

PROGRAMA DE CONVIVENCIA DIGITAL FAMILIAR

Guía de recursos Gamificados para promover el Bienestar Digital en la infancia y adolescencia.

#OSATU_DIG





Las nuevas tecnologías son una gran oportunidad para propiciar la inclusión, generar nuevos espacios de participación y autonomía, ampliar el acceso a la educación, a la salud, a la protección social, a la cultura y a la información. Se han convertido en un elemento fundamental de la Intervención Social que requieren estrategias y acciones que las orienten a ello, ya que de lo contrario corremos el riesgo de generar efectos negativos que acrecienten posibles brechas y desigualdades.

La relación durante la infancia y la adolescencia con la tecnología se define por la hiperconectividad. Estar conectado a Internet varias horas al día por medio de diferentes dispositivos tecnológicos es habitual. Móvil, redes sociales, whatsapp, juegos... La identidad digital del colectivo se desarrolla en la medida que se utilizan estos dispositivos, que ha llegado a definirles “digitalmente”.

La implantación generalizada de las nuevas tecnologías ha supuesto importantes cambios en la manera que se tiene durante la infancia y la adolescencia para relacionarse tanto con el entorno como con ellos mismos. Su uso y disfrute no es negativo ni perjudicial en sí mismo, pero es cierto que por hallarse en periodo de crecimiento son colectivos que se hallan especialmente en riesgo de desarrollar, algún grado de adicción.



¿Nos hemos parado a pensar en qué momento la tecnología puede llegar a ser un problema? ¿Cuándo podemos hablar de adicción? ¿Cómo afecta a los procesos de intervención familiar?

Este uso continuado de la tecnología desde edades tempranas puede conducir a un uso excesivo y descontrolado, lo cual puede acarrear a su vez importantes consecuencias en diferentes niveles, hecho este que ha sido incluso reconocido como problema de salud pública por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

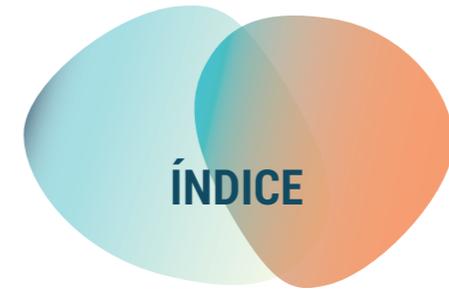
Por ello, el uso de la tecnología y de los dispositivos digitales requiere de periodos de desconexión, así como de entornos en los que no esté presente; algo que, en muchas ocasiones, no es fácil, llegando a afectar directamente a nuestro Bienestar mental.

En este contexto, es en el que hemos desarrollado esta Guía que tienes en tus manos.

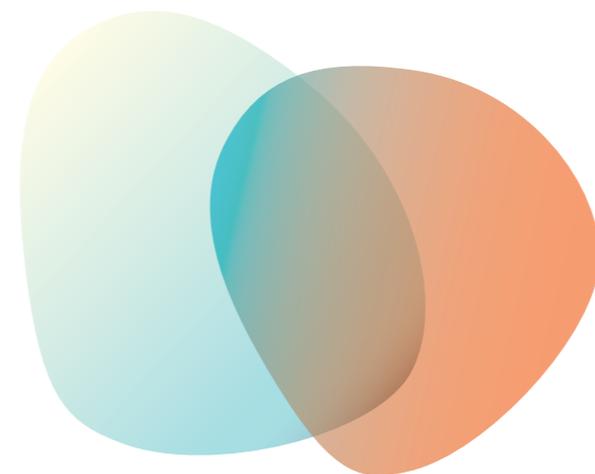
Una Guía de recursos GAMIFICADOS para docentes, cuyo principal objetivo es promover el Bienestar Digital tanto dentro como fuera del aula, con vocación de instaurar programas educativos 360 en el seno de diferentes entornos educativos



Esta Guía es el fruto de trabajo coordinado entre docentes y profesionales de la gamificación que poniendo como horizonte los objetivos de aprendizaje que queríamos lograr han conseguido dar forma a este set de actividades que esperamos os resulten interesantes.



01	¿QUÉ SE ENTIENDE POR BIENESTAR DIGITAL?	// 09 - 13
02	¿CÓMO UTILIZARLA?	// 15 - 17
03	ACTIVIDADES	// 19 - 103
04	ALGUNOS CONSEJOS PRACTICOS	// 105 - 107



101
¿QUÉ SE ENTIENDE POR
BIENESTAR DIGITAL?



Empecemos por el principio...

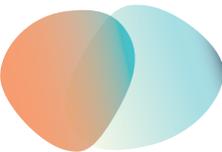
¿Qué se entiende por Bienestar Digital?

El Bienestar Digital aborda aquellos aspectos directamente relacionados con establecer una relación saludable con la tecnología; poniéndola al servicio de la persona. Tener el control de la tecnología nos permite usar todo su potencial y disfrutar de todas sus ventajas. El Bienestar Digital consiste en desarrollar una relación saludable con la tecnología, para que podamos disfrutar de todos sus beneficios y, a la vez, mantener el control sobre ella.

El Bienestar Digital se basa en procurar que el avance digital vaya encaminado a mejorar la vida de las personas. Porque la digitalización es una herramienta de doble cara, que puede traernos ventajas y oportunidades incalculables o puede redundar en mayores desigualdades.

El Bienestar Digital esté íntimamente relacionado con la Salud Mental, Desarrollar el Bienestar Digital es una de las nuevas preocupaciones de expertos y especialistas en salud mental. De hecho, la OCDE advierte en su último Informe que la transformación digital puede agravar los problemas de disminución del bienestar mental.

Desarrollar la capacidad de los educadores y formadores en materia de Bienestar Digital, ayuda a promover el de los estudiantes y sus entornos familiares



A continuación, te presentamos 30 actividades Gamificadas que vas a poder utilizar en el aula como apoyo a cualquier iniciativa formativa que realices con el objetivo de promover el Bienestar Digital.

Estas actividades van a abarcar en 5 áreas diferenciadas:

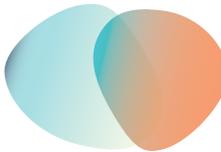
- » Desconexión Digital
- » Uso saludable de la tecnología
- » Comportamientos tecnológicos saludables
- » Responsabilidad tecnológica
- » Brecha y Mediación parental

El **OBJETIVO DE ESTA GUÍA** es mejorar las dinámicas de aprendizaje de los docentes a la hora de diseñar y planificar actividades relacionadas con el Bienestar Digital.

Los beneficios que reporta la Gamificación son incuestionables, cuando nos movemos en contextos formativos.

Para extraer todo el rendimiento de este material, es importante NO confundir la Gamificación con el Aprendizaje Basado en Juegos, ya que las diferencias que encontramos a nivel metodológico son significativas.

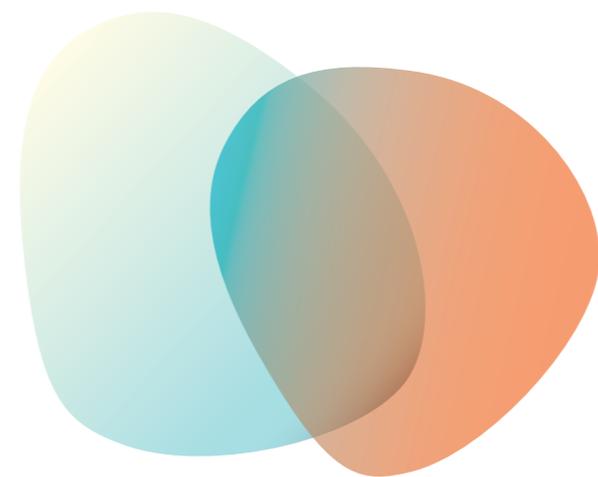
La formación basada en Juegos consiste en utilizar el juego como herramienta de apoyo al aprendizaje, asimilación o evaluación de conocimientos.



La Gamificación se basa en la introducción de elementos relacionados con el juego, en entornos que en principio no son “jugables” con la intención de obtener un beneficio de la predisposición psicológica que tenemos los humanos para participar en este tipo de actividades.

Ha llegado el momento de destacar en mayúsculas este hábito saludable **DESCONEXIÓN DIGITAL**.





1 02
¿CÓMO UTILIZARLA?

¿Cómo UTILIZARLA?

Esta Guía puede utilizarse de dos maneras diferentes:

- a. Como complemento a una formación que organicemos de manera formal
- b. En contextos de formación no formal o informales

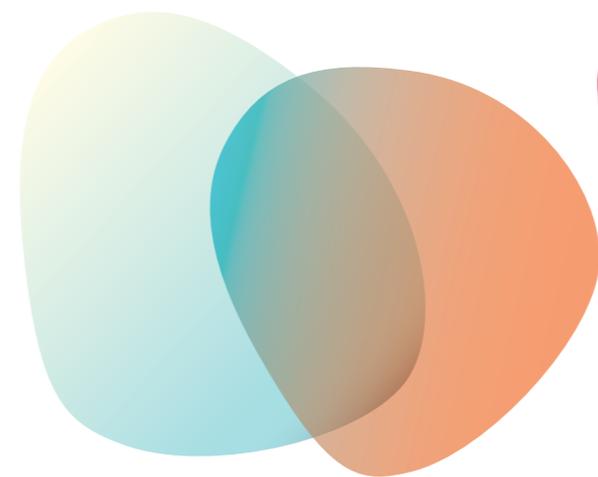
Las actividades están diseñadas de modo que puedan adaptarse de las especificidades de la materia concreta con la que esté trabajando el docente en cada momento.

La mayoría de los ejercicios están diseñados para realizarse en grupo y de acuerdo a una metodología **Face2Face**.

Ten en cuenta que para todas estas actividades vas a tener que introducir un sistema de Puntos y Recompensas . De ese modo podrás introducir el aspecto motivacional que te ofrece el Juego.

¿Estás listo para jugar?





1 03
ACTIVIDADES



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: LA LLUVIA DE IDEAS

Objetivos

Introducir al alumno sobre el contenido y dimensiones que implica LA DESCONEXIÓN DIGITAL en unos entornos digitales saludables

Descripción

1. Distribuir a los participantes 4-5 post its. Cada participante deberá tener un rotulador de pizarra para ver lo que se escribe desde lejos.
2. Recordar a los participantes que escriban palabras en bloques y de manera legible.
3. Proporcionar a los participantes: 3 minutos para escribir en los post its. Cada participante deberá escribir al menos dos post its. Deberías fomentar una lluvia de ideas para que los participantes proporcionen la mayor cantidad de ideas posibles.
4. Utilizar el método de los grupos nominales: Los participantes en silencio y concentrados escriben sus ideas relacionadas a los problemas escritos en los post its:

Primera sesión: Desconexión Digital – lo que significa para ti

Segunda sesión: Salud Digital – lo que significa para ti

Las ideas proporcionadas se leen y se escriben, y luego se comentan y se verifican.

5. Después de 3 minutos, solicita a los participantes que peguen su post it en un papel en blanco pegado a la pared.

6. Al acabar la actividad, el formador deberá:

- » Leer rápidamente el post it (en el caso de que no esté lo suficientemente claro, el formador podrá pedir al participante que explique lo que ha escrito).
- » Reúne todos los post it en grupos (ejemplo: grupo “formación”, “comunicación”, etc.) La actividad debería hacerse con los participantes.
- » Las hojas de papel se colocan por la clase para convertirlas en referencia para las actividades.

Cierra y destaca la sección

- » Los principales aspectos que han surgido durante la actividad (por ejemplo, el post it situado en algún grupo en particular).
- » Las ideas que han surgido se retomarán en el taller.
- » Se animará a los participantes a que profundicen en los temas escritos en los post it.

Cada participante ganará 5 puntos máximo por cada idej. Tanto los participantes cómo los formadores puntúan cada idea basandose en la relevancia de la idea propuesta. De esta manera, se creará un ranking de ideas dependiendo de la importancia.

Se anotarán los puntos de cada participante y el participante con más puntos será el ganador del juego.

Recursos / Materiales requeridos:

- » Dos tacos de post its
- » Rotuladores: Uno para cada participante
- » 4 - 5 hojas blancas para pegar en la pared
- » Celo para pegar las hojas blancas en la pared
- » Una pizarra/Un papel para crear el marcador



ACTIVIDAD 2: Una historia compartida

Objetivos

- » Entender la importancia de la comunicación en los procesos de desconexión digital.
- » Estimular habilidades que tengan que ver con la, la creatividad y el espíritu de equipo.

Descripción

La actividad se implementa en tres fases:

- » 20- 30 minutos de preparación
- » 5 minutos para cada presentación
- » 10 minutos para la síntesis final

Implementación

Divide a los participantes en 2/3 grupos. Es recomendable que en el grupo haya como mínimo un miembro con experiencia en el área de la responsabilidad compartida.

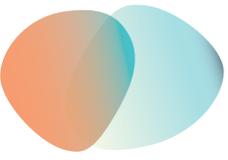
Los grupos tienen que inventar una historia sobre el tema de la responsabilidad compartida de acuerdo a una estructura narrativa.

Tras ello, a cada participante en el juego se le asignará uno de los siguientes cuatro roles: “cliente”, “trabajador”, “comunidad” y “compañía”. El rol que se le asigne a cada uno puede ser o público o privado, dependiendo de las preferencias del docente en cuanto al nivel de dificultad que vaya a establecer.

El docente pedirá a los participantes que formen un círculo cerrado en el que los puedan verse y hablar los unos con los otros.

La idea es que el docente formule una frase que será el comienzo de la historia, la cual el resto de los participantes tendrán que seguir. El docente comenzará la historia con cualquier frase que refleje un conflicto, una inquietud, por ejemplo, “Los empleados de la empresa se han unido para denunciar que pasan más de 5 horas fuera del trabajo, conectados a sus dispositivos móviles por imposición de la empresa.”





Después de repetir el comienzo de la historia varias veces para que todos los participantes conozcan la situación y su rol, el docente tirará una bola de lana al azar a cualquier participante. Este tendrá que empezar a desarrollar la historia con un par de frases que avancen la trama dependiendo del perfil que se le haya asignado. Una vez el primer participante haya terminado con su contribución, tendrá que lanzar la bola de lana al azar a otro participante, el cual deberá continuar con la historia.

La acción se repetirá sucesivamente hasta que todos los participantes hayan hecho su contribución y que la lana haya pasado por sus manos, creando una telaraña que conecte a todos los participantes.

El objetivo es transformar la historia desde el comienzo dramático hacia un final positivo logrado de manera colaborativa.

Como cada participante tiene un rol asignado, todos necesitarán contribuir a la historia para encontrar una solución que favorezca a todas las partes, pero siempre de acuerdo con ese rol que han adquirido.

Este ejercicio implica que los participantes identifiquen los roles, las habilidades y las competencias, además de las condiciones necesarias para dar solución a un problema concreto desde las diferentes posiciones que define ese rol.

También existe la posibilidad de cambiar las reglas del juego y para ello el docente puede proponer contar la historia hacia atrás: desde el final positivo hasta el principio dramático, para que puedan recordar el camino que han recorrido y la colaboración que han desarrollado.



Síntesis final

En la síntesis final el facilitador/docente destacará la función de la comunicación en el proceso de cambio, el poder de trabajar juntos como equipo por un objetivo común y realzará las situaciones y habilidades que han llevado a una solución más positiva.

Recursos/materiales requeridos

Bola de lana

ACTIVIDAD 3: La comunicación

Objetivos

Reflexionar en cuanto a las ventajas y áreas críticas que puedan tanto facilitar cómo dificultar la introducción de nuevas herramientas de comunicación digital en las empresas, y cómo pueden contribuir a la implementación de la Salud Digital.

Descripción

La actividad se implementa en cuatro fases:

- » 5 minutos para presentar la actividad
- » 20 minutos para trabajar en grupo
- » 5 minutos para cada presentación
- » 15 minutos para la síntesis final

Implementación

Dividir a los participantes en 2/3 grupos.



PROGRAMA DE CONVIVENCIA DIGITAL FAMILIAR.
Guía de recursos Gamificados para promover el Bienestar Digital en la infancia y adolescencia.

El docente distribuirá hojas blancas por las paredes de la sala en la que la actividad se va a llevar a cabo. Estas hojas representarán las tecnologías más importantes que las empresas incorporan hoy en día en el sistema de gestión para las nuevas herramientas de comunicación digital y su uso positivo dentro de los procesos de desconexión digital.

Estas son algunas de las opciones con las que se puede trabajar:

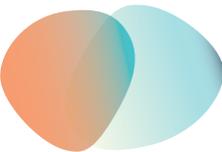
- » Intranet/ Intranet Social.
- » Chats, Mensajería Privada o Grupal.
- » Foro de Debate.
- » Portal de venta de entradas, Seguimiento de problemas vía online y Software.
- » Blogs internos, Videos and Audios.
- » Redes sociales.

Las mencionadas (las cuales estarán pegadas en las paredes del aula), y hablar sobre sus ventajas y puntos críticos. También pueden añadir posibles acciones que puedan tener en cuenta las empresas y los empleados para adaptar estas tecnologías a contextos particulares, y poder implementarlas de manera exitosa.

Cada grupo presentará sus respuestas al resto y el docente guiará el debate hacia una discusión sobre las ventajas y los puntos críticos que conlleva la introducción de las nuevas tecnologías digitales en las empresas.

La idea es que cada grupo proporcione una “acción posible” que sea original y efectiva y en la que se puedan implementar estas tecnologías.

PROGRAMA DE CONVIVENCIA DIGITAL FAMILIAR.
Guía de recursos Gamificados para promover el Bienestar Digital en la infancia y adolescencia.



Después, se organizará un debate con la intención de decidir cuál de las TIC analizadas puede contribuir mejor a la comunicación en aras de promover hábitos digitales saludables. Para ello, el docente asignará una herramienta a cada grupo y el grupo deberá intentar explicar y defender la herramienta como la mejor opción para contribuir a la implementación de los principios de desconexión digital frente del resto de grupos.

Cada una de las intervenciones debería durar máximo 30 segundos, y el número de rondas lo definirá el docente. Eso sí, se harán al menos dos para tener la capacidad de responder a los demás grupos.

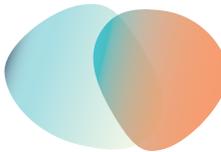
El instructor asumirá el papel de juez y será el que determine la mejor defensa basándose en el siguiente criterio:

- » Calidad de los argumentos
- » El respeto mostrado a los demás participantes
- » La aplicabilidad real de la herramienta

Ganará el grupo que mejor defienda y argumente sobre la validez de su herramienta en la implementación del modelo de gestión participada.

Recursos/Materiales requeridos

- » Post it
- » Rotuladores: Uno para cada participante
- » Hojas blancas



ACTIVIDAD 4: La decisión

Objetivos

Identificar acciones/actividades posibles que puedan potenciar la implementación de hábitos saludables que permita incorporar actividades de aprendizaje, tareas/deberes y evaluaciones que requieran que los estudiantes aprendan lo que es el Bienestar Digital y cómo actuar para conseguirlo.

Con esta actividad se va a trabajar en el desarrollo de las habilidades comunicativas, aptitudes de liderazgo, trabajo en equipo, capacidad de negociación, escucha activa y resolución de problemas.

Descripción

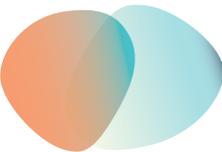
La actividad se implementa en cuatro fases:

- » 5 minutos para presentar la actividad
- » 20 minutos para trabajar en grupo
- » 5 minutos para cada presentación
- » 10 minutos para la síntesis final

Implementación

Divide a los participantes en 2/3 grupos.

Los participantes se dividirán en 2 o 3 grupos que escenificarán representar un departamento de la empresa. CEO, administración, un trabajador de X sección, etc.



El docente presentará la actividad y explicará la siguiente tabla. Es recomendable ilustrar su explicación mediante un par de ejemplos, para que todos los participantes entiendan la dinámica de la actividad.

ACTIVIDAD / ACCIONES

VENTAJAS

CUESTIONES CRÍTICAS – PUNTOS DE MAYOR ATENCIÓN

PROPUESTA DE TEMAS PARA DEBATIR/REFLEXIONAR (EJEMPLOS)

1. Mejorar la comunicación si abusar de los entornos digitales
2. Mejorar el Sistema de recompensas
3. Cambiar comportamientos

Cada grupo desarrollará una actividad que ayude a implementar la responsabilidad compartida y la gestión participativa en la empresa.

Después, todos los grupos presentarán al resto de participantes las acciones o actividades que han decidido de manera conjunta. Para ello, cada grupo elegirá un portavoz.

Posteriormente, se creará un debate para decidir una estrategia común y un plan de acción que se ajuste a todos los departamentos, sólo se aceptarán 3 ideas (el número de ideas puede cambiar dependiendo de la cantidad de grupos). Para ello, el instructor actuará como moderador y el portavoz de cada grupo deberá luchar por los intereses de su grupo.



El grupo considerado directivo y/o CEO será el que decida, para ello tendrán que escuchar todas las propuestas, seguir el debate y justificar su decisión final. Tendrán que elegir que acciones y estrategias adoptar dependiendo de las necesidades de cada departamento y las teniendo en cuenta las posibilidades de manera realista.

Las ideas que se decidan al final convertirán a su grupo en ganador.

Recursos/Materiales requeridos

- » Post it
- » Rotuladores: Uno para cada participante
- » Hojas blancas
- » Definición de un sistema de recompensas para el ganador

ACTIVIDAD 5: el cambio

Objetivos

El objetivo de esta actividad es que los participantes reflexionen sobre la implicación que conlleva potenciar a través de recursos educativos innovadores que los estudiantes utilicen las tecnologías digitales para apoyar su propio bienestar social, psicológico y físico.

Esta actividad puede servir como una herramienta de autoconcienciación sobre cómo implementar Programas específicamente diseñados para asegurar el Bienestar físico, inclusión social y bienestar psicológico y social de los estudiantes cuando usen tecnologías digitales.

Además, también tendrá en cuenta la opinión de los participantes en cuanto a los cambios, y le proporcionará al docente la oportunidad de identificar los miedos/dudas de los participantes en cuanto a estas posibles iniciativas.

Descripción

Esta actividad consiste en crear diferentes listas que reflejen distintas situaciones identificadas con la puesta en marcha de procesos de Bienestar y Salud Digital.

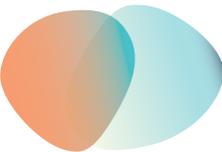
Se crearán dos listas que deberán estar lo más enfocadas posible a las características de la empresa y a los sentimientos de los participantes en cuanto a la implicación de los cambios.

- I. Cambios relacionados con el nuevo enfoque
- II. Cambios relacionados con las habilidades requeridas

También se puede crear otra lista para ordenar los cambios que no sean tan fáciles de clasificar.

Los participantes deberán escribir el cambio que identifican y su sentimiento en cuanto al cambio en una página en blanco o post it y clasificarlo en una de las listas en la pizarra.





Una vez hecha la reflexión, deberían exponer su opinión y opinión en cuanto a los cambios:

“Creo que requerirá una actitud más activa por mi parte í” o “Estoy en desacuerdo, pero puede ser que una vez que lo intente pueda ver mejor sus beneficios”.

De esta manera, aunque los cambios se identifiquen y se repitan, el enfoque o la opinión de cada participante variará. Los y las participantes se beneficiarán de los diferentes puntos de vista de sus compañeros y compañeras, que puede que traten algún tema que no hayan pensado anteriormente. Ej. **“Tienes razón, este nuevo modelo también implica que podamos trabajar otras dimensiones que pro-mueva poner en marcha medidas en aras de lograr entornos digitales saludables”.**

Se le dará medio punto a cada cambio o idea identificada por participante, y se dará un punto a los argumentos que hayan convencido a algún otro participante. El docente estará a cargo de moderar el voto para ver si los participantes han convencido a alguna otra persona, y para apuntar los puntos de cada participante. La persona con más puntos ganará.

Recursos/Materiales requeridos

- » Papel/ Post it
- » Bolígrafo
- » Ordenador

- » Las listas pueden cambiarse y diferenciarse en cuanto a los valores, principios, actitudes, habilidades... con la intención de incrementar la dificultad de la actividad.
- » El equipo ganador obtendrá una recompensa.



ACTIVIDAD 6: La empresa fracturada

Objetivos

El objetivo principal de la actividad es hacer que los participantes se den cuenta de la importancia de comunicarse e implicar a los diferentes departamentos para conseguir un objetivo en común.

Ofrecerá la oportunidad de experimentar cómo para un grupo que carece de comunicación o de unos objetivos comunes es muy difícil poner en marcha modelos que nos permitan lograr resultados.

Descripción

La actividad comienza dividiendo una hoja de papel en 2 partes iguales.

Un participante (el que identifiquemos como responsable o líder) deberá coger una de las dos piezas y cortar formas diferentes (triángulos, círculos, estrellas, rectángulos, cuadrados, etc.), tantas como quiera y con la forma que considere. Debería hacerlo a escondidas del resto del grupo.



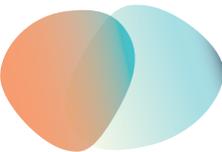
Otro participante (el voluntario), sin saber cómo y cuántas piezas ha cortado y coloreado “el líder”, tiene que intentar cortar y colorear la otra parte igual, eso sí con la ayuda de los demás departamentos.

El resto de los participantes (dependiendo del número deberán crear equipos individuales, en pareja, tríos etc) se separarán por grupos que representaron diferentes departamentos.

Cada departamento estará a cargo de un aspecto del proceso en concreto:

1. Número de piezas
2. Colores
3. Formas

El jefe hablará con cada departamento solamente de la información que concierne a su tarea (ej. Para el departamento encargado del número de piezas solo mencionará el número de piezas, para el departamento encargado de los colores solo mencionará los colores, y para el departamento encargado de las formas solo mencionará las formas que ha cortado, no cuántas ni de que colores).



Una vez todos los departamentos estén al tanto, el voluntario deberá preguntar a los diferentes departamentos de manera individual SÓLO UNA PREGUNTA que tenga que ver con su responsabilidad. (Ej. ¿Cuántos colores se han utilizado?).

Una vez tenga toda la información, el participante deberá intentar adivinar e imitar cómo cree que “el líder” ha cortado y coloreado el papel. Si es necesario, el participante podría hacer otra ronda de preguntas (máximo cuatro rondas).

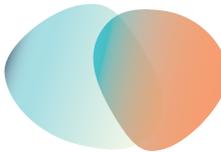
Al final, el líder y el voluntario compararán los dos resultados. Será muy difícil tener el mismo resultado. Entonces, se le preguntará al voluntario sobre las dificultades que se ha encontrado durante el proceso y como cree que se podrían afrontar.

Para hacer la actividad más entretenida, diferentes personas adoptarán el rol de voluntario.

El proceso, desde el principio de las preguntas a diferentes departamentos hasta el resultado final será cronometrado, y el objetivo será conseguir los resultados más parecidos en el menor tiempo posible. La persona que consiga los resultados más parecidos en el menor tiempo posible será el ganador del juego.

Recursos/Material requerido

- » Papel
- » Tijeras
- » Rotuladores de colores
- » Es posible incrementar la dificultad de la actividad: Utilizando una hoja de papel entera, incrementando el número de departamentos y sus características (ej. Tamaño) etc.
- » Recuerda trabajar con un sistema de recompensas



ACTIVIDAD 7 Tomando contacto

Objetivos

Familiarizar a los participantes con los términos relacionados con los principios de la desconexión digital

Descripción

La metodología de la actividad se basa en los principios del juego Tabú. Se crearán dos equipos con al menos dos personas por equipo.

Para comenzar a jugar se utilizarán las cartas que se encuentran en el siguiente anexo, las cuales incluyen términos relacionados con las características de la responsabilidad compartida/ gestión participada. El objetivo de la actividad es describir los términos de las cartas sin utilizar ciertas palabras incluidas en la misma carta. La actividad se tendrá que llevar a cabo en el mínimo tiempo posible.

Para hacerlo más interesante e implementar el objetivo de en profundidad lo qué es y lo que implica el concepto, los participantes también tendrán que crear sus propias cartas describiendo los diferentes aspectos que junto con el docente hayan ido identificando.

De esta manera, irán conociendo diferentes aspectos de la desconexión digital, de la salud digital y lo que es más importante, tomando conciencia de su importancia.

Cómo ya hemos mencionado, el objetivo es adivinar el máximo de términos en el mínimo tiempo posible, siempre en menos de un minuto.

Recursos/Materiales requeridos

- » Papel
- » Bolígrafo
- » Tijeras

Sugerencias

- » Los participantes tendrán que rellenar el máximo de términos posibles relacionados con el modelo de responsabilidad compartida.
- » En caso de que los participantes no sean capaces de adivinar la palabra a la primera, sería recomendable permitir el uso de una de las palabras prohibidas de la carta.



ACTIVIDAD 8 El gran desafío

Objetivos

Trabajar los conceptos y problemas más importantes que conlleva la Desconexión Digital en contextos de estrés tecnológico.

Desarrollar habilidades como el espíritu de equipo, la comunicación, la resolución de problemas y la capacidad de decisión.

Descripción

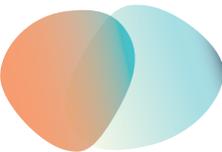
La actividad se llevará a cabo en grupos. Cada grupo deberá ponerse en el papel de una empresa que quiere adoptar un modelo que promueve la Salud Digital.

En un minuto, cada grupo debería acordar las 3 principales características que conlleva un modelo que promueva la Desconexión Digital. Todos los participantes del grupo deberán estar de acuerdo. No se pueden repetir las ideas, así que en caso de que la característica que estén pensando ya se haya mencionado, deberán cambiar de idea en 30 segundos.

SE PROPORCIONARÁ 1 PUNTO POR CADA CARACTERÍSTICA CORRECTA.

NO SE DARÁ NINGUN PUNTO A LAS IDEAS MENCIONADAS FUERA DEL TIEMPO ESTABLECIDO

SE RESTARÁ 1 PUNTO POR REPETIR CARACTERÍSTICAS YA MENCIONADAS



ACTIVIDAD 9: El modelo perfecto

Objetivos

Trabajar los conceptos y problemas más importantes que conlleva la Desconexión Digital en contextos de estrés tecnológico.

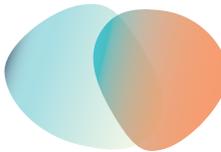
Desarrollar habilidades como el espíritu de equipo, la comunicación, la resolución de problemas y la capacidad de decisión.

Descripción

Los grupos tendrán que cortar las palabras que hacen referencia a las características de un modelo que se les proporcionarán (una copia por grupo).

En sus respectivos grupos, deberán elegir las 3 características que mejor describan al buen modelo de desconexión digital. Tienen 3 minutos para argumentar y elegir.

- » Se darán 5 puntos a los grupos que hayan elegido: delegación, comunicación y impulsor de equipo como las características del líder perfecto.
- » Se darán 2 puntos a los grupos que hayan elegido las siguientes opciones: delegación y comunicación.
- » Se dará 1 punto por: Escuchar, inteligencia, resolución de problemas, innovación, autonomía.
- » Al resto no se le dará ningún punto



ACTIVIDAD 10: EL JUEGO DE CARTAS

Objetivos

Trabajar los conceptos y problemas más importantes que conlleva la Desconexión Digital en contextos de estrés tecnológico.

Desarrollar habilidades como el espíritu de equipo, la comunicación, la resolución de problemas y la capacidad de decisión.

Descripción

Se proporcionarán cartas con cambios que deberán implementarse en una compañía que implemente el modelo de Salud y Bienestar Digital para sus trabajadores. Cada equipo tendrá que coger las cartas correctas en un tiempo de 2 minutos.

Las correctas (1 punto cada una):

- » **BIENESTAR SOCIAL**
- » **BIENESTAR FÍSICO**
- » **BIENESTAR EMOCIONAL**
- » **BIENESTAR DE DESARROLLO**

Una vez más, fomenta la reflexión. **¿Cuáles son los mayores cambios que precisa poner en marcha un modelo que fomente la Salud y el Bienestar Digital?**

Recursos/Materiales requeridos

- » Fotocopias del anexo con las palabras que describen a un líder (Una copia por grupo)
- » Tijeras
- » Pizarra
- » Ordenador

Sugerencias

- » Intenta fomentar el pensamiento crítico en la parte de la reflexión
- » Ten siempre en cuenta que es muy importante que intenten esforzarse al máximo dentro del equipo



PROGRAMA DE CONVIVENCIA DIGITAL FAMILIAR.
Guía de recursos Gamificados para promover el Bienestar Digital en la infancia y adolescencia.

ACTIVIDAD 11: Los Oscars

Objetivos

Durante esta actividad, los participantes ilustrarán cómo manejar diferentes soluciones para poner en marcha modelos de Bienestar Digital.

Es una actividad que ayudará a los participantes a identificar cómo el nuevo modelo va a afectar a situaciones diarias de la compañía, y como afecta a su rol dentro de la empresa.

Descripción

El docente deberá redactar diferentes situaciones que se den en el día a día de las empresas: una situación por hoja en blanco. Todas las hojas deberán tener el mismo tamaño y forma, y una vez la situación esté escrita, la hoja se guardará en una carpeta.

Los participantes se dividirán en dos grupos, y el docente que puede nombrar a sus ayudantes voluntarios, actuarán como jueces.

Los dos equipos se situarán uno en frente del otro y el juez estará en el medio de los dos. Un grupo representará el modelo de tecnoansiedad y el otro grupo representará el modelo de Bienestar Digital.

Un juez escogerá una de las hojas en blanco y leerá en alto la situación.

Después, los dos grupos tendrán 5 minutos para preparar la escena (Juego de rol) que de manera exagerada y sobreactuada ilustrará cómo esta situación se llevaría a cabo en el modelo tradicional vs el modelo de responsabilidad compartida.

PROGRAMA DE CONVIVENCIA DIGITAL FAMILIAR.
Guía de recursos Gamificados para promover el Bienestar Digital en la infancia y adolescencia.

Cada escena del juego de rol puede durar 3 minutos como máximo.

Lo ideal es que trabajes una propuesta de situaciones que te permita “teatralizar las situaciones” que vayas definiendo.

Al final de las dos escenas (una tradicional y otra del modelo de responsabilidad compartida) el jurado deliberará y nominará a los participantes en cuanto a su actuación, como en los Oscars.

- » **Mejor actriz**
- » **Mejor actor**
- » **Mejor guión original (premio para todo el grupo)**
- » **Mejor Director (en el caso de que haya)**

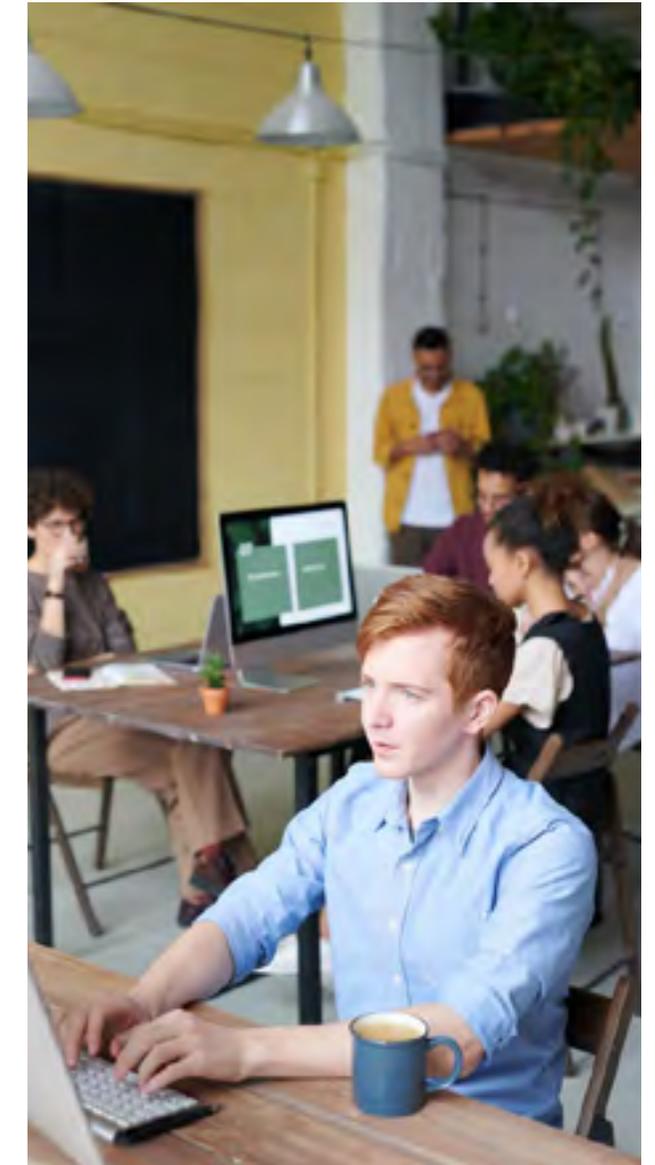
Una vez se hayan representado todas las actuaciones, el jurado anunciará a los finalistas y finalmente a los ganadores de cada nominación.

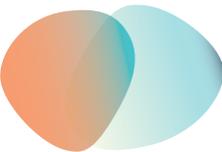
Recursos/Materiales requeridos

- » Papel
- » Bolígrafo
- » Figuras que representen los premios

Sugerencias

- » Se deberían incluir la mayor cantidad de situaciones posibles adaptadas a la realidad del tema con el que estamos trabajando.
- » Dependiendo del tamaño de los grupos, cada participante deberá adquirir un rol en concreto: director, escrito etc. La intención es añadir más categorías a las nominaciones.





ACTIVIDAD 12: En busca de las cartas perdidas

Objetivos

Normalmente los miembros de un equipo actúan de maneras diferentes: cara a cara, mensajes rápidos o vía email. Pero, ¿es efectivo?

El objetivo de la actividad es enseñar a los miembros del grupo otras perspectivas. Crea habilidades de negociación y comunicación, ayudará a los participantes a desarrollar su capacidad de empatía que promueva entornos en los que todos entendamos la importancia de la desconexión y la salud digital en todas sus dimensiones.

Descripción

Durante esta actividad, los miembros del grupo trabajarán con barajas de cartas.

- » Cortar cada carta por la mitad (en diagonal), y después volver a cortar otra diagonal para terminar con cuatro piezas triangulares de cada carta.
- » Mezclar todas las cartas y cerrar en sobres (tantos sobres como grupos) las piezas de cartas.
- » Dividir a los participantes en grupos de tres o cuatro personas. Se necesitarán al menos tres grupos. Si no hay suficiente gente también es posible crear grupos de dos personas.
- » Dar a cada grupo un sobre con piezas de cartas.
- » Cada grupo tendrá tres minutos para ver las piezas, agruparlas y ver las que van a necesitar para completar todas las cartas. Además, tendrán que pensar una estrategia o un trato.

- » Después de tres minutos, se les dejará a los equipos comenzar a negociar por las piezas. Los participantes podrán intercambiar las piezas de manera individual o grupal. Se proporcionarán ocho minutos para el intercambio.
- » Al acabar los ocho minutos se tendrán que contar las cartas que ha completado cada grupo, y el grupo que haya completado más será el ganador de la ronda.

Después de la actividad, se les pedirá a los participantes que piensen junto con sus compañeros de grupo cuáles han sido las estrategias que han utilizado. Es momento de discutir las siguientes preguntas:

- » **¿Qué estrategias de negociación han funcionado?, ¿Cuáles no?**
- » **¿En que podrían haber mejorado?**
- » **¿Qué otras habilidades, como por ejemplo la escucha activa o la empatía han tenido que utilizar?**
- » **¿Ha sido el grupo un elemento importante para el éxito?**
- » **¿Cómo se han distribuido los roles dentro del grupo?**

Recursos/Material requerido

Cartas de juego.

ACTIVIDAD 13: Los nudos

Objetivos

La actividad demuestra la manera en la que se desarrollan las competencias de prevención de situaciones que desembocan en contextos no deseados.

Muestra las consecuencias de la igualdad y la desigualdad dentro del equipo.

Descripción

Los participantes deberán combinar pequeños trozos de papel para anudarlos. Lo harán de cuatro maneras diferentes. El grupo que lo haga antes cada vez ganará.

El juego consiste en cuatro pasos:

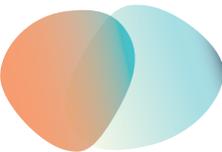
- » **PRIMER PASO:** Los participantes trabajarán de manera individual. Atarán los nudos con solo una mano. Tarea para llevar a cabo: pegar/conectar cuatro trozos de papel creando tres nudos.
- » **SEGUNDO PASO:** Los participantes trabajarán en parejas. Cada persona trabajara solamente con una mano. Una persona trabaja con su mano izquierda y la otra le ayuda con la derecha. Juntos, tendrán que pegar/conectar seis trozos de papel creando cinco nudos.
- » **TERCER PASO:** Los participantes seguirán trabajando en parejas. Esta vez una de las dos personas podrá trabajar con las dos manos. La otra solamente con una. Ellos decidirán quién puede hacer la actividad con las dos manos. Tendrán que pegar/conectar seis trozos de papel creando cinco nudos. Los dos participantes del grupo deberán trabajar conjuntamente. ¡Esta vez no se podrán hacer nudos, solo uno!

- » **CUARTO PASO:** Los participantes deberán trabajar en grupos de cinco personas. Todos podrán utilizar las dos manos. Deberán pegar/conectar 16 trozos de papel creando 15 nudos.

El paso más importante de la actividad es el tercero, ya que los participantes tendrán que trabajar en equipo y tener en cuenta las diferentes habilidades de cada miembro. Normalmente, las personas que trabaja con las dos manos tratan de dominar la actividad y crean todos los nudos ellos solos.

A la hora de debatir la actividad, el docente deberá hacer hincapié en las desigualdades que se hayan visto en los grupos y explicar que las desigualdades vienen del nivel de competencia: gente con menos experiencia, gente nueva en el grupo, gente con menos habilidades... (Esto es importante ya que algunos pueden pensar que es una actitud de desigualdad física y que se aplica a gente con impedimentos físicos):





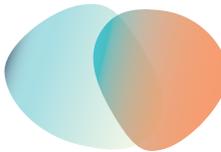
El docente deberá enfatizar en que la actividad muestra el desarrollo de las competencias de los miembros del equipo:

Al debatir la actividad y ver las conclusiones, el docente podrá proponer las siguientes cuestiones:

- » **¿En cuál de los pasos has trabajado mejor durante la actividad? ¿Qué es lo que ha tenido mayor impacto en ello?**
- » **¿En qué paso te has tenido que esforzar más? ¿En cuál has sentido que has tenido mayor impacto?**
- » El Desarrollo de competencias de diferentes personas va a diferentes velocidades. Hay gente que lleva a un nivel mayor más rápido, y hay gente que tarda más. **¿Qué acciones crees que deberías llevar a cabo para acelerar el proceso?**
- » **¿Qué acciones pueden reducir el malestar de la gente que necesita más tiempo para llevar a cabo sus competencias?**

Después de concluir el juego, se decidirán tres grupos y se les darán diferentes medallas basadas en su participación.

1. El grupo más rápido
2. El grupo con mejores resultados
3. El grupo que mejor funciona



Los tres grupos elegidos tendrán que debatir por qué creen que ellos deberían ser los ganadores . Deberán proporcionar ejemplos y explicaciones sobre la importancia de ser rápido, tener calidad o llevar a cabo un buen desempeño grupal, no sólo para la actividad sino que para el lugar de trabajo también.

Recursos/Material requerido

Aproximadamente 250 tiras de papel (hilos, lazos gruesos) con una medida aproximada de 30m cm cada uno (si son más cortos pueden dificultar la actividad).



ACTIVIDAD 14: El Puzzle

Objetivos

El objetivo de esta actividad es desarrollar los niveles de confianza, liderazgo y comunicación entre los diferentes equipos/ grupos con los que vamos a trabajar. Esta actividad muestra cómo todos los miembros tienen un gran impacto en el éxito de cada acción. **¿Qué efecto puede crear cada grupo utilizando las mismas "herramientas", pero logrando niveles diferentes de implementación y compromiso?**

Descripción

- » Para la actividad se necesitarán parches (uno por participante) y piezas de puzzles sencillos.
- » Dividir a los participantes en grupos de 5-6 personas.
- » Los miembros del grupo se sentarán con los ojos vendados alrededor de la mesa. Uno miembro del grupo no tendrá los ojos tapados y se sentará fuera del círculo, dando la espalda al grupo.
- » Extender las piezas de puzzle por la mesa en frente de los participantes con los ojos tapados. Los miembros de cada equipo deberán recolectar las piezas de la mesa y completar el puzzle.
- » El miembro del grupo que esté sentado fuera de la mesa tendrá el mismo puzzle, pero completo. Deberá dar instrucciones a los miembros del grupo con los ojos vendados, cómo completar el puzzle.

Los participantes rotarán sus posiciones, y todos tendrán que ser la persona sin los ojos vendados al menos una vez.

Una vez todos los participantes hayan estado en esta situación al menos una vez, el resto de los miembros vendados tendrán que describir el estilo de líder que tiene cada uno. Deberán destacar las habilidades que les hacen mejores líderes y las que deberán mejorar.

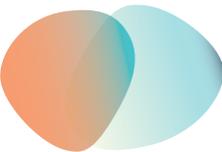
Después, entre todos los miembros del grupo, deberán elegir la persona que mejor encaje en el papel de líder. Este será el ganador del juego.

De esta manera los participantes se darán cuenta de sus propias habilidades de liderazgo, además de saber cuáles son las que sus compañeros más aprecian.

Recursos/Materiales requeridos

- » Un parche/venda (uno por participante);
- » Puzzles simples – Dos kits por grupo (otra variante, en vez de utilizar puzzles puede ser una figura espacial)





ACTIVIDAD 15: La torre

Objetivos

- » Familiarizar a los participantes con los principios del trabajo en equipo, incluyendo la división de roles y tareas.
- » Desarrollar habilidades de trabajo en equipo que faciliten la puesta en marcha de programas de Bienestar Digital.
- » Reforzar las habilidades comunicativas, ya que cada grupo tiene que discutir ideas y pensar maneras en las que utilizar los materiales que tienen para crear una torre.
- » Mejorar la capacidad de resolución de problemas y el pensamiento creativo.
- » Descripción

Los participantes participarán de manera grupal en una competición anunciada por el Ayuntamiento para la construcción de una nueva inversión en la ciudad- una torre. Para ello se dividirán en grupos de 5-6 personas. Los participantes de cada grupo serán los representantes de una empresa de construcción, la cual participará en el concurso para crear la torre.

Las reglas

El instructor introducirá la actividad de manera breve a los participantes, lo que conlleva la oferta e información sobre la formación de la torre.

La tarea de cada equipo es leer las instrucciones y pensar cuál va a ser el modelo de su torre.

Para llevar a cabo la idea, cada grupo elegirá 4 de 9 materiales (recursos) disponibles.

El instructor informa a los participantes de que los materiales (recursos) son los suficientes para todos los equipos, aunque cada equipo elija los mismos materiales.

Atención

El instructor informa a los participantes de que no pueden utilizar nada más que los materiales que han elegido (ej. Un banco para crear la maqueta de la torre, tijeras para cortar la cuerda).

Sólo tienen los materiales que eligen.

Cuando todos los grupos reciben el material, el instructor les dará la señal para que comiencen la construcción.

El tiempo para esta parte de la actividad estará limitado de manera estricta. 15 minutos máximo.

Una vez acabe este tiempo y que se oiga claramente la palabra “STOP”, los grupos finalizan su trabajo.

Después de la palabra “STOP”, el instructor chequeará si algún grupo sigue trabajando en su edificio o tocando el edificio de algún otro equipo.

El Instructor revisa los edificios y elige el mejor, de acuerdo con los criterios que fueron comunicados a los grupos al principio del juego, explicando que ese es el edificio que ha ganado el concurso.

Criterios para valorar una torre (puedes elegir 2-3 criterios):

- » La más alta,
- » La más bonita,
- » La más espacial,
- » La más elegante,
- » La más ligera,
- » La más colorida,
- » La más resistente (por ejemplo, la torre debe mantenerse en pie durante 30 segundos)

Recursos/Materiales requeridos

1. Hojas A4 - 20 unidades
2. Palillos para brochetas - 10 unidades
3. Vasos de plástico/papel - 10 unidades
4. Conta adhesiva - 1.5 m
5. Cordel - 2 m



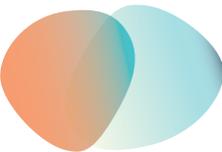
6. Plastilina - 2 cachos
7. Clips - 20 unidades
8. Cartas de una unidad técnica / cartón - 10 unidades
9. Platos de papel - 10 unidades

Otros accesorios

- » Pizarra o corcho - para planificación y presentación de resultados

Sugerencias

El docente puede modificar los objetivos o la estrategia por trabajo en equipo, por ejemplo.



ACTIVIDAD 16: Felicidades

Objetivos

Esta actividad se centra en actividades de integración de equipos tales como la comunicación y colaboración, adaptabilidad, creatividad y habilidades de resolución de problemas.

Su lógica reside en que el éxito de un buen equipo también depende de la capacidad para lidiar con situaciones difíciles.

Descripción

Sois una empresa pequeña que produce tornillos. La compañía coopera de manera permanente con 20 clientes – ferreterías y empresas del sector servicios. Se acerca el Año Nuevo, y es costumbre que, cada año, la empresa les envíe a sus clientes habituales tarjetas de felicitación navideñas hechas a mano, de las cuales se ocupa una pequeña empresa de artesanía. Las tarjetas de felicitación se han convertido en una tradición y los clientes de la empresa las esperan, pero, por desgracia, este año no va a ser posible pedir las tarjetas a tiempo. Tenéis que crear las felicitaciones por vosotros mismos.

Tenéis papel, pinturas, papel de colores y pegamento a vuestra disposición.

Elegid al líder de vuestro grupo y dos especialistas en control de calidad, quienes, una vez estén producidas, controlaran la calidad de las tarjetas de la competición.

La producción se basará en:

1. REQUISITOS detallados (abajo).
2. PEDIDO, el cual especifica la cuota porcentual de cada tipo de tarjeta en la totalidad del pedido de manera detallada.

Recordad:

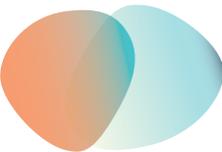
- » Las tarjetas deberían cumplir las condiciones detalladas en el Pedido y Requisitos.
- » Las tarjetas serán valoradas de acuerdo con los criterios de evaluación.
- » La creatividad y el nivel de motivación del grupo deben estar al máximo.
- » Tenéis 30 minutos para completar todas las tarjetas.

PEDIDO

- » 30% de tarjetas navideñas para ferreterías
- » 70% de tarjetas para empresas del sector servicios que producen mobiliario

REQUISITOS

1. Cada tarjeta debe ser de tamaño A5 y estar doblada por la mitad (partiendo de un tamaño A4).
2. Debería haber un dibujo original y apropiado para la ocasión en el exterior de la tarjeta.

- 
3. Se deberían usar al menos dos colores para el dibujo.
 4. Cada tarjeta debería tener un texto deseando felices fiestas en su interior.
 5. Cada texto deberá estar compuesto por dos líneas.
 6. Las líneas deben tener rima.
 7. Debe haber dos tipos de tarjeta (diferenciadas bien por el dibujo o la felicitación).
 8. Cada tarjeta debería tener un título informando acerca de la ocasión para la que está pensada escrito en la parte superior de la página trasera.
 9. El título debería estar en mayúscula y subrayado.
 10. Se deberían respetar la gramática, las reglas ortográficas, y las de puntuación.
 11. Las felicitaciones pueden ser serias o graciosas.
 12. El texto puede ser legible, sin borrones o correcciones.
 13. El logo y nombre de vuestra empresa deberán aparecer en el reverso de la tarjeta.
 14. Debe haber un mínimo de 20 tarjetas.

CRITERIOS DE VALORACIÓN

Requisitos formales:

- » Mantener la proporción porcentual del pedido: valoración por el proyecto en conjunto: 10 o 0 puntos
- » Cumplimiento de los Requisitos: puntuación por cada tarjeta: 1 o 0 puntos
- » Criterios artísticos
- » Estética (legibilidad, sin tachones, limpieza, sin daños, etc.) – puntuación por cada tarjeta: 1 o 0 puntos
- » Creatividad: evaluación del Proyecto en su totalidad: de 0 a 10 puntos

Además de elegir el más apropiado, se elegirán diferentes tarjetas ganadoras en una serie de categorías: la más original, la más colorifa, la más fea, la más abstracta, y etc.

ATENCIÓN

La Comisión de Control de Calidad tendrá que justificar sus decisiones en lo que respecta a los puntos otorgados por creatividad.

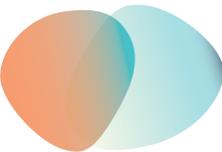
- » Recursos/Materiales requeridos
- » Papel
- » Pinturas
- » Papel de colores
- » Pegamento

Consejos

INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE:

1. División en dos grupos/organizaciones
 - a. Dividir a los participantes en dos grupos.
 - b. Los grupos deberán trabajar de manera aislada.
2. Tarea (30 minutos en total)
3. Control de Calidad y anuncio de resultados por parte de la comisión. La comisión trabaja en conjunto (4 personas), dos personas evalúan a los competidores y los representantes del grupo siendo valorado vigilan que la evaluación sea de confianza.
4. Reflexión
 - a. ¿Elegisteis la estructura y el reparto de tareas que habéis escogido para ser funcionales?
 - b. ¿Qué ayuda y que puso trabas para llegar a este objetivo?
5. Perspectiva del juego:
 - a. ¿Qué determina la eficiencia del proceso?
 - b. El rol del líder (planificación, seguimiento, refuerzo, motivación, cómo planearon el proceso)
6. Despilfarro (tiempo, recursos, potencial humano, materiales ...)





ACTIVIDAD 17: El dilema

Objetivos

El objetivo de este ejercicio se centra en el desarrollo de las habilidades de toma de decisiones y resolución de problemas.

La actividad llevada a cabo otorgará la habilidad para reconocer e identificar el impacto que tienen los modelos de Bienestar Digital

Descripción

El docente presentará un caso específico a los participantes en la actividad.

Normalmente se trabaja con un caso que represente un dilema en el que los intereses de diferentes grupos chocan. Se usará un método de aprendizaje basado en juego de roles y resolución de problemas para proponer una solución.

Los participantes serán divididos en varios grupos (recomendamos que sean 3), que representarán a cada parte en el conflicto: en primer lugar la dirección, en segundo los trabajadores que no quieren aumentar su jornada, y finalmente, el grupo de trabajadores que esta dispuesto a trabajar más horas e involucrarse en la difícil situación de la empresa.

Este ejercicio consiste en resolver la situación, alcanzando soluciones que se ajusten a los intereses de los tres bandos enfrentados. Los grupos de participantes trabajan por separado durante 20 minutos, desarrollando soluciones basadas en amoldarse a un modelo de responsabilidad compartida. El objetivo es animar a cada grupo a que alcancen una solución que sea tan parecida como sea posible a las soluciones propuestas por los otros grupos.

Cada grupo tendrá que presentar las soluciones que han desarrollado al resto de grupos y al instructor, incluyendo sus intereses y los intereses del resto de grupos. Será importante tener en cuenta los intereses del resto, ya que una vez representen sus soluciones posibles al dilema, no serán capaces de modificar sus propuestas. Aquellos grupos que no estén presentando pueden hacer preguntas, presentar exigencias y mostrar su desacuerdo durante la presentación. Una vez acabada, cada grupo decidirá si aceptan la solución propuesta. La ganadora será aquella que haya recibido menos comentarios o sea más convincente. El docente actuará como juez imparcial y analizará qué propuesta es menos problemática, y qué grupo maneja mejor la situación.

La idea es que los participantes, sin conocer las soluciones propuestas por el resto de los equipos, intenten interiorizar y comprender la posición de los otros actores. De este modo, los participantes pueden ponerse en el lugar de otros y tener una idea completa del impacto que este problema tiene en todos los grupos implicados.

Recursos/Materiales requeridos

- » Papel
- » Bolígrafo
- » Rotuladores

Consejos

- » Solución posible al caso presentado,
- » Organizar la jornada laboral: tareas, descansos, horarios, planificación de objetivos...
- » Diferenciar claramente jornada laboral de tiempo libre. Nada de conectarse fuera de horas.
- » Permitir un buen balance entre vida laboral y personal.
- » Distinguir lo urgente de lo importante: existe una diferencia clara entre esos dos aspectos y a veces no hace falta correr tanto.
- » Brindar formación a fin de dominar las nuevas herramientas necesarias para el trabajo.
- » Promover y facilitar un estilo de vida saludable: buena alimentación, ejercicio, técnicas de relajación y sueño reparado.



ACTIVIDAD 18: El juego de las emociones

Objetivos

El objetivo es expresar emoción respecto a la temática con la que estamos trabajando. En este caso el Bienestar Digital.

Descripción

Esta actividad se lleva a cabo en 2 pasos, cada uno dura 20 minutos.

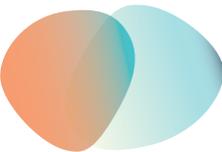
Hay una serie de tarjetas con fotos: un sol, lluvia, un arcoíris, nieve, un paisaje, lluvias o nevadas fuertes, niebla, y etc.

- » **PASO 1:** Elegir la tarjeta que mejor represente las emociones sobre El Bienestar Digital. Explicar el porqué.
- » **PASO 2:** Elegir la tarjeta que mejor se ajuste a las emociones sobre Salud Digital Explicar el porqué.

El formador divide a los participantes en grupos pequeños (de no más de 4 personas por grupo), y cada grupo recibirá una de estas tarjetas fotográficas representando diferentes momentos a lo largo del curso sobre Bienestar Digital.

Cada grupo necesitará debatir qué emociones les genera esa foto acerca de la Salud Digital.

Una vez hayan concluido su debate, tendrán que preparar una pequeña escena, en la que, tendrán que actuar y simular esa situación, emoción o momento en particular a través de un juego de rol, y sin hablar.



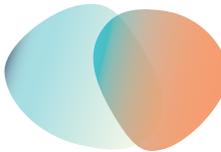
Los otros grupos deben adivinar qué imagen se está representando, y una vez que lo hayan hecho, deben adivinar si dicha escena corresponde a haber introducido o no medidas para consolidar la Salud y el Bienestar Digital.

Se adjudicarán puntos a aquellos grupos que adivinen qué imagen está siendo representada.

- » Recursos/Materiales requeridos
- » Papel
- » Tarjetas/fotos en el ordenador, o impresas

Consejos

- » Expresar emociones
- » Reflexionar sobre los sistemas que impulsan el Bienestar Digital
- » Reflexionar sobre los impactos del tecnoestrés en la persona y la organización.



ACTIVIDAD 19: El zoo

Objetivos

El objetivo es intentar entender la importancia del rol de cada persona a la hora de promover sistemas que incentiven el Bienestar y la Salud Digital usando el mundo animal.

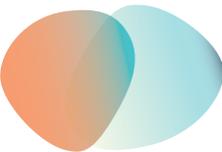
Discusión por parejas, a través del cual trabajarán en sus habilidades comunicativas.

Descripción

Hay una serie de tarjetas con animales. Deberían cortarse por la mitad. El fondo de una mitad debería pintarse de verde y el de la otra de rojo.

Los jugadores deberían coger una mitad, encontrar la otra mitad correspondiente al animal, y debatir las siguientes cuestiones:

- » **¿CUÁL ES EL ROL DE ESTE ANIMAL EN EL MUNDO?**
- » **¿QUIÉN ES EL EQUIVALENTE EN UN SISTEMA QUE PROMUEVE LA SALUD DIGITAL?**
- » **¿CUÁLES SON LOS ASPECTOS POSITIVOS (PERSONA CON LA TARJETA VERDE) Y NEGATIVOS (PERSONA CON LA TARJETA ROJA) DE ESTE ROL EN LA VIDA EMPRESARIAL?**



El instructor les pide a los participantes que piensen en qué animal les representa mejor en su empresa o en su posición en su lugar de trabajo. Los participantes deberían pensar en un animal y dibujarlo en una hoja.

Una vez todo el mundo haya dibujado a su animal, los participantes compartirán con el resto las características de dicho animal y por qué creen que les representa, pero sin decir el nombre o enseñar el dibujo. Deberían tratar de centrarse en características concretas conectadas (tanto como sea posible) a comportamientos, aptitudes y habilidades.

Concretamente, cada participante debe ser descrito de tal manera que los otros sepan a qué animal se está refiriendo. Si los participantes son honestos y la descripción que hace sobre sí mismos es veraz, el resto será capaz de adivinar de qué animal se trata fácilmente. En cambio, si el participante no se comunica de manera óptima, no establece la relación entre su descripción y el animal de manera clara o, directamente, no se está describiendo a sí mismo de manera honesta, el resto no podrá adivinar qué animal ha dibujado.

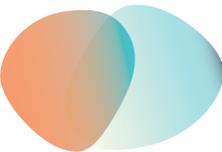
Una vez todos los participantes hayan mostrado sus animales, deben formular una lista donde incorporen todos los animales que han mencionado en la discusión. La lista debería mostrar un equipo de trabajo ideal que especifique los puntos fuertes y débiles de cada animal, para que el equipo tenga éxito.

Después de este ejercicio, los participantes pueden debatir acerca de los perfiles que han aparecido durante la actividad, y reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos de su rol en la vida empresarial. Tomarán conciencia de cuál es su lugar en la compañía, y se darán cuenta de la importancia que tiene el desarrollar sus funciones correctamente. También les brindará la oportunidad de establecer roles claros en su empresa, y en aquellas con un modelo que promueve los principios del Bienestar Digital.

Recursos/Materiales requeridos

- » Tarjetas de león, abeja, hormiga, lobo, conejo, oso, pájaro
- » Papel
- » Bolígrafo
- » Rotuladores





ACTIVIDAD 20: La Matriz

Objetivos

El objetivo de este ejercicio es hacer referencia al conocimiento sobre los diversos motores de cambio organizacional que supone introducir sistemas que promuevan el Bienestar Digital.

La actividad que se lleve a cabo les proveerá de la habilidad para reconocer e identificar cómo existen diferentes dimensiones que hay que trabajar y que se afectan mutuamente.

Potenciará la mejoría de habilidades de comunicación, creatividad, y aprendizaje colectivo de todos los participantes.

Descripción

El instructor mostrará el modelo Burke-Litwin de cambio organizacional a los participantes en la actividad. Los principales motores de cambio organizacional son identificados y explicados en detalle:

1. (1) entorno externo,
2. (2) misión y estrategia,
3. (3) liderazgo,
4. (4) cultura organizativa,
5. (5) estructura,
6. (6) prácticas administrativas,

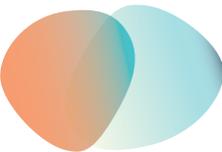
7. (7) clima de la unidad de trabajo,
8. (8) sistemas (políticas y procedimientos),
9. (9) requisitos de la tarea y competencias/habilidades individuales,
10. (10) necesidades y valores individuales,
11. (11) motivación de los empleados y
12. (12) rendimiento individual y organizacional. Se presenta el contexto de factores transformativos y transaccionales.

Los participantes en la actividad son divididos en grupos separados (el número de grupos depende del número de participantes), con el objetivo de explicar cómo cada motor identificado en el modelo Burke-Litwin de cambio organizacional podría afectar a los demás.

Los grupos de participantes trabajan por separado durante 30 minutos desarrollando ejemplos basados en su experiencia laboral y conectándolos al modelo de responsabilidad compartida.

Los grupos de participantes presentan los ejemplos al auditorio y al formador. Se entablará un debate sobre los ejemplos presentados y su correspondencia con los modelos de Bienestar Digital.

Dado que hay 12 motores para el cambio organizacional, el formador dividirá a los participantes en 12 grupos pequeños, y se le asignará un motor a cada grupo. Cada grupo tendrá que debatir acerca de su motor y el impacto que ha tenido en su empresa en particular.



Tras llevar a cabo esta reflexión, cada grupo tendrá que preparar una presentación frente al resto de participantes, en el formato que prefieran utilizar. Puede tratarse de un juego de rol, mímica, collages coloridos, y etc. Cualquier formato que permita a los grupos presentar ese motor y sus implicaciones particulares en la empresa será aceptable.

Una vez todos los grupos hayan presentado su motor para el cambio organizacional, tendrán que evaluar las presentaciones llevadas a cabo por el resto. Las bases para la evaluación serán la originalidad del formato, la claridad del mensaje y la motivación de los participantes.

Los resultados y perspectivas se compartirán entre todos los participantes y el instructor, quien guiará las mismas hacia el aprendizaje colaborativo de todos los participantes.

De este modo, la mejor presentación será evaluada a través de un ejercicio grupal, ya que todos los grupos dedicarán un par de minutos a ponerle nota a la presentación y a justificar su decisión.

Se generará una clasificación, y el formador será responsable de actualizarla de acuerdo con los puntos otorgados por cada grupo a cada presentación. Los tres grupos con las mejores puntuaciones pasaran a constituir un podio final.

En caso de empate, el instructor (en su capacidad de observador), otorgará el punto de desmarque al grupo cuya presentación sea considerada más acertada y atractiva.

Recursos/Materiales requeridos

- » Papel
- » Bolígrafo
- » Materiales para un collage: Cartulinas, lápices de colores, rotuladores, material adhesivo, pegatinas, revistas, y etc.



ACTIVIDAD 21: Un paso adelante

Objetivos

El objetivo de este ejercicio hace referencia al conocimiento adquirido por los participantes a la hora de percibir el impacto que pueden tener los modelos de Bienestar Digital.

Descripción

El formador presenta las reglas del juego a los participantes. El formador repartirá unos pequeños post-its entre los participantes, entre los que se encuentran los siguientes perfiles: “**empleado**”, “**empresa**”, “**cliente**” o “**comunidad**”. Habrá un mismo número de post-its por perfil, y se distribuirán al azar entre los participantes, quienes no deben divulgar el perfil que les ha asignado el formador con el resto.

La idea es que los participantes se coloquen en fila frente al formador, y este enunciará varias frases acerca del impacto de las diferentes dimensiones de la responsabilidad compartida en una empresa. Los participantes, ya con su perfil asignado por el post-it,

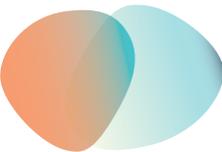


deberán prestar atención a cada enunciado y dar un paso adelante cuando crean que el impacto mencionado esté relacionado con su perfil.

El instructor enunciará la primera frase: El Bienestar Digital está asociado con el bienestar general de la organización. Está conectada al impacto en...

- a. El empleado
- b. La empresa
- c. El cliente
- d. La comunidad

Tras enunciar la frase, el instructor dejará unos 30 segundos para que los participantes puedan reflexionar y den un paso adelante si creen que el/ella está hablando sobre su perfil. Una vez los participantes han dado un paso al frente, cada uno enseñará al resto el perfil que les ha sido asignado.



En este caso, la respuesta correcta al enunciado es el perfil “la empresa”. Si los participantes que han dado un paso al frente tienen ese perfil, pueden volver a la fila y seguir jugando. Por el contrario, de haber participantes que hayan dado un paso adelante con el perfil incorrecto, deberán retirarse y reflexionar individual y/o colectivamente sobre los impactos conectados a la responsabilidad compartida del perfil que les ha sido asignado.

El formador continuará enunciando otras frases usando el mismo mecanismo:

El formador puede proponer y enunciar todas las frases que fueran necesarias para integrar los conocimientos sobre Bienestar Digital entre los participantes.

Finalmente, y una vez todos los participantes sepan cuál es el perfil de cada uno, pueden ser divididos en cuatro grupos para debatir la relación entre **(1) empleado - (2) empresa - (3) cliente - (4) comunidad con el concepto de la responsabilidad compartida.**

Los grupos de participantes trabajarán por separado durante 15 minutos, desarrollando ejemplos basados en su experiencia laboral en conexión al modelo de responsabilidad compartida.

Los grupos de participantes presentan los ejemplos a la clase y al formador.

Se iniciará un debate sobre la correspondencia entre los ejemplos presentados y los modelos y principios que promueven el Bienestar Digital.

Recursos/Materiales requeridos

- » Papel
- » Bolígrafo
- » Post-its

Consejos

El docente deberá identificar un equipo ganador que será quien gane la recompensa.



ACTIVIDAD 22: Las palabras

Objetivos

El objetivo de este ejercicio se centra en poner en valor actividades que muestren que no es necesario depender de dispositivos digitales para disfrutar de los momentos más importantes tanto a nivel profesional como personal

Descripción

El objetivo del juego consiste en añadir una letra a una palabra para acabarla.

Los jugadores se irán turnando, diciendo letras y añadiéndolas a las letras anteriores. El juego termina cuando alguien consigue terminar la palabra.

Si sospechas que tus oponentes se están marcando un farol, puedes utilizar la palabra DESAFIO y así le obligarás a decir la palabra que ha pensado.

Todos los jugadores vais a empezar teniendo 5 vidas.



Recursos / Materiales requeridos

- » Papel
- » Bolígrafo
- » Post-its

Consejos

El docente puede ir sugiriendo palabras que tengan que ver con la temática con las que estamos trabajando

- » Bienestar
- » Salud
- » Hábitos
- » Estrés
- » Tecnología...

ACTIVIDAD 23: El líder

Objetivos

El objetivo de este ejercicio se centra en poner en descubrir la importancia que tiene liderar las acciones que conduzcan a un cambio, como el que supone trabajar los principios del Bienestar Digital

Descripción

Se trata de un juego de movimientos sencillos en el que el jugador es el que tiene que descubrir quien lidera en cada caso las acciones.

La idea parte de los participantes sentados en círculo.

A partir de ahí, un jugador sale de la habitación mientras los otros consensuan un líder. El líder va a cambiar en cada ronda que hagamos.

Cuando el jugador de fuera vuelve a entrar en el aula, todos los demás empiezan a realizar un movimiento repetido que cada cierto tiempo el líder va a



cambiar. Los cambios pueden ser sutiles para dificultar descubrir quien ejerce las funciones de liderazgo. El que tiene que adivinar quien es el líder puede moverse con libertad.

Cuando acierte se une al círculo y otra persona sale del aula para comenzar una nueva ronda

Recursos / Materiales requeridos

- » Papel
- » Bolígrafo
- » Post-its

Consejos

Aunque en un principio puede parecer lógico hay que ocultar muy bien los movimientos y las miradas para que el juego se lleve a cabo de la manera más divertida posible.

ACTIVIDAD 24: La caja

Objetivos

El objetivo de este ejercicio se centra en la importancia de trabajar en equipo para resolver un problema concreto al que queremos dar respuesta desde la organización.

Para obtener un adecuado provecho de las ventajas que ofrece la digitalización, así como de la normalización en nuestras vidas de tener que estar en conexión, debemos adquirir la competencia de saber gestionar nuestra relación con dispositivos y los procesos de comunicación. La amenaza del tecnoestrés, el no sentirnos competentes lidiando con programas y el acceso a información por encima de nuestras capacidades, requiere una labor de planificación.

Descripción

- » Uno de los jugadores tiene una caja imaginaria cerrada sobre su regazo.
- » Solo esa persona puede ver lo que hay en el interior de la caja.
- » Pero, la caja es invisible.
- » Es la persona que sostiene la caja quien debe decidir cuáles son las reglas que van a determinar que podamos acceder a ese contenido.
- » Una palabra determinada relacionada con la temática que estamos trabajando
- » Palabras que rimen
- » Utilizar una pronunciación determinada...

Recursos / Materiales requeridos

Este juego es muy sencillo de llevar a cabo ya que no necesitamos ningún material para desarrollarlo, solo nuestra imaginación.,

Lo divertido del juego es que cuando varios jugadores hayan descubierto la regla, no la revelen. Pueden seguir aportando sugerencias y de ese modo estarán ayudando al resto a descubrir las reglas de la caja.



ACTIVIDAD 25: Los malvados

Objetivos

El objetivo de este ejercicio se centra en la importancia de identificar aquellos obstáculos que nos permiten llevar a cabo una actividad determinada

Descripción

El líder del juego les comunica al resto que entre ellos hay dos malvados a los que hay que identificar y echar del juego ya que tienen la misión de matar al resto de jugadores.

Será el líder del juego quien mandará cerrar los ojos a todos los jugadores y con mucho cuidado, solo con un ligero toque en el hombro, indicará a los jugadores quienes van a ser los malvados.

A partir de aquí se empezarán a lanzar preguntas que permitan al resto adivinar quienes son esos personajes.

Podemos lanzar pistas y acusaciones.

Se organizará una votación entre el grupo para identificar a los malvados.

Para ello podemos establecer roles que hagan el juego más divertido, como el de detectives.

¿Quién está impidiendo implementar el sistema de Bienestar Digital que teníamos pensado?



Recursos / Materiales requeridos

Este juego es muy sencillo de llevar a cabo ya que no necesitamos ningún material para desarrollarlo, solo nuestra imaginación.

Lo divertido del juego es que en todo momento se puede engañar y despistar, al contrario.

Es importante que pienses bien las pistas que vas a dar que sería bueno estén relacionadas con la temática con la que estamos trabajando.

- » Tecnoansiedad
- » Tecnofatiga
- » Tecnoadicción

ACTIVIDAD 26: Dos mentiras y una verdad

Objetivos

El objetivo de este ejercicio se centra en conocer en profundidad una determinada temática, por lo que es muy útil para complementar aquellas partes de la materia que pueden ser más tediosas.

Descripción

El primer “**mentiroso**” tendrá que pensar en dos verdades sobre la temática que estamos tratando. Por ejemplo:

La tecnoansiedad produce altos niveles de activación fisiológica, llevando a que éstas sientan tensión y malestar por el uso de estas tecnologías.

El uso de la tecnología y de los dispositivos digitales requiere de periodos de desconexión, así como de entornos en los que no esté presente; algo que, en muchas ocasiones, no es fácil.

Deberás jugar combinando 2 hechos reales y uno falso. Algo que parezca real pero que en realidad no tenga sentido. El mentiroso tendrá que decir 3 afirmaciones, situando la mentira en la posición que le apetezca. La misión del grupo consiste en descubrir la mentira.

Todos los jugadores tienen que hacer suposiciones y cuando lo hayan hecho, el mentiroso revelará cual es falsa.

Todos los jugadores que hayan acertado obtendrán 1 punto y el mentiroso conseguirá puntuar por cada uno de los jugadores que haya conseguido engañar.

Recursos / Materiales requeridos

Lápiz, papel y una libreta para llevar la cuenta de las afirmaciones

Lo divertido del juego es que en todo momento se puede engañar y despistar, al contrario.

Es importante que pienses bien las pistas que vas a dar que sería bueno estén relacionadas con la temática con la que estamos trabajando.

- » Tecnoansiedad
- » Tecnofatiga
- » Tecnoadicción



ACTIVIDAD 27 Por suerte

Objetivos

El objetivo de este ejercicio se centra en desarrollar las competencias relacionadas con la creación de contenido, lo cual resulta clave en contextos donde se buscan situaciones alternativas a la sobreexposición digital

Descripción

Uno de los jugadores comienza diciendo una frase. Puede ser de cualquier cosa, pero el formador puede contextualizarla en la materia en la que estamos trabajando y dar instrucciones al respecto a los alumnos.

El siguiente jugador añade una frase a la historia, pero empezándola con la introducción **"Por desgracia"** para hacérselo pasar mal al siguiente participante.

El primer jugador continúa con el juego utilizando ahora la expresión **"por suerte"**. De ese modo mejorará las circunstancias que se habían dibujado con la primera frase.



El juego puede proseguir todo el tiempo que queramos, De hecho os sorprenderá las historias que llegan a crearse

Recursos / Materiales requeridos

Lápiz, papel y una libreta para llevar la cuenta de las afirmaciones

Hablar del desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes en cualquiera de las etapas educativas en las que estén nos parece más o menos una obviedad, es decir, es una idea asumida por el conjunto de los educadores y por ende de la sociedad, queremos que nuestros alumnos sean críticos.

La creación de contenido es el proceso de encontrar temas para atraer a tu audiencia objetivo, y después planificar, crear y publicar contenido sobre esos temas.

Seguir un proceso a la hora de crear contenidos te permitirá aprender y mejorar con el paso del tiempo. No se trata únicamente de producir y distribuir contenido, es importante también planificar y analizar para ser conscientes de lo que realmente nos funciona.

ACTIVIDAD 28 . En equipo

Objetivos

El objetivo de este ejercicio se centra en desarrollar las competencias relacionadas con el trabajo en equipo., que resulta clave para tomar conciencia de la importancia de trabajar diferentes dimensiones si queremos configurar rutinas que nos permitan trabajar el Bienestar Digital.

Descripción

El reto es sencillo y consiste en poner un número de referencia, por ej el 25, que es hasta el que vamos a contar.

Pero todo no es tan sencillo como parece:

- » No se puede repetir más de un número una vez.
- » No se puede hacer ningún movimiento o dar ninguna pista.
- » Si dos personas dicen el siguiente número de manera simultánea, el juego se acaba y hay que empezar de nuevo.
- » Elaborar cualquier señal o táctica está totalmente prohibido.
- » Se trata de aprender a comunicarnos por otros medios.
- » Se trata de buscar alternativas.



Recursos / Materiales requeridos

Lápiz, papel y una libreta para llevar la cuenta de las afirmaciones

Algunos aspectos que vamos a trabajar serían:

- » Seguridad en la salud física y mental.
- » Riesgos y amenazas al bienestar personal.
- » Opciones de respuesta y prácticas de uso saludable.
- » Situaciones de violencia y de riesgo en la red (ciberacoso, sextorsión, acceso a contenidos inadecuados, dependencia tecnológica, etc.).

ACTIVIDAD 29 . ¿Qué prefieres?

Objetivos

El objetivo de este ejercicio se centra en conocer mejor a las personas que forman el grupo, de modo que podamos identificar sus principales inquietudes respecto a un tema concreto, como sería en este caso la Desconexión Digital. Es una actividad a través de la que desarrollamos unas competencias que pretenden promover un ambiente relajado y en el que prime la creatividad.

Descripción

El primer jugador ofrece al siguiente 2 opciones que pueden ser tanto horribles como estupendas.

Y una vez hecho esto pregunta **¿Qué prefieres?**

EL resto de los jugadores tienen que debatir sobre qué opciones prefieren y por qué.

Ello nos va a permitir profundizar en la temática en la que estamos trabajando.

Recursos / Materiales requeridos

Lápiz, papel y una libreta para llevar la cuenta de las afirmaciones.



Algunos aspectos que vamos a trabajar serían:

El bienestar digital es procurar que el avance digital vaya encaminado a mejorar la vida de las personas. Porque la digitalización es una herramienta que puede traernos ventajas y oportunidades incalculables o puede redundar en mayores desigualdades. Es algo que también hemos visto con la pandemia, cuando ante el cierre de colegios o universidades, hubo familias que pudieron adaptarse y otras que sufrieron al no poder hacerlo.

En la era digital, pasamos conectados más tiempo que nunca, un total de 6 horas y 54 minutos diarios. Esta hiperconexión, cuando es laboral, choca frontalmente con la necesaria conciliación. El teletrabajo es una vía de entrada a la flexibilidad laboral, pero también entraña el peligro de que las empresas puedan cometer ciertos abusos. El Real Decreto-ley 28/2020 de trabajo a distancia ya recoge en su artículo 18 el derecho a la desconexión digital, un derecho que, entre otros, debemos desarrollar para tener un entorno de mayor bienestar.

ACTIVIDAD 30 . Consecuencias

Objetivos

El objetivo de esta actividad es crear entre todos historias que nos permitan poner en valor diferentes ideas sobre el tema/ área en la que estamos trabajando.

Descripción

Todos los jugadores han de tener una hoja de papel.

En cada una de las rondas deberán escribir algo en la hoja de papel, la doblarán por la mitad para que no se pueda ver lo que han escrito y pasarán el papel a la persona que tengan al lado.

La idea del juego es construir historias absurdas que nos ayuden en el proceso de ser más creativos y poner en valor estas competencias como alternativa al entretenimiento puramente digital.

El orden en que cada persona puede escribir es el siguiente:

- » Adjetivo que describe a una persona
- » Nombre de hombre
- » Adjetivo que describe a una persona
- » Nombre de mujer
- » Un lugar
- » Una prenda de ropa
- » La consecuencia de algo



Recursos / Materiales requeridos

Lápiz, papel y una libreta para llevar la cuenta de las afirmaciones

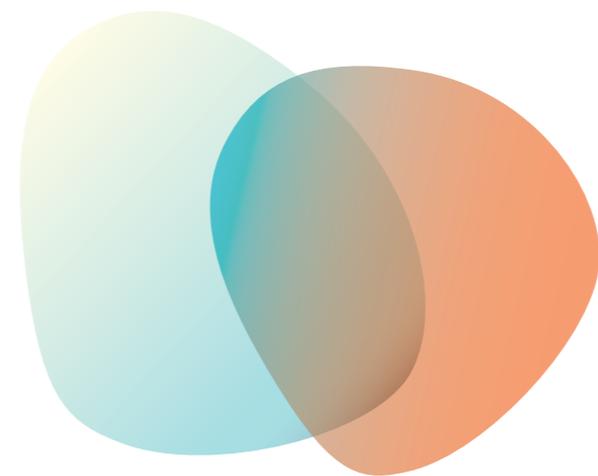
Algunos aspectos que vamos a trabajar serían:

Es posible crear diferentes combinaciones que te van a ayudar a que el juego sea más entretenido.

Algunas ideas sobre las que puede ser útil construir esta actividad pueden ir en torno a:

- » **Controlar el tiempo que pasas con el móvil:** las redes sociales han incorporado en sus plataformas, diferentes funcionalidades, con especial foco en las personas más jóvenes, para que puedas monitorizar y controlar el tiempo que pasas en las redes sociales.
- » **Desconectar y hacer otros planes:** hay vida fuera de la pantalla de tu teléfono. Sal a dar un paseo, ve al gimnasio, lee un libro o ve al cine. No todo lo que haces a lo largo del día debe de estar en las redes sociales. ¡Tómate un respiro del móvil!.
- » **Evitar utilizar el móvil antes de irte a dormir:** desconecta de la tecnología o aparatos electrónicos como, por ejemplo, smartphones, ordenadores, tablets o consolas de videojuegos por lo menos una hora antes de ir a dormir. Además, colocar tu teléfono móvil a, al menos, un metro de distancia de ti, evitará que lo utilices antes de irte a dormir.
- » **Desactivar las notificaciones:** así, ningún mensaje de texto o WhatsApp o ninguna notificación de las redes sociales podrá distraerte de lo que estés haciendo.





104

ALGUNOS
CONSEJOS PRÁCTICOS

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

Esta Guía incluye diferentes actividades y ejercicios que pueden ser modificados de acuerdo con las necesidades y características específicas del grupo objetivo.

El docente debe ser capaz de adaptarlas para asegurarse de que concuerdan con los objetivos de aprendizaje y necesidades formativas del grupo al que se está dirigiendo.

En esa misma línea, hemos de recalcar que las actividades las hemos diseñado de modo que sean transferibles a diferentes entornos educativos

Dado que el grupo objetivo puede no estar familiarizado con estas metodologías, y con vistas a hacer que se sientan cómodos durante el desarrollo de las actividades, sería aconsejable explicar el propósito de cada una de manera clara y crear una atmósfera relajada donde los participantes se sientan libres para participar, implicarse y disfrutar.

Es muy importante no perder de vista los elementos que van a introducir la gamificación en estas actividades:

- » **Los sistemas de puntos:** asignación de un valor cuantitativo a determinadas acciones o logros, que se van sumando conforme se consiguen.
- » **El escalado de niveles:** permite a los participantes ir ascendiendo en diferentes niveles a medida que superan los retos propuestos.
- » **La obtención de premios:** se conceden diferentes galardones/ regalos según se van cumpliendo objetivos.



- » Los rankings de clasificación entre los participantes.
- » ¡¡Cuida el sistema de recompensas!! ¡¡El jugador ha de estar motivado para participar en el juego!!
- » Plantea actividades sencillas. Un juego no ha de ser complicado, Tienes que ser capaz de explicarlo en menos de 5 minutos.
- » Motiva con un buen sistema de recompensas, que puede ir desde dar un día libre al ganador a pagarle un curso de formación.
- » No te olvides de la competitividad. Y es que cuando jugamos a todos nos gusta ganar ¿o no? Introducir elementos que la fomenten será bueno para motivar al aprendizaje
- » Define bien las reglas del juego, de otro modo la actividad será un fracaso
- » Y por supuesto no olvides que tiene que...



www.moviendote.org