

AUTORREGULACIÓN ACTIVIDAD 1: CONSCIENTIZACIÓN

Título de la actividad:	Botón de Regulación
Habilidad:	Autorregulación
Medio:	Videojuegos
Sección:	Primaria Baja
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	Reconocer el tiempo que le dedico a los videojuegos, así como conocer sus principales ventajas y desventajas.
Habilidades cerebrales:	Autoconocimiento, verbalización de ideas.



Introducción

Los videojuegos forman una parte importante en la vida de los niños y son buena parte de las actividades recreativas de los hogares. Un videojuego es un dispositivo electrónico que permite, mediante mandos apropiados, simular juegos en las pantallas de un televisor, de un ordenador o de otro dispositivo electrónico (Reyes-Hernández et al, 2014). Éstos como todo tipo de medio tienen sus múltiples ventajas y desventajas y no siempre son, como muchos podrían creer, malos para los niños.

Por el lado positivo estimulan el desarrollo de las habilidades tanto físicas como mentales, mejorando la coordinación y ejercitando la capacidad de entendimiento y procesamiento de la información. Así también Gee (2003) menciona que mediante los videojuegos los niños aprenden a realizar tareas desafiantes, a pensar y a mantener una comunicación social.

Por el lado contrario, un uso inadecuado o excesivo, pueden crear una fuerte dependencia o adicción o incluso provocar trastornos afectivos como la depresión, déficit de atención, desórdenes y agresividad infantil, sobre todo, por algunos juegos que presentan contenidos violentos.

Por lo anterior es importante que los niños conozcan los beneficios y posibles peligros que estos les pueden traer si no los utilizan adecuadamente.

Reyes-Hernández, K. et al. (2014). Los videojuegos: ventajas y prejuicios para los niños. Revista Mexicana de Pediatría, 89 (2), 74-78.

Gee, J. P. (2003). Lo que nos enseñan los videojuegos sobre el aprendizaje y el alfabetismo. España: Colección Aulae.

Material

- Hoja de actividad
- Lápiz
- Colores

Descripción

1. Para comenzar la sesión, el docente pedirá a los alumnos que escriban en una hoja las cinco actividades que más disfrutaban hacer. (Se darán unos minutos para que respondan).
2. Pedir que alcen la mano aquellos alumnos que anotaron los videojuegos dentro de su lista de actividades.
3. El docente mencionará a los alumnos que trabajarán con respecto a los videojuegos (“Les pregunté si anotaron los videojuegos en su lista de actividades, porque en estas sesiones trabajaremos con relación a ellos”).
4. **Discusión grupal, preguntar a los alumnos lo siguiente:**
 - ¿Qué tan frecuente juegan videojuegos?
 - ¿Cuánto tiempo los utilizan?
 - ¿Cuáles son los que más les gustan?
 - ¿Al comprar un videojuego te fijas en la clasificación que tiene?
5. Pedir a los alumnos que dibujen en su cuaderno de actividades su videojuego favorito (puede ser un personaje, una escena, un paisaje, etc.)
6. Posteriormente, se pedirá a los alumnos que mencionen cuáles creen que sean los aspectos positivos que nos traen los videojuegos (se hará una lista en el pizarrón).
7. Los alumnos llenarán una tabla en su cuaderno sobre las ventajas y desventajas de este medio para que visualicen, por ejemplo, que estos pueden quitarnos mucho tiempo de nuestro día.
8. Finalmente, el docente dará una reflexión.

Reflexión

Los videojuegos pueden enseñarnos muchas cosas positivas de las que podemos aprender, sólo que debemos usarlos de manera controlada.

AUTORREGULACIÓN ACTIVIDAD 1: CONSCIENTIZACIÓN



Título de la actividad: Botón de Regulación
Objetivo: Reconoceré el tiempo que le dedico a los videojuegos, y conoceré las principales ventajas y desventajas que ellos tienen.

Instrucciones

1. Responde las preguntas acerca de los videojuegos
2. Dibuja tu videojuego favorito. Puede ser un personaje, una escena, un paisaje o lo que más te guste.
3. Completa el cuadro acerca de las ventajas y desventajas que nos traen los videojuegos.
3. Comparte tus ejercicios con tu compañero de al lado.

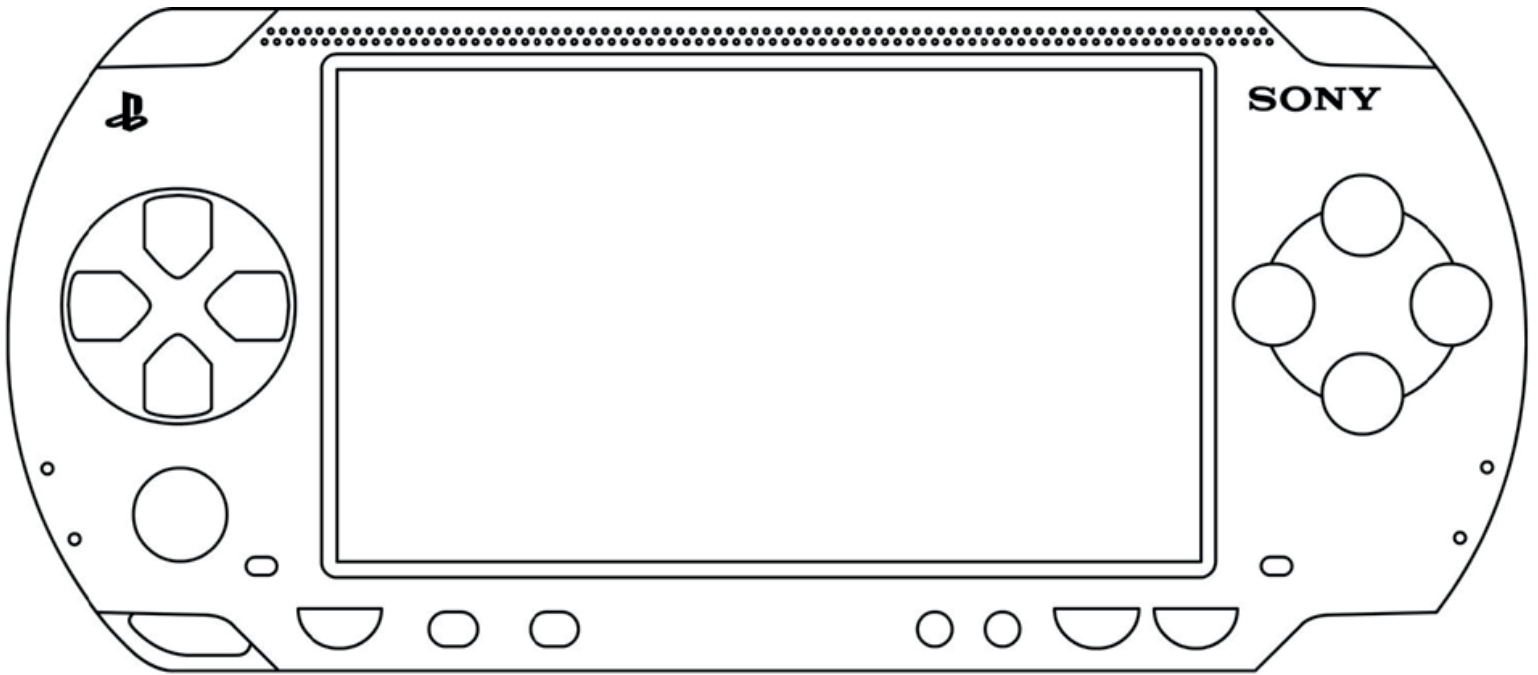
¿Qué tan frecuente juego videojuegos?

¿Cuánto tiempo los utilizo?

¿Cuáles son los que más me gustan?

¿Al comprar un videojuego me fijo en su clasificación?

Dibuja aquí tu **videojuego** favorito



VENTAJAS

DESVENTAJAS

Reflexión

Los videojuegos pueden enseñarnos muchas cosas positivas de las que podemos aprender, sólo que debemos usarlos de manera controlada.

AUTORREGULACIÓN ACTIVIDAD 2: ANÁLISIS

Título de la actividad:	Botón de Regulación
Habilidad:	Autorregulación
Medio:	Videojuegos
Sección:	Primaria Baja
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	Analizar las situaciones más comunes que me presentan los videojuegos. Reflexionar porqué estos nos pueden quitar mucho tiempo.
Habilidades cerebrales:	Capacidad de análisis, autocontrol.



Introducción

En nuestros días los juegos se presentan en tantas formas, plataformas y géneros que en cualquier otro momento de la historia de la humanidad. Es posible elegir entre minijuegos de cinco segundos de duración, juegos casuales de diez minutos, juegos de acción de ocho horas y juegos de rol que pueden continuar sin fin las veinticuatro horas del día. Hay juegos con historia y sin historia, juegos con o sin puntaje y juegos que desafían la inteligencia del jugador; lo cierto es que todos ellos tienen una manera única de estructurar la experiencia (McGonigal, 2011).

Todos ellos comparten rasgos fundamentales que tienen que ver con la manera de atraer la atención del jugador. Por ejemplo, la meta es el resultado específico que los jugadores procuran alcanzar, concentra su atención y orienta constantemente su participación a lo largo del juego, brindándoles la sensación de que tienen un objetivo por alcanzar.

En pocas palabras, los videojuegos motivan y satisfacen a los niños, principalmente, en este nivel educativo en el que se encuentran. Por ello es importante que sean conscientes de las características que presentan los juegos para que sepan por qué razón son tan atractivos para ellos.

Material

- Hoja de actividad
- Lápiz
- Colores

Descripción

1. Para comenzar la sesión el docente les hará a los alumnos la siguiente pregunta: ¿Por qué creen que los videojuegos pueden quitarnos mucho tiempo?
2. Decir a los alumnos que en los videojuegos existen varias situaciones que nos llevan a querer seguir jugando. (“¿No les pasa que cuando juegan se les va el tiempo muy rápido? ¿Se les hace difícil dejar de jugar? Pues los videojuegos nos presentan algunas situaciones que nos invitan a seguir jugando, por lo que es difícil controlar el tiempo, vamos a ver algunas de esas situaciones”).

McGonigal J. (2011). ¿Por qué los videojuegos pueden mejorar tu vida y cambiar al mundo? México: Siglo veintiuno.

Las situaciones por explicar son las siguientes: (se pedirá a los alumnos que den un ejemplo de cada uno)

- **Logros:** Jugamos para conseguir algo; pasar de nivel, ganar una carrera, rescatar una princesa, etc. Resulta difícil detenernos hasta no conseguir lo que queremos.
 - **Recompensas:** Esta es una estrategia poderosa para captar nuestra atención ya que muchas veces los premios que nos dan son sorpresa o están en cofres ocultos, lo que nos lleva a querer averiguar que hay dentro y, de nuevo, no paramos hasta saberlo.
 - **Fantasía:** Sentir que estamos en otro mundo nos puede llevar a perdernos en el tiempo.
 - **Guardar el progreso:** Muchos juegos no nos permite guardar los progresos, lo que nos lleva a querer terminarlo, aunque no lleve todo el día.
 - **Identidad:** Muchos personajes nos llaman la atención y quisiéramos ser como ellos, por eso podemos llegar a pasar mucho tiempo jugando con ese personaje.
3. Los alumnos encontrarán esas situaciones vistas en la sopa de letras.
 4. Pedir a los alumnos que en parejas expresen si les ha pasado alguna de las situaciones anteriores y cómo ha sido su experiencia.
 5. Los alumnos responderán en su cuaderno porqué es importante controlar el tiempo de juego.
 6. El docente dará una reflexión.

Reflexión

Los videojuegos pueden presentar situaciones que nos motivan a seguir jugando, sin embargo, es importante que pongamos un tiempo límite para poder realizar todas nuestras actividades cotidianas.

AUTORREGULACIÓN ACTIVIDAD 2: ANÁLISIS



Título de la actividad: Botón de Regulación
Objetivo: Analizaré las situaciones que me presentan los videojuegos. Reflexionaré porqué nos pueden quitar mucho tiempo.

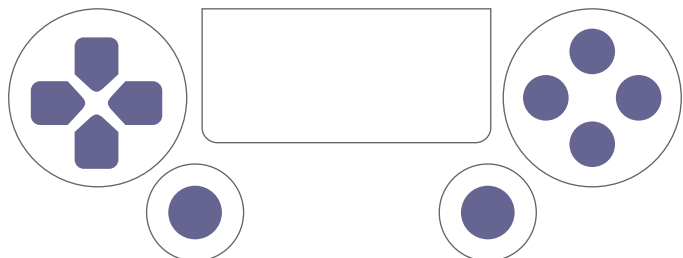
Instrucciones

1. Encuentra en la sopa de letras las cinco situaciones que nos presentan los videojuegos para llamar nuestra atención. Escríbelas en las líneas.
2. Comenta con un compañero si estas situaciones te han llegado a pasar en alguno de los videojuegos que te gustan.
3. Responde las preguntas.

SOPA DE LETRAS

LOGROSSRTHBUNANA OLOPJUTESAXVGTR
 DSAWCASTIHUNLOPMNJUHGYTRDSEWVI
 DEOJREASNMIUJKINBHHTREOLASTELE
 VISIONMIRECDLEONUIJHGTDCVUNMGTR
 EWAQSDFLORECOMPENSASINKIULIUDTU
 NIDENTIDADUNVIÑOSAVENTURASDEANIM
 OLPÑNITRESWKNIYTRESDFTRGHYTUIK
 MNHGOGUARDARELPROGRESOUNJKMILI
 GUERLOCARERASAUTOSFRTUNBYTRESDF
 CLLOÑPIMKLOÑPOIUYTRFANTASIAMUNDO
 SRTEDFRCGÑLOINUYTAVENTURASDEFRT

I _____
 F _____
 G _____
 L _____
 R _____





¿Por qué crees que es importante controlar el tiempo de juego?

¿Crees que podrías controlar tus propios tiempos de juego? ¿Cómo lo harías?

Reflexión

Es importante controlar el tiempo para jugar videojuegos, ya que algunas situaciones pueden distraernos de actividades como el estudio. v

AUTORREGULACIÓN ACTIVIDAD 3: REFLEXIÓN

Título de la actividad:	Botón de Regulación
Habilidad:	Autorregulación
Medio:	Videojuegos
Sección:	Primaria Baja
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	Reconocer la importancia de llevar una vida balanceada en cuanto a las actividades diarias.
Habilidades cerebrales:	Compromiso, organización del tiempo, autonomía.



Introducción

Los videojuegos pueden convertirse en un problema cuando comienzan a interferir en las rutinas de los niños y aparecen ciertos indicadores como abandono del deporte, menor relación con familia y amigos o incluso el descuido de la higiene personal.

Una investigación realizada en Estados Unidos mostró que cierto tiempo semanal dedicado a los videojuegos es bueno. El estudio reflejó que los beneficios cognitivos y académicos aparecen cuando los niños dedican una hora al juego. De manera contraria, los niños que dedican más de cinco horas al día presentan problemas conductuales, falta de habilidades sociales y trastornos del sueño. Los expertos concluyen que los videojuegos en sí mismos no son ni buenos ni malos, sino que es la cantidad de tiempo que se invierte en ellos lo que hace que sean una cosa o la otra. (Douglas, 2011)

Por ello podríamos afirmar que el tiempo que pasan los niños frente a este medio debe limitarse a dos horas o menos por día, excepto que sea por motivos de trabajo o esté relacionado con alguna tarea escolar. Ese tiempo podría utilizarse mejor si los niños se dedican a hacer actividades físicas: salen al parque, convivir con sus amigos, leer un buen libro o platicar con la familia.

Material

- Hoja de actividad
- Lápiz
- Colores

Descripción

1. Pedir a los alumnos que piensen acerca de todas las actividades que realizan antes y después de la escuela, lo que incluye actividades extraescolares (como clases de piano, baile, natación, etc.), actividades al aire libre (como jugar, patinar, correr en la calle, cocinar, etc.) y actividades digitales (como el caso de los videojuegos.)
2. Los alumnos completarán la actividad en su cuaderno con base a su rutina diaria.
3. Una vez que los alumnos terminen la actividad, el docente explicará el concepto de autorregulación (“Significa tener un control sobre las cosas que hacemos, sin que nadie nos tenga que decir. ¿Ustedes consideran que son autorregulados?”)

Douglas, A. et al. (2011). Patologías de videojuegos entre niños y jóvenes: un estudio longitudinal de dos años.

4. Se comentará en el grupo acerca de las actividades que realizan los alumnos. En el pizarrón se anotarán las respuestas que resulten más frecuentes.
5. Pedir a los alumnos que respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Qué actividades de las que realizó diario, me ayudan a ser mejor persona?
 - ¿Qué actividades creo que puedo cambiar?
6. El docente dará una reflexión

Reflexión

Es importante estar atentos a lo que realizamos diariamente, así como el tiempo que dedicamos a cada actividad. El uso de recursos tecnológicos es uno de los factores que más tiempo ocupa en nuestras actividades, por lo cual hay que aprender a utilizarlos con fines específicos y de manera más controlada

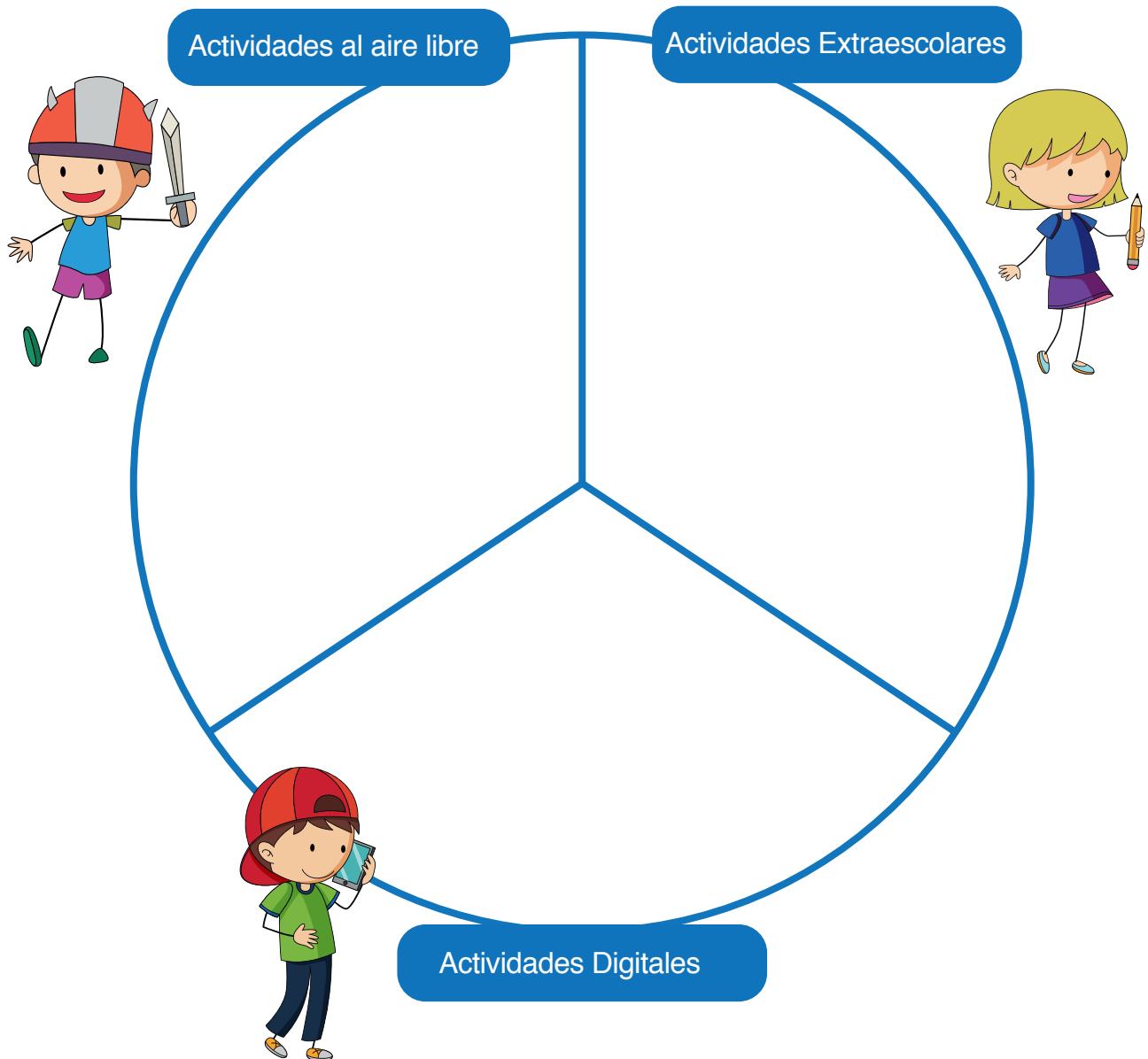
AUTORREGULACIÓN ACTIVIDAD 3: REFLEXIÓN



Título de la actividad: Botón de Regulación
Objetivo: Reconoceré la importancia de llevar una vida balanceada en cuanto a las actividades que realizo

Instrucciones

1. Completa el siguiente círculo escribiendo las actividades que realizas todos los días
2. Responde las preguntas.



¿Qué actividades de las que realizó diario, me ayudan a ser mejor persona?

¿Qué actividades creo que puedo cambiar?

¿Cuánto tiempo sería el ideal para jugar videojuegos?

Reflexión

Recuerda que es importante que estemos atentos a lo que realizamos diariamente, así como el tiempo que dedicamos a cada actividad, pues las actividades digitales pueden quitarnos mucho tiempo si no las usamos adecuadamente.

AUTORREGULACIÓN ACTIVIDAD 4: ACCIÓN

Título de la actividad:	Botón de Regulación
Habilidad:	Autorregulación
Medio:	Videojuegos
Sección:	Primaria Baja
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	Diseñar mi propio horario de actividades para tener un balance en mi vida.
Habilidades cerebrales:	Autoconocimiento, organización del tiempo, autocontrol, compromiso.



Introducción

Los niños necesitan seguir una rutina para sentirse seguros y tranquilos en su ambiente. Esta rutina debe establecer horarios de acuerdo con su edad y nivel escolar. La idea de las rutinas es que los niños aprendan a desarrollar hábitos que, al mismo tiempo, les brinden un equilibrio emocional para un sano desarrollo de su personalidad.

La autorregulación incluye la habilidad para actuar según una meta y de comportarse adecuadamente, en ausencia de personas que vigilen o controlen el propio comportamiento. Los niños incrementan su capacidad de autorregulación con reglas claras y consistentes, pero también cuando se les da la oportunidad de decidir y planear sus propias conductas y actividades, así como de las consecuencias que tengan dichas elecciones (Villanueva, Vega y Poncelis, 2011).

Es importante que cedamos la responsabilidad a los niños de establecer sus propios horarios y no imponerles actividades todo el tiempo, para que aprendan a desarrollar esta importante habilidad de la autorregulación.

Material

- Hoja de actividad
- Lápiz
- Colores

Descripción

1. Los alumnos diseñarán un horario de actividades diarias para que desarrollen un sano equilibrio en sus vidas.
2. Pedir a los alumnos que marquen de color verde los horarios correspondientes a jugar videojuegos para que estén atentos al tiempo que les van a dedicar.
3. Los alumnos responderán a la pregunta: ¿Por qué es importante la autorregulación?.
4. Cada alumno compartirá con el grupo su plan de actividades.

Reflexión

Ceder la responsabilidad a los niños desde que se encuentran en esta etapa educativa es muy importante. Muchos de ellos no son conscientes de que ellos mismos pueden elegir lo que quieren en su vida. Un sano equilibrio entre lo digital y las actividades cotidianas pueden llevarlos a tener un mejor rendimiento académico y social.

