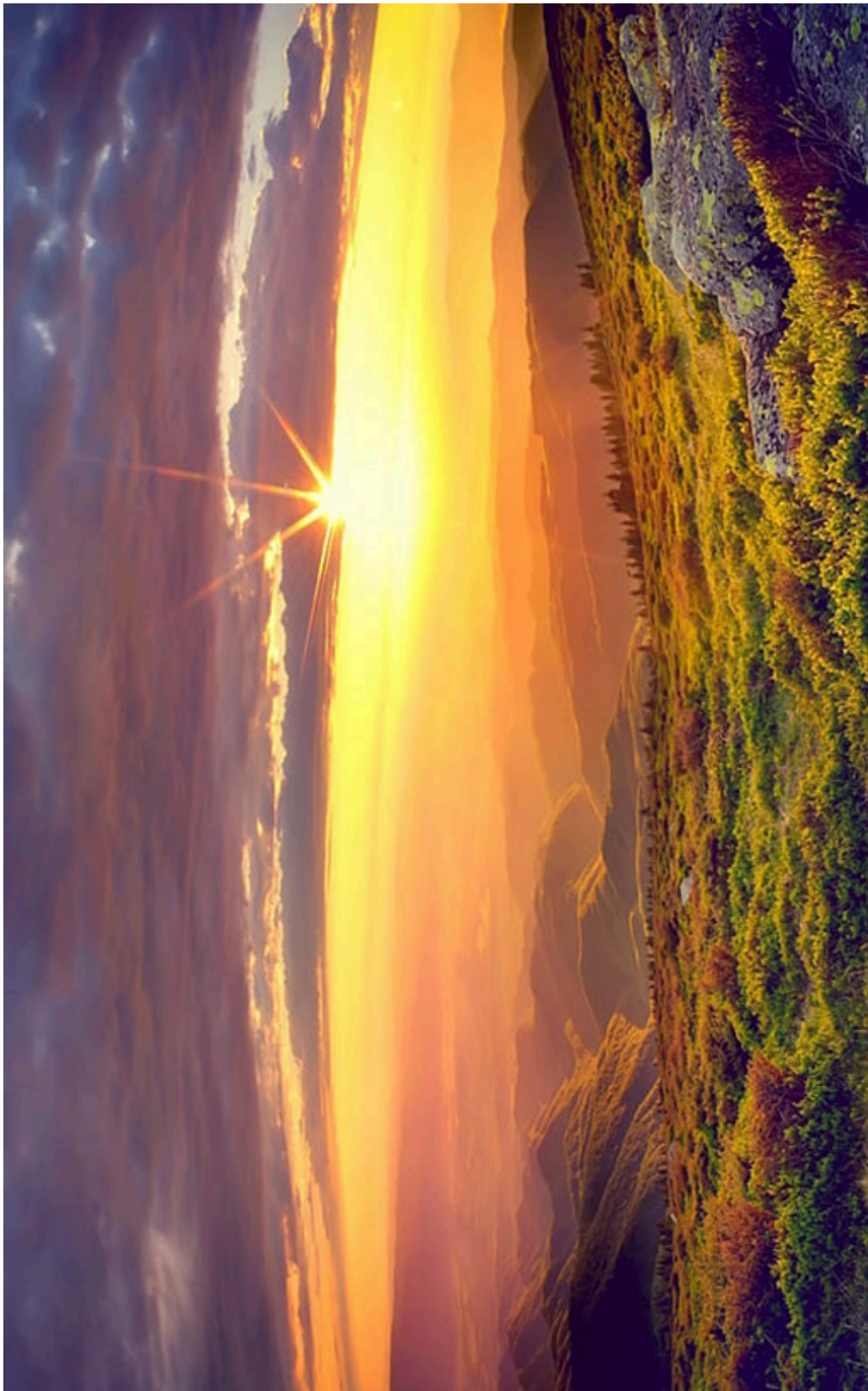
Anexo 5

Imágenes de los 5 sentidos

















Anexo 6

Situaciones y papeles de cada personaje

Situación nº 1

Un grupo de amigos están reunidos en la plaza del pueblo, donde siempre quedan antes de ir a la discoteca. Dos amigos del grupo nunca sueltan el teléfono y están toda la noche con el móvil en la mano revisando sus redes sociales y hablando con sus amigos solo para hacer fotos para sus redes y subir contenido.

PAPELES DE LOS PERSONAJES

- Dos adolescentes que están todo el tiempo con el móvil, están todo el tiempo pidiéndole fotos a sus amigos y que les hagan fotos a ellos solos.
- Una persona se queja de que estén todo el día con el móvil.
- Dos personas, tras empezar quejándose, empiezan a hacer lo mismo usando el móvil pero se dan cuenta que se están perdiendo cosas como bailar sus canciones favoritas. Acaban cambiando de opinión y sueltan el teléfono.

Situación nº 2

Un grupo de amigos están reunidos en la plaza del pueblo, donde siempre quedan antes de ir a la discoteca. Dos amigos del grupo nunca sueltan el teléfono y están toda la noche con el móvil en la mano revisando sus redes sociales y hablando con sus amigos solo para hacer fotos para sus redes y subir contenido.

Situación nº 2

Una amiga habla con otra por whatsapp. Una de ellas está muy cansada y quiere acabar la conversación pronto para irse a dormir, así que es muy seca escribiendo y no usa ningún emoji.

El último mensaje que envía es “Vale, buenas noches.”.

La otra amiga se raya mucho y piensa que se ha enfadado por algo que le ha dicho, pero que tampoco tiene por qué ser tan cortante y hablarle mal. Por lo que también se enfada.

Al día siguiente cuando se ven, la que había contestado seca porque estaba cansada se acerca tan normal ha saludar a su amiga, pero esta le vuelve la cara.

Una tercera amiga le pregunta por separado a ambas qué es lo que ha pasado, al enterarse de la confusión, les hace hablar juntas para que se den cuenta de que todo ha sido un malentendido y un error a la hora de comunicarse a través de una pantalla. Que las cosas habladas a la cara son mucho mejor.

PAPELES DE LOS PERSONAJES:

- La amiga que está cansada y quiere dormir en vez de seguir hablando.
- La amiga que se enfada porque le contesta mal por WhatsApp.
- La amiga en común que media entre ambas.

Situación nº 3

Un chico de la clase A ha quedado con otro chico de la clase B al que no conoce a penas, pero con el que lleva tiempo hablando solo por privados de Instagram sobre baloncesto, ya que ambos practican el mismo deporte pero el chico de la clase A se ha quedado sin equipo. Cree que puede estar bien quedar con él para tener a gente con la que quedar para jugar algún partido, sin embargo cree que el chico de la clase B es un poco aburrido.

Un amigo le pregunta por la situación y al explicarle lo que piensa le dice que no quede con él. Que para aburrirse con una persona siempre hay tiempo. Que pase y que ya encontrará a alguien con quien jugar. Si no... tampoco pasa nada, el baloncesto tampoco es tan importante.

Otro amigo al que también le cuenta la situación, le dice que quede con él porque no es lo mismo hablar por privado que hablar en persona. Que puede ser que le caiga mucho mejor en persona que por escrito.

Decide hacerle caso a su segundo amigo por si acaso, y acaba volviendo a quedar con él, la próxima vez para jugar un partido con todos sus amigos e incluirlo en los entrenamientos.

PAPELES DE LOS PERSONAJES:

- El chico de la clase A
- El chico de la clase B
- El amigo que le dice que no quede y menosprecia su hobby.
- El amigo que le anima a quedar.



Confederación Don Bosco

Organizado:



Financiadores:



injuve



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Confederación Centros Juveniles Don Bosco De España

C/ Joaquín Turina, 39. 28044 Madrid

www.confedonbosco.org