

Actividad: “¿Lo controlas o te controla?”

Objetivo general:

Reflexionar sobre el uso de las tecnologías, videojuegos y apuestas, e identificar señales de posible adicción a través del uso del microsite "Alert System".

Edad recomendada:

- **12 a 18+ años**, adaptando el ritmo y el lenguaje al grupo.

Duración:

- Aproximadamente **1 hora**.

Material necesario:

- Dispositivos móviles con acceso a internet (pueden compartir en grupos pequeños).
 - Pizarra o papel grande + rotuladores.
 - Copias impresas o visible en pantalla del enlace al test:
https://didania.qrkit.es/alert_system
 - Opcional: Tarjetas con situaciones o dilemas cotidianos sobre uso de pantallas.
-

Desarrollo de la actividad:

1. Rompehielos inicial (10 min) – “Yo nunca” digital

Haz una ronda rápida del clásico "Yo nunca" pero con frases relacionadas al uso digital.
Ejemplos:

- “Yo nunca me he quedado sin dormir por estar viendo vídeos o jugando.”
- “Yo nunca he gastado dinero en juegos online.”
- “Yo nunca he mentido sobre cuánto uso el móvil.”

Objetivo: romper el hielo y empezar a identificar hábitos comunes.

2. Introducción al test "Alert System" (5 min)

Explica brevemente:

“Vamos a hacer un test online que nos dice qué nivel de riesgo tenemos en relación a videojuegos, internet/redes sociales y apuestas con dinero. No es un examen, ni hay respuestas buenas o malas. Es una oportunidad para conocerse mejor.”

3. Realización del test (15 min)

- Repartir móviles o formar pequeños grupos.
- Cada persona hace el test según su edad.
- Pueden apuntar su resultado (sin compartirlo todavía).

4. Dinámica grupal de reflexión (20 min)

En círculo, se lanzan preguntas como:

- ¿Qué os ha sorprendido del test?
- ¿Alguna vez sentiste que no podías dejar de jugar o mirar el móvil?
- ¿Creéis que se habla suficiente de esto entre amigos o en casa?

Alternativa o refuerzo: preparar tarjetas con situaciones reales (“Te enfadas mucho si te quitan el móvil”, “Te gastas dinero sin pensarlo en juegos”, etc.) y debatir en grupo si son señales de alerta o no.

5. Cierre y compromiso (10 min)

Proponed que cada persona piense un “micro reto” para mejorar su relación con las pantallas. Ejemplos:

- “Estaré una hora al día sin móvil.”
- “No llevaré el móvil a la cama.”
- “Pediré ayuda si siento que pierdo el control jugando.”

Opcional: dejar constancia de estos retos en un mural o cartel del grupo.

Actividad: “Mapa de Riesgos Digitales”

Objetivo general:

Detectar comportamientos digitales de riesgo en el grupo y vincularlos a las categorías del test "Alert System" (videojuegos, internet/redes, juego con dinero), generando conciencia y reflexión.

Edad recomendada:

- **15 a 18+ años** (aunque puede adaptarse a 12-14 con lenguaje más sencillo y acompañamiento más guiado).

Duración:

- Entre **60 y 75 minutos**, dependiendo del grupo.

Material necesario:

- Cartulina grande o papel continuo.
- Post-its de colores (al menos tres colores distintos).
- Rotuladores.
- Dispositivos móviles o tablets (1 por pareja o pequeño grupo).
- Enlace al test: https://didania.qrkit.es/alert_system

Desarrollo de la actividad:

1. Activación grupal (10 min) – “Zona segura / zona de riesgo”

Crea dos espacios físicos en la sala:

- Uno representa la “zona segura” del uso digital.
- El otro la “zona de riesgo”.

Lanza frases como:

- “Paso más de 4h al día conectado/a.”
- “He jugado con dinero alguna vez.”
- “Me cuesta parar cuando estoy en redes.”

Los participantes se mueven entre zonas según cómo se identifican.

Objetivo: visualizar que no todos viven igual el uso de lo digital, y que no siempre está claro dónde está el riesgo.

2. Creación de un “mapa de riesgos” (15-20 min)

Divide al grupo en 3 subgrupos:

- **Grupo A:** Redes sociales / Internet
- **Grupo B:** Videojuegos
- **Grupo C:** Juegos con dinero (apuestas, etc.)

Cada grupo escribe en post-its **conductas o situaciones de riesgo** reales que conozcan o hayan vivido (anónimamente si se prefiere). Ejemplo:

- “Scroll infinito hasta las 3am.”
- “Gastar dinero en cofres o mejoras de juegos.”
- “Apostar con amigos para sacar dinero rápido.”

Pegan los post-its en una cartulina dividida en 3 zonas: **Internet / Videojuegos / Apuestas.**

3. Realización del test Alert System (15 min)

Individualmente o por parejas, los participantes entran al test que les corresponda por edad.

https://didania.qrkit.es/alert_system

4. Lectura colectiva del “mapa” (15 min)

En grupo, se leen los post-its y se conectan con lo que ha salido en el test.

Se lanza la pregunta:

¿Qué señales aparecen tanto en el test como en nuestras vidas? ¿Qué cosas nos deberían hacer “alerta”?

5. Cierre creativo (10 min)

Cada participante escribe una frase tipo lema para llevarse del taller:

- “Yo decido cuánto juego.”
- “Mis límites me cuidan.”
- “No apuestes tu tiempo.”

Pueden decorarlas o convertirlas en mini-carteles para el local/la sala.