



CONTROLA TU RED

Actividades para el aula
Educación Secundaria

Fundación
MAPFRE

COORDINACIÓN TÉCNICA:

Fundación MAPFRE: Ana M^a Gómez Gandoy, Alicia Rodríguez Díaz.

POLICÍA NACIONAL (ESPAÑA): Unidad Central de Participación Ciudadana.

Coordinación editorial de Creativa360: Núria Díez Nolla y Víctor García Blasi.

Diseño, maquetación e ilustraciones: Mar Nieto.

Adaptación para Perú: PREVENIS SAC.

Fotografías: shutterstock.com.

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2020

Paseo de Recoletos, 23 28004 Madrid (España)

www.fundacionmapfre.com

ACTIVIDADES PARA EL AULA EDUCACIÓN SECUNDARIA

Fundación MAPFRE presenta el programa **Controla tu Red**, cuyo objetivo principal es concientizar a los jóvenes sobre la necesidad de adquirir hábitos adecuados en el uso seguro y responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), desarrollando una buena salud digital e identificando los riesgos y peligros de un mal uso de las TIC.

Para conseguir dicho objetivo, hemos elaborado para el **profesorado de Educación Secundaria una serie de actividades didácticas** para trabajar en el aula. En estas actividades se trabajarán diferentes contenidos relacionados con las TIC: uso abusivo de Internet, privacidad, seguridad, ciberbullying, redes sociales...

Para facilitar la labor docente, en cada ficha de trabajo se establece la duración aproximada, los objetivos, los materiales necesarios y la explicación paso a paso de la actividad. Cada docente puede adaptar las sesiones para sus estudiantes, independientemente del grado en el que se encuentre, o realizar los cambios que considere oportunos.

¡Esperamos que les gusten!

Adicción a videojuegos (Caso práctico: *Fortnite*)

Duración: 1 hora

Objetivos

- Identificar señales de alarma en relación con la adicción a los videojuegos.

Materiales

- Artículos/Noticias.
- Papel.
- Lapicero y lápiz.

Contenidos

- Características de la adicción a los videojuegos.
- Cómo prevenir la adicción a los videojuegos.

Desarrollo

→ Elegir dos alumnos/as para que lean estas dos noticias:

Noticia 1

¡Deja ya el *Fortnite*!

El videojuego, con más de 200 millones de seguidores, se cuele en el comedor de casa a cualquier hora.

"Mami, ¿puedo jugar al *Fortnite*?". A las 8 de la mañana de un domingo le daría permiso hasta para suscribirse a un canal 24 horas del fútbol. ¿Por qué son tan listos? ¿Por qué aprenden tan pronto cuándo pedir, a quién y cómo? Añoro los domingos en que la pregunta era sobre Bob Esponja.

El *Fortnite* hace tiempo que ha aterrizado en casa y lo hemos notado todos, sobre todo porque ya no puedes ni gritar. "Mamá, te está oyendo mi amigo decir palabrotas, dice que no digas joder". Me quedé blanca y recordé su carta a los reyes, unos auriculares que captan los ruidos de la casa y comparten todo con los amigos. TODO.

Descubrí *Fortnite* hace poco. Este híbrido entre los *Juegos del hambre* y *Minecraft* se ha convertido en el videojuego más popular del mundo con más de 200 millones de practicantes, aproximadamente el equivalente a la población de Brasil. Y yo lo tengo en mi casa. Ahora reducido a los fines de semana, creo.

"Mamá, no te pongas así, en mi clase juega todo el mundo. Se trata de sobrevivir e intentar matar. Hay gente que se gasta el dinero en vestidos y armas, pero yo no. Además, los bailes molan, sirven para humillar cuando matas a uno. Es un juego entretenido, si alguien te dice otra cosa, es que estás en el chat equivocado. Todos mis amigos juegan". [...]⁴

⁴https://elpais.com/caa/2019/03/01/catalunya/1551457819_992283.html

Noticia 2

Demandan a Epic Games por hacer de 'Fortnite' un juego adictivo de manera premeditada.

Pocos juegos han generado en el último año tantos titulares como *Fortnite*. Titulares, jugadores y ventas (descargas). Aunque algunos datos podrían dar a entender que el *battle royale* de Epic Games ha tocado techo, *Fortnite* sigue con muy buena salud.

Tal vez porque cuesta dejarlo; tal vez porque es... ¿adictivo? Eso último es lo que piensa un bufete de abogados de Canadá: que *Fortnite* es un videojuego adictivo y que Epic Games lo ha conseguido de manera premeditada. Y por ello, cuenta la CBC News, han presentado **una demanda ante la Justicia de Quebec**, en representación de dos familias.

Los letrados de Calex Légal, una firma de abogados canadiense, comparan a *Fortnite* con la cocaína, porque el título, a su juicio, está diseñado para crear adicción. **Aseguran que el famoso *battle royale* libera dopamina en el cerebro.** La dopamina es conocida como la 'hormona de la felicidad'. Al generarla, dicen, *Fortnite* hace dependientes a sus usuarios.

El bufete **acusa a Epic Games de haber fabricado un producto que enganchara.** "Cuando crearon *Fortnite* contrataron a psiquiatras. Exploraron el cerebro humano y se esforzaron por hacer que el juego fuera lo más adictivo posible", asegura Alessandra Esposito Chartrand, de Calex Légal. En su opinión, "lanzaron un juego muy adictivo y destinado a la juventud". [...] ⁵

⁵<https://www.20minutos.es/videojuegos/noticia/fortnite-demanda-canada-epic-games-hacer-juego-adictivo-cocaína-3791523/0/>

- A partir de la lectura, pedir a los alumnos/as que analicen:
 - El tiempo de dedicación a los videojuegos.
 - La importancia de pertenecer al grupo de amigos a través del juego.
 - El uso de chats internos al juego.
 - La necesidad de gastar dinero para complementar el juego.
 - La parte de culpa del propio juego en la posible adicción del jugador.
- Guiar la reflexión del alumnado hacia conceptos como el ciberbullying, el grooming, el consumismo programado y fórmulas de pago en los videojuegos, y a la adicción y sus consecuencias.
- Pedir a los alumnos/as que piensen pautas de prevención.

Me gustan... los "me gusta"

Duración: 1 hora

Objetivos

- Reflexionar sobre nuestro comportamiento social.
- Detectar un problema de adicción a las redes sociales.

Materiales

- Dispositivo con internet.
- Artículo/Noticia.
- Papel.
- Lapicero o lápiz.

Contenidos

- Uso adecuado de las redes sociales.
- Características de la adicción a las redes sociales.

Desarrollo

→ Proyectar a los alumnos/as uno de los siguientes videos:

¿Qué serías capaz de hacer por un like?

Black Mirror Nosedive Cafe Scene (solo en inglés)

→ A continuación, leer el siguiente artículo:

Instagram elimina los «Me gusta» en todo el mundo.

La popular aplicación fotográfica Instagram ha anunciado que va a comenzar a probar la eliminación de los marcadores de «likes» a nivel global. A partir de ahora, aquellos usuarios que entren dentro del programa de prueba, incluidos los españoles, dejarán de ver el número de interacciones que recibe el contenido de terceros en la plataforma. «A partir de hoy, ampliaremos nuestra prueba de recuentos de me gusta privados a nivel mundial. Si está en la prueba, ya no verá el número total de Me gusta y vistas en fotos y videos publicados a menos que sean suyos», ha afirmado la red social propiedad de Facebook a través de su cuenta en Twitter. [...]

El objetivo que persigue Instagram con esta medida es fomentar que la gente comparta su contenido sin complejos. Sin fijarse de más en la cantidad de pulgares levantados que tiene en comparación con otros usuarios. Y es que el número de «likes» que uno recibe cuando publica en redes sociales puede afectar más de lo que parece a simple vista. Especialmente a los más jóvenes. «Las pantallas han aumentado el narcisismo, al poner el 'yo' en primer lugar: nuestra imagen pasa a ser el principal emblema y esto puede tener efectos colaterales negativos: exhibicionismo, transformación de la intimidad y la privacidad, ciberacoso, amenazas, etc.», aseguraba recientemente a Europa Press el psicólogo y profesor de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la UOC, José Ramón Ubieta.

El experto apuntaba, a su vez, que la eliminación del marcador de «Me Gusta» «reduce la hipertrofia del 'yo', este fenómeno narcisista en el que uno tiende a buscar los 'me gusta' y a hacer que todo el mundo sepa que los tiene y puede, además, reducir la angustia por tenerlos». [...]»⁶

⁶ https://www.abc.es/tecnologia/redes/abci-instagram-comienza-eliminar-gusta-todo-mundo-201911142007_noticia.html

- Pedir a los alumnos/as que reflexionen sobre la dependencia a las redes sociales. Ayudarles con las siguientes preguntas:
- ¿Crees que las personas se sienten influenciadas por los «likes» o comentarios de la gente en sus redes sociales?
 - ¿Te gusta ver cuántas personas ponen «like» en una publicación tuya? ¿Eres de poner muchos «likes» a publicaciones?
 - ¿Crees que podríamos llegar a una sociedad en la que se puntúe todas las acciones y comentarios de una persona a tiempo real? ¿Crees que sería una sociedad sincera o hipócrita?
 - ¿Cómo valoras la decisión que ha tomado Instagram?
- Pedir al alumnado que, en grupos, inventen otras maneras de interactuar en las redes sociales que no sea poner un «like». Exponer las propuestas.

Adicción al celular

Duración: 1 hora

Objetivos

- Entender la diferencia entre uso-abuso/mal uso y adicción.
- Conocer en qué punto de este continuo se encuentra cada estudiante.

Materiales

- Cuestionario.
- Lapicero
- Dispositivo con internet.

Contenidos

- Síntomas de la adicción a las TIC.
- Diferencia entre uso-abuso/mal uso y adicción.

Desarrollo

→ Repartir/mostrar/proyectar el cuestionario sobre el uso del celular a los alumnos/as.

Cuestionario

Marcar la respuesta Nunca - Casi nunca - A veces - Muchas veces - Siempre en las siguientes preguntas:

1. ¿Compruebas tu celular con frecuencia para ver si hay cambios en las redes sociales, nuevos whatsapp, llamadas perdidas...?
2. ¿Tus amigos/as y padres te dicen que estás enganchado al celular?
3. ¿Te sientes más cómodo comunicándote con tus amigos a través del celular que "cara a cara"?
4. ¿Te sientes deprimido, ansioso o de mal humor, si no puedes usar tu celular?
5. ¿Has intentado usar menos el celular y no lo has conseguido?
6. ¿Eres capaz de salir de casa sin tu celular?
7. ¿Mientes sobre la cantidad de tiempo que usas el celular?
8. ¿Eres capaz de estar en una conversación con tus amigos sin comprobar los mensajes que estás recibiendo en tu celular?
9. ¿Usas el celular en lugares en los que está prohibido o limitado como en clase, cine, teatro...?
10. ¿Crees que deberías usar menos el celular porque piensas que estás "enganchado"?
11. ¿Prefieres no ir o evitas lugares en los que no vas a poder usar tu celular por no haber cobertura?
12. Si dejas el celular en casa, ¿te sientes mal pensando en si tendrás mensajes nuevos, o si te habrán llamado y no puedes responder en el momento?
13. ¿Desconectas el celular cuando estás estudiando, durmiendo...?

14. ¿Lo primero y lo último que haces en el día es revisar tu celular?
15. ¿Antes de instalar una aplicación lees los permisos que te pide para saber a qué información de tu celular puede acceder?
16. ¿Cuántas aplicaciones te has descargado sin contar las que ya te venían instaladas en el celular?
17. ¿Cuántas aplicaciones sueles usar a diario?
18. ¿Has buscado información o consejos en internet sobre cómo cuidar tus datos personales (lista de contactos, fotos, mensajes) en el celular?
19. ¿En cuántos grupos de Whatsapp participas de forma habitual?
20. Cuando creas un grupo de Whatsapp, ¿los amigos/as que incluyes se suelen salir?

→ Una vez acabado el cuestionario, explicar cómo cada alumno/a pueda calcular su puntuación:

- Puntuación: **Nunca:** 0 puntos. **Casi nunca:** 1 punto. **A veces:** 2 puntos. **Muchas veces:** 3 puntos. **Siempre:** 4 puntos.
- **Preguntas 16 y 17:** 0-10 puntos. **11-20:** 1 punto. **Más de 20:** 2 puntos.
- **Pregunta 19:** 0-5: 0 puntos. **6-10:** 1 punto. **Más de 10:** 2 puntos.

→ Generar un debate sobre lo que pueden o deben hacer en función de la puntuación obtenida.

- Entre 0 y 25 puntos: ¡Enhorabuena! ¡El uso que haces del celular es adecuado! Eres una persona sana, que utiliza el celular teniendo muy clara su función: ¡facilitarte la vida, comunicarte y divertirti!

Sabes cómo usar el teléfono de forma segura y responsable, sin que afecte a tu privacidad y sin que interfiera en tu vida familiar, escolar, social y de ocio.

Si tu caso es este... ¡bien por ti! Aprovechas las ventajas que te ofrece la conectividad móvil y te proteges frente a una posible adicción ya que pones límites.

- Entre 26 y 52 puntos: ¡Estás a tiempo de corregir errores!

En general usas bien el celular, aunque está apareciendo ya algún problema. Si estás en esta situación... ¡corres peligro!... has empezado a usar de forma abusiva tu celular y esto puede acarrearle desagradables consecuencias... es posible que ya vivas alguna: ¿te llaman la atención tus padres porque estás siempre enganchado al celular?, ¿dices cosas como "sólo cinco minutos más" y luego es mucho más tiempo?, etc...

Parece que has empezado ya la mutación, pero, ¡tranquilo!, estás a tiempo de detenerte, autorregularte y no finalizar el proceso de mutación.

- Entre 53 y 77 puntos: ¡Ten cuidado! Estás sufriendo todos los síntomas de ... ¡una posible adicción!

Pasas mucho tiempo pendiente de tu celular y lo usas de forma mecánica y abusiva, como si estuvieras privado de tu voluntad: sus sonidos controlan tu atención y toman las decisiones por ti.

Es muy posible que tú solo no puedas salir de esta situación y por eso debes pedir ayuda. ¡Hazlo ya!

→ Proyectar a los alumnos el siguiente video para cerrar la sesión:

www.youtube.com/watch?v=l80SCITa6E

¿Conoces las APPS que utilizas?

Duración: 1 hora

Objetivos

- Conocer las apps más usadas.

Materiales

- Tabla/cuadro.
- Lapicero.

Contenidos

- Características de las apps.

Desarrollo

→ Repartir la siguiente tabla vacía, para que el alumnado, en grupo, la complete. Cada grupo será el responsable de una app y la expondrá a continuación a sus compañeros:

	Instagram	Facebook	Snapchat	Whatsapp	Tik-Tok
Para qué sirve	Compartir imágenes y videos cortos. Aplicar filtros y retoques de imagen.	Conectar con personas. Compartir fotos, videos, noticias, información. Comprar productos.	Mensajería instantánea de enviar fotos y videos efímeros.	Mensajería instantánea.	Crear microvideos musicales con la intención de viralizarlos.
Beneficios	Comunicación. Inspiración. Creatividad.	Comunicación. Entretenimiento. Calendario y agenda. Promoción.	Comunicación. Inspiración. Creatividad.	Comunicación.	Entretenimiento. Creatividad. Solo video. Fácil convertir en viral.
Riesgos	Sobreexposición. Adicción. Ciberbullying. Falsos estereotipos.	Acoso, ciberbullying. Robo de datos. Usurpación de perfiles. Adicción.	Menos segura que otros servicios de mensajería. Contenido adulto (no hay filtros de detección). Adicción.	Ciberbullying (grupos). Adicción. Pérdida del 'cara a cara'.	Retos virales. Sobreexposición. Incitación al juego (moneda Tik Tok Reward Points). Adicción.

	Instagram	Facebook	Snapchat	Whatsapp	Tik-Tok
Permisos para instalarla	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófono. Teléfono. Ubicación.	Almacenamiento. Calendario. Cámara. Contactos. Micrófono. Teléfono. Ubicación.	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófono. Teléfono. Ubicación.	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófonos. Registros de llamadas. SMS. Teléfono. Ubicación.	Almacenamiento. Cámara. Contactos. Micrófono. Ubicación.

- Debater entre todos si han descubierto cosas nuevas de las aplicaciones que usan. Hacer una comparación de las redes sociales. ¿Cuáles les parecen más seguras? ¿Por qué?
- ¿Son conscientes de todos los permisos que conceden a las aplicaciones?

Stop ciberacoso

Duración: 30 min

Objetivos

- Entender el concepto de ciberacoso, identificando los riesgos que conlleva, el daño que produce y los factores que ayudan a prevenirlo.

Materiales

- Computadora y pizarra digital.
- Papel.
- Lápices o lapiceros.

Contenidos

- Características del ciberacoso y dimensión del problema.
- Síntomas y consecuencias.
- Consejos sobre como actuar.

Desarrollo

- Toda la clase visualizará el video de **Amanda Todd**, una niña de 15 años que sufrió durante tres años ciberacoso y sextorsión, y que, a causa de ello, acabó suicidándose.
- A continuación, el docente buscará otras series de noticias relacionadas con el ciberacoso para que el alumnado sea consciente de las consecuencias y se dé cuenta del grave problema que supone. Por ejemplo:
 - <https://larepublica.pe/sociedad/2020/07/22/ciberbullying-escolar-en-el-pe-ru-un-peligro-que-asoma-en-tiempos-de-pandemia-acoso-escolar-bullying-clases-virtuales-rddr/>
 - <https://gestion.pe/tendencias/ciberbullying-peru-situa-tasas-40-140489-noticia/>
 - <https://www.gob.pe/institucion/mimp/noticias/77778-mas-de-900-alertas-sobre-acoso-virtual-fueron-atendidas-por-el-mimp-durante-el-2019>
 - <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=42630>
- Una vez han visualizado algunas noticias, se crearán grupos de 3-4 personas y deberán establecer, en primer lugar cuáles son los síntomas que sufre la víctima, cuáles son las características del acosador y cuál es el papel de los observadores. A continuación, tendrán que establecer una serie de medidas para combatir el ciberbullying.
- Por último, compartirán con el resto de la clase las medidas establecidas para frenar el ciberacoso y podrán compartir en este espacio sus experiencias u opiniones.

¿Hasta dónde llegarías por un #challenge?

Duración: 30 min

Objetivos

- Conocer los riesgos de los retos virales.
- Diferenciar entre retos virales peligrosos y solidarios.

Materiales

- Computadora y pizarra digital.
- Papel.
- Lápices o lapiceros.

Contenidos

- Retos virales y sus riesgos.

Desarrollo

→ Se lanzará la siguiente pregunta en clase: ¿Hasta dónde estarían dispuestos/as a llegar por un reto viral?

→ A continuación, toda la clase visualizará uno de estos dos videos realizado por la Policía Nacional de España y Orange sobre el riesgo de los retos virales:

¿Hasta dónde llegarías por un reto viral?

Retos virales. ¿Arriesgarías tu vida por esa foto?

→ En grupos de 3-4 personas, cada grupo hará un listado con los retos virales que conocen y podrán diferenciarlos entre retos virales peligrosos o perjudiciales y retos solidarios o graciosos.

→ A continuación, de manera grupal se reflexionará sobre los riesgos que pueden tener los retos virales y se debatirá sobre si piensan que la presión social puede influir en participar en estos retos o si se hacen para conseguir muchas visitas o likes a la publicación.

El profesor/a puede mencionarles retos virales muy peligrosos como la Ballena azul, Momo, balconing, reto de la canela o In my feelings.

Internet sabe más de ti de lo que piensas

Duración: 30 min

Objetivos

- Reflexionar sobre nuestra privacidad en la red.
- Identificar los riesgos de no tener una buena privacidad.
- Reflexionar sobre el uso que se dan a nuestros datos en las apps y redes.

Materiales

- Computadora y pizarra digital.
- Papel.
- Lápices o lapiceros.

Contenidos

- Privacidad online.
- Riesgos derivados de una mala privacidad.
- Utilización de nuestros datos.

Desarrollo

→ Lanzar la siguiente pregunta a la clase:

¿Cuánto creen que sabe internet sobre ustedes?

→ Visualizar el vídeo del [adivino DAVE](#) sobre la privacidad en Redes Sociales.

→ Entre toda la clase se hará un listado en la pizarra sobre los riesgos de no tener una buena privacidad en la red. Además, se planteará la siguiente frase: "Si un producto es gratuito, es que el producto eres tú". De este modo, se inducirá a que reflexionen sobre qué fines creen que tienen las apps o páginas web gratuitas donde, de manera totalmente voluntaria, compartimos nuestros datos, y si están de acuerdo en que vendan esos datos a terceros.

→ De manera opcional toda la clase puede visualizar los siguientes videos donde se explica más detalladamente el tema de la privacidad:

[¿Por qué me vigilan, si no soy nadie?](#) | Marta Peirano

[La verdad sobre la Privacidad en Internet y la GDPR](#) | Gina Tost

O el siguiente artículo de *Muy interesante*:

[Cómo proteger tu privacidad en internet.](#)

Sexting, sextorsión y grooming

Duración: 30 min

Objetivos

- Introducir conceptos de sexting, grooming y sextorsión.
- Identificar riesgos y consecuencias.
- Establecer medidas de prevención

Materiales

- Computadora y pizarra digital.
- Papel.
- Lápices o lapiceros.

Contenidos

- Prevención y riesgos del sexting, sextorsión y grooming.

Desarrollo

→ En grupos de 3-4 personas, tendrán que completar la siguiente tabla:

CONCEPTO	DEFINICIÓN	CONSECUENCIAS
SEXTING		
SEXTORSION		
GROOMING		

→ Después, se hará una puesta en común sobre la información que han escrito en el cuadro

→ A continuación, de manera grupal se establecerán medidas para prevenir el sexting, la sextorsión y el grooming. El profesor/a puede darles consejos al respecto.

→ De manera opcional, y para concienciarles sobre estos temas, se podrá visualizar algunos de estos videos:

- GROOMING:

Campaña de MOVISTAR [Love Story](#)

Vídeo de Save the Children: [Di no a la violencia online que sufre la infancia](#)

- SEXTING Y SEXTORSIÓN:

Te recomendamos ver los videos de Pantallas amigas de la serie [Pensar antes de sextear](#)

El video de Orange: [¿Se te ha pasado por la cabeza enviar esa foto?](#)

Fundación **MAPFRE**

Síguenos en



www.fundacionmapfre.org