

**SESIÓN 1**  
**ACTIVIDAD TIC**

---

## **OPCIÓN 2 - "SÓLO UN POQUITO MÁS"**

### **Competencias clave**

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia digital.
- Competencias sociales y cívicas.

### **Objetivos**

- Reflexionar sobre la importancia de respetar sus límites externos e internos en relación al juego, y considerar que tienen una razón.
- Conocer las consecuencias derivadas de tensar unos límites y cruzar la línea que definen.
- Aprender a conocer su posición respecto a estos límites.

### **Recursos materiales**

- Secuencia "10 horas de partida"

### **Tiempo aproximado**

50 minutos.

### **Sentido preventivo**

Cuando algo nos gusta mucho, nos cuenta parar. En la adolescencia, los centros neuronales del autocontrol están todavía sin madurar y la gestión de impulsos es precaria. Se nos hacen en esta etapa especialmente relevantes los límites internos y externos, pero aún teniéndolos somos proclives a saltárnoslos con facilidad bajo la consigna del "sólo un poquito más". La consolidación de los comportamientos adictivos no es algo que se produzca de la noche a la mañana. Más bien es un proceso gradual en el que la persona no siempre es demasiado consciente de lo que está sucediendo. Por ellos es importante poner sobre aviso a chicos y chicas de las implicaciones que tiene saltarse constantemente esos límites, aunque sea de forma aparentemente inocua.

## **Antes de iniciar la actividad**

*"En esta ocasión vamos a estar volviendo a una actividad que seguramente la mayor parte de vosotros y vosotras hicisteis alguna vez cuando ibais al colegio: jugar al escondite inglés. Probablemente os resulte extraño que empecemos así la sesión, pero pronto descubriremos el por qué."*

## **Desarrollo de la actividad**

### **1ª FASE: "VOLVIENDO A LA NIÑEZ"**

Tal y como hicieron seguramente en la infancia, se elige a un alumno o alumna para que "la ligue". Previamente se habrán retirado las sillas y mesas, dejando un espacio para que se pueda desarrollar el juego, que recordamos consiste en que:

- Mientras quien la liga está contra la pared y con los ojos cerrados recitando "Un, dos, tres, al escondite inglés", los demás han de intentar acercarse lo más rápidamente posible hacia esa pared, eso sí, sabiendo parar a tiempo porque si quien la liga les pilla moviéndose en vez de completamente inmóviles, tendrá que volver a la línea de salida, quedando más lejos de la posibilidad de ganar la partida.
- Gana quien es capaz de tocar la espalda de quien la liga sin que le sorprenda moviéndose y vuelve corriendo rápidamente a la línea de salida sin que quien liga le pille.

La primera fase, entonces, consiste en jugar un par de rondas del juego ya que, posteriormente, usaremos esta dinámica para intentar explicar la que se esconde detrás de algunos procesos adictivos al juego y otros elementos.

### **2ª FASE: "DIEZ HORAS DE PARTIDA"**

En esta segunda fase, una vez que hayamos recolocado todo el mobiliario de vuelta a su lugar, se visiona la secuencia escogida. En ella, un grupo de cuatro chicos está inmerso en una interesantísima partida de juego de rol. Le pediremos al grupo que esté atento a lo que sucede y especialmente a la conversación que Mike, uno de los protagonistas, mantiene con su madre al final del vídeo.

En la secuencia llama la atención varios aspectos, que previsiblemente saldrán de manera natural cuando se comente en gran grupo la secuencia. Si no fuera así, proponemos algunas sugerencias para la consideración y debate en voz alta:

- Llama la atención lo inmersos y emocionados que están en el juego. Pareciera que lo viven con una intensidad tal que cualquiera pensaría que están en realidad dentro de la escena que están narrando. De ahí que cuando la realidad viene a interferirles (en forma de la madre de uno de ellos, que les llama) les sienta fatal y les resulta casi inconcebible tener que detener el juego.
- Llama la atención, por otro lado, que parecen haber perdido la noción del tiempo. No solo es que habrían tardado dos semanas en planificar la batalla. Es también que no son conscientes de llevar diez horas jugando, con lo que eso implica, y que cortar significara "perder el ritmo en el juego".
- El juego se ha convertido en su absoluta prioridad. Cualquier otra cosa puede esperar. De hecho, son muchas las cosas que seguramente habrán dejado de hacer en esas diez horas para que la partida dure tanto tiempo. Además la madre parece no haberse percatado de que el tiempo fuera tanto, con lo que muy probablemente ésta es una conducta que sucede con cierta frecuencia y no sorprende del todo en casa. Solo cuando se verbaliza el número elevadísimo de horas empleadas ¿Qué cosas se habrán perdido en esas diez horas? ¿Creéis que compensa? ¿Por qué les compensa a ellos?
- El padre no parece estar demasiado preocupado por la inversión de tiempo en el juego, sino que simplemente anima a su hijo a que obedezca a la madre ¿Dónde pensáis que está la razón? ¿Sois más afines con la opinión del hijo o de la madre? ¿Creéis que la madre exagera o que realmente hay razones para preocuparse? ¿Cuál sería el límite apropiado para considerar que el juego no se les ha ido de las manos? ¿Cuál sería un buen criterio para marcar la línea divisoria entre un buen uso del juego y un mal uso?

### **3ª FASE: "LA HOJA DE RUTA"**

Cuando estamos volcados y volcadas en algo que nos gusta mucho, resulta fácil perder la noción del tiempo. Puede pasarnos de manera puntual, como despiste, sin que tenga mayores consecuencias.

Pero cuando no es algo que estamos vigilando, resulta sencillo irse metiendo más y más en esa dinámica a la que llamaremos "un poquito más" y que de manera paulatina vayamos pagando un precio que, aunque al principio nos parezca inapreciable, realmente resultará cada vez más alto. De manera similar a cuando no queremos levantarnos y pedimos cinco minutos más –sabiendo que si pudiéramos sería más tiempo, pero no nos conviene porque nos esperan, o porque tenemos un horario- no es infrecuente que traspasemos nuestros propios límites una y otra vez porque estamos disfrutando de la actividad que realizamos.

Cuando tenemos un límite temporal a una actividad, ya sea que ese límite venga de fuera – como cuando nuestros padres o madres nos lo imponen- o bien que nos lo establezcamos desde dentro, tiene un sentido. El límite procura establecer cuál es la línea a partir de la cual esa actividad ya no suma exclusivamente, sino que empieza a restar. Y lo hace porque nos retiene de poder estar haciendo otras cosas que, aunque aparentemente mucho menos placenteras, están bastante más ligadas a la realidad. El juego siempre ha sido una actividad que, de alguna manera, nos ayuda a evadir la realidad. Cuando el contacto con la realidad es cada vez menor, empieza a ser ese otro "universo" el que nos parece más real y dejamos de funcionar con normalidad. Lo que hacen los demás nos parece sin sentido, queremos dedicar más y más tiempo a lo que nos produce placer olvidando que en ocasiones hay actividades que sin ser tan placenteras son mucho más necesarias. Y esto no sucede de la noche a la mañana. Pasa poco a poco, cada vez que sobrepasamos nuestros límites con ese "un poquito más".

Esto es justamente lo que vimos que sucedía en la dinámica del escondite inglés que usamos al principio: para que alguien toque la espalda de quien la liga, han tenido que producirse repetidos movimientos en la línea de acercarse. Se han dado siguiendo la estrategia de avanzar "un poquito más". Los avances resultan prácticamente imperceptibles, no se sabe exactamente cómo se han producido, pero están ahí, porque finalmente alguien toca la espalda de quien liga. Y es que cuando se trata de conductas que nos han atrapado o enganchado, el avance es sutil.

Dedicar unos minutos a comentar en clase cómo podría darse el avance en un chico o chica que empieza de manera ingenua y despreocupada a jugar a un videojuego o juego de rol y que finalmente acaba enganchado, jugando partidas de diez horas que no le parecen suficientes. Explicado de otra forma, lo que proponemos es que, dando quien coordina esos dos puntos, el de salida y el de llegada, el blanco y el negro, los chicos y chicas participantes sean capaces de identificar

los grises que se han podido ir produciendo a lo largo del proceso hasta llegar a la falta de control. Conforme se vaya dibujando (incluso gráficamente en la pizarra) cual sería la consecución de pasos, por decirlo de alguna forma, cada cual puede a nivel de reflexión personal considerar en qué punto concreto de esa hoja de ruta se encuentra.

Es posible que no todos o todas jueguen a juegos del tipo que sea. Pero sí que la tendencia en el uso de las tecnologías suele ser el empleo de ellas como elemento lúdico, con lo que en un sentido práctico podrían considerarse como algo muy parecido a un juego. Al menos, así es como parecen considerarlo los propios sujetos implicados. Con lo que si alguien en el aula argumentara no jugar (y por tanto no vieran la importancia de implicarse en la actividad), puede pedírseles que se lo apliquen, por ejemplo, al uso que hacen del whatsapp o del teléfono móvil en general.

## COMENTARIO FINAL

*“Los juegos son un elemento fundamental en nuestro desarrollo y en nuestra vida. Nos ayudan en muchos sentidos útiles. Pero han de estar acotados para no convertirse en el centro de nuestras vidas. Ser conscientes de cada línea que cruzamos por ese “poquito más” nos puede ayudar a tener la situación cada día verdaderamente bajo control, aunque nos cueste el esfuerzo de dejar de jugar hasta que llegue de nuevo un buen momento.”*