DINÁMICA “JUEGO POR PLACER, NO POR PRESIÓN”

FICHA TÉCNICA

Nivel: Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años)
Tiempo de preparación: 15-20 minutos
Duración de la actividad: 50-60 minutos
Número de participantes: Grupo/clase (20-30 estudiantes), en equipos de 4 a 5 personas

Materiales:

- Vídeo de la campaña #PideElCambio (opcional, para abrir la sesión)
- Ficha de trabajo con el caso de Álex (material 1)
- Tarjetas de trabajo en grupo con frases de presión (material 2)
- Guía de respuestas asertivas (material 3)
- Post-it de colores: rojos o rosas para los problemas y verdes para las soluciones
- Pizarra o cartulina para el semáforo y el mural

Espacio: Aula con posibilidad de organizar al alumnado en pequeños grupos

Preparación previa:

- Imprimir la ficha del caso y recortar las tarjetas.
- Preparar los post-it rojos y verdes para cada estudiante.
- Dibujar en la pizarra el semáforo con dos zonas: roja y verde.
- Organizar el aula en pequeños grupos.

OBJETIVO

Favorecer que el alumnado identifique la frontera entre el uso voluntario del videojuego para divertirse y la conexión obligada por presión social. La dinámica busca desarrollar habilidades de asertividad, reconocer situaciones de coacción o ciberacoso entre iguales y reforzar la importancia de establecer límites sin miedo al rechazo o a las amenazas del grupo.



Esta actividad se desarrolla en 5 pasos:

PASO 1: VÍDEO Y PRESENTACIÓN DEL CASO (15 MIN)

Se recomienda empezar la sesión proyectando el vídeo de la campaña **#PideElCambio**, disponible en fundacionsafeonline.org/PideElCambio y en YouTube.

Después, se lee la siguiente situación ficticia:

> *Álex tiene 13 años y juega habitualmente por las tardes a un videojuego multijugador online con varios compañeros de su clase. Un martes por la tarde tiene un examen muy importante al día siguiente y está cansado, por lo que decide no conectarse para estudiar e irse a dormir temprano. A los pocos minutos, sus compañeros empiezan a mandarle mensajes al grupo de chat de la clase:*
>
> - *"Como no te conectes ahora mismo te echamos del equipo y no vuelves a jugar."*
> - *"Eres un rajado, mañana en el instituto nos vamos a reír todos de ti."*
> - *"Si perdemos la partida por tu culpa, olvídate de juntarte con nosotros en el recreo."*
>
> *Álex siente angustia y un nudo en el estómago. No le apetece jugar, pero tiene miedo de que lo marginen al día siguiente en el instituto.*

A partir de esta situación se realiza una breve discusión grupal sobre:

- ¿Cómo creéis que se siente Álex? ¿Qué emociones está experimentando?
- ¿Álex se conectaría por diversión o por obligación?
- ¿Dónde está el límite entre pasárselo bien y jugar por presión?
- ¿Es aceptable que unos compañeros amenacen con aislar o meterse con alguien por no querer jugar a un videojuego?

Opcional: el caso también puede trabajarse en equipos con la ficha del material 1.

PASO 2: FRASES DE PRESIÓN DE GRUPO (10 MIN)

Se divide la clase en 4 grupos. Cada grupo recibe una de las tarjetas del material 2 y reflexiona sobre por qué resulta tan difícil decir "no" ante los compañeros:

- Tarjeta 1, la amenaza del aislamiento: "Si no te conectas hoy, olvídate de juntarte con nosotros mañana en el recreo."
- Tarjeta 2, la culpabilización por el equipo: "Nos estás haciendo perder puntos a todos por tu culpa."
- Tarjeta 3, las burlas y etiquetas: "Eres un rajado y un aburrido. Mañana en clase nos vamos a reír todos de ti."
- Tarjeta 4, la amenaza de exclusión digital: "Como no juegues hoy, te echamos del grupo de chat y hacemos otro sin ti."

Después, cada grupo expone qué respuesta daría a esa frase sin ceder ante el chantaje.

PASO 3: EL SEMÁFORO ANÓNIMO DE SOLUCIONES (20 MIN)

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

Preparación: el/la docente dibuja en la pizarra un semáforo con dos grandes zonas: **ROJA** (problema o chantaje) y **VERDE** (solución o respuesta asertiva).

Fase 1. Identificación anónima del problema (2 min)

- Se entrega a cada estudiante un post-it rojo o rosa.
- De forma anónima, cada estudiante escribe una frase de presión, chantaje o burla que haya vivido, escuchado o visto en un juego online o en un grupo de chat. Por ejemplo: "Si te vas a cenar te quitamos de moderador".
- Cada estudiante pega su post-it en la zona roja.

Fase 2. Construcción del "Escudo de la clase" (18 min)

El/la docente coge un post-it rojo al azar, lo lee en voz alta y plantea al grupo tres preguntas:

- **El impacto:** "¿Por qué esta frase hace sentir mal a quien la recibe?"
- **El límite:** "¿Esto es una muestra de amistad o de control y chantaje?"
- **La respuesta:** "¿Qué le responderías para dejarle claro que no vas a ceder, sin entrar en una pelea?"

Entre todos acuerdan la mejor respuesta asertiva. Se escribe en un post-it verde y se pega en la zona verde, al lado del problema correspondiente. La guía del material 3 puede servir de modelo.

ZONA ROJA	ZONA VERDE
Problema o chantaje	Respuesta asertiva

PASO 4: CREACIÓN DEL MURAL (10 MIN)

Título del mural: **"Jugamos cuando queremos, no cuando nos obligan"**

El/la docente divide la pizarra o una cartulina en cuatro cuadrantes. Cada estudiante escribe en post-it una idea por cuadrante y la pega en su lugar. Al final, el/la docente lee algunas aportaciones en voz alta.

Señales de presión tóxica

Qué escribir: mensajes o conductas que convierten el juego en una obligación.

- "Insultos como 'rajado' o 'aburrido' por no conectarse."
- "Amenazas de exclusión en el recreo o en el grupo de chat."
- "Exigir conectarse a deshoras o culpar a alguien de perder la partida."

Respuestas asertivas (saber decir NO)

Qué escribir: frases para poner límites sin entrar en una pelea.

- "Hoy prefiero hacer otra cosa, nos vemos mañana en clase."
- "Juego para divertirme, no para discutir."
- "Mi tiempo libre lo decido yo."

¿Cómo apoyar a un compañero?

Qué escribir: acciones de protección y respuesta.

- "Defender al compañero que decide no conectarse."
- "No ser cómplice de las burlas ni reenviarlas."
- "Cortar las presiones en el chat: 'Dejadle en paz, cada uno juega cuando quiere'."

¿A quién acudir si hay amenazas o acoso?

Qué escribir: personas o recursos a los que pedir ayuda.

- "Tutor/a, equipo de orientación o mi familia."
- "Línea de ayuda en ciberseguridad de INCIBE (017)."
- "Fundación ANAR, ayuda a niños, niñas y adolescentes (116 111)."

PASO 5: CIERRE Y REFLEXIÓN FINAL (5 MIN)

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

El grupo, acompañado por el docente, realiza una puesta en común de las principales conclusiones extraídas durante la actividad.

A modo de cierre, recordarles:

- El videojuego debe ser siempre un espacio voluntario de ocio y disfrute; si genera miedo, obligación o ansiedad, ha dejado de ser un juego.
- Decir "no" a una partida no te hace peor amigo ni peor jugador; los amigos reales respetan tus decisiones y tu tiempo fuera de las pantallas.
- Amenazar, insultar o hacer el vacío a un compañero por no conectarse a un juego no es una broma, es una forma de acoso escolar y ciberacoso.
- Pedir ayuda a un adulto ante insultos o chantajes no es "chivarse", es defender tu derecho a estar tranquilo dentro y fuera del aula.

ANTE CUALQUIER SOSPECHA DE USO ABUSIVO DE LAS PANTALLAS, BUSCA APOYO SIN ESPERAR A QUE EL PROBLEMA VAYA A MÁS. ACUDIR A TU CENTRO DE SALUD, AL PEDIATRA O A UN PSICÓLOGO ESPECIALIZADO PERMITE ACTUAR A TIEMPO Y PROTEGER EL BIENESTAR DE TODA LA FAMILIA.

PIDE EL CAMBIO, PIDE AYUDA.

ORIENTACIONES PARA EL/LA DOCENTE

- Antes de leer los post-it rojos en voz alta, revíselos y descarte los que incluyan nombres o hagan referencia a compañeros reales de la clase.
- No intente averiguar quién ha escrito cada post-it delante del grupo.
- Si detecta una posible situación real de acoso o ciberacoso, hable en privado con el alumno o alumna y active el protocolo del centro.

#PideElCambio

Más información sobre ciberacoso en fundacionsafeonline.org/PideElCambio

fundaciónSOL 2026

MATERIAL 1: FICHA DE TRABAJO EN GRUPO

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

EL CASO DE ÁLEX

Lee atentamente la siguiente historia y responde a las preguntas con tu equipo:

Álex tiene 13 años y juega habitualmente por las tardes a un videojuego multijugador online con varios compañeros de su clase. Le gusta el juego y se lo pasa bien con ellos. Un martes por la tarde tiene un examen muy importante al día siguiente y está bastante cansado. Decide que esa tarde no se conectará para poder estudiar tranquilo e irse a dormir temprano. A los pocos minutos de avisar por el chat, sus compañeros empiezan a enviarle mensajes al grupo de WhatsApp de la clase:

- *"Como no te conectes ahora mismo te echamos del equipo y no vuelves a jugar."*
- *"Eres un rajado, mañana en el instituto nos vamos a reír todos de ti."*
- *"Si perdemos la partida por tu culpa, olvídate de juntarte con nosotros en el recreo."*

Álex siente angustia y un nudo en el estómago. No le apetece nada jugar, pero tiene miedo de lo que pueda pasar al día siguiente en el instituto si no se conecta.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN EN EQUIPO

1. ¿Cómo crees que se siente Álex al leer esos mensajes? ¿Qué emociones está experimentando?

2. Si Álex decide conectarse finalmente, ¿lo estaría haciendo por diversión o por obligación? ¿Cuál es la diferencia?

3. ¿Creéis que la actitud de sus compañeros es justa o aceptable? ¿Por qué?

4. ¿Qué creéis que debería hacer Álex en esta situación?

MATERIAL 2: TARJETAS DE TRABAJO EN GRUPO

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

Instrucciones: recortad estas 4 tarjetas y repartid una a cada grupo.

1 LA AMENAZA DEL AISLAMIENTO

Frase de presión:

"Si no te conectas hoy, olvídate de juntarte con nosotros mañana en el recreo."

Desafío para el grupo:

- ¿Por qué esta frase hace que la persona sienta miedo?
- Redactad una respuesta asertiva que Álex podría contestar sin ceder al chantaje.
- ¿Cómo podrías ayudar tú si ves que le dicen esto a un compañero en el grupo de chat?

2 LA CULPABILIZACIÓN POR EL EQUIPO

Frase de presión:

"Nos estás haciendo perder puntos a todos por tu culpa por no conectarte."

Desafío para el grupo:

- ¿Es responsabilidad de Álex el resultado del juego cuando necesita estudiar o descansar?
- ¿Cómo se puede explicar al grupo que el juego es solo ocio y no una obligación?
- Redactad una frase para dejar claro que los estudios y el descanso van primero.

3 LAS BURLAS Y ETIQUETAS

Frase de presión:

"Eres un rajado y un aburrido. Mañana en clase nos vamos a reír todos de ti."

Desafío para el grupo:

- ¿Por qué usar insultos o burlas cuando alguien dice “no” es una forma de acoso?
- ¿Qué diferencia hay entre una broma divertida y una burla para presionar a alguien?
- ¿Qué debería hacer la clase si alguien empieza a burlarse de un compañero por no jugar?

4 LA AMENAZA DE EXCLUSIÓN DIGITAL

Frase de presión:

"Como no juegues hoy, te echamos del grupo de chat y hacemos otro sin ti."

Desafío para el grupo:

- ¿Por qué da tanto miedo que nos echen de un grupo de chat o de juego?
- ¿Un amigo de verdad te obligaría a jugar cuando no quieres o no puedes?
- ¿Qué alternativas tiene Álex si el grupo decide ser tóxico con él?

MATERIAL 3: GUÍA DE RESPUESTAS ASERTIVAS

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

Para proyectar en la pizarra digital o usar como modelo en el semáforo y el mural.

1. RESPUESTAS CLARAS Y DIRECTAS

- "Hoy no me voy a conectar porque tengo que hacer otras cosas. Mañana nos vemos."
- "Juego para divertirme; si vais a enfadaros por esto, prefiero no jugar."

2. RESPUESTAS DE LÍMITE FIRME

- "Mi tiempo libre lo decido yo, no vosotros."
- "No voy a suspender un examen por una partida de videojuego."

3. CÓMO APOYAR A UN COMPAÑERO

- Si ves que presionan a alguien en el chat, di: "Dejadle en paz, cada uno juega cuando quiere."
- No te rías ni compartas burlas sobre compañeros que no se conectan.
- Si las amenazas continúan, avisa a un adulto de confianza (tutor/a, orientación o familia).