

PRÁCTICA 5

La práctica va a consistir en cinco partes

La primera parte es la **INTRODUCCIÓN** la cuál dividiremos en dos:

1. Les preguntaremos a los estudiantes si saben lo que son las redes sociales y si las usan. Haremos preguntas del tipo: ¿Alguna vez habéis sentido que pasáis demasiado tiempo en las redes sociales? ¿Qué creéis que podría pasar si se pasa demasiado tiempo en ellas?
2. Los docentes explicarán a los estudiantes qué son las redes sociales, qué tipos nos podemos encontrar y, sobre todo, qué son las adicciones a ellas. Para que los alumnos entiendan mejor el concepto utilizaremos variedad de ejemplos. Por último, haremos una serie de preguntas para ver que todos comprenden lo que significa ser adicto a las redes sociales. Por ejemplo: "¿Qué significa estar adicto a algo? ¿Cómo creen que ser adicto a las redes sociales podría afectar su vida diaria?"

En cuanto a la segunda parte, esta consta de la elaboración de la **DINÁMICA**.

La dinámica que vamos a llevar a cabo se llama, Juego de roles. Esta actividad consistirá en pedirles a los estudiantes que se dividan en grupos de tres y que cada uno juegue un papel diferente: el adicto a las redes sociales, el amigo que está preocupado por su adicción y el consejero que quiere ayudar a ambos. Cada grupo, debe crear un pequeño diálogo en el que el amigo explica su preocupación y el consejero da algunos consejos para ayudar al adicto a controlar su uso de las redes sociales.

Después, cada grupo debe representar su diálogo en frente de la clase. Esta actividad puede ayudar a los estudiantes a entender los diferentes roles que pueden desempeñar en una situación de adicción a las redes sociales y a desarrollar habilidades sociales y empáticas.

En la tercera parte vamos a explicarles a los alumnos **CÓMO DETECTAR LAS ADICCIONES A LAS REDES SOCIALES**.

Tras haber realizado la dinámica, deberán explicar cómo han podido detectar la adicción o que acción creen que puede crearla.

Les daremos algunos ejemplos sobre los síntomas que presenta alguien al ser adicto a las redes sociales, como por ejemplo, pasar demasiado tiempo en ellas, descuidar otras actividades o tener cambios en el estado de ánimo.

En la cuarta parte hablaremos sobre **LAS CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES**.

Algunas consecuencias negativas pueden ser, entre otras el aislamiento social, la pérdida de sueño, la disminución del rendimiento académico, la pérdida de habilidades sociales y otros problemas de salud mental. Siempre utilizaremos ejemplos para ayudar a los estudiantes a entender cómo les pueden afectar todas estas cosas a la vida diaria de una persona.

En la quinta y última parte proporcionaremos consejos para **PREVENIR Y SUPERAR LAS ADICCIONES A LAS REDES SOCIALES**.

Para empezar les proporcionaremos algunos consejos prácticos para tratar de ayudarles, por ejemplo, cómo establecer límites de tiempo, encontrar otras actividades que disfruten y socializar en persona. Después pediremos a los estudiantes que compartan consejos que puedan haber usado ellos mismos o que hayan escuchado de otras personas.

Para terminar la sesión reiteramos la importancia de tener un uso saludable y responsable de las redes sociales

PREGUNTAS

1. ¿Qué efectos negativos puede tener el uso excesivo de las redes sociales en la salud mental?
2. ¿Qué es el FOMO y cómo puede contribuir a la adicción social?
3. ¿Cuál es la edad mínima para registrarse en la mayoría de las redes sociales?
4. ¿Qué significa el término "ciberacoso" y cómo puede afectar a alguien en las redes sociales?
5. ¿Qué consejos pueden ayudar a prevenir la adicción social?
6. ¿Qué son los influencers y cómo pueden influir en el comportamiento de las personas en las redes sociales?
7. ¿Qué es el "tiempo de pantalla" y por qué es importante limitarlo?
8. ¿Cuál es la función de las notificaciones en las redes sociales y cómo pueden contribuir a la adicción?
9. ¿Qué es el "efecto de burbuja" en las redes sociales y cómo puede afectar a la forma en que las personas ven el mundo?
10. ¿Cuáles son algunos signos de adicción a las redes sociales y cómo se pueden abordar?

ANEXO:

MATERIAL QUE SE LE DARÁ A LOS ALUMNOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

DIFERENTES SITUACIONES DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

1. Mario es un chico de 15 años que siempre salía con sus amigos, pero últimamente apenas sale de casa. Esto se debe a que Mario tras descargarse la aplicación de Instagram, se pasa todo el día conectado ya sea subiendo fotos o hablando con amigos virtuales. Sus amigos intentan que salga a jugar con ellos, pero el chico siempre pone excusas. ¿Cómo ayudarías a Mario?
2. Julia, es una mujer de 55 años que ha descubierto Amazon, empezó haciendo compras puntuales, pero este último mes ha empezado a comprar de forma compulsiva y sobre todo productos que realmente no necesita. Sus hijos a pesar de haber hablado con ella en varias ocasiones, no han conseguido que su madre entre en razón. ¿Qué consejos le darías a los hijos de Julia?
3. Lucas es un adolescente al que siempre le han gustado los videojuegos, pero en estas últimas semanas, su madre ha observado que su hijo pasa más tiempo de lo normal en su cuarto y las pocas veces que sale está enfadado y tiene un comportamiento un tanto agresivo. Su madre no sabe cómo acabar con esta situación y tiene miedo de que esto se convierta en una grave adicción. ¿Si fueras la madre de Lucas cómo actuarías?

4. Susana se ha ido 10 días de campamentos, en los cuales está prohibido llevarse el móvil. Ella ha ignorado esa norma y se lo ha llevado. Al llegar allí se da cuenta de que no hay cobertura, y que no podrá utilizar Whatsapp para hablar con sus amigos, pasan los días y empieza a tener comportamientos inadecuados, no quiere realizar las actividades y trata mal a sus compañeros. Los monitores ya no saben cómo actuar en esta situación. ¿Qué harías?

5. Una alumna de 6º de primaria, llamada Marta, tiene una cuenta en TikTok de miles de seguidores y se dedica a subir videos las 24 horas del día. Cuando está en clase saca el móvil sin ningún permiso y empieza a hacer videos para publicarlos. Los profesores ya le han dicho que está prohibido sacar el móvil en clase, pero ella les ignora y sigue haciendo lo mismo cada día. ¿Qué deberían hacer sus profesores para evitar esa adicción a las redes sociales?