

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

Edita:  
Ayuntamiento de Zaragoza.  
CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones).

Diseño gráfico:  
Pablo Alonso Hernández.

Depósito Legal:  
Z 1636-2021

CMAPA  
Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59  
50018, Zaragoza.  
Teléfono: 976 72 49 16  
Fax: 976 72 49 17  
prevencionadicciones@zaragoza.es

[www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)  
[www.zaragoza.es/onoff](http://www.zaragoza.es/onoff)  
[www.facebook.com/cmapazgz](https://www.facebook.com/cmapazgz)  
[www.twitter.com/@cmapa\\_zgz](https://www.twitter.com/@cmapa_zgz)

© De los textos, Equipo de Prevención CMAPA. Zaragoza, 2017.  
© Del diseño gráfico, Pablo Alonso Hernández. Zaragoza, 2017.  
© De la primera edición, CMAPA, Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza, 2015.  
© De la presente edición y actualización de textos, CMAPA, Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza, 2022.

 **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



ÍNDICE DE APPS	
	<b>App 1</b> SIEMPRE CONECTAD@S PÁGINA 5
	<b>App 2</b> ¡ACTIVAR EL ANTIVIRUS! PÁGINA 11
	<b>App 3</b> ¿REAL O VIRTUAL? PÁGINA 19
	<b>App 4</b> ¿QUIÉN SOY YO? PÁGINA 25
<b>EVALUACIÓN ALUMNADO</b>	
33	



## 0 - ¿CÓMO LO LLEVAS?

Es algo que de vez en cuando nos preguntan y contestamos con lo que vivimos en ese momento.

En estas páginas, nos pararemos a pensar en cómo llevamos algo que forma parte de nuestra realidad. Vamos a ver cómo nos mostramos a los demás en la red y fuera de ella; qué buscamos, qué sentimos y cuánto tiempo le dedicamos.

Aprenderemos a sentirnos nosotros/as mismo/as y valorarnos por lo que somos, a ser conscientes de la utilidad de controlar lo que hacemos y a comunicarnos con mayor efectividad.

Seguro que, tú y el resto de la clase encontraréis varias propuestas que os reportarán buenos momentos, tanto virtuales como reales.

CREAR UNA NUEVA CUENTA

USUARIO:|

INICIAR SESIÓN

QUE LO DISFRUTES

# App 1




# SIEMPRE CONECTAD@S

OIGO Y OLVIDO.  
VEO Y RECUERDO.  
TE MIRO Y ENTIENDO.



En esta APP vamos a reflexionar y a hablar sobre las relaciones entre personas y de la comunicación, como una habilidad imprescindible en cualquier tipo de relación (de pareja, de amistad, familiar, etc.)



[¿Olvidaste la contraseña?](#)

- ▶ Decir todo lo que se os ocurra a partir de la pregunta:

## ¿QUÉ ES COMUNICACIÓN?

- ▶ Dos compañeros/as anotarán en la pizarra todas las aportaciones y, teniendo en cuenta éstas y con ayuda de vuestro tutor/a, definir el concepto de comunicación.
- ▶ Recordar y comentar, brevemente, los elementos básicos que intervienen en la comunicación:

---

---

---

---

---

## 1 - QUIERO QUE ME ENTIENDAS

Uno de los objetivos de la comunicación es hacernos entender. En el siguiente apartado os proponemos realizar tres actividades que reflejan las posibles barreras en la comunicación y de cómo esas barreras influyen en la interpretación del mensaje, así como en las consecuencias que se derivan.

### 1.1 - EL MENSAJE MALOGRADO:

A continuación, toda la clase, vais a participar en un juego que seguramente muchos ya conocéis:

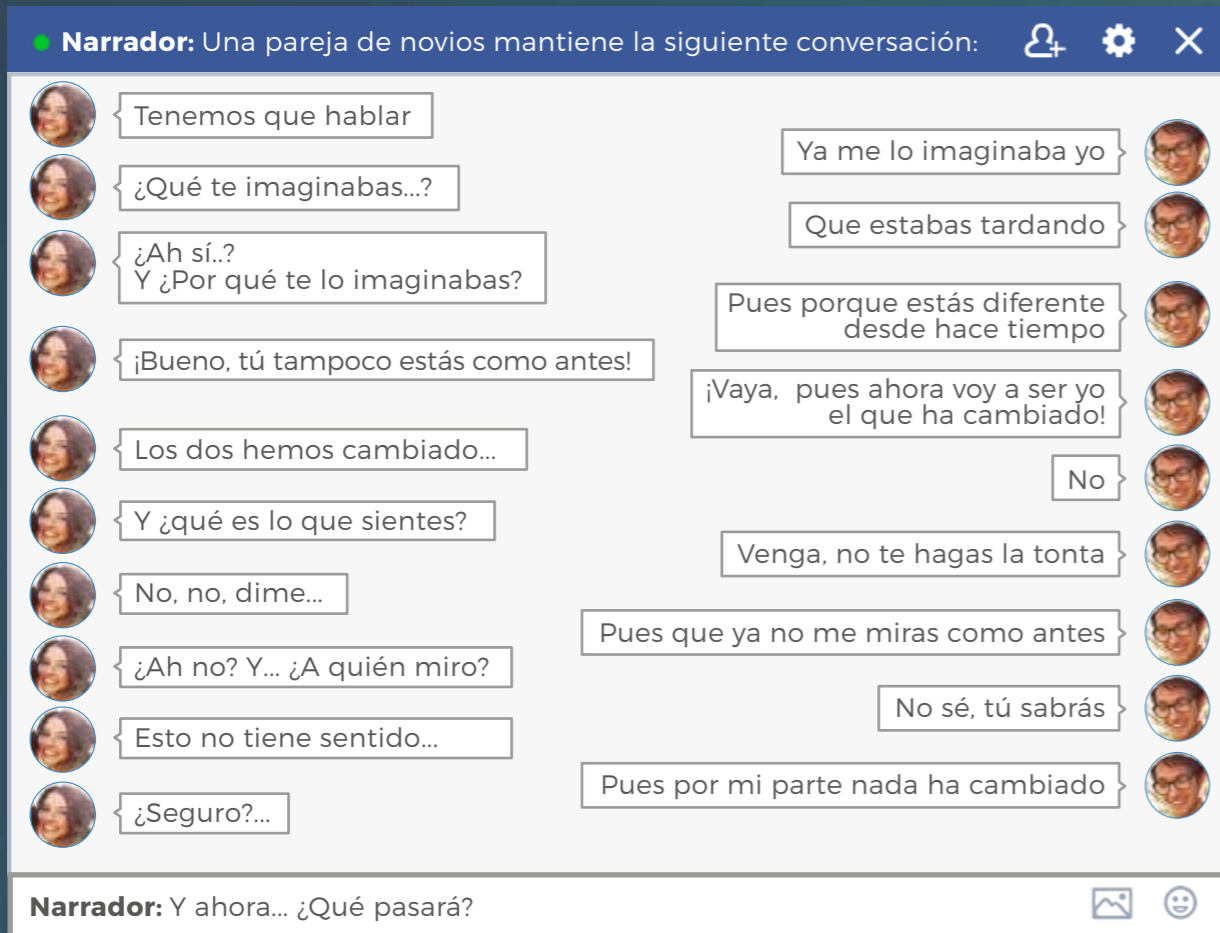
- ▶ Para empezar, os tenéis que ordenar siguiendo las indicaciones del tutor/a.
- ▶ El/la tutor/a comienza el juego, para lo cual, transmite un mensaje al oído del primero, sin que nadie escuche el mensaje.
- ▶ Este mensaje se va transmitiendo y pasando de uno al siguiente "en secreto" hasta llegar al último.
- ▶ Una vez que llega al último, vuestro/a tutor/a le preguntará por el mensaje que ha recibido.
- ▶ Se compara entonces con el original que el/la tutor/a ha transmitido y a partir del resultado, podéis reflexionar y debatir sobre lo que ha pasado.



## 1.2 - IGUAL Y DIFERENTE:

- ▶ A continuación saldrán cuatro voluntarios/as que por parejas y siguiendo las indicaciones del tutor/a, tendrán que leer y representar la siguiente conversación que mantiene una pareja.
- ▶ Mientras, el resto de la clase permaneceréis en silencio y atentos/as a lo que ocurre, para luego opinar y hacer los comentarios que consideréis oportunos.

**Narrador:** Una pareja de novios mantiene la siguiente conversación:



The screenshot shows a WhatsApp chat interface. On the left, a woman's messages are shown in white bubbles, and on the right, a man's messages are in grey bubbles. The conversation is about a perceived change in the man's behavior. At the bottom, the narrator asks for a prediction.

**Woman's messages:**

- Tenemos que hablar
- ¿Qué te imaginabas...?
- ¿Ah sí...? Y ¿Por qué te lo imaginabas?
- ¡Bueno, tú tampoco estás como antes!
- Los dos hemos cambiado...
- Y ¿qué es lo que sientes?
- No, no, dime...
- ¿Ah no? Y... ¿A quién miro?
- Esto no tiene sentido...
- ¿Seguro?...

**Man's messages:**

- Ya me lo imaginaba yo
- Que estabas tardando
- Pues porque estás diferente desde hace tiempo
- ¡Vaya, pues ahora voy a ser yo el que ha cambiado!
- No
- Venga, no te hagas la tonta
- Pues que ya no me miras como antes
- No sé, tú sabrás
- Pues por mi parte nada ha cambiado

**Narrador:** Y ahora... ¿Qué pasará?

Opiniones: Teniendo en cuenta que el diálogo es el mismo:

- ▶ ¿Qué diferencias de comunicación hay entre uno y otro?
- ▶ ¿Estas diferencias en la comunicación, pueden variar la relación entre las parejas protagonistas?
- ▶ ¿Cómo pensáis que puede acabar la conversación entre la primera pareja? ¿Y en el caso de la segunda?

## 1.3 - ¿ES LO QUE PARECE?

Por último:

- ▶ Vais a ver un corto titulado **"YO TB TQ"** ¿de qué irá?... Prestad atención al lenguaje empleado, a las diferentes escenas, personajes, gestos...
- ▶ Después de ver el corto y teniendo en cuenta todo lo trabajado en la sesión, podéis escribir individualmente un comentario final a modo de conclusión.



**YO TB TQ. (5:00 sg.)**

[www.youtube.com/watch?v=Zf-YtUuYCDE](http://www.youtube.com/watch?v=Zf-YtUuYCDE)



Deja un comentario con tu opinión:

---

---

---



**Comparte con tu familia esta APP**  
(escanea el código QR)



Durante una semana escribe diferentes mensajes, preguntas, situaciones que hayan pasado y hazlas llegar de forma anónima y secreta a los diferentes miembros de tu familia.

A medida que las diferentes personas de tu familia vayan descubriendo los mensajes:

1. Compartid y hablad sobre el mismo.
2. Cada miembro que descubra un mensaje, tendrá que seguir el juego dirigiendo los mensajes al resto de la familia.

El juego dura una semana o hasta que lo decidáis

★	ANÓNIMO	Asunto: <b>AL LLEGAR A CASA...</b>
★	ANÓNIMO	Asunto: <b>LLAMADA DE TELÉFONO</b>
★	ANÓNIMO	Asunto: <b>COTILLO!!!</b>
★	ANÓNIMO	Asunto: <b>ENCUENTRO EN EL TRANVÍA</b>
★	ANÓNIMO	Asunto: <b>VIERNES</b>
★	ANÓNIMO	Asunto: <b>TOP SECRET</b>

# App 2



# ¡ACTIVAR EL ANTIVIRUS!



**ESTAR OCUPADO/A MIRANDO HACIA ABAJO,  
HACE QUE SE PIERDAN LAS OPORTUNIDADES DE ENFRETE.**

# 1 - ¿CONTAGIADOS POR EL VIRUS?

¿Has oído a hablar de las TIC? Quizá no sepas lo que son, pero de lo que no cabe ninguna duda es de que, de una u otra manera, las utilizas todos los días. Estas siglas hacen referencia al conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar **información** y enviarla de un lugar a otro, para almacenarla y recuperarla después, recibirla y procesarla para poder calcular resultados y elaborar informes.

Son nada más ni nada menos que las Tecnologías de la Información y de la Comunicación. Incluyen, entre otras:

- **DIFERENTES DISPOSITIVOS:** ordenador, teléfono móvil, tv, tablet, reproductores portátiles de audio y vídeo, consolas de juego...
- **PROGRAMAS INFORMÁTICOS:** Microsoft Office, Firefox, Photoshop, Flash...
- **HERRAMIENTAS O APLICACIONES:** Facebook, Twitter, Whatsapp, Instagram, correo electrónico, la nube...

¿Qué dispositivos sueles emplear con más frecuencia?

--	--	--	--

¿Qué Apps has utilizado últimamente en mayor medida?

--	--	--	--

De todas ellas, la App a la que dedico más tiempo es:

--



Las TIC están tan presentes en nuestro entorno que ya hay muchos/as especialistas que las asemejan a un virus, "virus de las TIC" lo llaman, y se teme que pueda acabar contagiando a buena parte de la población.

## 1.1 - ¿CÓMO TE HA AFECTADO A TÍ ESTE VIRUS?

Observa y escucha con atención este vídeo.



**The Phonbies. (1:04 sg.)**

[www.youtube.com/watch?v=GUtMyb0R5Ik](http://www.youtube.com/watch?v=GUtMyb0R5Ik)



¿Qué trata de transmitir? \_\_\_\_\_

¿Por qué crees que quienes protagonizan el vídeo se muestran así? \_\_\_\_\_

"Poco a poco los síntomas se van haciendo evidentes" ¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Cómo? \_\_\_\_\_

¿Es cierto que "Nadie está a salvo"? \_\_\_\_\_

¿Las situaciones que reflejan las imágenes, tienen que ver con situaciones de la vida cotidiana? \_\_\_\_\_



## 1.2 - ¿ESTÁS INFECTAD@?

Responder a este interrogante es muy sencillo.

En la **"PRUEBA DE AUTODIAGNÓSTICO"** que figura en la siguiente página, vas a encontrar una serie de efectos que pueden aparecer en función del grado de infección. A cada uno de ellos, debes asignarle un valor entre 0 y 4, en función del número de veces que eso te ocurre. Así, finalmente, podrás conocer tu nivel de infección.



Debes responder teniendo en cuenta la APP a la que dedicas más tiempo, según has indicado en el punto anterior. Por lo tanto, debes rellenar los huecos con dicha App:

		Algunas veces	2	<b>PRUEBA DE AUTO-DIAGNÓSTICO</b>
Nunca	0	La mayoría de las veces	3	
Pocas veces	1	Siempre	4	
Pierdo la noción del tiempo cuando estoy con _____.				
He faltado a clase para así tener más tiempo para dedicarle a _____.				_____
Cuando tengo problemas, utilizar _____ me ayuda a olvidarlos.				_____
Últimamente he sacado peores notas por dedicarle más tiempo a _____.				_____
Prefiero utilizar _____ a salir con mis amigos/as.				_____
Me he sentido culpable por haber pasado mucho tiempo _____.				_____
Con frecuencia mis padres, amigos/as u otros adultos me recriminan que paso demasiado tiempo en/con _____.				_____
	Uso _____ más de lo que me gustaría.			_____
Necesito dedicarle cada vez más tiempo para sentirme satisfecho/a.				_____
Me enfado cuando alguien me molesta mientras estoy con _____.				_____
Para conocer tu nivel TOTAL de contagio, suma el valor asignado a los diez síntomas:				_____

Según el nivel de contagio, los especialistas diferencian los siguientes perfiles de persona:

**0-8** → **INMUNES:** Se trata de una persona sana. Sabe utilizar esa App y pone límites a su uso. **ENHORABUENA.**

**9-18** → **TOCAD@S:** Inicialmente el tiempo que le dedican a esa aplicación no les interfiere en su dinámica diaria. De todos modos, no deben bajar la guardia. Cruzar la línea es demasiado fácil.

**19-28** → **ALERTAD@S:** Lo que ahora dejan de hacer algunas veces por dedicarse a esa App, puede que en breve dejen de hacerlo la "mayoría de las veces". Conviene que se impongan límites para que no acabe siendo un problema. **¡¡¡ALERTA!!!**

**29-35** → **INFECTAD@S:** Es probable que la conexión con el mundo virtual facilite su aislamiento del mundo real. Por ello, puede que hayan dejado de hacer actividades que hasta ahora les resultaban atractivas: quedar con los/as amigos/as, ir al cine, hacer deporte... y que su rendimiento escolar se haya visto perjudicado. Conviene que se pregunten si es ese el camino por el que quieren continuar. Están cruzando la fina línea entre el entretenimiento y la dedicación exclusiva.

**+36** → **CONTAMINAD@S:** Situación altamente preocupante. Seguramente su familia y amistades les recriminan en numerosas ocasiones que pasan demasiadas horas con esa App, y no es de extrañar, pues en ella invierten la mayoría de su tiempo de ocio y el que no es de ocio. Es conveniente que tomen medidas. De todos modos, si no se ven capaces de hacerlo sin contar con nadie, es recomendable que no duden en pedir ayuda.

**¿CUÁL ES TU PERFIL?**

¿Qué crees que podrías hacer para no pasar al siguiente nivel de contagio?



## 2 - LA VENTANA INDISCRETA

Las TIC han supuesto un cambio en la forma de relacionarnos con el mundo. Nada está lejos de la red y todo es alcanzable virtualmente. Sin embargo, hay que tener presente que la información que utilizamos en la red y la forma en la que la transmitamos, puede suponer un riesgo para nuestra intimidad: difundir nuestros datos, relacionarnos con gente que no conocemos a través de las redes sociales, hacer apuestas online, colgar fotos con poca ropa... pueden convertirse en situaciones que nos pueden acarrear más de un problema.

▶ Contesta a las siguientes preguntas según las instrucciones..

1. ¿Dejarías la puerta principal de tu casa completamente abierta?

2. ¿Pondrías fotos tuyas en un sitio público dónde cualquier persona pudiera verlas?

3. ¿Dirías a cualquier persona dónde vives?

4. ¿Hablarías con alguien que no conoces como si fuera tu mejor amigo/a?

5. ¿Le permitirías a alguien que no conoces hacer una copia de tus fotos personales?

6. ¿Utilizas internet para hablar y comunicarte con tus amigos/as?

7. ¿Tienes un perfil activo en una red social (Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp...)?

8. ¿Has añadido a tu perfil a personas que no conoces?

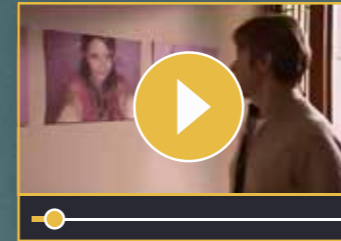
9. ¿Tienes fotos en tu perfil que no permitirías que las viesen tus padres?

10. ¿Puede cualquiera ver o copiar esas fotos?

11. ¿Es posible que alguien encuentre dónde vives o el IES/colegio al que vas?

12. ¿Te preocupa más tu seguridad en el mundo real que en el virtual?

Observa con atención el siguiente vídeo y coméntalo con tus compañeros/as:



**El peligro de las redes sociales. (8:34 sg.)**

[www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY](http://www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY)



Deja un comentario con tu opinión:

---

---

---

---

---

---

---



**Comparte con tu familia esta APP**  
(escanea el código QR)

Comenta con esas personas cercanas a ti, que crees que hacen un mal uso de las TIC, cómo podrían mejorarlo.

## APPS QUE AYUDAN A CONTROLAR EL USO DEL MÓVIL



### FaceUp:

No es sólo un juego de retos. A través de un test, se puede conocer el nivel de adicción y superar los retos personales que cada uno se proponga.



### QualityTime:

Además de contabilizar los desbloques, muestra los datos de uso de cada app de manera desglosada, permitiendo consultar cuál se utiliza más, cuánto tiempo, y programar "dietas digitales" (tiempos sin notificaciones o, llamadas bloqueadas). Moment es la alternativa para los dispositivos iOS.



### Pause:

Es para los competitivos. Permite averiguar en qué medida uno es capaz de aguantar más tiempo que sus oponentes teniendo el móvil en modo avión. Compite contra quienes también la utilizan.



### Forest:

Es para los que tengan problemas de concentración o les guste la naturaleza. Se planta una semilla que va creciendo cada 30 minutos únicamente si se es capaz de resistir la tentación de desbloquear el teléfono. El objetivo es repetir el ciclo tantas veces como sea posible para conseguir un frondoso bosque al final del día.



### Checky:

Trabaja como un contador de las veces que se desbloquea el teléfono a lo largo del día. Se pone automáticamente en cero a las 12 de la noche de cada día y guarda los datos para hacer estadísticas semanales.

Me gusta

# App 3



# ¿REAL O VIRTUAL?

**CUANDO LLEVAS EL SOL POR DENTRO,  
NO IMPORTA QUE LLUEVA FUERA.**



Ya hemos hablado de la importancia del uso de internet, del tiempo que dedicamos a navegar, para qué usamos la red..., pero en esta actividad, vais a profundizar en la forma de comunicarnos y relacionarnos en la red y qué conductas problemáticas se pueden hacer a través de internet. **Cuidar nuestra privacidad ha de ser el principal objetivo para hacer de la navegación una actividad segura.**

Existen diferentes usos de la red, que empiezan sin que les demos importancia, pero que pueden acabar convirtiéndose en conductas de riesgo (algunas de ellas, violentas), que nos ocasionan consecuencias graves y, muchas veces, no deseadas. Por ejemplo:

**GROOMING:** ciberacoso consistente en el conjunto de conductas de un adulto hacia quien es menor de edad, que tienen como objetivo ganar su confianza a través de la red, para abusar posteriormente de él/ella (tanto virtual como presencialmente).

**CIBERBULLYING:** ciberacoso que supone el acoso de uno/a o más menores a otro/a menor de edad a través de la red y que se manifiesta en diferentes conductas que incluyen faltas de respeto, insultos, amenazas, humillaciones o chantajes.

**SEXTING:** envío de materiales con contenido erótico-sexual a través de la red (fotos y vídeos de la propia persona que los manda y realizados con su móvil).

**SEXTORSIÓN:** chantaje realizado a partir de la posesión por parte de quien chantajea de una imagen íntima de otra persona, con el fin de obtener dinero o beneficios de la víctima.

**APUESTA ON-LINE:** cualquier forma de juego que implica la apuesta de dinero en algún tipo de suceso fortuito y que se hace a través de Internet, ya sea desde el ordenador, el teléfono móvil o cualquier otro dispositivo con acceso a la Red.

**CIBERDELITOS:** conductas que se realizan a través de la red y que son delitos reales.

- Chantajear es una amenaza con condición.
- Leer sin permiso los mensajes ajenos es una interceptación de comunicaciones.
- Ridiculizar con mentiras a otra persona es difamación.
- Utilizar la identidad de otra persona es usurpación de identidad.

## 1 - ¿QUÉ PUEDO HACER?

En pequeños grupos y asignada una de las conductas problemáticas anteriormente definidas, pensaréis durante cinco minutos si conocéis alguna situación en la que se haya producido este comportamiento, dónde se ha dado, cómo os habéis enterado, qué es lo que pensáis al respecto y qué hicisteis (si es que hicisteis algo). En caso de no conocer ninguna situación, suponer qué haríais en el caso que os sucediese a vosotros/as o a alguien cercano, algo similar.

<b>SITUACIÓN</b>	_____
<b>A QUIÉN LE OCURRIÓ</b>	_____
<b>CÓMO OCURRIÓ</b>	_____
<b>QUÉ HICISTE</b>	_____
<b>QUÉ PIENSAS</b>	_____

A continuación, pondréis en común con la clase las experiencias de las que habéis hablado en el grupo y puntuaréis, entre todos, qué situación de las que habéis trabajado os parece que tiene más riesgos y, por lo tanto, pueden resultar más graves sus consecuencias.

<b>GROOMING</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>CIBERBULLYING</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>SEXTING</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>SEXTORSIÓN</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>APUESTAS ON-LINE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>CIBERDELITOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>



## 2 - ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME?

Vais a ver un video donde aparecen las formas de mal uso de la red y pensaréis en recomendaciones básicas para prevenir la difusión de vuestros datos en internet. Después, las pondréis en común con la clase y, entre todos, se confeccionará un **DECÁLOGO DE PROTECCIÓN DE DATOS**:



**Recomendaciones para el Uso Seguro de Internet y las Redes Sociales (5:02 sg.)**

[www.youtube.com/watch?v=t-x73w1N1os](http://www.youtube.com/watch?v=t-x73w1N1os)

**DECÁLOGO DE PROTECCIÓN DE DATOS:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 3 - LAS CONSECUENCIAS DE LO QUE HAGO

Un delito es una acción que va en contra de lo establecido por la ley y que es castigada por ella. El ciberacoso, la sextorsión o el grooming son delitos en los que te puedes ver implicado/a de diferentes formas: como acosador/a, como acosador/a pasivo/a (el que recibe las imágenes) o como víctima. Aunque uno sea menor de edad, es responsable de los actos que comete en contra de la ley.

Si se conoce cualquier situación a través de la red, que pueda atentar contra ti mismo/a o contra otra persona, podemos:

- ▶ Comunicarlo a una persona adulta cercana.
- ▶ Ponernos en contacto y denunciarlo a las autoridades.

**Denuncias anónimas:**

[zaragoza.participacion@policia.es](mailto:zaragoza.participacion@policia.es)

**Teléfono gratuito contra el acoso escolar (Gobierno de Aragón):**

900 100 456

**Puedes encontrar más información:**

- OSI: Oficina de Seguridad del Internauta

- [delitostecnologicos.wordpress.com](http://delitostecnologicos.wordpress.com)



**Comparte con tu familia esta APP**  
(escanea el código QR)



En familia, investigad y hablad sobre qué formas existen en las propias redes sociales para protegerse y denunciar en caso de acoso o mal uso de la red y valorad en casa qué canales se han utilizado o utilizan para proteger a los/as menores.

## 4 - PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

### + INFO

Una adicción conductual es el Juego de Apuestas o Ludopatía, y dentro de ella, las apuestas por Internet, tanto de azar como deportivas.

Este tipo de apuestas tiene unas características que las hacen aún más adictivas que el juego presencial:

- Estimulación visual.
- Falsa sensación de control de la apuesta.
- Juego en solitario (anonimato).
- Facilidad de acceso.
- Inmediatez de la recompensa.
- Apuestas de poco dinero.

**NO SIGAS  
EL IMPULSO,  
NO PIERDAS  
EL CONTROL**

Los jugadores online son jóvenes (entre 15 y 35 años) y muchos de ellos estudiantes o titulados universitarios que:

- Juegan cada vez más horas y apuestan más dinero.
- Se inquietan e irritan si intentan detener el juego y no lo consiguen.
- Están todo el tiempo pensando en el juego.
- Juegan cuando se sienten mal emocionalmente o de bajón.
- Siguen jugando para recuperar el dinero perdido.
- Piden dinero, mienten sobre lo que juegan u ocultan las pérdidas.
- Dejan de lado su realidad y el día a día (estudios, pareja, familia, amigos...)

Aunque apostar pueda parecer un juego sin consecuencias, la realidad nos dice que se está convirtiendo en un problema creciente entre los jóvenes en el que siempre se pierde.

**CERRAR X**

# App 4



# ¿QUIÉN SOY YO?

**YO ME QUIERO COMO SOY PORQUE SÉ QUE SIEMPRE  
INTENTARÉ MEJORARME A MÍ MISMO,  
SIN INTENTAR PARECERME A NADIE.**

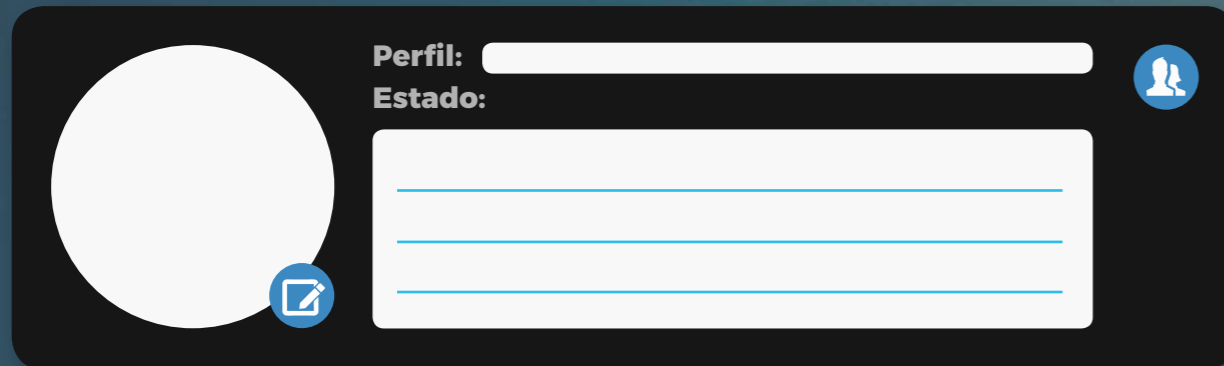
# 1 - YO ONLINE Y YO OFFLINE

El título de esta aplicación **¿QUIÉN SOY YO?** es una pregunta que muchas veces tiene difícil contestación.

Pero si lo pensamos un poco mejor, cada cual puede definirse de muchas formas distintas. Hay quien se define en función de la edad, del lugar en el que nació o en el que vive, por sus ideas políticas, por su género, atendiendo al deporte que practica o al equipo que es fiel seguidor, según el estilo de música que escucha, etc. Esto nos sirve para expresar nuestra individualidad y pertenencia a un grupo.

Con el uso de las redes sociales, además, se puede llegar a experimentar dos identidades. Una, la real y otra, la virtual. Esta identidad virtual también recibe el nombre de **YO ONLINE** (en el mundo de las tecnologías). El **YO OFFLINE** hace referencia a la identidad durante el tiempo en que una persona no está en línea.

▶ ¿Cómo representas o expones tu identidad en la aplicación de móvil que más usas?



▶ ¿Crees que representa tu identidad real?, ¿Cómo es tu auténtica identidad? Mira el siguiente vídeo y piensa sobre ello, anotando aquí tus reflexiones...



**Corto Inspirador - Identidad. (5:18 sg.)**  
<https://www.youtube.com/watch?v=97HSsCrRS-8>



Deja un comentario con tu opinión:

Five horizontal lines for writing a comment.

Hay algo permanente en ti a lo largo del tiempo: **ESA ES TU IDENTIDAD**, la conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás. También es la capacidad de sentirse uno/a mismo/a a pesar de los sucesivos cambios y poder mantenerse estable en situaciones difíciles.



## 2 - SOY YO MISM@

Con este ejercicio intentaremos responder quiénes somos a través de un **AVATAR**: una **representación gráfica de tu identificación como usuario/a**.

Vamos a simular que es la primera vez que te das a conocer a alguien a través de una red social. Para ello vamos a tener en cuenta una serie de rasgos que nos representan y un desafío:

**TU DESAFÍO ES:  
HACERLO  
"SIENDO TÚ MISMO"**



**TU PERFIL VA A TENER:  
RASGOS DE  
TU AVATAR REAL**

**¿CÓMO?** Con todos aquellos datos, frases, estribillos de canciones, símbolos, metáforas, dibujos, imágenes, colores, capacidades, habilidades, intereses, deseos, sentimientos, sensaciones, etc. con los que te identificas realmente.

### PASOS:

- ▶ Cumplimenta la información del apartado siguiente como si se tratase de una pantalla del pasado, presente y futuro de ti mismo.
- ▶ Intercámbiala con quien tengas al lado por unos minutos para que la lea y haz tú lo mismo con la suya.
- ▶ Pregúntale sobre su significado y marca con un triple check lo que más te haya gustado.
- ▶ Explícale lo que has incluido en tu cuadro para que él/ella también marque lo que le gusta de ti.
- ▶ Finalmente, ponte tú mismo/a todos los triple checks que desees.



	(Edad: 9 - 10 años) Yo era...	(Edad: _____ ) Yo soy...	(Edad: 20 - 22 años) Yo seré...
<b>Nombre:</b>			
<b>Lugar de residencia:</b>			
<b>Centro de estudios o trabajo:</b>			
<b>Lo que más me gusta de mi cuerpo:</b>			
<b>Algo que quiero cambiar de mi cuerpo:</b>			

	Era...	Es...	Será...
<b>Mi cumpleaños es el día _____ y mi regalo favorito:</b>			
<b>La canción que más me gusta:</b>			
<b>Mi mejor amigo/a:</b>			



MI PASADO



MI PRESENTE



MI FUTURO

	(Edad: 9 - 10 años) <b>Eran...</b>	(Edad: _____ ) <b>Son...</b>	(Edad: 20 - 22 años) <b>Serán...</b>
Mis actividades de tiempo libre:			
Mis actividades on line preferidas:			

	<b>Se me daba bien...</b>	<b>Se me da bien...</b>	<b>Se me dará bien...</b>
Una buena virtud:			
Un defecto:			

	<b>Cómo era...</b>	<b>Como soy...</b>	<b>Como seré...</b>
Con los/as demás:			

	<b>Pasado...</b>	<b>Presente...</b>	<b>Futuro...</b>
Momentos de alegría:			
Momentos de enfado:			
Momentos de miedo:			
Momentos de tristeza:			

### 3 - ME GUSTO TAL COMO SOY

¿Cuál es mi marca personal, mi esencia de "ser", lo que me diferencia de los demás, me hace único/a y original? ¿Qué dibujo o símbolo/s me identifican?

Vamos a hacer un Carné Joven Europeo muy especial:

▶ **Identificándome:**

- En **nombre**: ponte un apodo, un código personal, una frase que represente cómo eres...
- Después **rellena** el apartado correspondiente con el número identificativo que hace **único** el carné.
- **Escribe** en el siguiente apartado tres características que te hacen **único/a** para ver si pueden identificarte el resto de la clase con lo que escribas.
- En "**foto**" haz un dibujo de algo que tenga mucho que ver contigo.
- Rellena la fecha de nacimiento, sólo si quieres dar más pistas.

▶ **Descodificando:**

- Una vez terminada la fase de identificación en los carnés, **recórtalo**.
- **Mezcladlos** todos.
- Que cada cual coja un carné al azar y **jugad** a descodificarlo, adivinando a quién pertenece.



Si te interesa hacerte el carné joven europeo, puedes solicitarlo vía online en la web: [www.carnejoven.es/es/solicitalo/online](http://www.carnejoven.es/es/solicitalo/online)

Para finalizar, vamos a estar atentos a este vídeo musical que contiene una canción de **Raiden** titulada: "**TÚ MISMO**":



**Raiden. TÚ MISMO. (3:35 sg.)**

[www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=4nnOWPWt5Bw](http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=4nnOWPWt5Bw)

¿Qué sé ahora sobre la identidad?:



La canción termina con una pregunta, **¿Qué vas a hacer este fin de semana?**. Tú, ¿ya lo has pensado?





**Comparte con tu familia esta APP**  
(escanea el código QR)

Muestra a tu familia y amistades tu carné nuevo. Pregúntales qué les parece lo que tú has escrito, cómo te ven, y decide si estas aportaciones reafirman tu identidad. Si quieres, crea un perfil en la red de acuerdo a lo trabajado.

## EVALUACIÓN FINAL PARA EL ALUMNADO

CENTRO:

FECHA:

SEXO:

GRUPO:

CURSO: 20\_\_ / 20\_\_

EDAD:

**1** Valora del 1 (si no te ha gustado nada) a 5 (si te ha gustado mucho) las siguientes cuestiones relacionadas con el programa que has trabajado en el aula:

Las actividades me han parecido interesantes <sup>(1)</sup>	1	2	3	4	5
Las actividades me han parecido útiles <sup>(2)</sup>	1	2	3	4	5
Me ha gustado la forma de trabajar las actividades en clase <sup>(3)</sup>	1	2	3	4	5
Me ha gustado la participación de mis compañeros/as <sup>(4)</sup>	1	2	3	4	5
Me ha gustado el trabajo en grupo <sup>(5)</sup>	1	2	3	4	5
Me ha gustado el uso de audiovisuales <sup>(6)</sup>	1	2	3	4	5
Me ha gustado aprender cosas nuevas <sup>(7)</sup>	1	2	3	4	5
He puesto en práctica lo aprendido en casa <sup>(8)</sup>	1	2	3	4	5

**2** Valora las Apps realizadas:

Siempre conectad@s <sup>(1)</sup>	1	2	3	4	5
Activando el antivirus <sup>(2)</sup>	1	2	3	4	5
¿Real o virtual? <sup>(3)</sup>	1	2	3	4	5
¿Quién soy yo? <sup>(4)</sup>	1	2	3	4	5

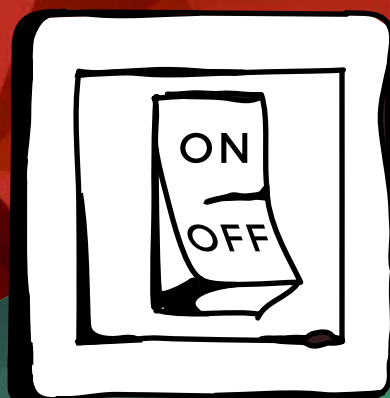




**3****Valora del 1 (si no te ha ayudado en nada) a 5 (si te ha ayudado mucho) las actividades para conseguir:**Reflexionar sobre la importancia de relacionarse de forma positiva dentro y fuera de la red <sup>(1)</sup>**1 2 3 4 5**Distinguir entre uso adecuado y mal uso de las Nuevas Tecnologías <sup>(2)</sup>**1 2 3 4 5**Conocer el riesgo de mis conductas y las conductas de otros/as en la red <sup>(3)</sup>**1 2 3 4 5**Investigar sobre mi identidad y su expresión real y virtual <sup>(4)</sup>**1 2 3 4 5****4****Define el programa On Off con 5 adjetivos:**

- |                                   |                                  |                                   |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Creativo    | <input type="radio"/> Educativo  | <input type="radio"/> Informativo |
| <input type="radio"/> Entretenido | <input type="radio"/> Pesado     | <input type="radio"/> Largo       |
| <input type="radio"/> Útil        | <input type="radio"/> Necesario  | <input type="radio"/> Interesante |
| <input type="radio"/> Aburrido    | <input type="radio"/> Provechoso | <input type="radio"/> Repetitivo  |
| <input type="radio"/> Adecuado    | <input type="radio"/> Inútil     | <input type="radio"/> Novedoso    |

**5****Observaciones:**



Zaragoza  
AYUNTAMIENTO