



ORIGINAL

Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas

X. Carbonell*, C. Graner y B. Quintero

Universitat Ramon Llull, Facultat de Psicologia y de Ciencias de la Educación y del Deporte, Blanquerna, Barcelona, España

Recibido el 13 de septiembre de 2009; aceptado el 16 de febrero de 2010

PALABRAS CLAVE

Conductas adictivas;
Adicción a Internet;
Adicción al móvil;
TIC;
Juegos de rol en línea
(MMORPG);
Videojuegos

Resumen

Objetivo: El desarrollo de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) ha puesto de relieve casos de adolescentes que ven perjudicados su aprendizaje y su descanso por un uso excesivo. Para incrementar el uso saludable de Internet, móvil y videojuegos es necesario desarrollar programas y actividades en los centros educativos. El objetivo del presente estudio es proporcionar a los educadores un programa para educar a los adolescentes de entre 12 y 16 años en el buen uso de las TIC y evaluar su eficacia.

Material y métodos: Para evaluar el uso de Internet, móvil y videojuegos antes y después de la aplicación del programa se aplicaron los cuestionarios de experiencias relacionadas con el uso de Internet (CERI), con el móvil (CERM) y con los videojuegos (CERV).

Resultados: El grupo con problemas frecuentes en el uso de Internet descendió del 55% al 47% y el grupo con problemas frecuentes en el uso de videojuegos descendió del 50,5% al 0% mientras que el grupo con problemas frecuentes en el uso del móvil aumentó del 26,1 al 58%.

Conclusiones: Por tanto, el programa fue eficaz para disminuir la problemática asociada al uso de Internet y de videojuegos pero no de móvil.

© 2009 Elsevier España, S.L. y SET. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS

Behavioral addiction;
Internet addiction;
Cell phone addiction;
ICT;
MMORPG;
Videogames

To prevent the addiction to information and communication technology in the school using educational activities

Abstract

Objective: The development of information and communication technologies (ICT) has revealed cases of adolescents with hindered learning and rest due to excessive use, which could exceptionally become addictive. To increase a healthy use of Internet, the mobile phone, and videogames programmes some activities have to be developed in educational centres. The

*Autor para correspondencia.

Correo electrónico: xaviercs@blanquerna.url.edu (X. Carbonell)

objective of the study was to provide educators with a programme to train adolescents in the good use of ICT, and to assess its effectiveness.

Material and method: To assess the use of Internet, the mobile phone, and videogames before and after the application of the programme, the pilot version of the CERI, CERM, and CERV questionnaires was used.

Results: The group with common problems in Internet use dropped from 55% to 47% and the group with common problems in the use of videogames fell from 50.5% to 0% while the group with common problems in using mobile increased from 26.1 to 58%.

Conclusions: Therefore, the program was effective in reducing problems associated with the use of Internet and videogames but not mobile.

© 2009 Elsevier España, S.L. and SET. All rights reserved.

Introducción

Los avances tecnológicos en el ámbito de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han generado cambios sociales y culturales muy significativos derivados de su acceso fácil y masivo. El importante desarrollo de las TIC y su enorme potencialidad para transmitir información, intercambiar contenidos y establecer contactos con otras personas ha supuesto un cambio en nuestro modelo social y de comunicación. En estos momentos, disponer de información al instante y tener la capacidad para transmitirla es sinónimo de navegar por Internet, comunicarse con el móvil o jugar a videojuegos y juegos de rol en línea¹.

El sector más joven de la población vive totalmente inmerso en este nuevo modelo de sociedad. Los adolescentes utilizan las TIC tanto para jugar como para comunicarse con otras personas y como fuente de conocimiento en su proceso de aprendizaje y, por tanto, son capaces de aprovechar al máximo sus beneficios. Por otro lado, existe una preocupación creciente en España²⁻⁴ y en otros países⁵⁻⁸ sobre el uso problemático y/o las conductas adictivas que jóvenes y adolescentes pueden desarrollar a algunas de las aplicaciones de Internet. En la literatura científica se han descrito casos clínicos de adictos a Internet en España⁹⁻¹¹, Estados Unidos¹²⁻¹⁵, Italia¹⁶ y Reino Unido¹⁷.

La vulnerabilidad de los menores frente a los cambios sociales es elevada y el hecho de que sean expertos sólo en algunos aspectos de las TIC apunta a que, al igual que sucede con otras tecnologías como la conducción de vehículos, usar adecuadamente las TIC requiere aprendizaje y experiencia. Padres y educadores son necesarios para que los adolescentes puedan obtener el máximo beneficio de esta tecnología y limitar sus riesgos. Con este motivo se han puesto en marcha diferentes iniciativas en nuestro país¹⁸⁻²².

El objetivo de este trabajo fue facilitar a los educadores un programa de actividades para educar a adolescentes entre doce y dieciséis años en el buen uso de las TIC y evaluar la eficacia de la administración piloto.

Material y métodos

Participantes

Participaron 24 estudiantes (16 chicos y 8 chicas) de tercero de educación secundaria obligatoria (ESO) del instituto de educación secundaria (IES) de Cassa de la Selva. Cassa de la

Selva es un pueblo de 8.000 habitantes de la provincia de Gerona.

Instrumentos

Para evaluar el uso de Internet, móvil y videojuegos antes y después de la aplicación del programa se aplicó la versión piloto de tres cuestionarios²³:

1. Cuestionario de experiencias relacionadas con el uso de Internet (CERI) formado por 20 ítems que recogen los criterios del DSM-IV por abuso de sustancias y juego patológico. El CERI incluye preguntas relacionadas con el aumento de la tolerancia, efectos negativos sobre la conducta, relaciones sociales y familiares, reducción de actividades debidas al uso de Internet, pérdida de control y deseo intenso de estar conectado. Todos los ítems se presentan con una escala graduada tipo Likert con categorías relativas.
2. Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (CERM). Consta de 20 ítems y está basado en el CERI. Evalúa las experiencias con relación al teléfono móvil.
3. Cuestionario de experiencias relacionadas con los videojuegos (CERV). Consta de 20 ítems y está basado en el CERI. Evalúa las experiencias con relación a los videojuegos.

Programa de intervención

El programa está inspirado en los principios de la prevención del consumo de drogas²⁴. Se aplicó en el espacio de tutoría por un investigador ajeno al centro educativo. Se buscó la colaboración de otros profesores. Una versión actualizada de las actividades que se trabajaron con los alumnos se encuentra en el Anexo 1.

Análisis de los datos

El análisis de los datos se realizó con el programa SPSS versión 15 para Windows. Dado que no existe un criterio consensuado sobre lo que se considera un uso problemático de Internet, móvil o videojuegos, ni hay un punto establecido que permita identificar a un subgrupo de usuarios, se optó por realizar un análisis de agrupaciones (*clúster*) no jerárquico (*k-means*) para determinar la existencia de grupos homogéneos de sujetos respecto a las puntuaciones obtenidas en los 20 ítems del CERI, CERM y CERV. Se obtuvo una

solución única de tres grupos diferentes en los tres instrumentos.

Resultados

Los resultados de la administración de los cuestionarios CERI, CERM y CERV antes y después de la aplicación del programa de promoción de hábitos saludables en el uso de las TIC se muestran en la tabla 1. Los alumnos se clasificaron en tres grupos: grupos sin problemas, grupo con problemas ocasionales y grupo con problemas frecuentes. El grupo con problemas frecuentes en el uso de Internet descendió del 55% al 47% y el grupo con problemas frecuentes en el uso de videojuegos descendió del 50,5% al 0%, mientras que el grupo con problemas frecuentes en el uso de móvil aumentó del 26,1 al 58%.

Discusión

En primer lugar, con los datos de los que disponemos de los cuestionarios CERI y CERM no se puede establecer la existencia de un trastorno adictivo²³ pero se constata que el uso de las TIC puede generar problemas frecuentes en el ámbito académico o familiar de los adolescentes. En segundo lugar, la aplicación del programa piloto ha sido eficaz para disminuir la problemática asociada al uso de Internet y de videojuegos, pero no de móvil. A partir de esta aplicación hemos mejorado las actividades propuestas y rediseñado la aplicación. Ahora en las sesiones utilizamos presentaciones, documentales y vídeos y se ha preparado un material para los padres de los alumnos que participan en el programa. Hemos aplicado el nuevo programa a un grupo más numeroso de alumnos del mismo IES y estamos trabajando en su evaluación.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Agradecimientos

Queremos agradecer al equipo de profesores del IES de Cassa de la Selva su acogida y a Montserrat Castellana su maestrado.

Bibliografía

1. Sánchez-Carbonell X, Beranuy M, Castellana M, Chamarro A, Oberst U. La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*. 2008;20(2):149-59.
2. Bavin F de A. Estudio del uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid. *Trastornos Adictivos*. 2009;11(3):151-63.
3. Muñoz-Rivas MJ, Navarro ME, Ortega N. Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*. 2003;15(2):137-44.
4. García del Castillo JA, Terol MC, Nieto M, Lledó A, Sánchez S, Martín-Aragón M, et al. Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*. 2008;20(2):131-42.

Tabla 1 Puntuaciones en los cuestionarios sobre uso de Internet, del móvil y de los videojuegos antes y después de la aplicación del programa

	Pre-test			Post-test		
	N	%	Media	N	%	Media
Tipo de uso de Internet (CERI)						
Grupo sin problemas	5	20,8	26,1	3	12,5	26,6
Grupo con problemas ocasionales	17	70,8	34,7	9	37,5	34,1
Grupo con problemas frecuentes	2	8,3	55,0	12	50,0	47,0
Tipo de uso del móvil (CERM)						
Grupo sin problemas	14	58,3	22,1	16	66,7	23,4
Grupo con problemas ocasionales	7	28,6	55,0	6	25,0	33,8
Grupo con problemas frecuentes	3	12,5	26,1	2	8,3	58,0
Tipo de uso de los videojuegos (CERV)						
Grupo sin problemas	17	70,8	27,7	14	58,3	19,1
Grupo con problemas ocasionales	5	20,8	20,7	10	41,7	24,8
Grupo con problemas frecuentes	2	8,3	50,5	0	0,0	0,0

5. Johansson A, Götestam KG. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scand J Psychol*. 2004;45(3):223-9.
6. Niemz K, Griffiths M, Banyard P. Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychol Behav*. 2005;8(6):562-70.
7. Chien C. Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study. *Cyberpsychol Behav*. 2001;4(5):573-85.
8. Shao-I C, Jie-Zhi L, Der-Hsiang H. Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychol Behav*. 2004;7(5):571-81.
9. Díaz R, Beranuy M, Oberst U. Terapia de la adicción a internet y videojuegos en niños y adolescentes. *Rev Psicoter*. 2008;19(73):69-100.
10. Sanz LJ, Carmona FJ, Marín D. Tratamiento psicológico de la adicción a Internet: a propósito de un caso clínico. *Rev Psiquiatr Fac Med (Barc)*. 2004;31(2):76-85.
11. Vaticón L, Bayón C, Pascual A, García E. Adicción a Internet. Presentación de un caso clínico. *Archi Psiquiatr*. 2001;64(1):81-90.
12. Black DW, Belsare G, Schlosser S. Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *J Clin Psychiatry*. 1999;60(12):839-44.
13. Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE Jr, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic Internet. *J Affect Disord*. 2000;57(1):267-72.
14. Shapira NA, Lessig MG, Goldsmith TD, Szabo ST, Lazoritz M, Gold MS. Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*. 2003;17:207-16.
15. Young K. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*. 1998;1(1):237-44.

16. Nardone G, Cagnoni, F. *Perversiones en la red*. Barcelona: RBA Libros; 2003.
17. Griffiths M. Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychol Behav*. 2000;3(2):211-8.
18. Prats MA, Dorado, C, editores. *Educar en l'ús saludable i segur de les noves technologies*. Sabadell: Ayuntamiento de Sabadell; 2008.
19. Asencio S. *Manuales de Protección de Datos del Proyecto CLI-PROMETEO: Manual de 9-11*. Madrid: Comisión de Libertades e Informática; 2008.
20. Leal A. *Manuales de Protección de Datos del Proyecto CLI-PROMETEO: Manual de 12-14*. Madrid: Comisión de Libertades e Informática; 2008.
21. Caballero D. *Manuales de Protección de Datos del Proyecto CLI-PROMETEO: Manual de 15-17*. Madrid: Comisión de Libertades e Informática; 2008.
22. Mayorgas MJ. *Programas de prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes*. En: Echeburúa E, Labrador FJ, Becoña E, editores. *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide; 2009.
23. Beranuy M, Chamarro A, Graner C, Carbonell X. Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a internet y el abuso del móvil. *Psicothema*. 2009;21(3):480-5.
24. National Institut on Drug Abuse. *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes*. Bethesda, Maryland: NIDA; 2004.

Anexo 1 Propuestas de actividades para realizar desde la tutoría**Actividad n.º 1.** ¿Cómo utilizamos Internet, el móvil y los videojuegos?

Objetivo: Reflexionar sobre las características del uso de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC).

Es una buena oportunidad para que los alumnos manifiesten algunos de sus patrones de conducta, los pongan en relación al adulto, al otro sexo y a sus compañeros.

Recursos: Para llevar a cabo esta actividad en el aula es necesario imprimir el cuestionario previamente al comienzo de la tutoría y tener disponible uno para cada alumno/a.

Descripción de la actividad. Encuesta sobre el uso de las TIC. Preparar una encuesta para averiguar el uso de las TIC entre sus compañeros. Es interesante introducir un ítem que permita distinguir por sexo cuando se analicen los cuestionarios.

- **Ítems sobre Internet:** porcentaje de usuarios de Internet, frecuencia de la conexión (diaria, semanal), duración de la conexión (0-1 horas, 1 a 2 horas, más de 2 horas), objetivo de la conexión (información escolar, otras informaciones, chatear), lugar de la conexión (casa, *cibers*, casa de amigos, instituto).
- **Ítems sobre el móvil:** número de llamadas diarias a la familia y a los amigos, número de mensajes diarios a la familia y a los amigos, a quién llaman con más frecuencia (señalar dos: madre, padre, padres, amigo íntimo, compañero de clase, otros compañeros), motivos de la llamada (quedar, conversar, otros).
- **Ítems sobre los videojuegos:** número de jugadores, frecuencia de la conexión (diaria, semanal), duración de la conexión (0-1 horas, 1 a 2 horas, más de 2 horas), lugar de juego (casa, *cibers*, casa de amigos, instituto).
- **Ítems sobre juegos de rol en línea:** frecuencia de la conexión (diaria, semanal), duración de la conexión (0-1 horas, 1 a 2 horas, más de 2 horas), lugar de juego (casa, *cibers*, casa de amigos, instituto), con quién juegan (se ha establecido relación de amistad, los han conocido mediante Internet).

Una vez rellenado individualmente el cuestionario se divide la clase en pequeños grupos de trabajo para obtener conclusiones sobre sus respuestas.

Modalidades de la actividad: Se puede contrastar con el uso de una tecnología pasiva como la televisión (horas de conexión, socialización). Otra propuesta es comparar el uso de las TIC entre personas mayores de 50-55 años y alumnos de secundaria.

Reflexión final: La finalidad que persigue esta actividad es la de hacer consciente al alumnado de la utilización que hacen de las TIC, ya sea en el sentido positivo (ayuda, accesibilidad de la información o comodidad), como en el sentido negativo (exceso de utilización o problemas asociados a su utilización).

Actividad n.º 2. ¿Los estudiantes de secundaria usan o abusan de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC)?

Objetivo: Descubrir la proporción de adolescentes que hacen un uso inadecuado de las TIC. Reflexionar sobre la relación que tienen ellos y sus compañeros con las TIC.

Recursos: Lo necesario para poner en práctica la actividad es tener preparados los grupos de alumnos y/o los diferentes centros educativos donde se van a realizar las encuestas y, en segundo lugar, preparar las copias necesarias de la encuesta.

Descripción de la actividad: Preguntar a compañeros del centro, de otros centros o lugares de actividad extraescolar (fútbol, música, etc.). En segundo ciclo de ESO, es posible la colaboración con el área de matemáticas.

Internet	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Has reducido el tiempo de conexión porque creías que estabas enganchado?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Pierdes la noción del tiempo cuando estás conectado?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Te has sentido mal por invertir demasiado tiempo en conectarte?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Te has conectado pese a intentar evitarlo?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Has ocultado a tus padres el tiempo que inviertes en conectarte?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Te has saltado alguna vez clases para seguir en Internet?	☐	☐	☐	☐
7. ¿Te has saltado alguna vez clases para utilizar Internet para temas de clase o de una asignatura?	☐	☐	☐	☐

Móvil	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Has reducido el uso de móvil porque creías que estabas enganchado?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Pierdes la noción del tiempo cuando estás hablando por el móvil?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Te has sentido mal por pasar demasiado tiempo con el móvil?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Has utilizado el móvil pese a intentar evitarlo?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Has ocultado a tus padres el dinero que inviertes en el móvil?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Has utilizado el móvil en clase?	☐	☐	☐	☐

Videojuegos y/o juegos de rol online	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Has reducido el tiempo de juego porque creías que estabas enganchado?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Pierdes la noción del tiempo cuando estás jugando?	☐	☐	☐	☐
3. ¿Te has sentido mal por pasar demasiado tiempo jugando?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Has jugado pese a intentar evitarlo?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Has ocultado a tus padres el tiempo que inviertes en los videojuegos?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Te has saltado clases debido a los videojuegos?	☐	☐	☐	☐

Modalidad: Pasar la encuesta a grupos de alumnos del mismo nivel académico, realizar comparaciones con otros centros de los mismos niveles académicos seleccionados y/o compararlo con centros públicos y privados. Es decir, seleccionar a todos los alumnos de 1.º de ESO de varios centros educativos. Los resultados se pueden publicar en las revistas realizadas por el alumnado, en la página web del centro educativo o en pósters informativos para toda la comunidad educativa.

Los propios alumnos pueden responder las encuestas y hacer una reflexión grupal sobre sus propios usos o abusos. No tratar las respuestas individualmente y respetar la confidencialidad.

Reflexión final: La intención de llevar a la práctica esta actividad es desmontar el mito de que las TIC no causan problemas y ayudarles a reflexionar sobre su implicación y la de sus compañeros en las TIC.

Actividad n.º 3. Juego de rol

Objetivos: Conocer las consecuencias que conlleva un uso inadecuado de las TIC en el alumnado, y ser conscientes de las actividades que les impide realizar por estar pendientes en exceso de estas tecnologías. Comprobar las reacciones que cada persona tiene ante estas situaciones para poder cambiar patrones de actuación.

Recursos: Es necesario preparar la división del alumnado en grupos. El número máximo de alumnos por grupo será de cinco entre chicos y chicas.

Descripción de la actividad: Por grupos se dividen las escenas de situaciones cotidianas en relación al abuso de TIC a través de *role-playing*, se deja un tiempo de preparación en grupos y se escenifican dichas situaciones.

- Chico que juega con la consola y desatiende las llamadas de su madre para cenar.
- Tres o cuatro jóvenes mantienen una conversación, la de uno de ellos se interrumpe constantemente por llamadas insustanciales. Emociones de cada uno de ellos.
- Tres o cuatro alumnos aconsejan a otro que esté menos tiempo conectado por las noches porque se duerme en clase.
- Conversación entre dos amigas. Una tiene móvil y a la otra sus padres no se lo quieren comprar porque consideran que es muy joven y no lo necesita. Esta chica se queja porque es la única del grupo que no tiene móvil y dice que le da vergüenza. Faltan quince días para su cumpleaños y le pide a su amiga que le ayude a pensar cómo puede convencer a sus padres para que le regalen un móvil.
- Debate sobre la intimidad en línea. Discusión entre dos alumnos porque uno de ellos ha colgado fotos indiscretas del otro en el *Facebook* o en el *Twenti* y toda la clase las ha visto.

Modalidad: A raíz de la escenificación de las situaciones anteriores se pueden introducir nuevas escenificaciones de su experiencia diaria, para conocer su reacción natural y cuál debería ser la resolución más eficaz.

Reflexión final: Se pretende que entiendan la forma de reaccionar de personas jóvenes como ellos que pasan demasiado tiempo utilizando las TIC de forma no constructiva para reflexionar sobre su propia utilización y cambiar patrones de comportamiento.

Actividad n.º 4. El lenguaje

Objetivo: Analizar los errores lingüísticos y gramaticales debidos a la utilización de las TIC para concienciar de sus efectos.

Recurso: Comprobar que todo el alumnado que va a participar en esta actividad utiliza las citadas tecnologías como medio de comunicación. Conseguir previamente un fichero de registro donde poder anotar todas las abreviaturas, emoticonos, etc., que utilizan para expresarse.

Descripción de la actividad: Realizar un registro, a modo de diccionario, de las diferentes abreviaturas, jerga, acrónimos... que se derivan del uso de las TIC escritas: *Messenger*, mensajes de texto y correo electrónico.

En colaboración con el área de lengua y literatura: estudiar las abreviaturas, acrónimos, emoticonos, signos de exclamación, errores de interpretación y construcción de las frases en tres modalidades escritas de TIC: mensajes de texto, *Messenger* y correo electrónico. Utilizar en la medida de lo posible material proporcionado por los alumnos. La forma en la que los adolescentes de(cons)truyen el lenguaje es un indicador de competencia lingüística.

Modalidad: Confeccionar un diccionario con todas las aportaciones al respecto, donde se pueda utilizar en algunas actividades como medio de comunicación y el resto del grupo debe identificar su significado en castellano.

Reflexión final: La intención que persigue esta actividad es la de conocer, revisar e intentar cambiar los usos lingüísticos y gramaticales que realizan los jóvenes a la hora de comunicarse con sus iguales.

Actividad n.º 5. Actividades de ocio y diversión

Objetivo: Indagar sobre las actividades de ocio que realizan los jóvenes tanto solos como acompañados, para establecer un análisis previo sobre el que trabajar para cambiar esos hábitos de ocio.

Recursos: Preparar y motivar al alumnado para realizar la actividad, ya que requiere de un trabajo previo fuera del centro y de una continuación en el aula para abordarla con mayor detalle.

Descripción de la actividad: Fotografiar lo que hacen mis manos y mis pies en mi tiempo libre. A partir de estas fotografías, reflexionar sobre el uso de las TIC durante mi tiempo de ocio.

Modalidad: Hacer una comparativa con los diferentes grupos del mismo centro educativo para obtener un análisis que clarifique las actividades de ocio. Otra modalidad puede ser la de adivinar a través de las fotos, quién es y la actividad que realiza; investigar las alternativas de ocio que tienen en la zona de residencia.

Reflexión final: La síntesis de la actividad debe girar en torno al análisis de las diferentes actividades de ocio para encaminarlas hacia un tiempo libre más saludable sin tanta relación con las TIC.

Actividad n.º 6. Clasificar los videojuegos

Objetivo: Comprender la motivación que tienen los jóvenes para estar delante de una pantalla durante horas a través de la visualización *in situ* del juego con el grupo de clase.

Recursos: Para realizar la actividad en el aula es necesario disponer de ordenadores y un proyector y, si es posible, de una videoconsola para visualizar la pantalla de cada uno de los juegos.

Descripción de la actividad: Una vez que al alumnado se le facilita la fecha de la actividad para traer los videojuegos con los que habitualmente juega en casa o con su grupo de amigos, la actividad consiste en hacer una sesión de juego participativo (o gymcana de videojuegos) donde cada uno aportará los videojuegos con los que se divierte y explicará el porqué utiliza esos y no otros. Se clasificarán por el contenido a raíz de la explicación aportada por el joven que lo presenta. La clasificación de los videojuegos según el contenido puede ser: deporte, rol, estrategia, aventura, combate y plataforma.

Modalidad: Podemos implicar a todo el alumnado del ciclo en el que queramos trabajar más detenidamente, sobre todo en aquellos cursos donde se hayan detectado problemas con el uso inadecuado gracias a los cuestionarios de las actividades anteriores. Por lo tanto, se podría hacer una jornada de juego por ejemplo, con todo el alumnado de 1.º y 2.º de ESO.

Reflexión final: Lo que se pretende con esta actividad es comprender inicialmente la motivación que lleva a los jóvenes a jugar durante horas a ese videojuego, y a quedar absortos en el juego, olvidando el resto de responsabilidades, tareas, etc.

Actividad n.º 7. Jugamos al barco y hundido

Objetivo: Analizar las alternativas que facilitarían ante un caso concreto de utilización no saludable de Internet para conocer sus puntos de vista sobre el tema.

Recursos: Es necesaria, para realizar esta actividad, un aula lo suficientemente amplia que permita poder trasladarse por ella sin que exista ningún material que pueda provocar algún accidente del alumnado.

Descripción de la actividad: A partir del caso de un alumno de 12 años que está teniendo dificultades para mantener el rendimiento escolar se les proponen dos alternativas. Se divide el grupo en dos partes, los que estén a favor y los que estén en contra, con las razones para ubicarse en ese lugar. A partir de los razonamientos de cada una de las partes el alumnado puede cambiar de orilla, explicando siempre el motivo de su cambio. Al terminar las dos primeras alternativas se debate sobre las siguientes. No hay una respuesta única y verdadera, dependerá de cada grupo.

Caso de debate

Juan tiene 12 años y estudia 2.º de ESO. Este curso ha bajado su rendimiento escolar. Sus padres, preocupados, hablan con él y le comentan que desde que le han comprado el ordenador con conexión a Internet, porque les decía que para estudiar necesitaba estar conectado, sus notas están bajando. Juan insiste en que estudia como antes. Si fueras el padre o la madre de Juan, ¿qué harías?

- a) Prohibirle que esté conectado hasta tarde por la noche.
- b) Pedirle a Juan que durante una semana haga un cuadro anotando diariamente el tiempo que está conectado y con qué finalidad (buscar información estudio, juegos, chatear, etc.). Comentarle y decidir conjuntamente un plan para el uso de Internet.
- c) Explicarle los perjuicios de estar excesivamente pendiente del ordenador y que Juan decida cómo va a utilizarlo.
- d) Eliminar definitivamente Internet de casa hasta que sepa gestionarlo.

Modalidad: Una vez que nos hemos puesto en el lugar de los padres, sería muy interesante ponernos en el lugar de los adolescentes y saber qué harían ellos si fueran sus padres los que tienen estos problemas con Internet. Además se puede comentar si algo parecido les ha sucedido en casa.

Reflexión final: A partir del juego que iniciamos en la actividad n.º 6 se indaga sobre cómo reaccionarían ante un caso que les resulta muy cercano. Ponerse en el lugar del otro es un ejercicio muy recomendable para adolescentes.

Actividad n.º 8. ¿Qué ventajas e inconvenientes tiene el juego online?

Objetivo: Tomar conciencia de las ventajas e inconvenientes del juego en línea.

Recursos: Se necesita un aula con pizarra para exponer las conclusiones del alumnado. Como recurso se facilita al profesor un listado de ventajas e inconvenientes:

Ventajas: Tienes dones imposibles de alcanzar en la vida real, puedes ser quien quieras ser, puedes jugar con personas de otros lugares que no conoces, puedes jugar cuando llueve.

Inconvenientes: Te abstrae del mundo real, te atrapa en un mundo virtual del que no sabes salir, te incita a conseguir mayor puntuación y pasar más horas jugando olvidando rutinas diarias, te aleja de tu familia, te quita tiempo para el estudio, limita tus obligaciones diarias.

Descripción de la actividad: Poner en común lo que conocen sobre los juegos en línea, cuáles suelen utilizar, cuánto tiempo juegan, con quién juegan, etc. En principio no se les pide que hablen de su experiencia, sino que expresen su opinión de forma general. Es interesante conocer las recomendaciones del alumnado sobre juegos online como *Final Fantasy*, *World of Warcraft*, *Ogame*, *Gladius*, *DarkOrbit* o *Call of Duty*.

En la pizarra se escribirán las conclusiones a las que lleguen en clase los tres grupos: grupo I ventajas, grupo II inconvenientes, grupo III recomendaciones. En los grupos existirán determinados papeles: portavoz, controlador del tiempo y moderador.

Modalidad: Si se realiza en varios grupos, se puede hacer un debate general con las argumentaciones de cada uno de los grupos de aula, otorgando al final del mismo algún premio para lograr una mayor motivación.

Reflexión final: Es importante conocer la idea que tienen sobre los juegos en línea y si tienen falsos mitos relacionados con ellos. A través del razonamiento sobre lo que piensan el resto de las personas, les resulta más fácil aterrizar en sus propios pensamientos y argumentaciones. Sobre todo debemos centrarnos en las recomendaciones. Se aconseja llevar a cabo esta actividad sólo si se ha detectado un elevado número de jugadores online entre los alumnos.

Actividad n.º 9. Consumo responsable

Objetivos: Analizar y descubrir la manipulación que bombardea a la sociedad actual, principalmente al colectivo juvenil.

Recursos: Pedir al alumnado que busque anuncios (si es posible en formato digital) para tener una base de material amplia (los anuncios deben haber sido visualizados por el docente antes de iniciar la actividad).

Descripción de la actividad: Una vez elaborado el material de trabajo para la actividad, incluyendo los anuncios que ha buscado el alumnado, pasamos a visionarlos analizando lo que existe detrás de cada uno de ellos, es decir, intereses económicos e ideológicos, uso, modas, población a la que se destina... Consistiría en hacer un anuncio-fórum al respecto, y obtener como conclusiones unos puntos clave para realizar un decálogo sobre buenas prácticas para usar las TIC de manera saludable.

Modalidad: Elaborar pancartas y/o una campaña de sensibilización en el centro.

Reflexión final: La finalidad principal es la de concienciar a los jóvenes de las estrategias de marketing a las que están expuestos para lograr un consumo responsable de las TIC.