

### ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA ACTIVIDAD 1: CONSCIENTIZACIÓN

Título de la actividad:	¿Sabes qué es un Videogámetro?
Habilidad:	Administración del tiempo en pantalla
Medio:	Videojuegos
Sección:	Secundaria
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	Conoceré cómo reacciona nuestro cerebro cuando jugamos videojuegos.
Habilidades:	Discriminación de información visual, Resolución de retos, Respeto de Turnos y Colaboración.



## Introducción

La mayoría de nosotros ha jugado algún videojuego por curiosidad o mero entretenimiento; sin embargo ésta práctica se ha vuelto más común debido a su portabilidad; es decir, que ya no es necesario esperar llegar a casa para jugar en una consola, pues cada vez es más fácil el acceso a consolas portátiles, y aunado a esto, existen diversos videojuegos que pueden descargarse a través de un celular o tableta; por ello ahora podemos ver a personas jugando en todo momento y lugar, pero te has preguntado ¿Qué hace que nos gusten tanto los videojuegos?

## Material

- Una copia por equipo de la actividad ¿Sabes qué es un Videogámetro? (concientización; alumno)
- Plumas y lápices
- Un rompecabezas por equipo: “El cerebro y las recompensas”.
- Un premio para el equipo ganador del reto (dulces, pegatinas, tiempo libre, puntos extra, etc.)
- Lápiz
- Colores

## Descripción

---

1. Dividir el grupo en grupos de 3 a 5 personas.
2. El Docente repartirá a cada equipo una copia por equipo de la actividad ¿Sabes qué es un Videogámetro? (concientización; alumno).
3. Se elige a un alumno para leer las instrucciones.
4. El docente elige un lugar, para que sea la meta, en la cual se repartirán las piezas del rompecabezas
5. Se pide a los alumnos que realicen el primer reto indicado en el mapa.
6. Al finalizar el reto el docente les dará una pieza del rompecabezas; así con el resto de los retos; es importante que se realice un reto a la vez.
7. El docente hará un registro del orden en que los equipos terminan el rompecabezas.
8. Cuando todos los equipos armen el rompecabezas el profesor anunciará al equipo ganador y hará la entrega de premios.
9. Todos los alumnos se reincorporan a sus equipos, observan y leen la infografía que se formó en el rompecabezas.
10. Cada equipo responde debajo de su mapa ¿Cómo se relacionan los videojuegos con el sistema de recompensas del cerebro y tu reacción en la búsqueda del tesoro?

## Reflexión

---

*Cuando jugamos videojuegos nuestro cerebro tiene algunas reacciones, es importante conocerlas, ya que así podemos detectar cuando esas reacciones nos están dominando y así poco a poco tener control de las mismas. Jugar videojuegos es muy divertido, pero hay que realizarlo de forma consciente.*

3. Cesar es más alto que Mario pero más bajo que Luis. Si Pepe es más alto que Cesar y más bajo que Luis. Asigna el nombre a cada uno



4. María tiene un hermano llamado Juan. Juan tiene tantos hermanos como hermanas. María tiene el doble de hermanos que de hermanas.

¿Cuántos chicos y chicas hay en la familia?

2. Considerando la siguiente sucesión de letras. ¿Qué letra es la que sigue para que la sucesión sea coherente?

U D T C C S S O N

1. ¿En qué palabra hay 5 sílabas, pero tiene más de 23 letras?

**RESPUESTAS:**

1. Abecedario
2. La letra "D", son la primer letra de los números del uno al diez.
3. Luis, Mario, César y Pepe (Izquierda a derecha)
4. Cuatro chicos y tres chicas.

# ¿QUÉ PASA EN NUESTRO CEREBRO CUANDO RECIBIMOS RECOMPENSAS?

Nuestro cerebro tiene un sistema de recompensas...

Que se activa frente a estímulos externos, a través de conexiones neuronales, liberando sensación de bienestar.

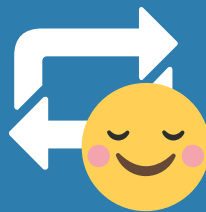


Pero este sistema no solo responde con placer o bienestar.

También asocia acciones que nos generaron bienestar con sensaciones agradables.



Entonces aprendemos a repetir estas acciones para sentir "placer" o "bienestar"



Por eso si la música y lo gráficos de un videojuego son agradables queremos seguir viendo y escuchando.

Y cada que superamos un reto en un tenemos una sensación de bienestar como cuando comemos un pastel.

### ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA ACTIVIDAD 1: CONSCIENTIZACIÓN



Título de la actividad: ¿Sabes qué es un Videogámetro?  
Objetivo: Conoceré cómo reacciona nuestro cerebro cuando jugamos videojuegos.

## Instrucciones

1. *Formen equipos de 3 a 4 personas*
2. *Resuelvan una por una, todas las misiones del mapa; al terminar cada misión, el equipo completo deberá ir con el mapa hacia la meta, para que el profesor verifique su respuesta. Si es correcta les dará la pieza de ¿un rompecabezas.*
3. *Finalicen las misiones y armen el rompecabezas en la meta para que el profesor registre su participación.*
4. *Observen y lean la información del rompecabezas y respondan:*

*¿Cómo se relacionan los videojuegos con el sistema de recompensas del cerebro y tu reacción en la búsqueda del tesoro?*

---

---

---

## Reflexión

*Cuando jugamos videojuegos, nuestro cerebro tiene algunas reacciones, es importante conocerlas, ya que así podemos detectar cuando esas reacciones nos están dominando y así poco a poco tener control de las mismas. Jugar videojuegos es muy divertido, pero hay que realizarlo de forma consciente.*

# MAPA

## ¡Atrévete a completar las misiones!

3. Cesar es más alto que Mario pero más bajo que Luis. Si Pepe es más alto que Cesar y más bajo que Luis. Asigna el nombre a cada uno



4. María tiene un hermano llamado Juan. Juan tiene tantos hermanos como hermanas. María tiene el doble de hermanos que de hermanas.  
¿Cuántos chicos y chicas hay en la familia?

2. Considerando la siguiente sucesión de letras. ¿Qué letra es la que sigue para que la sucesión sea coherente?

U D T C C S S O N

1. ¿En qué palabra hay 5 sílabas, pero tiene más de 23 letras?

# ¿QUÉ PASA EN NUESTRO CEREBRO CUANDO RECIBIMOS RECOMPENSAS?

Nuestro cerebro tiene un sistema de recompensas...

Que se activa frente a estímulos externos, a través de conexiones neuronales, liberando sensación de bienestar.

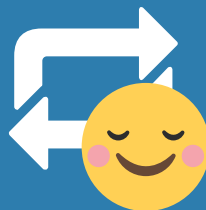


Pero este sistema no solo responde con placer o bienestar.

También asocia acciones que nos generaron bienestar con sensaciones agradables.



Entonces aprendemos a repetir estas acciones para sentir "placer" o "bienestar"



Por eso si la música y lo gráficos de un videojuego son agradables queremos seguir viendo y escuchando.

Y cada que superamos un reto en un tenemos una sensación de bienestar como cuando comemos un pastel.

## GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN ACTIVIDAD 2: ANÁLISIS

Título de la actividad:	¿Sabes qué es un Videogómetro?
Habilidad:	Administración del tiempo en pantalla
Medio:	Videojuegos
Sección:	Secundaria
Tiempo:	15 minutos
Objetivo:	Analizaré de qué forma los adolescentes utilizan los videojuegos



Habilidades colaterales:	Trabajo colaborativo, discriminación de la información, discriminación auditiva, participación activa, conocimiento de riesgos online y autorregulación.
--------------------------	--

### Introducción

Los Videojuegos son una de las formas de entretenimiento más comunes entre los adolescentes, el avance tecnológico ha permitido que éstos lleguen cada vez a más sectores de la población; su portabilidad en celulares y consolas portátiles ha hecho común la imagen de adolescentes jugando videojuegos casi en cualquier sitio, sin embargo, es importante conocer y analizar sus hábitos de uso y de esta forma utilizar esa información en beneficio de nuestros adolescentes.

### Material

- Una hoja por alumno de la Actividad ¿Sabes qué es un videogómetro? (análisis-alumnos)
- Plumas y lápices

### Descripción

1. Repartir a los alumnos una hoja de la actividad ¿Sabes qué es un videogómetro? (análisis-alumnos)
2. Pedir a los alumnos que respondan en su hoja las siguientes preguntas : ¿Has jugado video juegos?, ¿Cuántas horas al día juegas videojuegos?, ¿Cuál es tu videojuego favorito?, ¿Qué otra actividad realizas además de jugar videojuegos?.



3. Dividir en grupo en grupos de 6 a 7 personas.
4. Cada alumno expone sus respuestas ante su equipo
5. En equipo elaboran una lista de 5 ideas que creen se relacionen con la frase Adolescentes y videojuegos.
6. Cada equipo elige un representante que compartirá ante el grupo sus ideas.

## Reflexión

*Los videojuegos son una muy buena opción para estar cerca de la tecnología, además de ser una opción divertida para pasar nuestro tiempo libre, es importante que también seamos conscientes y analicemos los hábitos que tenemos entorno a ellos, pues sólo así podremos usarlos conscientemente y aprovecharlos al máximo.*

1. Responde las siguientes preguntas:

a) *¿Has jugado videojuegos?:* \_\_\_\_\_

b) *¿Cuántas horas al día juegas videojuegos?:* \_\_\_\_\_

c) *¿Cuál es tu videojuego favorito?:* \_\_\_\_\_

d) *¿Qué otra actividad realizas además de jugar videojuegos?:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Forma un equipos de 6 a 7 personas.

3. Comparte de manera verbal tus respuestas con tu equipo.

**4.** En equipo escriban 5 ideas que creen se relacionen con la frase "Adolescentes y videojuegos"

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**5.** En equipo elijan un representante que exponga sus ideas ante el grupo.

## GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN ACTIVIDAD 2: ANÁLISIS



Título de la actividad:

¿Sabes qué es un Videogámetro?

Objetivo:

Analizaré de qué forma los adolescentes utilizan los videojuegos

### Instrucciones

1. Responde las siguientes preguntas:

a) ¿Has jugado videojuegos?: \_\_\_\_\_

b) ¿Cuántas horas al día juegas videojuegos?: \_\_\_\_\_

c) ¿Cuál es tu videojuego favorito?: \_\_\_\_\_

d) ¿Qué otra actividad realizas además de jugar videojuegos?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Forma un equipos de 6 a 7 personas.

3. Comparte de manera verbal tus respuestas con tu equipo.

4. En equipo escriban 5 ideas que creen se relacionen con la frase "Adolescentes y videojuegos"

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

5. En equipo elijan un representante que exponga sus ideas ante el grupo.

## **Reflexión**

*Los videojuegos son una muy buena opción para estar cerca de la tecnología, además de ser una opción divertida para pasar nuestro tiempo libre, es importante que también seamos conscientes y analicemos los hábitos que tenemos entorno a ellos, pues sólo así podremos usarlos conscientemente y aprovecharlos al máximo.*

### GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN ACTIVIDAD 3: REFLEXIÓN



Título de la actividad:	¿Sabes qué es un Videogómetro?
Habilidad:	Administración del tiempo en pantalla
Medio:	Videojuegos
Sección:	Secundaria
Tiempo:	15 minutos
Objetivo:	Reflexionaré acerca de los riesgos y los beneficios de pasar mucho tiempo jugando videojuegos.
Habilidades colaterales:	Colaboración, Discriminación de la información, Conocimiento de riesgos online y Autorregulación.

## Introducción

Los videojuegos como la mayoría de las cosas, tienen tanto cosas que nos benefician como otras que nos perjudican; pasar demasiado tiempo jugándolos puede perjudicar diversas áreas de nuestra salud así como de nuestras relaciones personales.

## Material

- Una copia por equipo de la actividad ¿Sabes qué es un Videogómetro? (reflexión-alumno)
- Plumas y lápices
- Una urna o caja
- Papeletas rojas y verdes

## Descripción

1. Repartir a los alumnos una hoja de la actividad ¿Sabes qué es un videogómetro? (reflexión-alumnos)
2. Repartir a los alumnos una papeleta roja y una verde.
3. Pedir a los alumnos que escribirán en un papel verde un beneficio de jugar videojuegos, mientras que en un papel rojo un riesgo de ello.
4. Se colocan los papeles en una urna.

6. El profesor sacará de la urna una papeleta de un beneficio y un riesgo.
7. Tomará 2 participaciones con ideas de por qué es un beneficio o un riesgo.
8. Repite el ejercicio de 3 a 5 veces.
9. Los alumnos escribirán un cuadro comparativo con las conclusiones a las que se llegaron grupalmente.

## Reflexión

*Has pensado cuánto tiempo pasas jugando videojuegos o ante cualquier pantalla ¿Qué otras cosas podrías hacer en ese tiempo? Debemos tomar los videojuegos como una actividad de esparcimiento y diversión y no como nuestra actividad principal. Una opción para empezar a aprovechar los videojuegos en tu beneficio es invitar a un amigo a jugar y después realizar alguna otra actividad o juego que no tenga relación con la tecnología y paulatinamente reducir el tiempo que pasan frente a pantalla.*

<b><i>El tiempo y los videojuegos</i></b>	
<b>Es un riesgo...</b>	<b>Es un beneficio...</b>
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

## GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN

### ACTIVIDAD 3: RELEXIÓN



Título de la actividad: ¿Sabes qué es un Videogámetro?  
Objetivo: Reflexionaré acerca de los riesgos y los beneficios de pasar mucho tiempo jugando videojuegos.

## Instrucciones

1. En una papeleta ROJA escribirás un riesgo de pasar mucho tiempo jugando videojuegos.
2. En una papeleta VERDE escribirás un beneficio de jugar videojuegos.
3. Deposita tus papeletas en una urna.
4. El profesor(a) sacará algunas papeletas de la urna, en grupo discutan porqué lo que está escrito sí es un riesgo o un beneficio al jugar videojuegos.
5. De acuerdo a lo discutido llena el siguiente cuadro comparativo:

El tiempo y los videojuegos	
Es un riesgo...	Es un beneficio...
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

## Reflexión

*Has pensado cuánto tiempo pasas jugando videojuegos o ante cualquier pantalla ¿Qué otras cosas podrías hacer en ese tiempo? Debemos tomar los videojuegos como una actividad de esparcimiento y diversión y no como nuestra actividad principal. Una opción para empezar a aprovechar los videojuegos en tu beneficio, es invitar a un amigo a jugar y después realizar alguna otra actividad o juego que no tenga relación con la tecnología y paulatinamente reducir el tiempo que pasan frente a pantalla.*

## GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN

### ACTIVIDAD 4: ACCIÓN

Título de la actividad:	¿Sabes qué es un Videogómetro?
Habilidad:	Administración del tiempo en pantalla
Medio:	Videojuegos
Sección:	Secundaria
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	Elaboraré un Videogómetro
Habilidades colaterales:	Conocimiento del Lenguaje de los Medios, Trabajo Colaborativo, Discriminación de la información, Conocimiento de riesgos online y Autorregulación.



## Introducción

Los Videojuegos tienen muchos beneficios para nuestro cerebro, tales como reducir el estrés, mejorar nuestros reflejos y capacidad de atención, sin embargo, el abuso del uso de los videojuegos también puede ponernos en riesgo y lejos de obtener tales beneficios nos perjudica y puede convertirse en una adicción, es por ello, por lo que es importante conocer cuáles son los factores de riesgo para prevenirlos. En esta sesión elaboraremos un videogómetro; el cual es un termómetro de riesgos que conlleva el abuso del uso de videojuegos.

## Material

- Una hoja por equipo de la Actividad El videogómetro (alumnos)
- Plumas y lápices
- Tijeras y pegamento



## Descripción

---

1. Dividir al grupo en equipos de 3 a 4 personas.
2. Repartir a cada equipo una hoja de la Actividad El Videogómetro (alumnos).
3. Preguntar a los alumnos si alguno conoce algún riesgo ocasionado por el abuso de los videojuegos y se le otorga la palabra a 3 o 4 alumnos.
4. El docente explica que un videogómetro es un termómetro de los riesgos que te ayuda a identificar cuando hay un abuso al jugar videojuegos.
5. Los alumnos leen la lista de señales de alerta que indican peligro de adicción a los videojuegos.
6. Los alumnos ordenan de mayor al menor los indicadores de riesgo de adicción a los videojuegos y los anotan en el videogómetro.
7. Los alumnos pegan el videogómetro en algún lugar visible de la escuela, para alertar a otros estudiantes sobre la adicción a los videojuegos.

## Reflexión

---

*Es importante regular el tiempo que pasas frente a cualquier pantalla, en especial los videojuegos debido a que implican retos nos pueden generar algún tipo de adicción, siempre debes de medir cuánto tiempo pasas jugando y cuánto tiempo dedicas a hacer otras actividades que te gusten para lograr un equilibrio.*

## GESTIÓN DE LA INFORMACIÓN ACTIVIDAD 4: ACCIÓN



Título de la actividad: ¿Sabes qué es un Videogámometro?  
Objetivo: .Elaboraré un Videogámometro

### Instrucciones

1. En equipos de 3 a 4 personas lean las siguientes señales de alerta del abuso del uso de videojuegos:

  - Me enoja mucho si alguien me interrumpe cuando juego videojuegos
  - Prefiero Jugar Videojuegos que salir con mis amigos
  - Prefiero Jugar Videojuegos que dormir
  - Se me olvida comer si estoy jugando
  - He golpeado fuertemente a alguien que interrumpe mi juego
  - Todo mi dinero lo gasto en videojuegos
  - Mis papás me han puesto reglas sobre el uso de videojuegos
  - Todo el tiempo estoy pensando en videojuegos
  - Le he gritado a alguien que me ha dicho que paso mucho tiempo jugando
  - He aventado o roto objetos cuando pierdo un juego
2. En equipos ordenen las señales de alerta de la más a la menos riesgosa y escríbanla en los espacios en blanco del viodegámometro.
3. ¡Coloquen su videogámometro en algún lugar visible de la escuela para prevenir la adicción a los videojuegos!

## VIDEOGÁMETRO

*¿Eres adicto a los videojuegos?*



---

---

---

---

---

---

---

---

### Reflexión

*Es importante regular el tiempo que pasas frente a cualquier pantalla, en especial los videojuegos debido a que implican retos nos pueden generar algún tipo de adicción, siempre debes de medir cuánto tiempo pasas jugando y cuánto tiempo dedicas a hacer otras actividades que te gusten para lograr un equilibrio.*