

¿Procrastiqué?

¡Se escapa!

¿¿¿Avispado???

Habla

Rutinas

Desenrédate



Pasiones

Relax

¡Muévete!

Las actividades *fem tec!* tienen como objetivo principal promover las competencias de vida entre las personas jóvenes, a partir del reconocimiento de la educación no formal como instrumento para transmitir conceptos, valores y capacitación a las personas jóvenes.

Os presentamos la guía *Desenrédate*, una propuesta para acompañar a jóvenes y adolescentes en la experimentación de la toma de decisiones y en la reflexión sobre los inconvenientes que puede comportar un uso intensivo de las pantallas, a partir de un juego de mesa de azar y de estrategia.

Índice

Presentación	4
Objetivos de la guía	5
Actividades de los talleres	5
Secuencia y actividades de los talleres	6
Conceptos básicos	7
El clima durante la realización de los talleres	9
01. Antes de empezar	10
02. Actividades de <i>mindfulness</i>	11
03. Dinámicas para la reflexión	16
04. Los vídeos y las cartas <i>Desenrédate</i>	18
05. ¿Qué me llevo hoy?	34
El juego de cartas <i>Desenrédate</i>	35
Otros recursos <i>fem tec!</i>	56

Presentación

La pandemia de la Covid-19 ha dado visibilidad a la situación de muchas personas jóvenes que se han visto perdidas a la hora de controlar el tiempo que pasan conectadas y que, en consecuencia, no se sienten capaces de organizar sus responsabilidades y rutinas diarias. Esto, además de tener efectos negativos para su salud, les puede generar una sensación de mal humor, descontento y desánimo, y en casos más extremos, incluso la desconexión progresiva de su entorno.

El nombre de la guía, *Desenrédate*, es una invitación a la acción para empoderarse y liberarse de la llamada de las pantallas. Lo hacemos a partir de la observación de ocho aspectos que consideramos básicos para alcanzar la autonomía y el control de nuestro tiempo: la actitud crítica, la actividad (como antónimo de procrastinación), la gestión del tiempo, la planificación, la necesidad de dormir bien y de realizar actividad física, las aficiones y la importancia de hablar sobre lo que nos preocupa. Para ello, hemos elaborado sendos vídeos que sintetizan la importancia de cada factor y ofrecen recursos para tomar decisiones.

Para preparar el diálogo y la reflexión sobre los aspectos que planteamos en la guía, os proponemos un **juego de cartas** en el que intentamos reflejar cómo estos factores intervienen en nuestras acciones diarias vinculadas al uso de pantallas. El juego se basa en la toma de decisiones como las que los jóvenes enfrentan habitualmente, ofreciendo la oportunidad de repensarlas y comprender como algunas de ellas pueden tener consecuencias negativas para su bienestar.

Agradecemos la participación del alumnado y profesorado del Institut Matadepera testando diferentes versiones del juego de cartas. Sin duda alguna, sus observaciones y aportaciones a la dinámica del juego han contribuido a mejorar la versión original. ¡Muchas gracias!

Desenrédate

Objetivos de la guía

Reflexionar sobre el uso que hacemos de las pantallas.

Conocer recursos para su uso autónomo y saludable.

Actividades de los talleres

Estas actividades están pensadas para realizar talleres de una hora aproximadamente. A partir de un juego de cartas, se introducen las cuestiones sobre las que queremos reflexionar. Sin embargo, los conceptos que planteamos en las cartas son muy variados y es complicado aprender la dinámica del juego y realizar la reflexión en un taller de una hora. Aconsejamos que se dedique un primer taller a experimentar con el juego, con una breve reflexión de cierre a partir de las cartas utilizadas (que seguramente no serán todas) y otro día (o tantos como sea necesario) se aproveche el juego para centrar el taller en alguno de los aspectos propuestos, siguiendo el esquema que aquí presentamos.



Secuencia y actividades de los talleres

Actividad	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	Qué queremos trabajar
Mindfulness	5'	Mindfulness	Breve dinámica vinculada al tema que vamos a tratar.	Centrarnos en el momento presente.
¡Juguemos!	25'	Juego de azar y de estrategia	Juego de mesa.	Experimentar la toma de decisiones y sus consecuencias sobre nuestro tiempo y nuestro bienestar.
Observamos y compartimos	5'	Visual	Visionado de un vídeo vinculado al tema que trataremos (también se puede realizar al final de la reflexión).	Observar una situación y conocer recursos para evitarla o promoverla.
	25'	Diálogo y reflexión	Dinámicas que invitan a expresar el acuerdo o el desacuerdo sobre un tema.	Cuestionar el sentido de nuestras decisiones vinculadas a las pantallas.
¿Qué me llevo?	10'	Círculo para compartir	Escucha de la opinión de las personas participantes.	Identificar la idea fuerza que nos queda del taller.

OBSERVACIÓN:

La duración puede variar en función del tamaño y del interés del grupo, de cuantos educadores participen en el taller, y de las condiciones del espacio que se utilice. En cualquier caso, cuanto más tiempo pueda dedicarse a la reflexión, mucho mejor para que los chicos y chicas saquen provecho de la actividad.

No es necesario seguir el diseño de los talleres al dedillo. Quizás sólo os resulte útil algún vídeo, que una reflexión os inspire otro tema o que conozcáis alguna dinámica más adecuada... ¡Adelante! haced el uso que os plazca de este recurso. Nuestro objetivo es plantear propuestas útiles y sentiremos que lo son en cualquiera de estas situaciones. ¡Gracias!

Conceptos básicos

Hemos seleccionado ocho aspectos que consideramos básicos para lograr el control del tiempo y la autonomía respecto a las pantallas:

Actitud crítica [¿¿¿Avispado???

Con esta propuesta queremos destacar que está demasiado difundida la percepción de que la información que encontramos en Internet siempre es verídica o de que las noticias que nos llegan a través de las redes son ciertas. Podemos tener la sensación de que somos muy avispados porque tenemos una «primicia», pero si de verdad queremos ser avispados, antes de dar crédito a las noticias debemos cuestionarlas y contrastarlas a través de fuentes de información fiables.

Procrastinación [¿Procrastiquè?]

Es probable que los chicos y chicas del grupo no conozcan este concepto ¡aunque quizás son muy hábiles en practicarlo! La pereza es un estado habitual en la adolescencia. A menudo dejamos para más tarde lo que no nos gusta o que no nos apetece hacer. Siempre encontramos una excusa para aplazar lo que nos da pereza... ¡hasta que es demasiado tarde! Poner nombre a este tipo de comportamiento puede ayudarnos a evitarlo. Si tomamos conciencia de ello, ir asumiendo las tareas poco a poco nos puede ayudar a concentrarnos en cada una de ellas y a no boicotarnos.

Control del uso del tiempo [¡Se escapa!]

¡Deslizar el dedo sobre la pantalla es tan fácil! Cada clic nos presenta nueva información interesante y no vemos el momento de dejarlo. También cuesta parar cuando estamos jugando y todo nos sale bien... ¡o cuando queremos insistir una y otra vez hasta ganar una partida! Dejar una serie cuando el capítulo se acaba con una incógnita abierta es muy difícil... Sea como fuere, con las pantallas el rato pasa volando ¡pero las agujas del reloj siguen girando y el tiempo

se escapa! Es importante aprender a tener el control del uso del tiempo. De lo contrario, podemos perder la oportunidad de hacer algo que nos interesa y que esto nos haga sentir mal.

Organización/planificación [Rutinas]

A veces generamos rutinas para realizar tareas repetitivas, para organizar los ejercicios, para ponernos en forma... Las rutinas pueden ser de gran ayuda para gestionar el tiempo y llegar a todas partes. En lugar de plantear la tarde para ir haciendo sin organización, planificar cómo distribuiremos el tiempo nos puede ayudar a evitar que el móvil se coma más rato del que le queremos dedicar y a disponer de más tiempo libre.

Importancia de dormir bien [Relax]

Mientras dormimos nuestro cuerpo está activo realizando funciones metabólicas e inmunológicas y el cerebro gestiona la multitud de informaciones que hemos recibido a lo largo del día. En general, podemos decir que durante el sueño el cuerpo reposa de la actividad diaria y se recarga de energía. Para evitar problemas de cansancio, somnolencia y falta de concentración, es necesario reservar unas ocho horas diarias a dormir (nueve en el caso de los adolescentes). Dormir mal también provoca distracciones, mal humor y decaimiento, alterando negativamente nuestra actividad diaria. Si queremos tener energía suficiente para hacer todo aquello que nos gusta, es importante que dediquemos una parte del tiempo a recuperarla mientras dormimos.

Importancia de realizar actividad física [Muévete]

La actividad física, además del deporte, incluye otras actividades que implican movimiento corporal en acciones de juego, de trabajo, desplazamientos o actividades de ocio. Mantenernos activos y realizar ejercicio mejora el funcionamiento del organismo y

del cerebro; nos ayuda a combatir enfermedades, a controlar el peso y a dormir mejor; puede ser divertido y promueve el contacto social. Además, la actividad física favorece el estado de ánimo positivo, reduce el estrés y refuerza así la confianza y la autoestima. ¡Cuántas cosas podemos mejorar con un estilo de vida activo!

Aficiones [Pasiones]

Seguro que hay algo que nos motiva especialmente o tenemos algún interés que nos gusta compartir. También habrá alguna actividad que sabemos hacer bien o en la que tenemos destreza. A veces no somos conscientes de ello, o todavía no nos hemos dado cuenta de cómo nos gusta una actividad y los demás nos lo demuestran cuando nos piden ayuda para hacer algo que hacemos mejor que ellos. Llamamos aficiones a este tipo de actividades que, cuando las practicamos, el tiempo pasa volando y nos sentimos bien: ¡son nuestra pasión! Merece la pena identificar nuestras aficiones y promoverlas, esto nos hará sentir bien y nos ayudará a desarrollar ciertas habilidades que nos pueden ser útiles en el futuro.

Importancia de hablar sobre lo que nos preocupa [Habla]

Todos podemos tener preocupaciones o sentirnos mal por alguna cuestión que nos inquieta en un momento determinado. Estos sentimientos pueden ser transitorios o pueden persistir y generar un malestar creciente, con la aparición de emociones negativas como la preocupación, el miedo, la tristeza o la angustia. Compartir nuestra preocupación puede hacer que pese menos y que la nube se desvanezca. A veces, sin embargo, no es suficiente con compartir la preocupación, y puede ser bueno pedir ayuda y dejarnos acompañar en la resolución del problema. En cualquier caso, hablar de ello es el primer paso para salir adelante.

Con la intención de centrar las sesiones sobre uno de estos ocho aspectos, os proponemos una actividad de *mindfulness*, un vídeo explicativo y una familia de cartas vinculada a cada uno de ellos.

El clima durante la realización de los talleres

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar los talleres en un espacio lo más agradable posible, con una disposición de mesas y sillas que permita jugar a cartas cómodamente en grupos de entre cuatro y seis jugadores. En el momento de la reflexión, si el espacio lo permite, los participantes pueden colocarse en círculo.

Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se realizan actividades autónomamente (y más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo). Os hacemos una propuesta de temas sobre pantallas y redes en el canal de **Spotify de l'Oficina del Pla Jove**.



Spotify

01.

Antes de empezar

Para introducir el contenido de los talleres, se puede preguntar al grupo qué les sugiere el título «Desenrédate» en referencia al uso de las pantallas y si les apetece jugar un rato al juego de cartas y después comentarlo.

El nombre de la guía **Desenrédate** hace referencia a la capacidad hipnótica que tienen algunas aplicaciones, como Instagram o TikTok, que nos enredan, envolviéndonos con su atracción de tal manera que, a veces, es necesario que alguien nos anime a dejar las pantallas y a dedicarnos a otras cosas (¡que quizás incluso nos gustan más!).

Desenrédate también hace alusión a que podemos quedarnos enredados en las redes virtuales como los peces que se quedan atrapados en las redes de los pescadores. Es muy difícil escapar de las pantallas y son necesarias voluntad y decisión para controlar su uso y no dejar que nos controlen ellas a nosotros. ¡Procuremos que no nos enreden!

Enredar también significa engañar, envolver, estafar, falsear, disimular, mentir, abusar, jugarla de codillo..., igual que muchas de las cosas que nos llegan por las redes: noticias engañosas, ofertas imposibles...

¡Seguro que entre las respuestas del grupo surgirán otras relaciones muy acertadas!

02.

Actividades de *mindfulness*

La experiencia nos demuestra que, antes de realizar los talleres, merece la pena parar un momento y centrarnos en la actividad que estamos a punto de iniciar. Con este objetivo, proponemos realizar una breve sesión de *mindfulness* para situarnos en el momento presente y afrontar el taller con una actitud abierta.

El ejercicio del *mindfulness* supone una doble dificultad:

- **mantener la atención sin desviarla (durante la práctica, cada vez que se dan cuenta de que han desviado la atención y la reanudan, entrenan su atención para centrarla en lo que quieren);**
- **no juzgar (no estamos acostumbrados a observar sin juzgar, incluso los propios actos y pensamientos).**

La realización de estas actividades ayudará a entrenar ambas competencias, que serán muy útiles para adentrarse en el autoconocimiento y en la convivencia con los demás. Además, la experiencia favorecerá que los chicos y chicas integren estas actividades y puedan practicarlas por su cuenta.

Utilizar música puede ser un buen recurso para favorecer un clima positivo y de calma. Proponemos algunos temas en la lista del canal de **Spotify de la Oficina del Pla Jove.**



La manera óptima de realizar estas actividades es de pie, formando círculos de quince chicos y chicas como máximo. Si el grupo es más numeroso, valdrá la pena dividirlo en dos círculos que realicen la actividad simultáneamente.

Empezaremos explicando que realizaremos una actividad de *mindfulness* o atención plena. Se trata de intentar «vaciar» la cabeza de pensamientos y centrarnos en lo que estamos haciendo. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando a un lado los juicios hacia nosotros mismos y hacia las demás personas, tanto si se trata de juicios positivos como de juicios negativos. Para conseguirlo es importante que nos mantengamos en silencio y que participemos al 100%.

Todas las actividades de *mindfulness* que proponemos siguen el mismo esquema. Valdrá la pena contarlos detalladamente la primera vez que se practiquen con el grupo.

Antes de empezar cada actividad, contaremos hasta tres siguiendo estas instrucciones:

- Cuando digamos **«uno»**, será la señal para poner la espalda recta, los pies bien conectados con el suelo y las manos relajadas sobre los muslos (posición de *mindfulness*).
- Cuando digamos **«dos»**, será la señal para realizar una respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Cuando digamos **«tres»**, se iniciará la actividad, que durará uno o dos minutos. Durante este tiempo, la persona que dinamice la actividad irá recordando con voz suave las consignas correspondientes a la dinámica y acompañando a los chicos y chicas en lo que necesiten.
- Cuando digamos **«stop»**, finalizará la actividad.

Durante la actividad podemos recordar amablemente al grupo que, si notan que la atención se desvía de donde debería estar focalizada, deben redirigir la mente al punto donde estaban.

Estas dinámicas, además de centrar la atención en el momento presente, pueden servir para introducir el tema que va a tratar el taller. A continuación, sugerimos una explicación para el inicio de la actividad y describimos, para cada uno de los temas, las consignas correspondientes al punto tres del esquema anterior:

¿¿¿Avispado???

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, explicaremos al grupo que hoy nos concentraremos en simular que nos lanzamos un objeto, de modo que todos deben recibir, pero nadie debe repetir el lanzamiento.

Cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y hará el gesto de lanzarle un objeto (como si le lanzara una pelota gigante). Este chico o chica tendrá que «cogerlo» y «tirarlo» a otro rápidamente, y así sucesivamente hasta que todos

hayan recibido y enviado el objeto imaginario.

Todos deberán prestar atención y observar cómo cada uno recibe el objeto y lo reenvía a su vez, evitando que haya repetición alguna.

Con esta dinámica simulamos la reacción inmediata y sin pensar que a menudo tenemos frente a algunas informaciones que nos llegan a través de las redes.

¿PROCRASTIQUE?

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, explicaremos al grupo que hoy compartiremos tareas que no nos gusta hacer y que siempre dejamos para más adelante (por ejemplo, poner la lavadora, limpiar, hacer la cama...).

Antes de iniciar la actividad, dejaremos unos segundos para pensar en ello en silencio.

De manera similar a como se hizo en la actividad «¿¿¿Avispado???» , cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y le dirá alguna tarea que no le gusta y que siempre procura dejar para más adelante. Lo dirá haciendo con las manos el gesto de lanzar un balón. Quien «recoja la pelota» repetirá lo que le han dicho y, haciendo el mismo gesto, enviará a otra persona lo que siempre procura dejar para más tarde. Y así sucesivamente hasta que todo el mundo haya compartido lo que siempre intenta dejar para más adelante.

Todos deberán prestar atención para cuando les llegue el turno. Entonces será el momento de decir lo primero que les venga a la cabeza, sin detenerse a pensarlo.

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, centramos la atención en las cosas que nos dan pereza y que nos pueden llevar a procrastinar.

iSe escapa!

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, explicaremos al grupo que esta vez, para concentrarnos mejor en nuestras sensaciones, nos situaremos en círculo mirando hacia fuera, y realizaremos la actividad de *mindfulness* con los ojos cerrados. No deben preocuparse porque se encuentran en un espacio de confianza y nosotros estamos allí para acompañarlos, pero si alguien no lo ve claro, puede realizar la actividad con los ojos abiertos. En ese caso, procuraremos mostrarles que estamos alerta. Si alguien muestra inquietud podemos acercarnos y ponerle una mano en el hombro para tranquilizarlo.

Explicaremos que, aunque confiamos básicamente en la vista para observar nuestro entorno, tenemos más sentidos que también pueden darnos información valiosa. Si ponemos todos los sentidos en alerta, las experiencias son más ricas. Propondremos a los chicos y chicas comprobarlo imaginando que nos regalamos unos minutos para disfrutar de una ducha.

Cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad irá haciendo sugerencias para guiar la imaginación, como:

«Abrimos el grifo y sentimos cómo chorrea el agua sobre la cabeza, los brazos y el cuerpo... también por las piernas y los pies. Percibimos el suelo de la ducha bajo nuestros pies (¿es frío?, ¿tibio?, ¿el agua los cubre?). Aprovechamos para conectar bien los pies con este suelo y sentirlo. Escuchamos el ruido del agua al caer (¿lo hace suavemente? ¿es un chorro potente?), notamos su temperatura (¿es fría?, ¿tibia? ¿caliente? como os guste más). Nos fijamos en el olor del jabón (¿nos gusta?, ¿qué nos recuerda?) y en la imagen que tenemos delante (puede ser lo que queráis imaginar: ¿un bosque?, ¿un lago? ¿el mar?...). Notemos durante un instante la sensación de bienestar que esta ducha nos produce. Stop.»

Con esta dinámica practicamos la observación de las sensaciones, al tiempo que ofrecemos un recurso para practicar un minuto de *mindfulness* durante una actividad habitual como es la ducha diaria, aprendiendo a valorar estos pequeños momentos de bienestar.

Rutinas

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, explicaremos al grupo que la actividad que hoy proponemos consistirá en concentrarse en aprender una secuencia de cuatro movimientos y realizarla conjuntamente.

Cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad hará un movimiento (por ejemplo, levantar la mano derecha) y todos lo repetirán. Luego hará un segundo movimiento (por ejemplo, dar una vuelta) y el grupo lo repetirá. Así sucesivamente hasta completar cuatro movimientos diferentes. Por último, todo el grupo repetirá conjuntamente la secuencia de los cuatro movimientos. ¡Habrà que poner mucha atención para hacerlos todos al mismo tiempo!

Con esta dinámica practicamos cómo centrar la atención en una secuencia de movimientos sencilla.

Relax

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, se explicará al grupo que en esta ocasión compartiremos los pensamientos que nos vienen a la cabeza cuando nos dormimos (por ejemplo, «el entrenamiento de hoy ha sido muy divertido»).

Antes de iniciar la actividad, dejaremos unos segundos para pensar en ello en silencio.

De manera similar a la actividad «¿¿¿Avispado???», cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y le dirá algo en lo que piensa cuando decide dormir. Lo dirá haciendo simultáneamente con las manos el gesto de lanzar un balón. Quien «recoja la pelota» repetirá lo que le han dicho y, haciendo el mismo gesto, enviará a otra persona lo que le viene a la cabeza cuando se acuesta, y así sucesivamente, hasta que todo el mundo haya compartido algo que piensa cuando se está durmiendo.

Todos deberán prestar atención para cuando les llegue el turno. Entonces será el momento de decir lo primero que les venga a la cabeza, sin detenerse a pensarlo.

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, centramos la atención en cómo nos sentimos cuando nos dormimos.

¡Muévete!

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, se explicará al grupo que en esta sesión nos concentraremos en realizar un tren de olas. Se hará en círculo, con todos los participantes cogidos de la mano.

Cuando llegue a «tres», quien dinamice la actividad levantará el brazo izquierdo (levantando a la vez el brazo derecho de quien tiene a su izquierda) y lo dejará caer. Quien esté a su izquierda, cuando sienta caer el brazo derecho, levantará el izquierdo y lo dejará caer, y así sucesivamente hasta que la secuencia haya recorrido todo el círculo. Se debería producir el efecto de una ola. Una vez terminada la primera secuencia, la repetiremos, pero empezando el movimiento por dos puntos opuestos del círculo y, si lo logramos, lo volveremos a probar desde tres puntos del círculo más o menos equidistantes. ¡La atención será esencial para conseguirlo!

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, experimentamos el bienestar que puede generar la realización de una acción coordinada con el grupo.

Pasiones

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, se explicará al grupo que en esta ocasión compartiremos cosas que nos gusta hacer (por ejemplo, peinarnos).

Antes de iniciar la actividad, dejaremos unos segundos para pensar en ello en silencio.

De manera similar a la actividad «¿¿¿Avispado???», cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y le dirá algo que le guste hacer, que le haga sentir bien cuando la hace. Lo dirá haciendo simultáneamente con las manos el gesto de lanzar un balón. Quien «recoja la pelota» repetirá lo que le han dicho y, haciendo el mismo gesto, enviará a otra persona lo que lo que le gusta hacer. Y así sucesivamente hasta que todo el mundo haya compartido su pasión.

Todos deberán prestar atención para cuando les llegue el turno. Entonces será el momento de decir lo primero que les venga a la cabeza, sin detenerse a pensarlo.

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, centramos la atención en las cosas que nos hacen sentir bien cuando las hacemos.

Habla

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, se explicará al grupo que en esta ocasión compartiremos cosas que pensamos que pueden preocupar a alguien que conocemos (por ejemplo, la emergencia climática).

Antes de iniciar la actividad, dejaremos unos segundos para pensar en ello en silencio.

De manera similar a la actividad «¿¿Avispado??», cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y le dirá algo que piensa que puede preocupar a alguien. Lo dirá haciendo simultáneamente con las manos el gesto de lanzar un balón. Quien «recoja la pelota» repetirá lo que le han dicho y, haciendo el mismo gesto, enviará a otra persona otra cuestión que puede preocupar. Y así sucesivamente hasta que todo el mundo haya compartido una preocupación.

Todos deberán prestar atención para cuando les llegue el turno. Entonces será el momento de decir lo primero que les venga a la cabeza, sin detenerse a pensarlo.

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, centramos la atención en situaciones que pueden generar preocupación a las personas jóvenes. Dado que es posible que en esta actividad los chicos y chicas hablen de sus propias preocupaciones, habrá que estar pendientes de las aportaciones que realicen.

Inmediatamente después de finalizar la actividad de *mindfulness*, podemos preguntar: «¿En qué estáis pensando?» Si la respuesta es «No lo sé», ¡es genial! Eso es lo que pretendemos: abandonar los pensamientos y centrarnos en el momento presente. Puede ser interesante dedicar unos minutos a valorar cómo ha ido y, en su caso, que los chicos y chicas puedan reconocer como el hecho de haberse concentrado en lo que estaban haciendo les ha permitido tener una experiencia mucho más rica o si les ha ayudado a centrarse en el aquí y ahora. Es posible que a algunos chicos y chicas les cueste concentrarse en el momento presente y abandonar los pensamientos y juicios que les vienen a la cabeza mientras realizan la actividad. También puede que les de la risa. En cualquier caso, no deben preocuparse: ¡seguro que con la práctica lo conseguirán!

03.

Dinámicas para la reflexión

La vida nos plantea continuamente situaciones en las que debemos tomar decisiones. El crecimiento, la socialización, la escuela, la familia... nos enseña a tomar decisiones. Decidir implica valorar las consecuencias de las diferentes opciones disponibles y comprender cómo nos puede afectar cada elección. No siempre decidimos haciendo una valoración de las alternativas disponibles, pero cuando lo hacemos, nos sentimos responsables de lo que hemos elegido y asumimos sus consecuencias. Hacerlo nos ayuda a sentirnos mejor y contribuye a aumentar nuestra autoestima.

Para practicar la toma de decisiones en torno a las pantallas y reflexionar sobre ello, hemos creado un juego de cartas que nos permite observar cómo, en función de las decisiones que tomemos en cada momento, podemos gestionar como nos afectarían factores externos, como lo es el gran atractivo de las pantallas o la presión del grupo.

El **juego de cartas** tiene por objetivo que, jugando, los chicos y chicas experimenten la capacidad de decidir sobre el uso de las pantallas y la gestión del tiempo, así como su influencia en el estado de ánimo (**normas del juego**). Por ello, cada carta presenta una situación cotidiana y la consecuencia que podría derivarse de ella según el sentido de la decisión planteada en forma de ganancia o pérdida de tiempo o de bienestar, entendido como la actitud, motivación y energía para llevar a cabo una actividad. ¡Depende de nosotros que las pantallas nos enreden o no!

Al finalizar el juego de cartas, será el momento de fijarnos en su contenido. Las cartas presentan situaciones relacionadas con los ocho aspectos que hemos considerado básicos para alcanzar la autonomía y el control de nuestro tiempo: la actitud crítica, la actividad (como antónimo de procrastinación), la gestión del tiempo, la planificación, la necesidad de dormir bien y de realizar actividad física, las aficiones y la importancia de hablar sobre lo que nos preocupa.

La reflexión sobre los contenidos de las cartas y la dinámica de la partida se puede enfocar desde perspectivas muy diferentes.

Presentamos algunas propuestas:

1. Podemos comentar el contenido de las cartas con las que hemos jugado:

- ¿Qué carta te ha ido mejor?
- ¿Cuál es la que más te ha perjudicado?
- ¿Con cuál de las cartas con las que has jugado te has sentido más identificado o identificada?
- ¿Te has sentido identificado o identificada con más de una carta? ¿Con cuántas?
- ¿Te has dado cuenta de que hay algo que puedes hacer mejor? Pon un ejemplo.

Esta reflexión puede realizarse individualmente y compartirla con el grupo con el que se ha jugado. Entre todas las cartas propuestas, elegirán una que represente al grupo de juego, y un portavoz explicará al resto de grupos de juego las características destacadas de la carta que hayan seleccionado. Al finalizar la reflexión, se puede visionar el vídeo sobre el tema que haya despertado mayor interés.

2. Las cartas dan mucho juego para seleccionar un tema. Os proponemos algunas opciones:

- Coger cada uno una carta de las que tiene sobre la mesa.
- Seleccionar las cartas que se utilizarán en función del contenido.
- Coger aleatoriamente cartas de la pila de descartes.

Sobre las cartas elegidas, se puede pedir que compartan lo siguiente:

- ¿Has estado alguna vez en una situación similar?
- ¿Estás de acuerdo con el valor que tiene asignado? Si no es así, ¿cuál le asignarías?
- Si es roja, ¿cómo podríamos modificar la redacción para transformar su valor en verde?

3. Dispuestos en un círculo, cada uno recibe una carta boca abajo. Tienen que mostrarla al resto de participantes, pero sin verla ellos. Se trata de conseguir, sin hablar, agruparse por las familias de la carta que les ha tocado (Relax, ¿Procrastiqué?...). Una vez agrupadas las familias, cada grupo debatirá sobre qué quiere transmitir esa familia de cartas. Un portavoz compartirá con el resto de grupos las características que hayan acordado.

4. Se pueden inventar nuevas cartas para ampliar la baraja. Esto obligará a reflexionar sobre qué tema quieren abordar, si la carta será roja o verde, si aportará (o restará) tiempo o energía y en qué cantidad... Al terminar, pueden explicar las características de la nueva carta y con qué objetivo ha elegido ese tema. ¡Las nuevas cartas se pueden incorporar a la baraja para la próxima partida!

04.

Los vídeos y las cartas

Desenrédate

Además del juego de cartas, como apoyo para promover la reflexión, hemos realizado ocho vídeos protagonizados por jóvenes que discuten y explican cómo viven los aspectos mencionados (procrastinación, organización del tiempo, sentido crítico...) y hacen propuestas para evitar las consecuencias negativas que se pueden derivar.

Os presentamos los contenidos y algunas reflexiones por familias de cartas y el vídeo correspondiente. ¡Seguro que a los jóvenes se les ocurrirán otras observaciones interesantes que compartir!

¿¿¿Avispado??? (actitud crítica)

https://bit.ly/G7_espavilat

No nos podemos fiar de todo lo que se encuentra en Internet. De hecho, se difunde mucha información falsa, a menudo con maliciosas intenciones. Es necesario ser críticos con lo que nos llega por las redes: informaciones, propuestas, sorteos, «oportunidades seguras»,...

No debemos clicar sobre enlaces sospechosos ni facilitar datos si no tenemos la seguridad de conocer quién está detrás. Reflexionar antes de reaccionar y dedicar tiempo a verificar la información recibida nos puede ahorrar tiempo y dolores de cabeza.



Cartas de decisión «¿¿¿Avispado???»	Valor
Recibes una noticia sorprendente por WhatsApp. Antes de compartirla, la contrastas en webs oficiales y te das cuenta de que se trata de un engaño. No lo envías y ganas la media hora que tardarías en avisar del error a tus contactos.	
Te proponen hacer una apuesta de 5€ por Internet. ¡Dicen que es una oportunidad segura! Sabes que nadie regala nada y rechazas participar. Ganas la media hora que te costó ganar los 5€ trabajando.	
Haces una búsqueda de información en Internet. Contrastas entre los primeros resultados y te das cuenta de que la información está validada por una institución solvente. Ganas media hora con la seguridad de que no te equivocas.	
Has recibido un SMS informándote que te ha tocado un smartphone y te piden los datos personales para enviarte un regalo. No facilitas los datos porque te das cuenta que se trata de un engaño. Ganas una hora ¡aunque seguro que necesitarías más tiempo para resolver la situación en la que te habrías metido!	
Compartes una noticia que recibes por WhatsApp sin cuestionarla ni contrastar la información. Se trata de un engaño y, cuando te das cuenta, pierdes media hora avisando a tus contactos.	
Has recibido un SMS en el que te informan que te ha tocado un smartphone y te piden los datos personales para enviarte el regalo. Facilitas tus datos y resulta que es un engaño. Pierdes una hora intentando resolverlo.	
Has recibido una oferta por WhatsApp que parece interesante. Pulsas en el enlace y te bloquea el teléfono. Pierdes una hora llevándolo a arreglar.	
Hoy el grupo de WhatsApp hierve con una noticia sobre la suspensión de las clases porque se ha estropeado la calefacción. Antes de faltar al instituto, lo compruebas en la web del centro y te das cuenta de que se trata de una broma. Te sientes bien por no haberte dejado enredar.	
Hace días que tienes en la cabeza una chaqueta que has visto en el Insta y que te encanta. Querías una igual, pero tienes claro que tú no quieres estar tan delgada como la modelo que la lleva. Compras otra que también te gusta mucho y que te queda muy bien.	
Te han hablado de una página porno con un contenido extremo y tienes la tentación de mirarla. Lo que encuentras te desconcierta y te incomoda. Tu cuerpo no es así... ¡Recuerda que hay muchos espacios donde hablar de sexualidad sana!	
En el grupo de WhatsApp han dicho que hoy no hay entrenamiento. ¡Guay! Dedicas la tarde a ver una serie. Te acabas enterando de que se trataba de una broma y lamentas no haber ido al entrenamiento.	
Has recibido un SMS en el que te informan que te ha tocado un smartphone y te piden los datos personales para enviarte un regalo. Facilitas tus datos y resulta que es un engaño. El miedo a que pueda ocurrir algo grave te hace sentir muy mal durante toda una semana.	



- No te quedes sólo con el primer resultado de una búsqueda.
- Identifica fuentes de información fiables.
- Busca fuentes oficiales para contrastar la información.
- Si buscas opiniones en la comunidad, busca las de las personas expertas.

Procrastiquè? (procrastinar)

https://bit.ly/G7_procrastique

Por pereza, a veces dejamos de hacer cosas que tardaríamos pocos minutos en realizar y, cuando por fin decidimos hacerlas ¡empezar de nuevo significa perder un buen rato! Debemos evitar las excusas para no hacer lo que sabemos que tenemos que acabar haciendo. Si tomamos conciencia de ello, ir asumiendo las tareas poco a poco nos puede ayudar a concentrarnos en cada una de ellas y a no boicotearnos. Hagámoslo y podremos dedicar el resto del tiempo a disfrutar de lo que más nos gusta, sin tener que pensar que tenemos tareas pendientes.



Cartas de decisión «Procrastiquè?»	Valor
Te has acabado el último brik de leche. No lo has pensado en absoluto y has bajado a comprar otro. Al día siguiente te ahorras el cuarto de hora de preparar un desayuno alternativo a la leche.	
Es domingo, has desayunado y todavía vas en pijama. Si no te espabilas, llegarás tarde al partido. No le has dado vueltas: te vistes y marchas con tiempo de sobra. Llegas media hora antes y la aprovechas para comentar la jugada.	
Tienes la mesa llena de los materiales que acabas de utilizar. No piensas más y los guardas antes de jugar a la videoconsola. Ganas la media hora que tardarías mañana en encontrar, entre el caos de la mesa, lo necesario para ir al insti.	
Acabas de merendar y mañana tienes un examen. Sin pensarlo ni un minuto, te pones a estudiar. Pronto te das cuenta de que ya controlas el tema y te sobra tiempo para dedicarlo a hacer lo que te apetezca.	
Cada día encuentras cosas mejores que hacer antes que ordenar la habitación. Quisieras jugar a la videoconsola, pero no encuentras el mando por ninguna parte. Cuando lo usaste por última vez habrías tardado un minuto en guardarlo en su sitio, ¡pero ahora tardas un cuarto de hora en encontrarlo!	
Hoy te tocaba lavar los platos del almuerzo. Cuando llega la hora de cenar, está todo por hacer porque te has pasado la tarde entreteniéndote y dejándolo para después. Cenáis media hora tarde porque no había platos limpios para poner la mesa.	
Hace un mes que debes leer un libro. Cada día encuentras algo mejor que hacer y no has cumplido el calendario de lectura que te propusiste. Con la poca información que tienes, tardas el doble en hacer el resumen de lo que tardarías si hubieras leído el libro.	
Tienes la mesa llena de los materiales que acabas de utilizar. No lo piensas más y los ordenas antes de jugar a la videoconsola. Disfrutas de la partida y te ahorras pensar que tienes ese trabajo pendiente.	
Te has acabado el último brik de leche. No lo has pensado en absoluto y has bajado a comprar otro. Al día siguiente te ahorras el mal humor de levantarte y encontrar que no hay leche para el desayuno.	
Esta tarde estás muy agobiada. Tienes un montón de tareas por hacer, todas urgentes. ¡No sabes por dónde empezar! Preferirías hacer cualquier cosa antes que el trabajo. Decides asumir las tareas pendientes de una en una y te pones al día. ¡Estás orgullosa de ti misma!	
Hoy te tocaba lavar los platos del almuerzo. Cuando llega la hora de cenar, está todo por hacer porque te has pasado la tarde entreteniéndote y dejándolo para después. Tus compañeros y compañeras de piso se enfadan contigo, y eso te hace sentir mal.	
Dentro de veinte minutos empieza el entrenamiento. Todavía tienes que ponerte las zapatillas y coger el agua. Tienes el tiempo justo para llegar puntual, pero prefieres terminar la partida en dos minutos. Llegas tarde al entrenamiento y te das cuenta de que has fallado al equipo.	



- La falta de confianza en las propias capacidades puede provocar que te autoboicotees.
- Si te organizas, será más fácil afrontar una tarea que te da pereza realizar.
- Cuando quieras concentrarte en algo, elimina el resto de cuestiones que reclaman tu atención.

Se escapa! (control del uso del tiempo)

https://bit.ly/G7_sescapa

Con el móvil o los videojuegos el tiempo pasa volando y podemos perder oportunidades de gozar de la vida real. Es importante aprender controlar el uso del tiempo. Hay varias estrategias para gestionarlo, desde fijar el máximo tiempo que dedicamos a diario, hasta utilizar aplicaciones de dieta digital (por ejemplo, Checky, una app que cuenta cuántas veces al día consultamos el teléfono ¡hay muchas más!).



Cartas de decisión «¡Se escapa!»	Valor
Te gusta mirar, tumbado en el sofá, los vídeos de The Grefg en YouTube. Nunca te cansas. Hoy has quedado para jugar a ping-pong con una amiga y te pones una alarma a las 17 h para que te avise de que es la hora de irte. Llegas temprano y puedes hacer una partidita mientras te esperas.	
Recibes un DM y aceptas una conversación en Insta. Un compañero del instituto tiene ganas de charlar y tú tienes trabajo. Le comentas que querías terminar el trabajo y le propones que se conecte otra vez cuando hayas terminado. Acabas de ganar media hora porque acabas la tarea en la mitad del tiempo que si hubieras seguido la conversación.	
No puedes dejar de mirar capítulos de tu serie favorita. Has quedado con una amiga y se acerca la hora de irte. Decides cerrar la tele y llegas a tiempo de coger el autobús. Te ahorras la media hora de espera hasta que pase el siguiente bus.	
Hace mucho rato que miras el Insta. Cuanto más va, más impresionantes son las fotos que aparecen. Decides seguir los perfiles que más te han gustado para tenerlos localizados y cierras la aplicación. Te queda toda la tarde para hacer lo que quieras.	
Hoy has visto tres capítulos de tu serie preferida y quieres continuar porque necesitas saber qué va a suceder. Se te pasa la tarde sin haber podido terminar tu trabajo antes del plazo de entrega. Al día siguiente debes realizar el trabajo en el descanso entre clases para poder entregarlo a tiempo.	
No eres capaz de dejar la partida hasta ganar al menos otro combate. Lo dejas demasiado tarde y se te escapa el autobús. Pierdes media hora esperando al siguiente bus.	
Mañana tienes una excursión y quieres comprar pan para el bocadillo. Te has pasado toda la tarde en el sofá deslizando la pantalla y, cuando llegas al horno, lo encuentras cerrado. Pierdes media hora para encontrar otro horno abierto.	
Es hora de dejar de jugar al Fortnite. Hoy has conseguido un pase de batalla y nuevas skins que estás impaciente por probar. Te habías comprometido a llevar a pasear al perro y decides dejar el juego para otro día. ¡Te encanta pasear con el perro!	
Tienes tantas ganas de continuar la partida que desayunas deprisa y no te comes el postre. Al poco rato sientes hambre y tienes que dejar el juego para merendar.	
Hoy es domingo y has aprovechado para ponerte al día con la serie de la que habla todo el mundo. Te has pasado la tarde ante el TV. Los primeros capítulos te han gustado y cada vez tenías ganas de ver más. Ha llegado la noche, ya estás harto de la serie y tienes una extraña sensación de vacío.	
Cuando llegas a casa vas directa a la videoconsola. Se te pasa la tarde sin darte cuenta. Llega la hora de cenar y recuerdas que tenías trabajos por hacer. No duermes bien pensando que mañana quedarás mal.	



- La mayoría de aplicaciones de tu móvil y videojuegos están diseñados para mantener la conexión el máximo tiempo posible.
- Las recompensas, alertas y notificaciones están creadas para generar un contexto del que cueste marcharse.
- Aprender a autorregular el consumo de aplicaciones y videojuegos te permitirá destinar el tiempo que ganarás en hacer otras cosas que te gustan.
- Recuerda: el control del uso del tiempo es tuyo.

Rutinas (organización/planificación)

https://bit.ly/G7_rutinas

Establecer rutinas nos servirá para organizarnos, planificar lo que debemos hacer y conseguir ser más eficientes. Las rutinas nos ayudarán a ahorrar tiempo que podremos dedicar a lo que queremos hacer y nos harán sentir mejor al poder alcanzar nuestros objetivos.



Cartas de decisión «Rutinas»	Valor
Te han propuesto hacer un curso de fotografía (¡que te encanta!) y te preocupa no llegar a todo. Decides reservar un rato todos los días después de comer para hacer los deberes. Esto te permite dedicar una hora a la fotografía sin tener que preocuparte por los estudios.	
Hace dos semanas que empezó el curso y tus tardes son un caos. Encima, sientes que no llegas a ninguna parte. Decides realizar una planificación de las actividades diarias y encuentras tiempo para hacerlo todo y conseguir tiempo libre.	
Estás enganchado a la construcción de mundos en Minecraft. Para no dedicarle toda la tarde, te has acostumbrado a quedar en la pista de skate a media tarde. Cuando llega la hora, dejas el juego y disfrutas de una hora de diversión en compañía.	
Es sábado, mañana has quedado para ir a correr a primera hora de la mañana. Para ir más deprisa cuando te levantes, lo dejas todo listo antes de ir a dormir. Ganas media hora y llegas con tiempo.	
Nunca haces a tiempo las tareas que te tocan y esto genera discusiones en casa todos los días. Acabas haciendo el trabajo igualmente habiendo dedicado media hora a discutir con tus padres.	
Llega la hora de cenar y te das cuenta de que todavía tienes pendientes las tareas que debes entregar mañana. Lo haces a toda prisa. Por no haber organizado bien la tarde, te quedas sin tiempo para ver el capítulo diario de tu serie favorita, que dura treinta minutos.	
No hay forma de que te organices: cada día llega la hora de cenar y tienes la sensación de que no has podido hacer todo lo que querías. Haces y deshaces, vas y vuelves sin acabar nada. ¡Cuando te das cuenta ha pasado una hora!	
Este curso te has comprometido a realizar un montón de cosas. Esto te angustia un poco porque no sabes si podrás llegar a todas partes. Decides hacer una programación semanal y ves que, si te organizas, podrás hacerlo todo y te sobrará tiempo. ¡Te sientes mucho mejor!	
Te das cuenta de que cada día te cuesta más llegar a los sitios y acabas llegando tarde a todas partes. Decides proponerte ir a las actividades con un cuarto de hora de antelación y te sientes mucho mejor.	
Cada mañana te hartas de correr para llegar puntual. Acabas cogiendo cualquier cosa para desayunar. Ahora te das cuenta de que, si hubieras dejado preparado el desayuno la noche anterior, tomarías algo que te apetece más que lo que has cogido a toda prisa.	



- Pasarse el día deslizando la pantalla genera una sensación de vacío.
- Las tendencias adictivas pueden gestionarse con hábitos saludables y rutinas.
- Es bueno analizar cómo te sientes después de pasar un rato con tu móvil.
- Para poder hacer todo lo que quieras, resulta útil establecer tus propias rutinas.

Relax (la importancia de dormir bien)

https://bit.ly/G7_Relax

Si queremos tener energía suficiente para hacer todas las cosas que nos gustan, es importante que dediquemos una parte del tiempo a recuperarla mientras dormimos. Descansar bien hará que al día siguiente estemos de mejor humor, nos sintamos bien con nosotros mismos y, quizás, incluso tengamos ganas de comernos el mundo.



Cartas de decisión «Relax»	Valor
Mañana participas en un torneo importante de Clash Royale y decides aparcar el teléfono para acostarse temprano. Duermes nueve horas de un tirón. Te encuentras estupendamente y parece que veas las acciones del equipo contrario antes de que pasen. Te clasificas muy rápidamente y tienes tiempo para preparar la final.	
Después de las vacaciones te cuesta recuperar el ritmo de sueño y cada día haces el remolón un buen rato antes de levantarte. Ayer decidiste ir a dormir más temprano. Hoy te levantas a la primera y puedes dedicarle tiempo a un buen desayuno.	
Hoy te sientes cansado y tienes la cabeza como un bombo. Tienes trabajo y, después de comer, decides hacer siesta en lugar de entrar en TikTok, como haces cada día. Después de la siesta te encuentras mucho mejor. ¡Haces todo lo que tenías previsto y todavía te sobra tiempo!	
Por mirar series, ayer fuiste muy tarde a la cama y hoy te has dormido. Llegas tarde al entrenamiento. La entrenadora te hará recuperar el retraso con media hora de preparación física adicional cuando acabe el entrenamiento.	
No sabes acostarte sin el teléfono (por si hay algún mensaje en el Insta, para echar un vistazo a TikTok...). Lo que debería ser un rato acaba siendo una hora y hace días que no duermes bien. Hoy debías realizar un encargo y te has equivocado de dirección. Tardas media hora en encontrar la dirección correcta.	
Conociste a unos compañeros de juego online con los que te entiendes muy bien. Lástima que empiezan a jugar muy tarde. Te lo pasas tan bien con ellos que no te das cuenta de que las horas pasan y a veces apenas tienes tiempo para dormir. Al día siguiente no hay manera de concentrarse. Acabas dedicando una hora a realizar un trabajo que normalmente harías en unos minutos.	
Hace días que te levantas con la sensación de haber descansado perfectamente. Hoy, un compañero tiene ganas de discutir contigo. Tú, que te lo hueles, lo tratas con paciencia. ¡Acabas de ahorrarte una pelea!	
Hoy estás de muy buen humor. Has dormido perfectamente, has desayunado y ahora vuelves de correr. ¡Nada te puede estropear el día!	
Esta noche no has dormido bien. Hace días que no sigues un horario para acostarte: un día duermes diez horas, el otro seis... Tienes la sensación de que te cuesta entender las cosas y ilo que pasa es que no has descansado bien!	
¡Te encantan las series! Ves tres diferentes a la vez: después de comer, cuando vuelves de fútbol y después de cenar. A veces se alargan y duermes pocas horas. Al día siguiente estás tan despistada que no encuentras nada por ninguna parte y estás de mal humor.	
Mañana tienes un partido de baloncesto importante y decides ir a dormir temprano, pero te enganchas al Insta y sólo duermes seis horas. Al día siguiente te encuentras cansada y parece que ningún pase salga bien. Te sientes muy mal porque no estás aportando lo suficiente al equipo.	



- Descansar las horas necesarias y despertarnos temprano repercute positivamente en nuestra energía diaria y en nuestro bienestar.
- Dormir bien nos ayuda a sentirnos óptimamente y tener un buen estado de ánimo.
- No debemos restar de las horas de sueño el tiempo que necesitamos para hacer todo lo que queremos; en cualquier caso, debemos organizarnos mejor o renunciar a algunos compromisos.
- Para descansar bien es importante no utilizar pantallas un rato antes de acostarse.

iMuévete! (la importancia de realizar actividad física) https://bit.ly/G7_moute

Incorporar la actividad física en la rutina diaria (caminar, montar en bicicleta, practicar algún deporte, jugar...) es importante para mantener un buen nivel de bienestar personal. Nos ayudará a sentirnos mejor, estar de mejor humor, prevenir enfermedades, mejorar el funcionamiento del organismo y el estado físico, y también favorecerá que durmamos mejor.



Cartas de decisión «iMuévete!»	Valor
Te encuentras desanimado y no tienes ganas de hacer nada. Decides poner música y bailar un rato. Cuando terminas, estás de tan buen humor que haces el trabajo en la mitad del tiempo. Ganas una hora para hacer lo que más te apetezca.	
No soportas tirarte en el sofá durante todo el día como tu vecino. Prefieres ir a la biblioteca y revisar las novedades del mostrador de manga. Ganas un rato para encontrarte con tus amigos en la biblioteca.	
Te gusta ir a correr un rato todos los días. Estás tan en forma que siempre llegas al instituto antes que tus compañeros. Ganas un rato para charlar con los demás chicos y chicas que esperan en la puerta.	
Vives en un quinto piso y cada día subes y bajas las escaleras en lugar de coger el ascensor. Tienes las piernas tan fuertes que eres una crack defendiendo al baloncesto. ¡Siempre sales de titular!	
Te encanta pasear, pero cada día, después de comer, sólo tienes ganas de tumbarte delante de la tele a mirar series. Pierdes la oportunidad de salir a dar una vuelta con tus amigos.	
Tu grupo se encuentra cada día por la noche en la pista de skate para patinar un rato. Tú prefieres quedarte en casa jugando con el teléfono. Hace tanto tiempo que no vas que, el día que vuelves, te encuentras insegura y tardas media hora en recuperar lo que sabías.	
Vives en un séptimo piso y siempre subes y bajas de casa con el ascensor. ¡Vaya! Hoy se ha estropeado y no te ves capaz de subir a pie. Pierdes una hora esperando que lo arreglen.	
Has logrado mantener durante dos semanas seguidas la rutina que te propusiste. Te das cuenta de que te sientes mejor y de que estás de mejor humor. ¡Ya casi lo tienes!	
Te encanta bailar. Has decidido diseñar una coreografía cada semana y colgarla en las redes. ¡Tus amigos y amigas la esperan cada domingo! Esto te hace sentirte en forma y a gusto contigo mismo.	
No te gusta hacer deporte. Siempre que puedes evitas caminar y subir escaleras. Te mueves motorizadamente: en autobús, en ascensor... Te sientes pesado y poco ágil.	



- Nuestro cuerpo necesita moverse a diario.
- Para el bienestar es vital cuidar la postura, mover las articulaciones, trabajar la elasticidad, realizar ejercicios de fuerza, descansar de las pantallas...
- La pereza te puede invitar a eliminar actividades a las que no das importancia, como caminar, subir escaleras, etcétera, hasta el punto de reducirse algunas habilidades físicas.
- Incluye el deporte en tus rutinas, como un hábito más. Te sentirás mejor.

Pasiones (aficiones)

https://bit.ly/G7_passions

Tener aficiones o dedicar tiempo a nuestras pasiones puede tener muchas ventajas. Los hobbies son una herramienta para expresarnos, nos ayudan a desarrollar habilidades y pueden convertirse en nuestra profesión en el futuro. Mientras nos dedicamos a nuestras aficiones, nos sentimos muy bien y el tiempo pasa volando!



Cartas de decisión «Pasiones»	Valor
Hoy te han mandado expresar las emociones de la forma que más te guste. Lo haces a través de tu pasión: el dibujo. Ganas doblemente: disfrutas mientras haces el dibujo y terminas los deberes.	
Se te ha estropeado la bicicleta. Eres muy manitas y te la arreglas tú misma. Ganas la hora que tardarías en llevar la bicicleta a reparar.	
Hoy os han pedido que imaginéis como será vuestro futuro laboral. Lo tienes claro: te gusta la cocina y la química. Quizás trabajarás en temas relacionados con los alimentos y la nutrición. En un momento tienes la tarea terminada y ganas media hora para hacer lo que quieras.	
Organizáis una fiesta y entre todas debéis decidir el postre. Eres una crack de la cocina y propones hacerlo tú misma. El grupo tiene plena confianza en ti y te dejan hacer a tu antojo. Como os habéis puesto de acuerdo enseguida, ganáis un rato.	
Los disfraces son tu pasión. Hoy te has pasado la tarde disfrazándote. ¡Tienes la habitación llena de ropa y tendrás que dedicar un rato a ordenarla!	
Hoy hay un encuentro de «locos por Naruto». Va casi todo el grupo, disfrazados de sus personajes favoritos. A ti no te gusta Naruto ni los disfraces, y no vas. Pasas una hora aburrida hasta que no encuentras cómo ocupar la tarde.	
¡Qué mala suerte! Ha salido la cadena de la bici. No sabes cómo arreglarla. Lo de ensuciarte las manos con labores de mecánica no va contigo. Dedicas una hora a llevar la bicicleta a reparar.	
Durante una excursión se pincha la rueda de la bicicleta de un compañero. ¡Crisis! A ti te gusta mucho la mecánica y te ofreces a arreglarla. La excursión es un éxito y tus compañeros y compañeras te reconocen el favor que has hecho.	
La asociación de vecinos y vecinas del barrio está preparando una obra de teatro. Te preguntan si quieres colaborar. A ti te encanta el diseño y haces una propuesta de vestuario realizado con materiales reciclados. Todo el mundo te felicita. ¡Descubres que lo de diseñar vestuario te motiva!	
Te encantan los juegos de rol. Eres muy buena y todo el mundo te quiere en su equipo. Te gusta mucho jugar y aceptas todas las partidas. Cuando te das cuenta, estás agobiada al ver las partidas pendientes y que no te queda tiempo para hacer otras cosas.	



- Las aficiones afectan positivamente a la autoestima y aportan motivación y confianza.
- Los hobbies facilitan conocer gente y conectar con otras personas.
- Nuestras pasiones pueden ser la mejor herramienta para expresarnos.
- Las aficiones nos ayudan a desarrollar habilidades y pueden convertirse en nuestra profesión en el futuro.

Habla

(la importancia de hablar sobre lo que nos preocupa)

https://bit.ly/G7_parlan

Pedir ayuda cuando la necesitamos es una de las formas más importantes de cuidar nuestra salud emocional, pero no siempre es fácil decidirse a hacerlo. Desvincular la petición de ayuda de la debilidad nos permitirá otorgar a nuestras necesidades la importancia que merecen. En caso de necesitarlo, es recomendable consultar a profesionales que nos ofrezcan asesoramiento específico.



Cartas de decisión «Habla»	Valor
Hace días que una idea te da vueltas por la cabeza. No estás seguro de qué es lo que te ocurre y eso te angustia. Encuentras mucha información en Internet. También encuentras el contacto del Servicio de Juventud y decides pedir hora por WhatsApp. Saber que mañana verás a alguien que te puede ayudar te hace sentir un poco mejor.	
Hoy has podido hablar con un profesional especializado en adolescentes y jóvenes. Estás un poco decepcionado porque creías que resolverías tu inquietud en el primer encuentro, pero tienes claro que quieres intentar seguir sus consejos. Te sientes mejor. Con su ayuda, iseguro que sales adelante!	
Llevas unos días preocupada y encuentras el momento adecuado para compartirlo con las amigas. A ellas les ocurre algo parecido, alguna ya lo ha pasado. iTe das cuenta de que tu preocupación es compartida, que tiene una salida, y te sientes mucho mejor!	
Hoy has tenido una entrevista en la asesoría del Servicio de Juventud. Ibas con algo de nervios, pero ha sido muy fácil y agradable. Enseguida han comprendido tu inquietud y ya os habéis puesto manos a la obra. iTe sientes mucho mejor!	
Hace días que te preocupa cómo te sientes. No acabas de encontrarte bien con tus relaciones y pensamientos. Decides encerrarte en la habitación y escribir todo lo que te inquieta. Tardas varios días pero cada vez es más fácil y al final lo ves todo más claro. iTe sientes mucho mejor!	
Tus compañeros y compañeras te encuentran muy decaída e insisten en que deberías hablar con algún adulto para resolver lo que te preocupa. Tú dudas porque piensas que has hecho algo mal y no quieres que te regañen. No encuentras la solución y el malestar es cada vez mayor.	
Hay una preocupación que no puedes quitarte de la cabeza. Tienes miedo de no estar bien, pero no sabes lo que te pasa. Quisieras hablar con alguien, pero sientes vergüenza. La situación se alarga y cada día te encuentras peor.	
Hace días que una idea te da vueltas por la cabeza. No estás segura de lo que te pasa y eso te angustia. No quieres hablar con nadie y realizas una búsqueda en Internet. Encuentras mucha información y no sabes a cuál debes hacer caso. iAún estás peor que antes!	



- Cuando sientas que tienes dificultades insuperables y no encuentres la respuesta en tu entorno inmediato, debes saber que hay profesionales que pueden ayudarte.
- Pedir ayuda es el primer paso para salir adelante.
- En el Servicio de Juventud encontrarás a alguien dispuesto a acompañarte y orientarte.

Cartas de actividad

Para realizar una actividad de forma saludable, plena y efectiva, no es suficiente con tener el tiempo necesario para llevarla a cabo, también es necesario tener una buena actitud, motivación y energía. En el juego lo identificamos con los conceptos «tiempo» (simbolizado en las cartas con un reloj) y «bienestar» (simbolizado con una flor) necesarios para alcanzar los objetivos indicados en la carta de actividad.

Proponemos cinco cartas de actividad, a las que hemos asignado un tiempo bastante realista para su realización. Hemos intentado hacer lo propio con el bienestar, en función de la concentración y motivación necesarias para llevar a cabo cada actividad.

Contenido de la carta de actividad	Recursos necesarios
Asistir a la previa del concierto de tu grupo preferido con pase VIP.	Horas  Bienestar 
Ir a un <i>escape room</i> con @berta.aroca i @gemmetaladivina	Horas  Bienestar 
Pasar una mañana en Port Aventura con tu grupo.	Horas  Bienestar 
Publicar un <i>edit</i> al TikTok con la ayuda de @RaulRoCo.	Horas  Bienestar 
Asistir a un directo de Ibai en Twitch.	Horas  Bienestar 

Cartas «¡Hoy tienes suerte!»

Aquestes cartes no responen a decisions immediates, sinó a situacions que ens afavoreixen: per atzar (el bon humor d'algun company), perquè celebrem l'aniversari o bé perquè hem pres bones decisions.

¡Hoy tienes suerte!	Consecuencia
Ayer dormiste estupendamente y hoy todo te viene rodado. Cualquier tarea que tengas que hacer puedes terminarla en la mitad del tiempo.	Coloca esta carta sobre una carta de TIEMPO que tengas sobre la mesa y multiplicará por dos su valor.
Ayer dormiste estupendamente y hoy estás de muy buen humor.	Coloca esta carta sobre una carta de BIENESTAR que tengas sobre la mesa y multiplicará por dos su valor.
Hoy la jugadora de tu izquierda se siente muy generosa. Quiere compartir contigo su bienestar.	Te da la mitad de las cartas de BIENESTAR que tiene sobre la mesa. Si sólo tiene una, te la da a ti. Si el número de cartas que tiene es impar, te da la mitad menos una.
Hoy el jugador de tu derecha se siente muy generoso. Quiere compartir contigo su tiempo.	Te da la mitad de las cartas de TIEMPO que tiene sobre la mesa. Si sólo tiene una, te la da a ti. Si el número de cartas que tiene es impar, te da la mitad menos una.
Es tu cumpleaños y tus compañeros quieren hacerte un regalo.	Puedes robar UNA CARTA (la que quieras) de las que tienen tus compañeros sobre la mesa.

Cartas del juego ampliado (modo experto)

Para hacer el juego más emocionante, proponemos una serie de cartas que se suman a la partida básica que hemos expuesto hasta ahora. Se incorporan nuevas cartas de **actividad** que requieren más recursos para conseguirlas y algunas cartas **«¡Hoy tienes suerte!»**. También añadimos nuevos tipos de cartas que favorecen las interacciones entre jugadores:

«Yo controlo»: controlamos el tiempo que queremos dedicar a las pantallas y esto tiene su recompensa.

«¡Imprevisto!»: hay situaciones que se escapan de nuestras decisiones y que afectan a todos los jugadores a la vez.

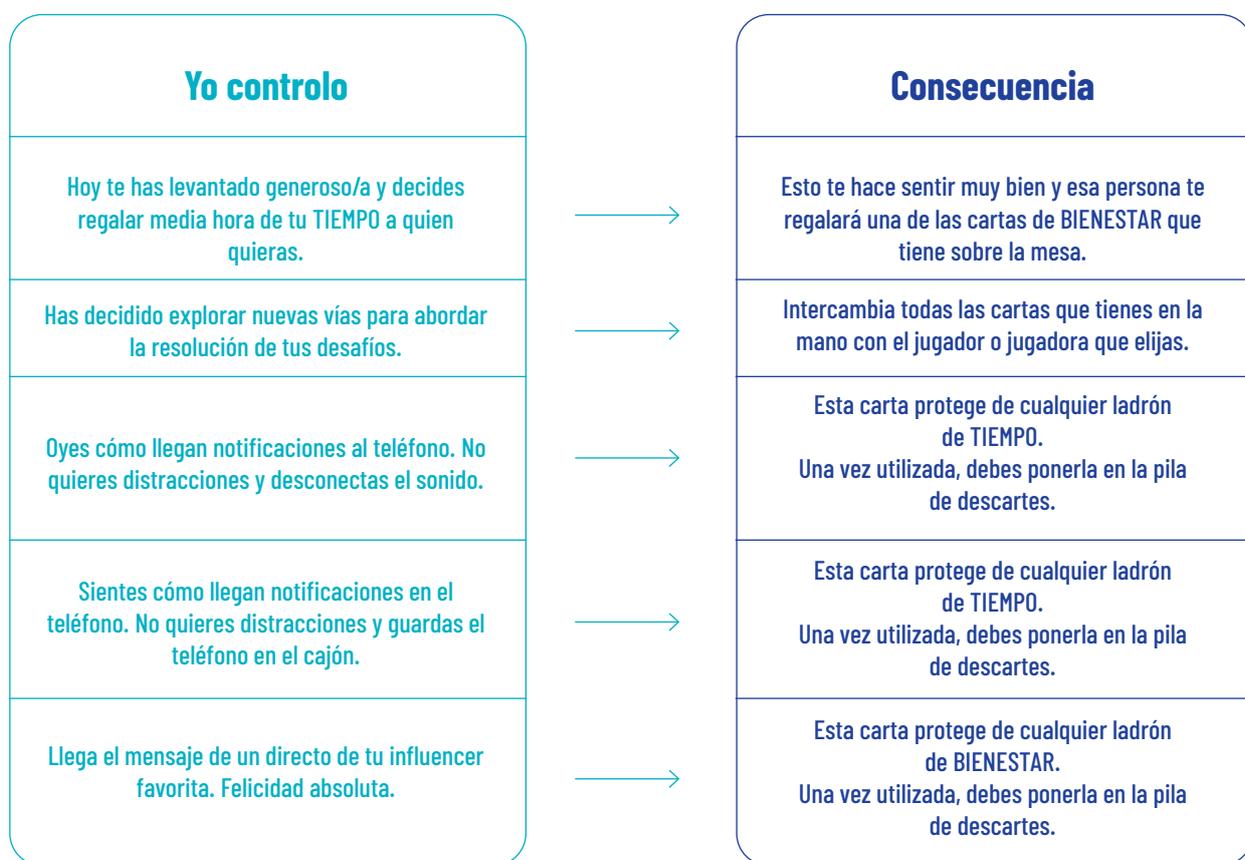
«Scroll»: esta carta penaliza al jugador o jugadora que la recibe, que no podrá acumular tiempo mientras se entretenga «haciendo deslizar la pantalla».



Cartas «¡Hoy tienes suerte!» del juego ampliado

¡Hoy tienes suerte!	Consecuencia
Has encontrado un escondite donde nadie puede estorbarte.	Cuando quieran imponerte una acción, muestra esta carta para anularla. En la siguiente ronda tendrás que jugar con una carta menos. También puede utilizarse durante la ronda para eliminar una carta de scroll. Una vez jugada, debe descartarse del juego.
Esta vez es verdad. Participaste en un concurso de la radio y te ha tocado el premio.	Coge las SEIS primeras cartas de la pila de REPOSICIÓN y quédate las DOS que más te gusten. En la siguiente ronda jugarás con una carta más en la mano.
Te toca abrir un cofre.	Si tienes más de CUATRO horas sobre la mesa, debes arriesgarte a VERIFICAR. Si tienes menos, puedes pasar la carta a otro jugador o jugadora que tenga más de CUATRO horas sobre la mesa, que tendrá que VERIFICAR cuando le toque el turno de juego.

Cartas «Yo controlo»



Cartas «iImprevisto!»

iImprevisto!	Consecuencia
Vais a ganar un combate a un equipo rival. Hay problemas de conexión y cae la red. Estás de tan mal humor que lo contagias a todo el equipo.	Elige una carta de BIENESTAR de las que tiene sobre la mesa cada jugador (también una de las tuyas) y ponlas todas en la pila de descartes.
Está lloviendo a cántaros, y entra agua por la ventana de la habitación. Habéis tenido que dedicar un tiempo a resolver este iImprevisto.	Elimina UNA HORA de la mesa sacando una carta de las que tiene sobre la mesa un solo jugador o, fraccionadamente, sacando varias cartas a varios jugadores y dejando la carta o las cartas en el montón de descartes.
Has conseguido una copia pirata de la última versión de tu juego favorito. La compartes con el grupo. ¡Pero tiene un virus! Habrá que ir al servicio técnico a solucionarlo.	Todos (tú también) sacará UNA HORA del tiempo que tiene sobre la mesa y la pondrá en la pila de descartes. Si alguien tiene menos de una hora, se descartará del tiempo disponible.
Suena la sirena. ¡Fuego! Se trata de un simulacro. A la vuelta te confundes de sitio.	Todos se levantan de la silla y se sientan en la silla de su derecha (las cartas de las manos se las llevan y juegan con las cartas que encuentran sobre la mesa).

Cartas «scroll»

Scroll

Convinces a un compañero o compañera para que se enrede a mirar TikTok. ¡No puede parar de deslizar la pantalla!



Consecuencia

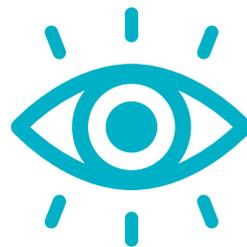
Coloca esta carta delante de un jugador y éste no podrá conseguir cartas de TIEMPO mientras la tenga.

05.

¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes adquiridos en el taller.

Nos colocaremos en círculo de forma que podamos vernos las caras. Daremos la palabra al grupo para que todos puedan hacer su aportación sobre qué le ha gustado más o qué ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera manifestar. Sólo escucharemos, sin comentar las respuestas o, en cualquier caso, haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para terminar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado el taller, inos aplaudiremos para celebrarlo!



El juego de cartas Desenrédate

Normas del juego

Objetivo del juego: ser el primero que consigue suficientes recursos (tiempo y bienestar) para llevar a cabo una actividad.

Jugadores: de cuatro a seis jugadores.

Explicación: empezamos la semana y nos han invitado a participar en una actividad sorpresa el sábado por la tarde. ¡Tenemos muchas ganas! Durante la semana, es necesario que reservemos el tiempo, la energía y la actitud necesarios para poderla desarrollar correctamente (en el juego el bienestar corresponde a la energía y la actitud).

A través de nuestras decisiones diarias, tendremos la oportunidad de reservar recursos durante la semana. Puesto que no sabemos de qué actividad se va a tratar, habrá que actuar con prudencia e intentar acumular tiempo y bienestar suficientes para afrontar lo que sea necesario. Cuando tomemos buenas decisiones, acumularemos tiempo y bienestar, y cuando sean inadecuadas, restaremos. Es posible que nos toque elegir entre varias decisiones que no nos gusten itendremos que escoger la que menos perjudique nuestros objetivos!

Sólo uno de los jugadores, siempre que disponga de los recursos necesarios, podrá realizar una actividad. Así pues, vale la pena esforzarse en tomar la mejor decisión en cada jugada y acumular rápidamente recursos para ser el primero en presentarse. Si somos un poco pícaros, también podemos enredar a los demás...

Contenido y tipos de cartas

5 cartas de actividad

Cada carta describe una actividad y los recursos necesarios para llevarla a cabo con éxito, expresados en tiempo y en bienestar.



84 cartas de decisión

Cada carta presenta una decisión y la consecuencia de tomarla. En función de lo que hayamos decidido, acumularemos tiempo o bienestar.

Los valores del tiempo pueden ser positivos (verdes) o negativos (rojos), y de un cuarto de hora, media hora o una hora.

Los valores del bienestar pueden ser positivos o negativos y del 25%, el 50%, el 75% o el 100%.



10 cartas «¡Hoy tienes suerte!»

Estas cartas permiten interactuar con otros jugadores. Corresponden a situaciones o buenas decisiones que doblan el valor de una carta o permiten obtener cartas de otros jugadores.

Las que llevan un  no pueden separarse de la carta con la que han sido jugadas. Por ejemplo, si juego una carta que dobla el valor de una carta de un cuarto de hora que tengo sobre la mesa, no podré cambiarla de carta hasta que finalice la partida.



Desarrollo de la partida

Preparación del juego

1. Observaremos las cartas de actividades para que todo el mundo pueda familiarizarse con su contenido. Las mezclaremos y las colocaremos sobre la mesa, BOCA ABAJO una al lado de la otra.

2. Reservaremos las cartas de ampliación y las cartas en blanco (estas no juegan) y mezclaremos el resto de cartas, repartiendo CUATRO a cada jugador. Dejaremos el resto de cartas sobre la mesa boca abajo: esto será la PILA DE REPOSICIÓN.

Inicio del juego

Empieza la partida el jugador o jugadora que haya DORMIDO más horas.

En caso de empate, empezará quien haya tomado FRUTA en el desayuno.

Si sigue habiendo un empate, quien haya puesto en marcha el MÓVIL más tarde ese día.

Fases del juego

Cada jugada incluye dos acciones:

1. DECISIÓN: debemos elegir la mejor decisión entre las cuatro cartas que tenemos en la mano.

Hay tres posibilidades:

ACUMULAR recursos, colocando una carta con tiempo o bienestar sobre la mesa, de forma que se vea bien su valor. El color verde suma recursos y el rojo resta. Los recursos acumulados serán la suma total de los valores que indiquen las cartas. Aconsejamos hacer una fila de cartas por cada tipo de recurso (tiempo y bienestar). ¡Cuidado, porque el resto de jugadores pueden interactuar con vuestra pila!

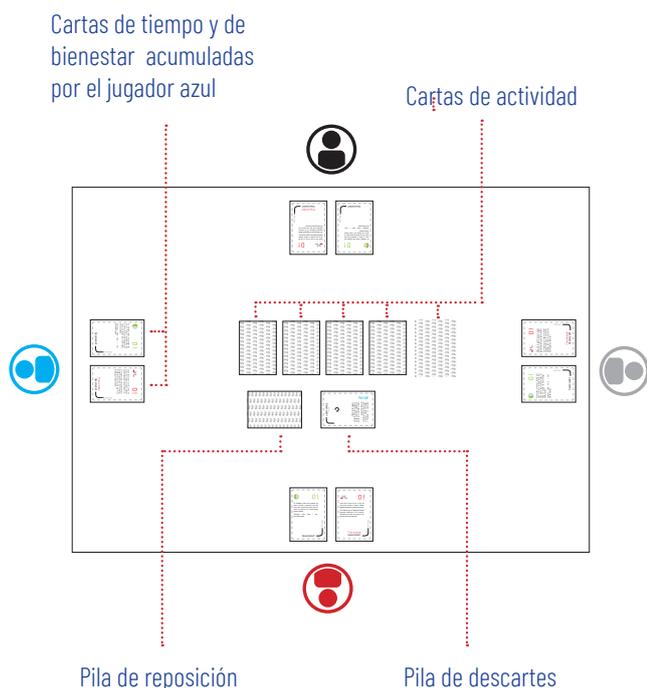
ACTUAR, siguiendo las indicaciones de una carta.

CAMBIAR, es decir, poner una (y sólo una) carta boca arriba en la PILA DE DESCARTES y coger otra de la PILA DE REPOSICIÓN. Atención: las cartas rojas no se pueden canjear directamente. Es necesario que sean jugadas (puestas sobre la mesa). Jugar una carta roja nos dará derecho a cambiar tantas cartas como queramos de las que tenemos en la mano (de las rojas también, si tenemos más): las dejaremos en la PILA DE DESCARTES y cogeremos nuevas cartas de la PILA DE REPOSICIÓN.

2. REPOSICIÓN: tomamos tantas cartas de la pila de reposición como necesitamos para volver a tener cuatro cartas en la mano.

Al finalizar la jugada, continúa el jugador o jugadora de la izquierda.

Esquema de la mesa de juego



Final del juego - verificación

Cuando un jugador o jugadora considera que está preparado, puede utilizar su turno para destapar una de las cartas de actividad y comprobar si, con las cartas que tiene sobre la mesa, ha acumulado los recursos de tiempo y bienestar necesarios para alcanzar el objetivo. Pueden pasar dos cosas:

Que tenga suficientes recursos. En ese caso, ganará la partida. ¡Felicidades!

Que no disponga de recursos suficientes.

En este caso, la carta de actividad se dejará boca arriba y el jugador o jugadora podrá seguir jugando, pero con la penalización de eliminar una hora del tiempo que tiene sobre la mesa (dejando las cartas en la pila de reposición).

La partida finalizará cuando:

Algún jugador o jugadora verifique una actividad y tenga recursos suficientes para llevarla a cabo.

Se agoten las cartas de la pila de reposición. En este caso, ganará la partida el jugador o jugadora que tenga más recursos de tiempo y bienestar sobre la mesa.

Alternativas para jugar partidas más rápidas

- Jugar la partida con cinco cartas en la mano.
- Establecer un número máximo de rondas y, al finalizar, todos los jugadores eligen una carta de actividad. Ganarán todos los que tengan recursos suficientes.
- Jugar con las cartas de actividad boca arriba, viendo cuáles son los recursos necesarios para realizar las actividades.
- Intentar conseguir el máximo de actividades entre todos en un tiempo determinado.
- Marcar un límite de tiempo y, cuando haya transcurrido el tiempo previsto, negociar intercambios de las cartas que tengamos sobre la mesa. Acabadas las negociaciones, todos pueden verificar, empezando por quien tenía el turno en el momento de finalizar el tiempo y siguiendo el orden de la ronda. ¿Cuántos jugadores logran realizar una actividad?

Cartas de ampliación (modo experto)

3 cartas de actividad

Se incorporan cartas de actividad, por lo que aumenta el esfuerzo para conseguir recursos suficientes y hay más riesgo a la hora de verificar.



7 cartas de decisión

Llamamos «Yo controlo» a las cartas de decisión del juego ampliado. En todos los casos se trata de decisiones que afectan a otros jugadores y que pueden favorecerlos, aunque hay un cierto margen de riesgo que decidimos asumir si jugamos la carta.



5 cartas «¡IMPREVISTO!»

El contenido de estas cartas afecta a todos los jugadores: son decisiones que debemos tomar necesariamente en el momento en que nos llega la carta a la mano, aunque hayamos terminado el turno. Una vez realizada la acción que se describe, podremos tomar una nueva carta de la pila de REPOSICIÓN.



9 cartas «¡Hoy tienes suerte!»

Se trata de cartas que nos permiten realizar jugadas que pueden ser muy provechosas para nosotros... y quizás no tanto para los demás jugadores.

Estas cartas llevan el símbolo . Significa que, una vez jugadas, NO van a la PILA DE DESCARTES y se retiran del juego.



3 cartas «Scroll»

¡Con esta carta no se puede parar de deslizar la pantalla! Se coloca delante de un jugador o jugadora y no podrá acumular tiempo mientras la tenga. En cambio, sí que podrá acumular bienestar o interactuar con otros jugadores.

Estas cartas llevan el símbolo . Significa que, una vez jugadas, NO van a la PILA DE DESCARTES y se retiran del juego.



Normas del juego ampliado (modo experto)

El juego ampliado se juega con todas las cartas (las básicas y las de ampliación) y sigue las mismas normas, con estas adaptaciones:

01.

En la preparación del juego, una vez repartidas las cartas, los jugadores podrán revisarlas y, si no les gustan las que les han tocado, tendrán la opción de cambiarlas TODAS siguiendo el orden de la ronda. Las cartas descartadas se pondrán en una pila boca arriba iniciando la PILA DE DESCARTES. Igualmente, si un jugador o jugadora recibe una carta «¡IMPREVISTO!» en el primer reparto, está obligada a cambiarla por otra carta antes de empezar el juego. Esta carta se pondrá en la PILA DE REPOSICIÓN y se mezclará.

02.

Durante la partida, deberá evitarse que haya cartas rojas sobre la mesa: se hará cambiándolas por tantas cartas verdes como sea necesario para compensar las cartas rojas que se tengan sobre la mesa (por ejemplo: dos cartas verdes de un cuarto de hora compensan una roja de media hora y las tres irán a la PILA DE DESCARTES).

03.

Si se agota la PILA DE REPOSICIÓN, se mezclarán las cartas de la PILA DE DESCARTES y se hará una nueva PILA DE REPOSICIÓN. ¡Atención, porque el juego se complica! Muchas buenas decisiones ya están sobre la mesa.

04.

Hay algunas cartas en blanco para ampliar la baraja. ¡Os animamos a rellenarlas y a pensar nuevas instrucciones!



D!

Recibes una noticia sorprendente por WhatsApp. Antes de compartirla, la contrastas en webs oficiales y te das cuenta de que se trata de un engaño.

No lo envías y ganas la media hora que tardarías en avisar del error a tus contactos.

¿¿¿Avispado???

Desenrédate



D!

Te proponen hacer una apuesta de 5€ por Internet. ¡Dicen que es una oportunidad segura! Sabes que nadie regala nada y rechazas participar.

Ganas la media hora que te costó ganar los 5€ trabajando.

¿¿¿Avispado???

Desenrédate



D!

Haces una búsqueda de información en Internet. Contrastas entre los primeros resultados y te das cuenta de que la información está validada por una institución solvente.

Ganas media hora con la seguridad de que no te equivocas.

¿¿¿Avispado???

Desenrédate



D!

Has recibido un SMS informándote que te ha tocado un smartphone y te piden los datos personales para enviarte un regalo. No facilitas los datos porque te das cuenta que se trata de un engaño.

Ganas una hora aunque seguro que necesitarías más tiempo para resolver la situación en la que te habrías metido!

¿¿¿Avispado???

Desenrédate



D!

Compartes una noticia que recibes por WhatsApp sin cuestionarla ni contrastar la información.

Se trata de un engaño y, cuando te das cuenta, pierdes media hora avisando a tus contactos.

¿¿¿Avispado???

Te has enredado
Desenrédate



D!

Has recibido un SMS en el que te informan que te ha tocado un smartphone y te piden los datos personales para enviarte el regalo. Facilitas tus datos y resulta que es un engaño.

Pierdes una hora intentando resolverlo.

¿¿¿Avispado???

Te has enredado
Desenrédate



D!

Has recibido una oferta por WhatsApp que parece interesante. Pulsas en el enlace y te bloquea el teléfono.

Pierdes una hora llevándolo a arreglar.

¿¿¿Avispado???

Te has enredado
Desenrédate



D!

Hoy el grupo de WhatsApp hierve con una noticia sobre la suspensión de las clases porque se ha estropeado la calefacción. Antes de faltar al instituto, lo compruebas en la web del centro y te das cuenta de que se trata de una broma.

Te sientes bien por no haberte dejado enredar.

¿¿¿Avispado???

Desenrédate



D!

Hace días que tienes en la cabeza una chaqueta que has visto en el Insta y que te encanta.

Querrías una igual, pero tienes claro que tú no quieres estar tan delgada como la modelo que la lleva. Compras otra que también te gusta mucho y que te queda muy bien.

¿¿¿Avispado???

Desenrédate



D!

Te han hablado de una página porno con un contenido extremo y tienes la tentación de mirarla.

Lo que encuentras te desconcierta y te incomoda. Tu cuerpo no es así... ¡Recuerda que hay muchos espacios donde hablar de sexualidad sana!

¿¿Avispado???

Te has enredado
Desenrédate



D!

En el grupo de WhatsApp han dicho que hoy no hay entrenamiento. ¡Guay! Dedicas la tarde a ver una serie.

Te acabas enterando de que se trataba de una broma y lamentas no haber ido al entrenamiento.

¿¿Avispado???

Te has enredado
Desenrédate



D!

Has recibido un SMS en el que te informan que te ha tocado un smartphone y te piden los datos personales para enviarte un regalo. Facilitas tus datos y resulta que es un engaño.

El miedo a que pueda ocurrir algo grave te hace sentir muy mal durante toda una semana.

¿¿Avispado???

Te has enredado
Desenrédate



D!

Te has acabado el último brik de leche. No lo has pensado en absoluto y has bajado a comprar otro.

Al día siguiente te ahorras el cuarto de hora de preparar un desayuno alternativo a la leche.

¿Procrastique??

Desenrédate



D!

Es domingo, has desayunado y todavía vas en pijama. Si no te espabilas, llegarás tarde al partido. No le has dado vueltas: te vistes y marchas con tiempo de sobra.

Llegas media hora antes y la aprovechas para comentar la jugada.

¿Procrastique??

Desenrédate



D!

Tienes la mesa llena de los materiales que acabas de utilizar. No piensas más y los guardas antes de jugar a la videoconsola.

Ganas la media hora que tardarías mañana en encontrar, entre el caos de la mesa, lo necesario para ir al insti.

¿Procrastique??

Desenrédate



D!

Acabas de merendar y mañana tienes un examen. Sin pensarlo ni un minuto, te pones a estudiar.

Pronto te das cuenta de que ya controlas el tema y te sobra tiempo para dedicarlo a hacer lo que te apetezca.

¿Procrastique??

Desenrédate



D!

Cada día encuentras cosas mejores que hacer antes que ordenar la habitación. Quisieras jugar a la videoconsola, pero no encuentras el mando por ninguna parte.

Cuando lo usaste por última vez habrías tardado un minuto en guardarlo en su sitio, ¡pero ahora tardas un cuarto de hora en encontrarlo!

¿Procrastique??

Te has enredado
Desenrédate



D!

Hoy te tocaba lavar los platos del almuerzo. Cuando llega la hora de cenar, está todo por hacer porque te has pasado la tarde entreteniéndote y dejándolo para después.

Cenáis media hora tarde porque no había platos limpios para poner la mesa.

¿Procrastique??

Te has enredado
Desenrédate



D!

Hace un mes que debes leer un libro. Cada día encuentras algo mejor que hacer y no has cumplido el calendario de lectura que te propusiste.

Con la poca información que tienes, tardas el doble en hacer el resumen de lo que tardarías si hubieras leído el libro.

Te has enredado
Desenrédate

¿Procrastique?



D!

Tienes la mesa llena de los materiales que acabas de utilizar. No lo piensas más y los ordenas antes de jugar a la videoconsola.

Disfrutas de la partida y te ahorras pensar que tienes ese trabajo pendiente.

Desenrédate

¿Procrastique?



D!

Te has acabado el último brik de leche. No lo has pensado en absoluto y has bajado a comprar otro.

Al día siguiente te ahorras el mal humor de levantarte y encontrar que no hay leche para el desayuno.

Desenrédate

¿Procrastique?



D!

Esta tarde estás muy agobiada. Tienes un montón de tareas por hacer, todas urgentes. ¡No sabes por dónde empezar! Preferirías hacer cualquier cosa antes que el trabajo.

Decides asumir las tareas pendientes de una en una y te pones al día. ¡Estás orgullosa de ti misma!

Desenrédate

¿Procrastique?



D!

Hoy te tocaba lavar los platos del almuerzo. Cuando llega la hora de cenar, está todo por hacer porque te has pasado la tarde entreteniéndote y dejándolo para después.

Tus compañeros y compañeras de piso se enfadan contigo, y eso te hace sentir mal.

Te has enredado
Desenrédate

¿Procrastique?



D!

Dentro de veinte minutos empieza el entrenamiento. Todavía tienes que ponerte las zapatillas y coger el agua. Tienes el tiempo justo para llegar puntual, pero prefieres terminar la partida en dos minutos.

Llegas tarde al entrenamiento y te das cuenta de que has fallado al equipo.

Te has enredado
Desenrédate

¿Procrastique?



D!

Te gusta mirar, tumbado en el sofá, los vídeos de The Grefg en YouTube. Nunca te cansas. Hoy has quedado para jugar a ping-pong con una amiga y te pones una alarma a las 17 h para que te avise de que es la hora de irte.

Llegas temprano y puedes hacer una partidita mientras te esperas.

Desenrédate

¡Se escapal!



D!

Recibes un DM y aceptas una conversación en Insta. Un compañero del instituto tiene ganas de charlar y tú tienes trabajo. Le comentas que querías terminar el trabajo y le propones que se conecte otra vez cuando hayas terminado.

Acabas de ganar media hora porque acabas la tarea en la mitad del tiempo que si hubieras seguido la conversación.

Desenrédate

¡Se escapal!



D!

No puedes dejar de mirar capítulos de tu serie favorita. Has quedado con una amiga y se acerca la hora de irte. Decides cerrar la tele y llegas a tiempo de coger el autobús.

Te ahorras la media hora de espera hasta que pase el siguiente bus.

Desenrédate

¡Se escapal!



D!

Hace mucho rato que miras el Insta. Cuanto más va, más impresionantes son las fotos que aparecen. Decides seguir los perfiles que más te han gustado para tenerlos localizados y cierras la aplicación.

Te queda toda la tarde para hacer lo que quieras.

Desenrédate

¡Se escapal!



D!

Hoy has visto tres capítulos de tu serie preferida y quieres continuar porque necesitas saber qué va a suceder. Se te pasa la tarde sin haber podido terminar tu trabajo antes del plazo de entrega.

Al día siguiente debes realizar el trabajo en el descanso entre clases para poder entregarlo a tiempo.

Te has enredado
Desenrédate

¡Se escapal!



D!

No eres capaz de dejar la partida hasta ganar al menos otro combate. Lo dejas demasiado tarde y se te escapa el autobús.

Pierdes media hora esperando al siguiente bus.

Te has enredado
Desenrédate

¡Se escapal!



D!

Mañana tienes una excursión y quieres comprar pan para el bocadillo. Te has pasado toda la tarde en el sofá deslizando la pantalla y, cuando llegas al horno, lo encuentras cerrado.

Pierdes media hora para encontrar otro horno abierto.

Te has enredado
Desenrédate

¡Se escapal!



D!

Es hora de dejar de jugar al Fortnite. Hoy has conseguido un pase de batalla y nuevas skins que estás impaciente por probar.

Te habías comprometido a llevar a pasear al perro y decides dejar el juego para otro día. ¡Te encanta pasear con el perro!

Desenrédate

¡Se escapal!



D!

Tienes tantas ganas de continuar la partida que desayunas deprisa y no te comes el postre.

Al poco rato sientes hambre y tienes que dejar el juego para merendar.

Te has enredado
Desenrédate

¡Se escapal!



D!

Hoy es domingo y has aprovechado para ponerte al día con la serie de la que habla todo el mundo. Te has pasado la tarde ante el TV. Los primeros capítulos te han gustado y cada vez tenías ganas de ver más.

Ha llegado la noche, ya estás harto de la serie y tienes una extraña sensación de vacío.

Te has enredado
Desenrédate

¡Se escapal!



D!

Cuando llegas a casa vas directa a la videoconsola. Se te pasa la tarde sin darte cuenta. Llega la hora de cenar y recuerdas que tenías trabajos por hacer.

No duermes bien pensando que mañana quedarás mal.

Te has enredado
Desenrédate

¡Se escapal!



D!

Te han propuesto hacer un curso de fotografía (¡que te encanta!) y te preocupa no llegar a todo. Decides reservar un rato todos los días después de comer para hacer los deberes.

Esto te permite dedicar una hora a la fotografía sin tener que preocuparte por los estudios.

Desenrédate

Rutinas



D!

Hace dos semanas que empezó el curso y tus tardes son un caos. Encima, sientes que no llegas a ninguna parte.

Decides realizar una planificación de las actividades diarias y encuentras tiempo para hacerlo todo y conseguir tiempo libre.

Rutinas

Desenrédate



D!

Estás enganchado a la construcción de mundos en Minecraft. Para no dedicarle toda la tarde, te has acostumbrado a quedar en la pista de skate a media tarde.

Cuando llega la hora, dejas el juego y disfrutas de una hora de diversión en compañía.

Rutinas

Desenrédate



D!

Es sábado, mañana has quedado para ir a correr a primera hora de la mañana. Para ir más deprisa cuando te levantes, lo dejas todo listo antes de ir a dormir.

Ganas media hora y llegas con tiempo.

Rutinas

Desenrédate



D!

Nunca haces a tiempo las tareas que te tocan y esto genera discusiones en casa todos los días.

Acabas haciendo el trabajo igualmente habiendo dedicado media hora a discutir con tus padres.

Rutinas

Te has enredado
Desenrédate



D!

Llega la hora de cenar y te das cuenta de que todavía tienes pendientes las tareas que debes entregar mañana. Lo haces a toda prisa.

Por no haber organizado bien la tarde, te quedas sin tiempo para ver el capítulo diario de tu serie favorita, que dura treinta minutos.

Rutinas

Te has enredado
Desenrédate



D!

No hay forma de que te organices: cada día llega la hora de cenar y tienes la sensación de que no has podido hacer todo lo que querías. Haces y deshaces, vas y vuelves sin acabar nada.

¡Cuando te das cuenta ha pasado una hora!

Rutinas

Te has enredado
Desenrédate



D!

Este curso te has comprometido a realizar un montón de cosas. Esto te angustia un poco porque no sabes si podrás llegar a todas partes. Decides hacer una programación semanal y ves que, si te organizas, podrás hacerlo todo y te sobrará tiempo.

¡Te sientes mucho mejor!

Rutinas

Desenrédate



D!

Te das cuenta de que cada día te cuesta más llegar a los sitios y acabas llegando tarde a todas partes.

Decides proponerte ir a las actividades con un cuarto de hora de antelación y te sientes mucho mejor.

Rutinas

Desenrédate



D!

Cada mañana te hartas de correr para llegar puntual. Acabas cogiendo cualquier cosa para desayunar.

Ahora te das cuenta de que, si hubieras dejado preparado el desayuno la noche anterior, tomarías algo que te apetece más que lo que has cogido a toda prisa.

Rutinas

Te has enredado
Desenrédate



D!

Mañana participas en un torneo importante de Clash Royale y decides aparcar el teléfono para acostarse temprano. Duermes nueve horas de un tirón. Te encuentras estupendamente y parece que veas las acciones del equipo contrario antes de que pasen.

Te clasificas muy rápidamente y tienes tiempo para preparar la final.

Desenrédate



D!

Después de las vacaciones te cuesta recuperar el ritmo de sueño y cada día haces el remolón un buen rato antes de levantarte. Ayer decidiste ir a dormir más temprano.

Hoy te levantas a la primera y puedes dedicarle tiempo a un buen desayuno.

Desenrédate



D!

Hoy te sientes cansado y tienes la cabeza como un bombo. Tienes trabajo y, después de comer, decides hacer siesta en lugar de entrar en TikTok, como haces cada día.

Después de la siesta te encuentras mucho mejor. ¡Haces todo lo que tenías previsto y todavía te sobra tiempo!

Desenrédate



D!

Por mirar series, ayer fuiste muy tarde a la cama y hoy te has dormido. Llegas tarde al entrenamiento.

La entrenadora te hará recuperar el retraso con media hora de preparación física adicional cuando acabe el entrenamiento.

Te has enredado
Desenrédate



D!

No sabes acostarte sin el teléfono (por si hay algún mensaje en el Insta, para echar un vistazo a TikTok...). Lo que debería ser un rato acaba siendo una hora y hace días que no duermes bien.

Hoy debías realizar un encargo y te has equivocado de dirección. Tardas media hora en encontrar la dirección correcta.

Te has enredado
Desenrédate



D!

Conociste a unos compañeros de juego online con los que te entiendes muy bien. Lástima que empiezan a jugar muy tarde. Te lo pasas tan bien con ellos que no te das cuenta de que las horas pasan y a veces apenas tienes tiempo para dormir. Al día siguiente no hay manera de concentrarse.

Acabas dedicando una hora a realizar un trabajo que normalmente harías en unos minutos.

Te has enredado
Desenrédate



D!

Hace días que te levantas con la sensación de haber descansado perfectamente. Hoy, un compañero tiene ganas de discutir contigo. Tú, que te lo hueles, lo tratas con paciencia.

¡Acabas de ahorrarte una pelea!

Desenrédate



D!

Hoy estás de muy buen humor. Has dormido perfectamente, has desayunado y ahora vuelves de correr.

¡Nada te puede estropear el día!

Desenrédate



D!

Esta noche no has dormido bien. Hace días que no sigues un horario para acostarte: un día duermes diez horas, el otro seis...

Tienes la sensación de que te cuesta entender las cosas y ilo que pasa es que no has descansado bien!

Te has enredado
Desenrédate





D!

¡Te encantan las series! Ves tres diferentes a la vez: después de comer, cuando vuelves de fútbol y después de cenar. A veces se alargan y duermes pocas horas.

Al día siguiente estás tan despistada que no encuentras nada por ninguna parte y estás de mal humor.

Relax

Te has enredado
Desenrédate



D!

Mañana tienes un partido de baloncesto importante y decides ir a dormir temprano, pero te enganchas al Insta y sólo duermes seis horas.

Al día siguiente te encuentras cansada y parece que ningún pase salga bien. Te sientes muy mal porque no estás aportando lo suficiente al equipo.

Relax

Te has enredado
Desenrédate



D!

Te encuentras desanimado y no tienes ganas de hacer nada. Decides poner música y bailar un rato.

Cuando terminas, estás de tan buen humor que haces el trabajo en la mitad del tiempo. Ganas una hora para hacer lo que más te apetezca.

¡Muevete!

Desenrédate



D!

No soportas tirarte en el sofá durante todo el día como tu vecino. Prefieres ir a la biblioteca y revisar las novedades del mostrador de manga.

Ganas un rato para encontrarte con tus amigos en la biblioteca.

¡Muevete!

Desenrédate



D!

Te gusta ir a correr un rato todos los días. Estás tan en forma que siempre llegas al instituto antes que tus compañeros.

Ganas un rato para charlar con los demás chicos y chicas que esperan en la puerta.

¡Muevete!

Desenrédate



D!

Vives en un quinto piso y cada día subes y bajas las escaleras en lugar de coger el ascensor.

Tienes las piernas tan fuertes que eres una crack defendiendo al baloncesto. ¡Siempre sales de titular!

¡Muevete!

Desenrédate



D!

Te encanta pasear, pero cada día, después de comer, sólo tienes ganas de tumbarte delante de la tele a mirar series.

Pierdes la oportunidad de salir a dar una vuelta con tus amigos.

¡Muevete!

Te has enredado
Desenrédate



D!

Tu grupo se encuentra cada día por la noche en la pista de skate para patinar un rato. Tú prefieres quedarte en casa jugando con el teléfono.

Hace tanto tiempo que no vas que, el día que vuelves, te encuentras insegura y tardas media hora en recuperar lo que sabías.

¡Muevete!

Te has enredado
Desenrédate



D!

Vives en un séptimo piso y siempre subes y bajas de casa con el ascensor. ¡Vaya! Hoy se ha estropeado y no te ves capaz de subir a pie.

Pierdes una hora esperando que lo arreglen.

¡Muevete!

Te has enredado
Desenrédate



D!

Has logrado mantener durante dos semanas seguidas la rutina que te propusiste.

Te das cuenta de que te sientes mejor y de que estás de mejor humor. ¡Ya casi lo tienes!

¡Múévete!

Desenrédate



D!

Te encanta bailar. Has decidido diseñar una coreografía cada semana y colgarla en las redes. ¡Tus amigos y amigas la esperan cada domingo!

Esto te hace sentirte en forma y a gusto contigo mismo.

¡Múévete!

Desenrédate



D!

No te gusta hacer deporte. Siempre que puedes evitas caminar y subir escaleras. Te mueves motorizadamente: en autobús, en ascensor...

Te sientes pesado y poco ágil.

¡Múévete!

Te has enredado
Desenrédate



D!

Hoy te han mandado expresar las emociones de la forma que más te guste. Lo haces a través de tu pasión: el dibujo.

Ganas doblemente: disfrutas mientras haces el dibujo y terminas los deberes.

Pasiones

Desenrédate



D!

Se te ha estropeado la bicicleta. Eres muy manitas y te la arreglas tú misma.

Ganas la hora que tardarías en llevar la bicicleta a reparar.

Pasiones

Desenrédate



D!

Hoy os han pedido que imaginéis como será vuestro futuro laboral. Lo tienes claro: te gusta la cocina y la química. Quizás trabajarás en temas relacionados con los alimentos y la nutrición.

En un momento tienes la tarea terminada y ganas media hora para hacer lo que quieras.

Pasiones

Desenrédate



D!

Organizáis una fiesta y entre todas debéis decidir el postre. Eres una crack de la cocina y propones hacerlo tú misma. El grupo tiene plena confianza en ti y te dejan hacer a tu antojo.

Como os habéis puesto de acuerdo enseguida, ganáis un rato.

Pasiones

Desenrédate



D!

Los disfraces son tu pasión. Hoy te has pasado la tarde disfrazándote.

¡Tienes la habitación llena de ropa y tendrás que dedicar un rato a ordenarla!

Pasiones

Te has enredado
Desenrédate



D!

Hoy hay un encuentro de «locos por Naruto». Va casi todo el grupo, disfrazados de sus personajes favoritos. A ti no te gusta Naruto ni los disfraces, y no vas.

Pasas una hora aburrida hasta que no encuentras cómo ocupar la tarde.

Pasiones

Te has enredado
Desenrédate



D!

¡Qué mala suerte! Ha salido la cadena de la bici. No sabes cómo arreglarla. Lo de ensuciarte las manos con labores de mecánica no va contigo.

Dedicas una hora a llevar la bicicleta a reparar.

Te has enredado

Desenrédate

Pasiones



D!

Durante una excursión se pincha la rueda de la bicicleta de un compañero. ¡Crisis! A ti te gusta mucho la mecánica y te ofreces a arreglarla.

La excursión es un éxito y tus compañeros y compañeras te reconocen el favor que has hecho.

Desenrédate

Pasiones



D!

La asociación de vecinos y vecinas del barrio está preparando una obra de teatro. Te preguntan si quieres colaborar. A ti te encanta el diseño y haces una propuesta de vestuario realizado con materiales reciclados. Todo el mundo te felicita.

¡Descubres que lo de diseñar vestuario te motiva!

Desenrédate

Pasiones



D!

Te encantan los juegos de rol. Eres muy buena y todo el mundo te quiere en su equipo. Te gusta mucho jugar y aceptas todas las partidas.

Cuando te das cuenta, estás agobiada al ver las partidas pendientes y que no te queda tiempo para hacer otras cosas.

Te has enredado

Desenrédate

Pasiones



D!

Hace días que una idea te da vueltas por la cabeza. No estás seguro de qué es lo que te ocurre y eso te angustia. Encuentras mucha información en Internet. También encuentras el contacto del Servicio de Juventud y decides pedir hora por WhatsApp.

Saber que mañana verás a alguien que te puede ayudar te hace sentir un poco mejor.

Desenrédate

Habla



D!

Hoy has podido hablar con un profesional especializado en adolescentes y jóvenes. Estás un poco decepcionado porque creías que resolverías tu inquietud en el primer encuentro, pero tienes claro que quieres intentar seguir sus consejos.

Te sientes mejor. Con su ayuda, ¡seguro que sales adelante!

Desenrédate

Habla



D!

Llevas unos días preocupada y encuentras el momento adecuado para compartirlo con las amigas. A ellas les ocurre algo parecido, alguna ya lo ha pasado.

¡Te das cuenta de que tu preocupación es compartida, que tiene una salida, y te sientes mucho mejor!

Desenrédate

Habla



D!

Hoy has tenido una entrevista en la asesoría del Servicio de Juventud. Ibas con algo de nervios, pero ha sido muy fácil y agradable. Enseguida han comprendido tu inquietud y ya os habéis puesto manos a la obra.

¡Te sientes mucho mejor!

Desenrédate

Habla



D!

Hace días que te preocupa cómo te sientes. No acabas de encontrarte bien con tus relaciones y pensamientos. Decides encerrarte en la habitación y escribir todo lo que te inquieta.

Tardas varios días pero cada vez es más fácil y al final lo ves todo más claro. ¡Te sientes mucho mejor!

Desenrédate

Habla



D!

Tus compañeros y compañeras te encuentran muy decaída e insisten en que deberías hablar con algún adulto para resolver lo que te preocupa. Tú dudas porque piensas que has hecho algo mal y no quieres que te regañen.

No encuentras la solución y el malestar es cada vez mayor.

Habla

Te has enredado
Desenrédate



D!

Hay una preocupación que no puedes quitarte de la cabeza. Tienes miedo de no estar bien, pero no sabes lo que te pasa. Quisieras hablar con alguien, pero sientes vergüenza.

La situación se alarga y cada día te encuentras peor.

Habla

Te has enredado
Desenrédate



D!

Hace días que una idea te da vueltas por la cabeza. No estás segura de lo que te pasa y eso te angustia. No quieres hablar con nadie y realizas una búsqueda en Internet. Encuentras mucha información y no sabes a cuál debes hacer caso.

¡Aún estás peor que antes!

Habla

Te has enredado
Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Ayer dormiste estupendamente y hoy todo te viene rodado. Cualquier tarea que tengas que hacer puedes terminarla en la mitad del tiempo.

Coloca esta carta sobre una carta de TIEMPO que tengas sobre la mesa y multiplicará por dos su valor.



Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Ayer dormiste estupendamente y hoy todo te viene rodado. Cualquier tarea que tengas que hacer puedes terminarla en la mitad del tiempo.

Coloca esta carta sobre una carta de TIEMPO que tengas sobre la mesa y multiplicará por dos su valor.



Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Ayer dormiste estupendamente y hoy todo te viene rodado. Cualquier tarea que tengas que hacer puedes terminarla en la mitad del tiempo.

Coloca esta carta sobre una carta de TIEMPO que tengas sobre la mesa y multiplicará por dos su valor.



Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Ayer dormiste estupendamente y hoy todo te viene rodado. Cualquier tarea que tengas que hacer puedes terminarla en la mitad del tiempo.

Coloca esta carta sobre una carta de TIEMPO que tengas sobre la mesa y multiplicará por dos su valor.



Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Ayer dormiste estupendamente y hoy estás de muy buen humor.

Coloca esta carta sobre una carta de BIENESTAR que tengas sobre la mesa y multiplicará por dos su valor.



Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Ayer dormiste estupendamente y hoy estás de muy buen humor.

Coloca esta carta sobre una carta de BIENESTAR que tengas sobre la mesa y multiplicará por dos su valor.



Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Hoy la jugadora de tu izquierda se siente muy generosa. Quiere compartir contigo su bienestar.

Te da la mitad de las cartas de BIENESTAR que tiene sobre la mesa. Si sólo tiene una, te la da a ti. Si el número de cartas que tiene es impar, te da la mitad menos una.



Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Hoy el jugador de tu derecha se siente muy generoso. Quiere compartir contigo su tiempo.

Te da la mitad de las cartas de TIEMPO que tiene sobre la mesa. Si sólo tiene una, te la da a ti. Si el número de cartas que tiene es impar, te da la mitad menos una.



Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Es tu cumpleaños y tus compañeros quieren hacerte un regalo.

Puedes robar UNA CARTA (la que quieras) de las que tienen tus compañeros sobre la mesa.



Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Es tu cumpleaños y tus compañeros quieren hacerte un regalo.

Puedes robar UNA CARTA (la que quieras) de las que tienen tus compañeros sobre la mesa.



Desenrédate

Actividad

Ir a un *escape room* con @berta.aroca i @gemmetaldivina

NECESITAS:

tiempo

bienestar

Desenrédate

Actividad

Asistir a la previa del concierto de tu grupo preferido con pase VIP.

NECESITAS:

tiempo

bienestar

Desenrédate

Actividad

Pasar una mañana en Port Aventura con tu grupo.

NECESITAS:

tiempo

bienestar

Desenrédate

Actividad

Publicar un *edit* al TikTok con la ayuda de @RaulRoCo.

NECESITAS:

tiempo

bienestar

Desenrédate

Actividad

Asistir a un directo de Ibai en Twitch.

NECESITAS:

tiempo

bienestar

Desenrédate

Actividad

Participar en la grabación de un vídeo con tu grupo de música favorito.

NECESITAS:



tiempo



bienestar

AMPLIACIÓN
Desenrédate

Actividad

Pasar una tarde en un SPA.

NECESITAS:



tiempo



bienestar

AMPLIACIÓN
Desenrédate

Actividad

Participar en un torneo de deportes online.

NECESITAS:



tiempo



bienestar

AMPLIACIÓN
Desenrédate

Yo controlo

Hoy te has levantado generoso/a y decides regalar media hora de tu TIEMPO a quien quieras.

Esto te hace sentir muy bien y esa persona te regalará una de las cartas de BIENESTAR que tiene sobre la mesa.

D!

AMPLIACIÓN
Desenrédate

Yo controlo

Hoy te has levantado generoso/a y decides regalar media hora de tu TIEMPO a quien quieras.

Esto te hace sentir muy bien y esa persona te regalará una de las cartas de BIENESTAR que tiene sobre la mesa.

D!

AMPLIACIÓN
Desenrédate

Yo controlo

Has decidido explorar nuevas vías para abordar la resolución de tus desafíos.

Intercambia todas las cartas que tienes en la mano con el jugador o jugadora que elijas.

D!

AMPLIACIÓN
Desenrédate

Yo controlo

Has decidido explorar nuevas vías para abordar la resolución de tus desafíos.

Intercambia todas las cartas que tienes en la mano con el jugador o jugadora que elijas.

D!

AMPLIACIÓN
Desenrédate

Yo controlo

Oyes cómo llegan notificaciones al teléfono. No quieres distracciones y desconectas el sonido.

Esta carta protege de cualquier ladrón de TIEMPO.

Una vez utilizada, debes ponerla en la pila de descartes.

D!

AMPLIACIÓN
Desenrédate

Yo controlo

Sientes cómo llegan notificaciones en el teléfono. No quieres distracciones y guardas el teléfono en el cajón.

Esta carta protege de cualquier ladrón de TIEMPO.

Una vez utilizada, debes ponerla en la pila de descartes.

D!

AMPLIACIÓN
Desenrédate

Yo controlo

Llega el mensaje de un directo de tu *influencer* favorita. Felicidad absoluta.

Esta carta protege de cualquier ladrón de BIENESTAR.

Una vez utilizada, debes ponerla en la pila de descartes.

D!

AMPLIACIÓN
Desenrédate

¡Imprevisto!

Vais a ganar un combate a un equipo rival. Hay problemas de conexión y cae la red. Estás de tan mal humor que lo contagias a todo el equipo.

Elige una carta de BIENESTAR de las que tiene sobre la mesa cada jugador (también una de las tuyas) y ponlas todas en la pila de descartes.

AMPLIACIÓN
Desenrédate

¡Imprevisto!

Está lloviendo a cántaros, y entra agua por la ventana de la habitación. Habéis tenido que dedicar un tiempo a resolver este imprevisto.

Elimina UNA HORA de la mesa sacando una carta de las que tiene sobre la mesa un solo jugador o, fraccionadamente, sacando varias cartas a varios jugadores y dejando la carta o las cartas en el montón de descartes.

AMPLIACIÓN
Desenrédate

¡Imprevisto!

Has conseguido una copia pirata de la última versión de tu juego favorito. La compartes con el grupo. ¡Pero tiene un virus! Habrá que ir al servicio técnico a solucionarlo.

Todos (tú también) sacará UNA HORA del tiempo que tiene sobre la mesa y la pondrá en la pila de descartes. Si alguien tiene menos de una hora, se descartará del tiempo disponible.

AMPLIACIÓN
Desenrédate

¡Imprevisto!

Suena la sirena. ¡Fuego! Se trata de un simulacro. A la vuelta te confundes de sitio.

Todos se levantan de la silla y se sientan en la silla de su derecha (las cartas de las manos se las llevan y juegan con las cartas que encuentran sobre la mesa).

AMPLIACIÓN
Desenrédate

¡Imprevisto!

Suena la sirena. ¡Fuego! Se trata de un simulacro. A la vuelta te confundes de sitio.

Todos se levantan de la silla y se sientan en la silla de su derecha (las cartas de las manos se las llevan y juegan con las cartas que encuentran sobre la mesa).

AMPLIACIÓN
Desenrédate

¡Hoy tienes suerte!

Has encontrado un escondite donde nadie puede estorbarte. Cuando quieran imponerte una acción, muestra esta carta para anularla. En la siguiente ronda tendrás que jugar con una carta menos.

También puede utilizarse durante la ronda para eliminar una carta de scroll. Una vez jugada, debe descartarse del juego.



AMPLIACIÓN
Desenrédate

¡Hoy tienes suerte!

Has encontrado un escondite donde nadie puede estorbarte. Cuando quieran imponerte una acción, muestra esta carta para anularla. En la siguiente ronda tendrás que jugar con una carta menos.

También puede utilizarse durante la ronda para eliminar una carta de scroll. Una vez jugada, debe descartarse del juego.



AMPLIACIÓN
Desenrédate

¡Hoy tienes suerte!

Has encontrado un escondite donde nadie puede estorbarte.

Cuando quieran imponerte una acción, muestra esta carta para anularla. En la siguiente ronda tendrás que jugar con una carta menos.

También puede utilizarse durante la ronda para eliminar una carta de scroll. Una vez jugada, debe descartarse del juego.



AMPLIACIÓN
Desenrédate

iHoy tienes suerte!

Has encontrado un escondite donde nadie puede estorbarte. Cuando quieran imponerte una acción, muestra esta carta para anularla. En la siguiente ronda tendrás que jugar con una carta menos.

También puede utilizarse durante la ronda para eliminar una carta de scroll.

Una vez jugada, debe descartarse del juego.



iHoy tienes suerte!

Has encontrado un escondite donde nadie puede estorbarte.

Cuando quieran imponerte una acción, muestra esta carta para anularla. En la siguiente ronda tendrás que jugar con una carta menos.

También puede utilizarse durante la ronda para eliminar una carta de scroll.

Una vez jugada, debe descartarse del juego.



iHoy tienes suerte!

Esta vez es verdad. Participaste en un concurso de la radio y te ha tocado el premio.

Coge las SEIS primeras cartas de la pila de REPOSICIÓN y quédate las DOS que más te gusten. En la siguiente ronda jugarás con una carta más en la mano.



iHoy tienes suerte!

Esta vez es verdad. Participaste en un concurso de la radio y te ha tocado el premio.

Coge las SEIS primeras cartas de la pila de REPOSICIÓN y quédate las DOS que más te gusten. En la siguiente ronda jugarás con una carta más en la mano.



iHoy tienes suerte!

Te toca abrir un cofre.

Si tienes más de CUATRO horas sobre la mesa, debes arriesgarte a VERIFICAR.

Si tienes menos, puedes pasar la carta a otro jugador o jugadora que tenga más de CUATRO horas sobre la mesa, que tendrá que VERIFICAR cuando le toque el turno de juego.



iHoy tienes suerte!

Te toca abrir un cofre.

Si tienes más de CUATRO horas sobre la mesa, debes arriesgarte a VERIFICAR.

Si tienes menos, puedes pasar la carta a otro jugador o jugadora que tenga más de CUATRO horas sobre la mesa, que tendrá que VERIFICAR cuando le toque el turno de juego.



Scroll

Convences a un compañero o compañera para que se enrede a mirar TikTok. ¡No puede parar de deslizar la pantalla!

Coloca esta carta delante de un jugador y éste no podrá conseguir cartas de TIEMPO mientras la tenga.



Scroll

Convences a un compañero o compañera para que se enrede a mirar TikTok. ¡No puede parar de deslizar la pantalla!

Coloca esta carta delante de un jugador y éste no podrá conseguir cartas de TIEMPO mientras la tenga.

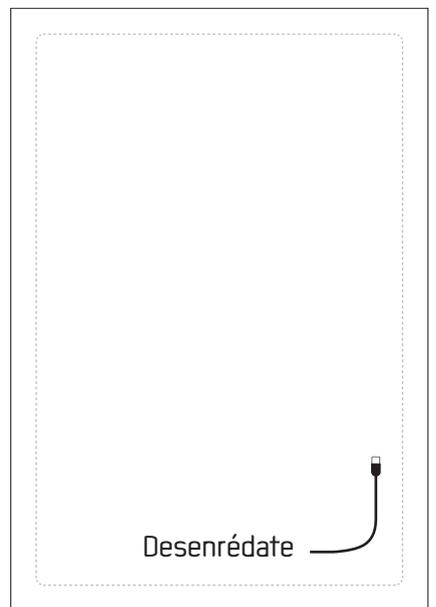
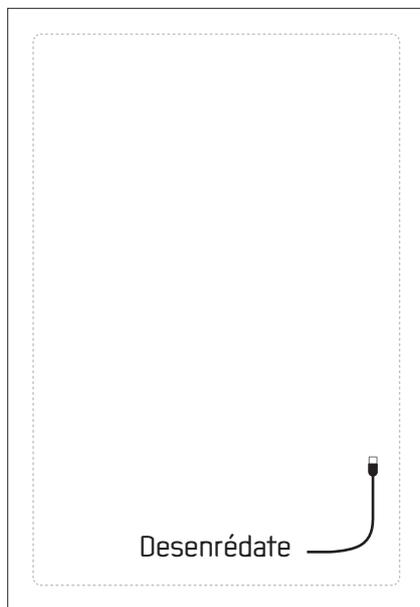
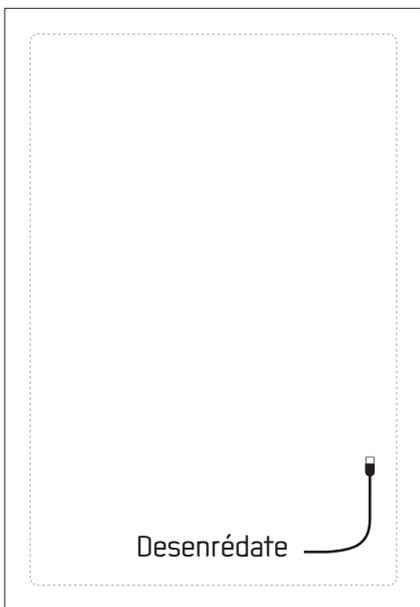
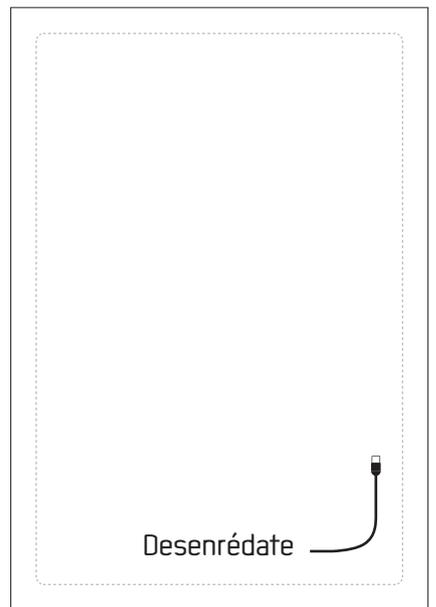
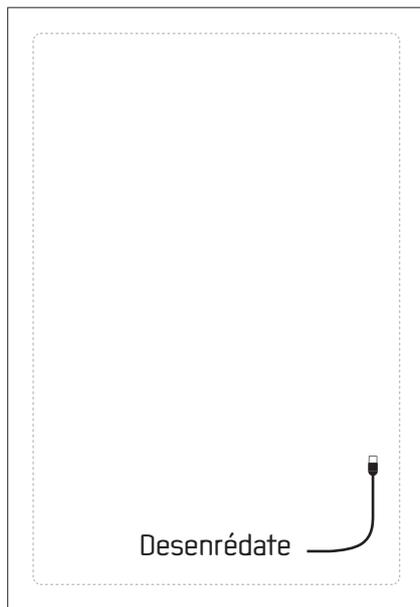
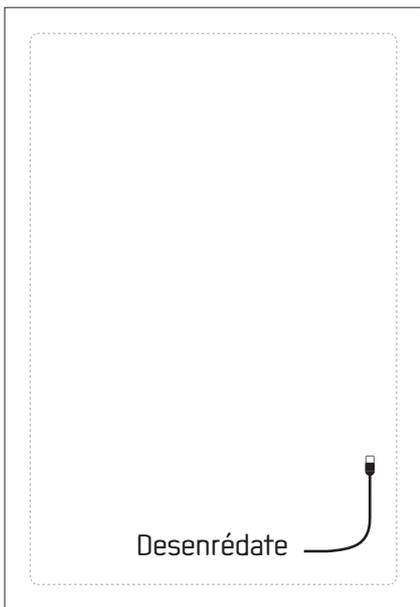
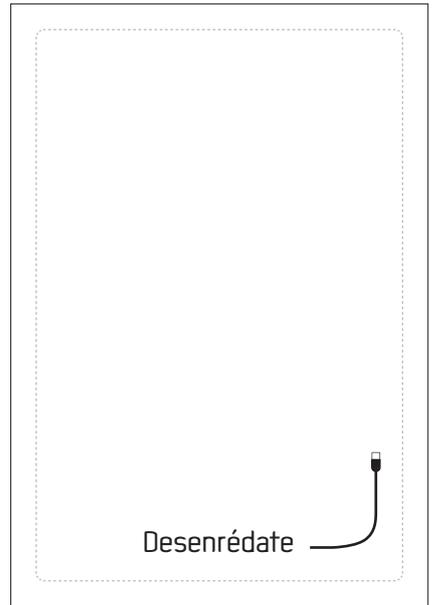
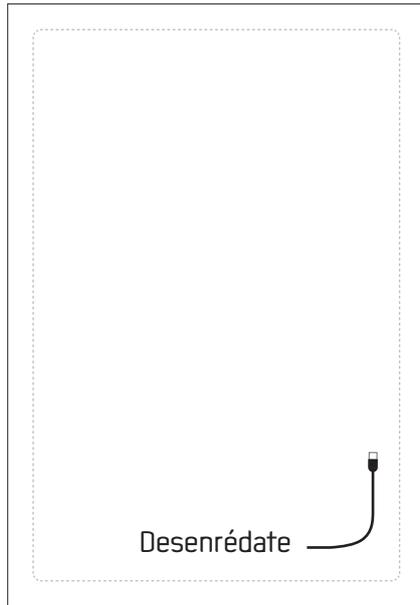
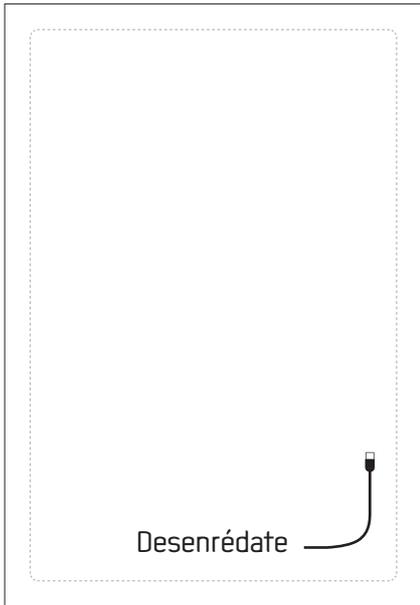


Scroll

Convences a un compañero o compañera para que se enrede a mirar TikTok. ¡No puede parar de deslizar la pantalla!

Coloca esta carta delante de un jugador y éste no podrá conseguir cartas de TIEMPO mientras la tenga.







Otros recursos *fem tec!*

G5D10

iNo me lles!

<https://www.diba.cat/es/web/fem-tec/nomelies>

Actividades de *mindfulness*

<https://www.diba.cat/es/web/fem-tec/mindfulness>

Autoría:

M. Teresa Clotet Masana
Montserrat Clotet i Masana

Ilustraciones:

Eva Navarro Campanera

Idea y coordinación:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació, Esports i Joventut
de la Diputació de Barcelona

1a edició: novembre del 2021

@ de la edició: Diputació de Barcelona



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

Oficina del Pla Jove

Carrer de l'Harmonia 24
08035 Barcelona
Tel. 934 022 556
o.plaj@diba.cat
www.diba.cat