

# Guía Didáctica

para la concientización de los adolescentes sobre la fatiga mental por el uso recurrente de los Smartphones por medio de actividades físico-recreativas.

**Autores:**

**Karolayn Borbón Martínez**

**Pamela Valverde Monge**



**Universidad Nacional de Costa Rica**

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

**Año 2024**

# Índice

|   |       |    |
|---|-------|----|
| Introducción  | ..... | 3  |
| Definición de conceptos importantes   | ..... | 4  |
| • Fatiga mental   | ..... | 4  |
| • Tiempo en pantalla  | ..... | 4  |
| • Adicción a los smartphones  | ..... | 4  |
| • Nomofobia   | ..... | 4  |
| • Phubbing  | ..... | 4  |
| • Tiempo libre  | ..... | 4  |
| • Ocio  | ..... | 5  |
| • Actividad física  | ..... | 5  |
| • Ejercicio físico  | ..... | 5  |
| • Deporte   | ..... | 5  |
| • Recreación  | ..... | 5  |
| Importancia de las actividades físico-recreativas en la salud integral  | ..... | 6  |
| Riesgos del uso desmedido del smartphone  | ..... | 7  |
| Riesgos psicológicos  | ..... | 7  |
| Riesgos físicos   | ..... | 8  |
| Riesgos emocionales   | ..... | 8  |
| Cómo afecta la fatiga mental a la vida diaria de los adolescentes   | ..... | 9  |
| ¿A quién va dirigida la guía?   | ..... | 10 |
| ¿Cómo interpretar las actividades?  | ..... | 11 |
| Juegos de concientización  | ..... | 12 |
| Juegos para tiempo libre   | ..... | 13 |
| Conclusiones  | ..... | 14 |
| Referencias bibliográficas  | ..... | 15 |
| Preguntas   | ..... | 70 |
| Desafíos  | ..... | 77 |

**Conceptos importantes**

**Importancia**

**Riesgos**

**Actividades**

**Documentos oficiales**

# ● Introducción

La adolescencia es una etapa de la vida compleja en donde se sufren diferentes cambios tanto físicos como emocionales y psicológicos, además del inicio de la independencia en ciertos aspectos de su vida, por lo que en muchas ocasiones no saben cómo lidiar con ello o no son conscientes de las repercusiones del futuro por las diferentes acciones que realicen (Iriarte et al., 2018).

Por ello, en la actualidad uno de los problemas con los que más se acarrea en esta población es con el uso excesivo de los teléfonos celulares y sus repercusiones como lo es la fatiga mental, la cual se produce debido a las altas horas que se transcurren utilizando el dispositivo y la falta de utilización de otros medios para cubrir sus necesidades, como la socialización, entretenimiento o estudio (Díaz y Extremera, 2020).

Este problema trae grandes implicaciones en su vida en especial en sus relaciones sociales y educativas, para Cordero (2020) la fatiga mental en el adolescente producto del uso del teléfono celular puede provocar estados de irritabilidad en el adolescente, que se encuentre constantemente con cansancio o agotamiento tanto físico como mental, dolores constantes de cabeza, procesos cognitivos reducidos e insomnio, produciendo así bajo rendimiento en sus labores y aislamiento de este.

Por lo que se cree necesario el brindar herramientas a diferentes profesores o promotores de la salud que se encuentran en constante interacción con adolescentes de cómo abordar el tema del uso excesivo de los celulares y las repercusiones a la salud de este en especial la fatiga mental, promoviendo alternativas para disminuir este uso.

# ● Definición de conceptos importantes

## **Fatiga mental:**

Sensación o sentimiento de estar agotado, durante o después de realizar una actividad cognitiva por mucho tiempo, relacionándose con la concentración, memoria y habla. Los teléfonos inteligentes generan una sobrecarga cognitiva debido a su naturaleza (Alleyne y Inan, 2022).

## **Tiempo en pantalla:**

Actividad sedentaria, que implica pasar tiempos prolongados de visualización frente a diferentes dispositivos electrónicos, como smartphones, computadoras, videojuegos, televisión, tabletas inteligentes (Fung et al., 2020).

## **Adicción a los smartphones:**

Dependencia a los teléfonos inteligentes, creando un vínculo con el dispositivo lo cual provoca revisar o ver constantemente el mismo, ya sea para juegos, mensajes, llamadas, redes sociales, ver o enviar vídeos, entre otros (Rodríguez et al., 2019).

## **Nomofobia:**

Miedo y/o ansiedad que experimenta una persona al estar sin su celular, por baja o nula batería, extravío, sin señal, dañado o dispositivo fuera de su alcance (Pérez et al., 2021).

## **Phubbing:**

Comportamiento de ignorar a las demás personas o el entorno por estar con un dispositivo móvil, dejando de lado la creación o fortalecimiento de las relaciones sociales (Barrios-Borjas et al., 2019).

## **Tiempo libre:**

Tiempo donde se realizan actividades de carácter no obligatorio, donde se busca disfrute y satisfacción personal, va dirigido al descanso, salir de lo rutinario, buscar salud, bienestar, recreación, interacción y fortalecimiento de relaciones interpersonales y demás (Sandoval, 2017; Segura, 2009).



### **Ocio:**

Actividad o acción centrada en el interés propio, de carácter voluntario y libre, donde se busca diversión, entretenimiento, mejora personal, sensación placentera, escape de lo rutinario, calidad de vida u otro propósito (Varela et al., 2016).

### **Actividad física:**

Cualquier actividad que genere un gasto energético mayor al de estar en reposo, por ejemplo, caminar, correr, subir escaleras, realizar cualquier tarea del hogar, lavarse los dientes, ir de compras, entre otros (Álvarez, 2010).

### **Ejercicio físico:**

Actividad física con un objetivo claro, para mejorar o desarrollar las diferentes cualidades físicas, es estructurada, planificada y con componentes de la carga específicos, como, por ejemplo, nadar, entrenamiento contra resistencia, correr, andar en bicicleta, entre otros (ISAF, 2022; Vicente-Rodríguez et al., 2016).

### **Deporte:**

Actividad o ejercicio físico que se caracteriza por tener reglas o normas claras para la ejecución del juego o competición, estas reglas deben ser cumplidas y respetadas para evitar sanciones o descalificaciones, pueden ser deportes individuales o grupales (ISAF, 2022; Vicente-Rodríguez et al., 2016).

### **Recreación:**

Término integral, todas aquellas actividades realizadas en tiempo de ocio, buscan diversión, placer, crecimiento personal, valores, educación, conocimiento, motricidad; pueden ser individuales, grupales, pasivas, dinámicas, artísticas, deportivas, educativas, cognoscitivas, literarias y demás, siempre enfocadas en los gustos y preferencias propias de cada persona (Benítez et al., 2015).

## ● **Importancia de las actividades físico-recreativas en la salud integral**

Actualmente se tiene un gran problema con respecto al adecuado uso de los medios tecnológicos, lo cual está llevando a una sociedad cada vez más sedentaria, especialmente los jóvenes, dejando de lado las actividades físico-recreativas, pero debido a su gran contribución a la calidad de vida de las personas, estas deben ser un componente esencial en la misma. La adolescencia es una etapa determinante de la vida donde tanto el bienestar físico como mental y emocional se ven influenciados por su entorno, familiares, amistades, escuela y comunidad, por lo que se requiere de ambientes saludables que permitan potenciar el desarrollo integral del mismo, donde la actividad física y la recreación toman un papel fundamental para el desarrollo del adolescente (Morillo et al., 2021).

Igualmente, Noboa y Pin (2022) mencionan que las actividades físico-deportivas y recreativas promueven el movimiento y el ejercicio, fortaleciendo las capacidades físicas de la persona, su salud cardiovascular y pulmonar, de manera que proporciona un gran bienestar físico, además, permiten la liberación de diferentes hormonas como las endorfinas, que permiten una respuesta de satisfacción y felicidad dando como resultado el bienestar emocional, a su vez permite el mejoramiento de la autoestima y un mejor desarrollo de la personalidad.

Por otra parte, hablando de la salud mental, el realizar este tipo de actividades en la etapa de la adolescencia permite fijar un patrón o adherencia a la recreación o actividad física en su vida adulta para satisfacer sus necesidades personales y sociales, además de beneficiar la ausencia de enfermedades de carácter psiquiátrico. Promueve una forma de liberar el estrés adecuadamente ocasionado por la rutina escolar, mejora la memoria y los procesos cognitivos, disminuye la fatiga mental, mejora la calidad del sueño, además de reducir el riesgo de involucrarse u optar por una conducta riesgosa como las adicciones tecnológicas que provocan una gran carencia en la salud, en especial la mental (Noboa y Pin 2022; Simaj y Lancerio, 2012).

# ● Riesgos del uso desmedido del smartphone

---

## ● Riesgos sociales

Alcívar y Guacho (2017) y Díaz y Extremera (2020), mencionan algunos riesgos sociales pueden ser:

- Aislamiento social
- Poca o nula interacción personal
- Deficiente capacidad de relacionarse con otras personas
- Introversión
- Dificultad de expresión
- Discriminación social

## ● Riesgos psicológicos

---

Soriano-Sánchez (2022) y Goya (2018), mencionan que algunos de los riesgos psicológicos son:

- Síndrome Fear of Missing out
- Ansiedad
- Depresión
- Déficit de atención
- Mala concentración y memoria
- Trastornos de conducta y personalidad
- Nomofobia
- Fatiga mental

## ● Riesgos físicos

Correa et al. (2017); Alcívar y Guacho (2017) y Torres (2022) mencionan que el uso excesivo del teléfono inteligente puede llegar a ocasionar:

- Enfermedades musculares
- Problemas en los tendones
- Problemas en las vainas tendinosas
- Problemas posturales
- Aparición de síndromes de atrapamientos nerviosos
- Alteraciones articulares y neurovasculares en miembros superiores
- Desviaciones de muñecas y dedos
- Dolores articulares
- Contracturas especialmente en el cuello
- Discomfort
- Parestesia
- Problemas de audición (hipoacusia o desequilibrio)
- Problemas oculares (cataratas, tensión ocular, problemas en la retina o conjuntivitis)

## ● Riesgos emocionales

Goya (2018) y Torres (2022), mencionan algunos riesgos emocionales:

- Baja autoestima
- Baja o ineficiente percepción de sí mismos
- Miedo
- Timidez excesiva
- Rechazo de su imagen
- Conductas agresivas
- Impulsividad
- Sentimientos de soledad
- Vergüenza
- Baja percepción de emociones en el mundo real

## ● **Cómo afecta la fatiga mental a la vida diaria de los adolescentes**

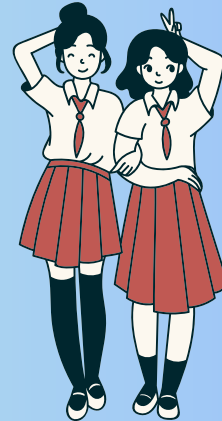
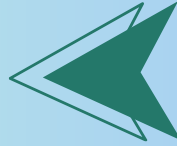
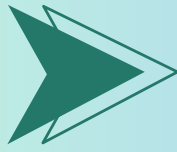
La fatiga mental provoca un estado emocional irritable en la persona por lo que a su vez perjudica la forma de relacionarse, tiende a tener inestabilidad emocional e introversión, entorpeciendo sus expresiones y la forma de comunicarse llevándolo inclusive a tener fobia social por el miedo a la discriminación de no saber relacionarse (Díaz y Extremera, 2020).

Además, puede llevar al adolescente a tener malestar en general tanto mental como físicamente, bajo rendimientos en sus actividades por el excesivo cansancio y percepciones de la realidad distorsionadas (Cordero, 2020).

Li y Lu (2017) alegan que a un adolescente tener una adicción a los teléfonos inteligentes y a su vez fatiga mental perjudica directamente el rendimiento educativo, debido a los constantes dolores de cabeza, ansiedad, depresión, trastornos del sueño y de atención, además de que se ve una gran reducción de los movimientos oculares y la actividad eléctrica del cerebro.

# ● Actividades físico-recreativas


Dirigidas para los adolescentes



Para la utilidad de educadores físicos, promotores de la salud o quienes trabajen en el área educativa y de salud en la adolescencia.



# • ¿CÓMO INTERPRETAR LAS ACTIVIDADES?

Enfoque del juego/volver a todos los juegos 

Nombre de la actividad

Actividad: **Anota al aro**

Se dividirá el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo se colocará en una media cancha del gimnasio con un aro por equipo en la cancha contraria, deberán desplazarse sentados y pasar el balón hasta llegar al aro donde deben anotar, la anotación será válida únicamente si el balón pasa dentro del aro, la persona que sujeta el aro del equipo puede ayudar moviendo el aro para facilitar la anotación, pero, este debe permanecer en el área delimitada y de igual manera debe permanecer sentado y cada 2 minutos se cambia a la persona que sujeta el aro. Cuando el balón sale del terreno del juego de igual manera deberán hacer el saque o tiro de esquina en la misma posición de sentados y solo utilizando los pies. Además, cuando suene el silbato la persona que en ese momento posea el balón, deberá decir una consecuencia del uso frecuente del celular.

¿Cómo ejecutar la actividad de manera correcta?

Otras alternativas

**Variantes:** los estudiantes se agarraran todos de las manos, otra variante es que mantienen el mismo círculo y por jugador tienen un balón, a la señal del profesor deberán lanzar el balón ala aire y cambiar de posición a la derecha, izquierda o al frente según sea indicado, al que se le caiga el balón o no llegue a tiempo quedará eliminado.

¡A seguir el orden!

**Reglas:** Cada equipo tiene 5 minutos para derribar los bolos. Los bolos no pueden moverse para evitar ser tocados. Los que lanzan balones no pueden acercarse, ni sobrepasar la línea del cono de referencia.

**Objetivo:**

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

¿Qué se quiere lograr con las actividades?

Desafíos

Preguntas

Retos

Temas

Consecuencias

Botones de información

Duración recomendada de la actividad



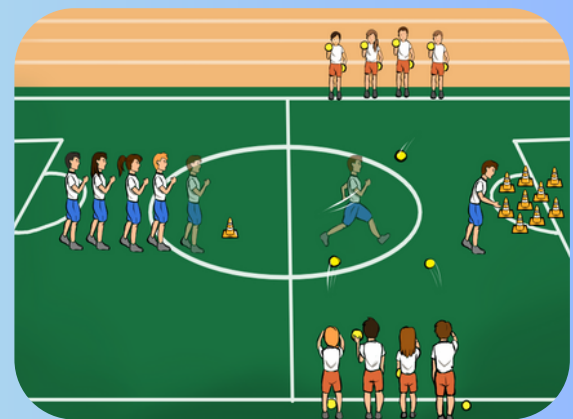
15 min

Materiales necesarios para la ejecución



- 2 Balones de voleibol
- 2 Aros
- Conos o charolas

Volver al índice



Ejemplo ilustrativo

# Juegos de concientización



## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

**Anota al aro**

**Adivina la acción**

**Quita colas**

**Robo de conos**

**ZigZag Piedra, papel o tijera**

**Bolos humanos**

**Líneas**

**Acierta 3**

**La bola loca**

**¡1,2,3 Explota!**

**Protege tu globo**

**¡Cántala si te la sabes!**

**Esquinas fútbol**

**Palabra en tríos**

**Trabaja en equipo**

**Ho-charola**

**Minas**

**Avanza, avanza y gana**

**Aros del saber**

**Derríbalos**

**Esquí sobre tierra**

**¡El tiempo corre!**

**Estaciones del bienestar**

**Acciones**

**¡Gira-gira!**

# Juegos para tiempo libre



## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.

**Manos rápidas**

**Toca pie**

**Piraña en el agua**

**¡Huye de los tentáculos!**

**El refugiado**

**Cazador a ciegas**

**No puedes tocarme**

**Escapa del balón**

**Duelos**

**No te lo robes**

**Bola gigante**

**Elige y corre**

**Fútbol de botellas**

**Atrápame si puedes**

**Mini juegos**

**Cuida y voltea**

**Los jinetes congelados**

**Fútbol cangrejo**

**Mano-bola**

**¡1,2,3 Quémalo!**

**Fut-cono**

**Ata-fútbol**

**Corre por el cono**

**Conos locos**

**Puntos en el suelo**

# Conclusiones

- En la actualidad con toda la tecnología existente y de fácil adquisición, el uso excesivo de celulares inteligentes ha transformado las vidas de los usuarios, desde aspectos físicos y emocionales, así como mentales, provocando serios problemas de salud incluyendo la adicción y fatiga mental.
- La adicción al internet o los smartphones ha generado el sedentarismo en los adolescentes, provocando pérdidas en sus capacidades motoras y cognitivas, contribuyendo a la aparición de otras afecciones como la depresión o ansiedad, problemas para dormir o concentrarse.
- La guía didáctica proporciona herramientas de gran utilidad para que educadores y promotores de la salud, para que estos puedan concientizar sobre los efectos negativos del uso excesivo de dispositivos móviles en los adolescentes y al incluir diferentes actividades físico-recreativas promueve alternativas saludables para evitar su uso y que mejoren su calidad de vida.
- La guía incentiva un enfoque integral donde no solo se aborda temas relacionados a la educación física, sino, también a la salud mental y a la colaboración de diferentes profesionales de salud para abordar un tema que en la actualidad está ocasionando grandes problemas no solo a nivel nacional sino mundial, pretendiendo que con la información que recolecta la guía didáctica y las actividades propuestas, cualquier profesional que desee utilizarla, logre generar un impacto a una edad temprana y promueva una generación más consciente.
- El formato en el cual se realizó la guía busca ser interactiva y de interés, no solo para los educadores, sino, para los mismos adolescentes, de fácil adquisición, entendimiento y agradable a la vista, para que, con ello, los jóvenes por su cuenta reflexionen sobre el daño que se ocasionan, y puedan tener otras alternativas de ocio con su descripción y ejemplificación para que puedan aplicarlas.



## Referencias bibliográficas

Alcívar Narváez, M. S., & Guacho Guacho, M. A. (2017). Análisis de uso excesivo e inadecuado de los Teléfonos celulares en la Universidad de Guayaquil, en el Año 2016 (Tesis de grado, Universidad de Guayaquil). Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/40772>

Alleyne, G. y Inan, F. (2022). Desarrollo del Indicador de sobrecarga en cursos en línea y de la Encuesta de fatiga mental del estudiante. *Revista Mexicana de Bachillerato a Distancia*, 28(14), 1-23. <https://doi.org/10.22201/cuaieed.20074751e.2023.29.84993>

Álvarez, L. F. (2010). Sedentarismo y Actividad Física. *Revista Científica Médica de Cienfuegos*, 10, 55–60. <https://doi.org/10.37536/riecs.2017.2.1.17>

Barrios-Borjas, D., Bejar-Ramos, V, y Cauchos-Mora,V. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(3), 205-206. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205>

Benítez, J., Cadenas, M., Campón, Ó., Espartero, A. y Muñoz, E. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Revista Heducasport*, (0), 49-62. [https://revistaheduca.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/03/3\\_articulo-quino-benitez.pdf](https://revistaheduca.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/03/3_articulo-quino-benitez.pdf)

Cordero, M. (2020, 14 de octubre). Uso excesivo de dispositivos electrónicos puede provocar dependencia, falta de sueño y estrés, señala experto de la UCR. Instituto de Investigaciones Psicológicas. Consultado el 18 de abril de 2023. <https://iip.ucr.ac.cr/es/noticias/uso-excesivo-de-dispositivos-electronicos-puede-provocar-dependencia-falta-de-sueno-y#:~:text=El%20uso%20excesivo%20de%20dispositivos,la%20Universidad%20de%20Costa%20Rica>

# Referencias bibliográficas

Correa, S., Forero, D., Ruiz, S., Vanegas, C. y García, A. (2018). Características físicas, conocimiento de efectos y uso de teléfonos inteligentes asociados a síntomas de desórdenes musculoesqueléticos y Tenosinovitis de Quervain [Tesis de grado, Universidad CES]. Repositorio CES. <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/3847/Trabajo%20de%20grado?sequence=2&isAllowed=y>

Díaz, N. y Extremera, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and share psychology*, 1(2), 7-13. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/3195/3519>

Fung, P., Rojas, E. y Delgado, L. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(6). <https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370>

Goya, M. (2018). Efectos del uso de los teléfonos móviles inteligentes y las relaciones comunicacionales interpersonales de los jóvenes pertenecientes a la generación z en el sector barrio sur del cantón jujan, provincia del guayas en el año 2018 [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio dspace. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5220>

Iriarte, M., Estévez, R., Basset, I., Sánchez, A., y Flores, J. (2018). Estado de salud mental de adolescentes que cursan la educación media superior. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud: RICS*, 7(13), 100-124. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6685151>

ISAF. (2022, 1 mayo). Diferencias entre actividad física y ejercicio físico. Instituto de Ciencias de la Salud y Actividad Física. Consultado el 21 de abril de 2023. <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-en-tre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>

Li, M., y Lu, L. (2017). La influencia de la adicción al teléfono móvil en la calidad de sueño de estudiantes secundarios dejados atrás: el rol mediador de la soledad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 26(1), 71-81. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281950399007>

# Referencias bibliográficas

Morillo, C., Cajiao, S., y Sandoval, M. (2021). La Recreación en los adolescentes. Su importancia en el desarrollo biopsicosocial: Una aproximación teórica–descriptiva. *Explorador Digital*, 5(3), 110-125. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i3.1787>

Noboa, W., y Pin, A. (2022). Actividades físicas recreativas en prevención de comportamientos inadecuados en adolescentes de 16 a 18 años [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Recuperado UG. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/65034>

Pérez, R., Rodríguez, D., Colquepisco, N. y Enríquez, R. (2021). Con-secuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(81), 203-210. [http://scielo.sld.cu/scielo.phpscript=sci\\_arttext&pid=S199086442021000400203&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.phpscript=sci_arttext&pid=S199086442021000400203&lng=es&tlng=es).

Rodríguez, M., Diaz, M., Agostinelli, J, y Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 211-235. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612019000200001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200001&lng=es&tlng=es).

Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Revista Interuniversitaria Pedagogía Social*, (30), 169-188. <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/139971/55251-177483-1PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Segura, I. (2009). Estrategia recreativa para el empleo positivo del tiempo libre en adolescentes de 12-14 años del municipio Holguín [Tesis de maestría, Instituto Superior de la Cultura Física]. Repositorio UHO. <https://repositorio.uho.edu.cu/bitstream/handle/uho/2503/idalkis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# Referencias bibliográficas

Simaj, Z. D., y Lancerio, E. Z. (2012). La recreación y la salud mental en el adolescente [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio USAC. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/10471/1/T13%20%282051%29.pdf>

Soriano-Sánchez, J. (2022). Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 69-78. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/219569/Soriano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Torres, V (2022). Evaluación de factores asociados al uso del teléfono móvil y Redes Sociales (Instagram): factores personales y repercusiones en la salud [Tesis de grado, Universidad de Salamanca]. Repositorio Gredos. <https://gredos.usal.es/handle/10366/149561>

Varela, L., Gradaílle, R. y Teijeiro, Y. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educação e Pesquisa*, 42, 987-999. <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201612152404>

Vicente-Rodríguez, G., Benito, P. J., Casajús, J. A., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M. J., Dorado, C., González-Agüero, A., González-Gallego, J., González-Gross, M., Gracia-Marco, L., Gutiérrez, Á., Gusi, N., Jiménez-Pavón, D., Lucía, A., Márquez, S.,

Moreno, L., Ortega, F. B., de Paz, J. A., Valtueña, J. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 33(9), 1-21. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309249471001>



## Actividad: Anota al aro

### Descripción:

Se dividirá el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo se colocará en una media cancha del gimnasio con un aro por equipo en la cancha contraria, deberán desplazarse sentados y pasar el balón hasta llegar al aro donde deben anotar, la anotación será válida únicamente si el balón pasa dentro del aro, la persona que sujeta el aro del equipo puede ayudar moviendo el aro para facilitar la anotación, pero, este debe permanecer en el área delimitada y de igual manera debe permanecer sentado. Cada 2 minutos se cambia a la persona que sujeta el aro. Cuando el balón sale del terreno del juego de igual manera deberán hacer el saque o tiro de esquina en la misma posición de sentados y solo utilizando los pies. Además, cuando suene el silbato la persona que en ese momento posea el balón, deberá decir una consecuencia del uso frecuente del celular.

### Consecuencias

### Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 15 min



- 2 Balones de voleibol
- 2 Aros
- Conos o charolas



# Actividad: Adivina la acción



## Descripción:

Se dividirá el grupo en 3 equipos y se colocarán detrás de un cono cada uno, por turno se pasará al frente un integrante al azar de cada equipo que realizará la mímica correspondiente al tema seleccionado por el profesor, únicamente uno por equipo. Cada equipo podrá adivinar el nombre de la acción que se realice, para esto deberán como equipo seleccionar una persona por equipo para que este corra hacia un cono ubicado a 10 metros de distancia de donde ellos se encuentran y pueda decir la respuesta. El primer equipo que llegue al cono tendrá la oportunidad de hablar primero y si este no responde adecuadamente seguirá el siguiente y así sucesivamente.

## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

### Temas



• 15 min



- Lista de las acciones
- Conos



# Actividad: Quita colas



## Descripción:

Se realizan 2 equipos y estos realizan hilera, el último de cada hilera tendrá un pañuelo colocado como si este fuera una cola, cada equipo deberá intentar quitar la cola del equipo contrario, pero estos solo pueden moverse en hilera. Al quitarle la cola el equipo que la perdió tendrá la oportunidad de contestar una pregunta relacionada al tema del uso desmedido de los teléfonos celulares, si la contesta adecuadamente se le devolverá la cola y si no deberá de pasar un integrante al otro equipo. Gana el equipo que quede con mayor número de integrantes.

## Preguntas

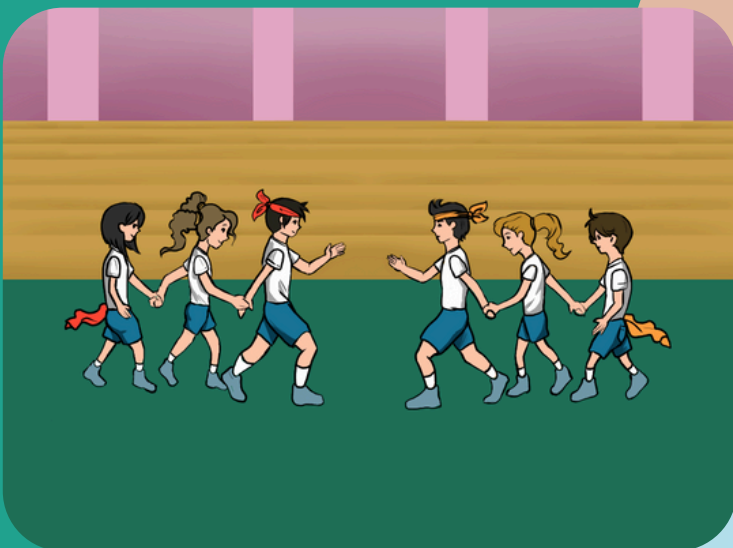
## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 10 min

• 2 Pañuelos



# Actividad: Robo de conos



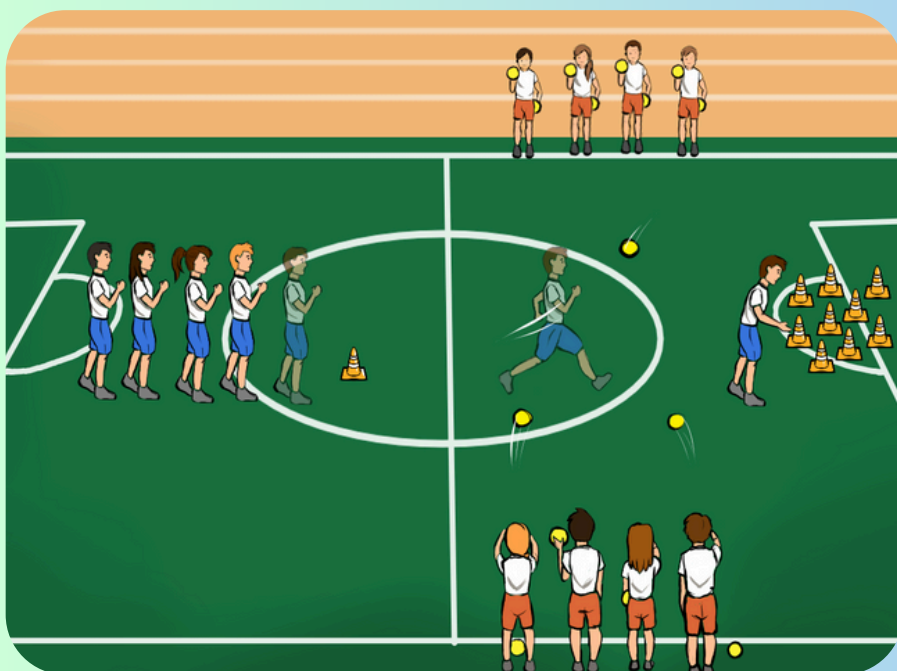
## Descripción:

Se dividirá el grupo en dos, se trabajará en una media cancha, un grupo se colocará en la media cancha en hilera detrás de un cono, el otro grupo se colocará en fila en el borde de la línea de la cancha de voleibol, se van a colocar conos en el área de futsala, el juego consiste en que el grupo que está detrás del cono, deberá ir pasando uno por uno e intentar robar conos, mientras el otro grupo lanza bolas pequeñas de colores para “quemarlo” desde ambas laterales del área de voleibol ida y regreso, no se puede lanzar dentro del área de futsala, si un balón toca a un integrante este debe devolver el cono a su posición, serán 10 conos y 10 charolas, gana quien tenga más conos y charolas al final, son 5 minutos por grupo. Irán de uno en uno, chocando la mano para que salga el siguiente compañero, a los 2 minutos irán en parejas agarrados de las manos, si a alguno de la pareja lo toca la bolita, inmediatamente deben devolverse para que salga otra pareja. Al azar se realizarán preguntas para los que van a robar conos relacionado al uso desmedido de celulares y beneficios de la actividad física, si no contesta deberá devolverse.

## Preguntas

## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 20 min



- Bolitas de colores
- Conos
- Charolas

# Actividad: ZigZag Piedra, papel o tijera



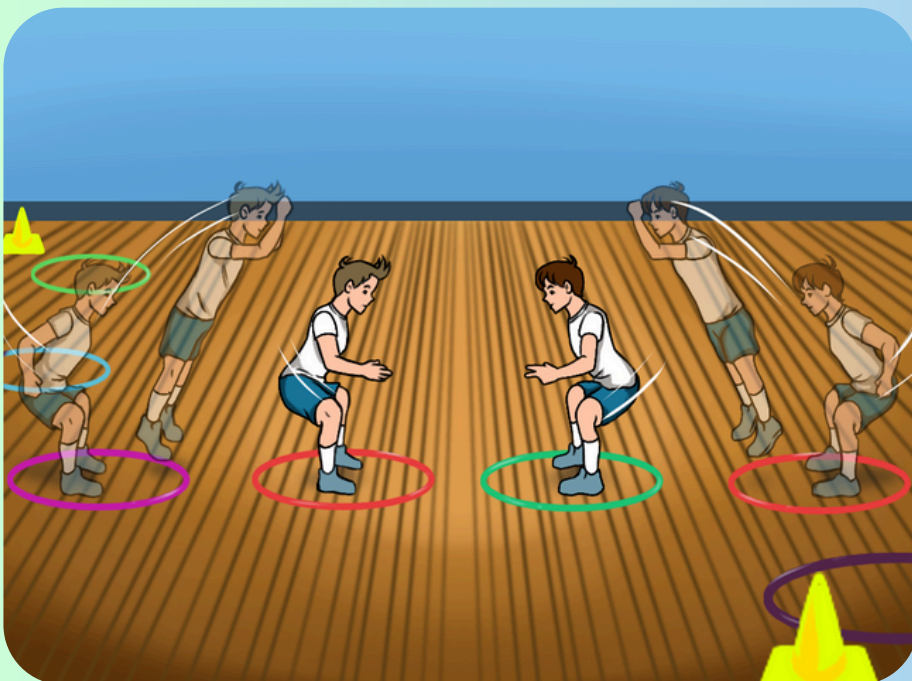
## Descripción:

Se va a dividir el grupo en dos, cada grupo se va a colocar en una esquina del gimnasio en sentido opuesto, se va a realizar un camino en zigzag con aros, el juego consiste que a la señal un participante de cada grupo deberá trotar siguiendo el camino de aros, e ir saltando sobre ellos hasta toparse con uno del otro grupo, al toparse deben jugar piedra, papel o tijera, el que gane sigue avanzando y el que no debe salir inmediatamente, haciéndose hacia un lado, y otro compañero debe salir lo más rápido posible, al llegar al cono de salida del otro grupo se gana un punto, por ende, siempre deben tratar de avanzar hasta llegar al cono opuesto y evitar que un rival llegue al suyo, salen uno por uno, gana el grupo que al final tenga más puntos. Ocasionalmente al ganador de la piedra papel o tijera se le hará una pregunta para que siga avanzando, si contesta correctamente, sigue, y si no, ambos salen, y dos nuevos compañeros salen del punto de inicio. Tiempo de respuesta 15s.

## Preguntas

## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 20 min



• Aros  
• Conos

# Actividad: Bolos humanos



## Descripción:

Se utilizará un espacio grande del gimnasio, el juego consiste en dividir el grupo total en dos grupos, un grupo empezará siendo los bolos, los cuales deben colocarse dentro del área del portero de futsala, viendo a diferentes direcciones, el otro grupo se colocará detrás de un cono a una distancia aproximada de 20-25 metros, este grupo tendrá una bola grande y una bola pequeña, irá uno por uno, lanzando el balón e intentando derribar un “bolo humano”, cada vez que un balón toque un “bolo humano” se contabilizará un punto para el grupo, además el “bolo” deberá dar 3 pasos a la dirección que esté viendo. Al final ganará el grupo que tenga más puntos, y el otro equipo deberá responder 3 preguntas y cumplir un castigo asignado por el otro grupo.

**Reglas:** Cada equipo tiene 5 minutos para derribar los bolos. Los bolos no pueden moverse para evitar ser tocados. Los que lanzan balones no pueden acercarse, ni sobrepasar la línea del cono de referencia.

## Preguntas

## Objetivo:

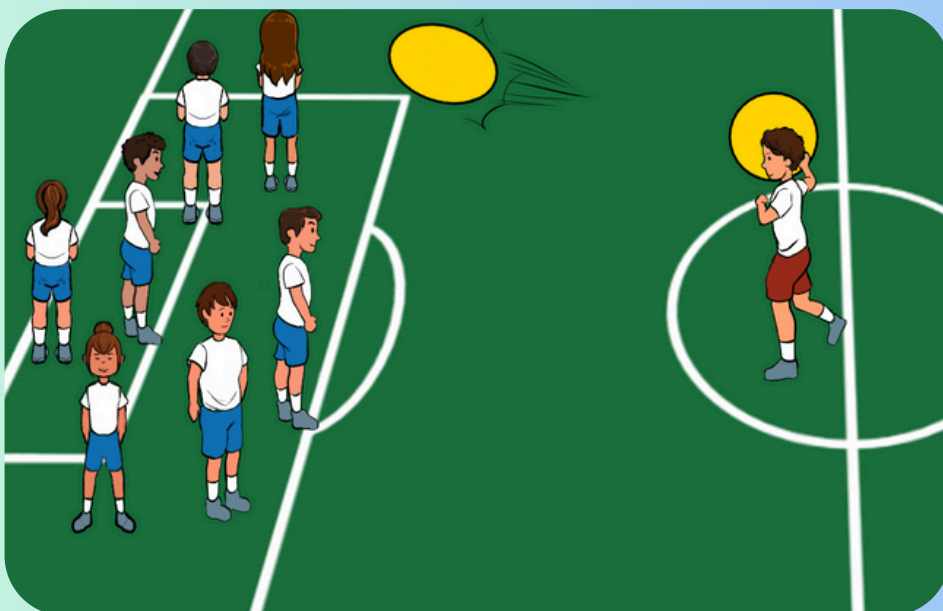
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 15 min



• Bolas grandes suaves



# Actividad: Líneas



## Descripción:

Se dividirá el grupo en 4 subgrupos de igual cantidad de estudiantes, se utilizará toda la cancha de futsala, cada subgrupo se colocará en hilera detrás de una charola en la línea de fondo, se colocarán diferentes charolas en fila en línea con la charola de inicio de cada grupo y dicha fila de charolas se colocará en cada línea de la cancha de voleibol, incluyendo la de la mitad de la cancha y la línea de fondo de futsal, del otro lado de la cancha, en la primera fila de charolas se colocará un bola de balonmano por cada subgrupo, y la dinámica consiste en que a la señal debe salir en primero de cada subgrupo agarrar la bola de la charola y colocarla en la siguiente, devolverse, chocarle la mano al compañero para que este haga lo mismo, así sucesivamente hasta llegar a la otra línea de fondo. El último grupo en llegar elige un papelito al azar, uno será pregunta y el otro un desafío. Terminado el desafío o respondiendo la pregunta, se procede a realizar la misma dinámica, pero ahora devolviendo el balón hasta el punto de inicio, ahí nuevamente el grupo en llegar de último elegirá lo que le corresponde. Por último, se realiza 3 veces la misma dinámica, pero ida y vuelta, es decir llevar el balón hasta la línea de fondo del otro lado, e inmediatamente sin parar traerla avanzando charola por charola hasta el punto de inicio.

**Reglas:** Si el balón se cae de la charola el estudiante al que se le cayó debe devolverse y colocarlo. No se puede salir antes de que el compañero le choque la mano. Todos los integrantes del grupo deben participar, así como ejecutar el desafío que les corresponde o responder la pregunta asignada. El profesor decide en las últimas tres rondas como avanzan los estudiantes, 1: corriendo hacia atrás, 2: en saltos de rana, 3: jumping jacks.

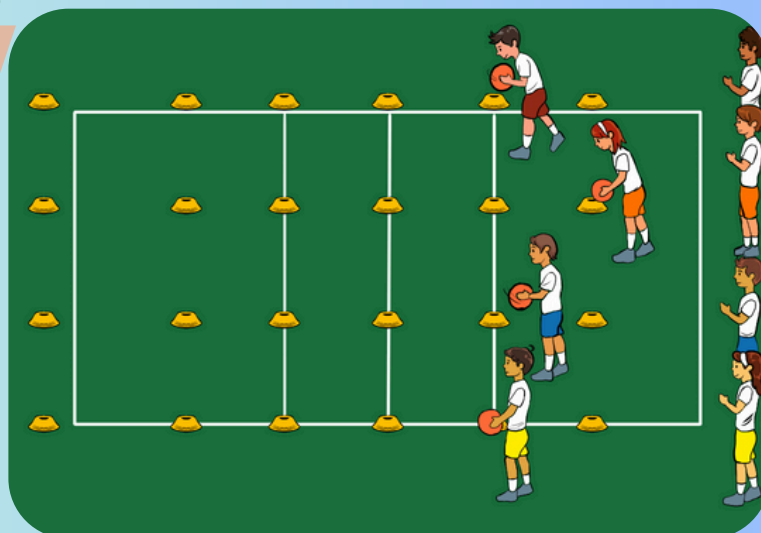
## Preguntas

## Desafíos

**Objetivo:** Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



- Balones de balonmano
- Charolas





## Actividad: Acierta 3

### Descripción:

Se dividirá al grupo en dos subgrupos, cada grupo se colocará en la línea de fondo detrás de una charola (haciendo una hilera) y cada grupo tendrá tres charolas. El primer participante de cada grupo saldrá en velocidad a colocar su charola dentro de uno de los espacios del gato, no obstante, entre el punto de inicio y el gato habrá conos en zig-zag los cuales deberán sobrepasarlos conduciendo un balón con los pies o ya sea picando el balón con las manos. Se utilizarán dos papelitos uno será de pregunta y el otro un desafío, el grupo que pierden el gato deberá agarrar un papelito para ver que le corresponde y ejecutarlo o contestarlo.

**Reglas:** Para que el siguiente compañero salga, el jugador que participaba deberá devolverse y chocarle la mano.

Si se acaban las charolas y no se ha ganado, el participante que sigue deberá de ir a mover una charola y colocarla en un espacio libre del gato.

Si pierde el dominio del balón deberá recuperarlo porque sí o sí debe chocarle la mano al compañero y darle el balón.

### Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



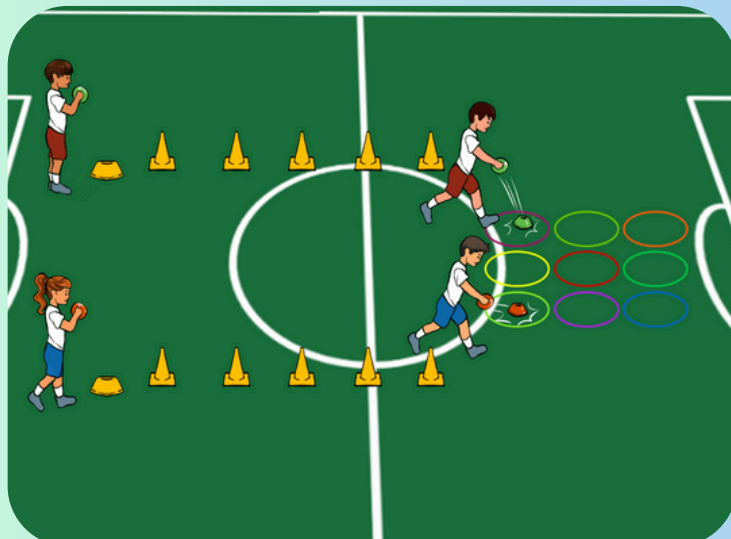
• 15 min



- Charolas
- Conos
- Aros
- Papelitos con desafíos y preguntas
- Balón futsala o baloncesto

Desafíos

Preguntas





# Actividad: La bola loca

## Descripción:

El docente realizará un círculo con todos los estudiantes y él se colocará en medio. Con una bola amarrada a un mecate, empezará a darle vueltas de manera que pase por abajo, altura media o arriba de los estudiantes, los cuales tendrán que saltarla, agacharse o ingeniárselas para que la bola no los toque ya que si la bola los toca quedará eliminado, este movimiento debe hacerse en el mismo sitio, es decir, no correrse para atrás o adelante intentando que el balón no los toque, con opción de volver si contesta una pregunta de manera correcta.

**Variantes:** Todos los estudiantes se sujetarán de las manos, otra variante es que mantienen el mismo círculo y por jugador tienen un balón, a la señal del profesor deberán lanzar el balón ala aire y cambiar de posición a la derecha, izquierda o al frente según sea indicado, al que se le caiga el balón o no llegue a tiempo quedará eliminado.

Preguntas 1

Preguntas 2

## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 15 min



- Balón suave
- Mecate
- Balones de voleibol





# Actividad: ¡1,2,3 Explota!

## Descripción:

Se va a dividir el grupo en dos, para este juego se va a necesitar una silla, al menos 10 globos y un inflador. Cada globo tendrá confeti dentro, se infla el globo a un ritmo intermedio. El profesor a cargo realizará varias preguntas, puede ser del uso excesivo del celular, sedentarismo, consecuencias, relación con la adolescencia, phubbing, adicción a los smartphones, fatiga mental, ocio, recreación, actividad física, ejercicio físico, tiempo libre, deporte, prevención, así como temas generales como adivinanzas, valores, de estudios generales y demás. El estudiante que está sentado y contesta bien la pregunta puede salir de la silla caliente, luego entra otra persona del grupo contrincante, pero si este no contesta bien, deberá quedarse en la silla caliente hasta que acierte una pregunta. Se va a ordenar de la siguiente manera, uno que equipo A, otro del equipo B, equipo A, equipo B (...) y así sucesivamente. Al que le explote la bomba significa que el equipo contrario gana un punto. Se juega hasta que alguno de los dos equipos obtenga 5 puntos.

### Preguntas 1

### Preguntas 2

## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



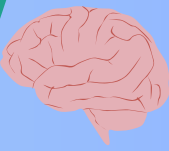
20 min



- 10 globos
- Inflador
- Confeti
- Celular



# Actividad: Protege tu globo



## Descripción:

Se utilizará la cancha de voleibol, el juego consiste en darle un globo a cada alumno, el cual deberá colocarse el globo amarrado con hilo o pabilo, en su tobillo de preferencia, cada participante deberá velar porque no le revienten su globo y al mismo tiempo intentar reventar el de los demás. No se permite salirse de la cancha de voleibol, si lo hace quedará eliminado automáticamente. Para volver a ingresar deberá cumplir un desafío asignado por el docente respecto al ejercicio físico o contestar una pregunta de manera correcta respecto al uso excesivo del celular.

**Variante:** Disminuir el espacio de juego, a solo una media cancha.

Preguntas

Desafíos

## Objetivo:

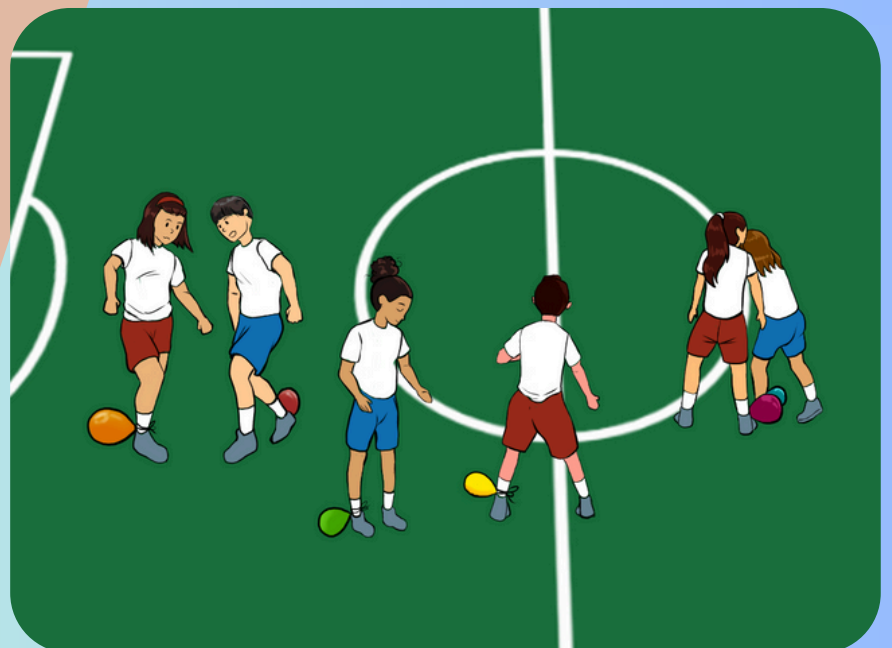
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 15 min



- Globos
- Pabilo o mecate





# Actividad: ¡Cántala sí te la sabes!

## Descripción:

Se utilizará una media cancha, se dividirá el grupo en 5 subgrupos, cada subgrupo se colocará en la línea de media cancha detrás de un cono, se va a colocar una silla en el área del portero de fútbol, una charola en una posición diferente en cada turno, asimismo, un parlante y el docente con su celular, la actividad consiste en que, cada participante que esté de primero de cada subgrupo se colocará de espaldas a la silla, empezará a sonar una canción por 5-10 segundos, apenas se detiene la canción cada participante que se sabe la canción debe salir corriendo al área y encontrar la charola, quién tenga la charola será el primero en cantar la canción sentado en la silla por al menos 20 segundos sin equivocarse, si se equivoca, pasará a sentarse y cantarla quién allá llegado de segundo a la silla y así sucesivamente, cada canción acertada sumará un punto para el subgrupo. Gana quién al final tenga más puntos. Los demás subgrupos deberán cumplir con un desafío puesto por el grupo ganador.

**Reglas:** Todos los participantes de cada subgrupo deben participar, no se pueden adelantar a salir corriendo, los compañeros de cada subgrupo no pueden ayudarlo a cantar.

## Objetivo:

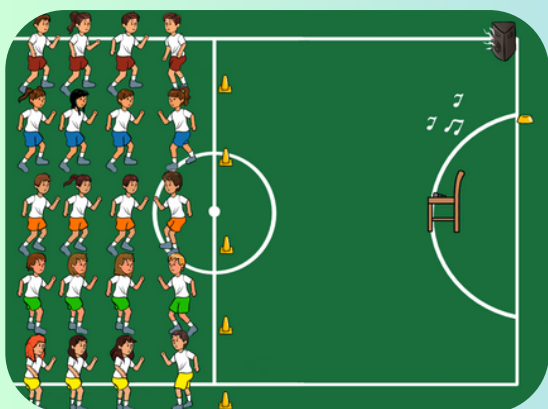
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



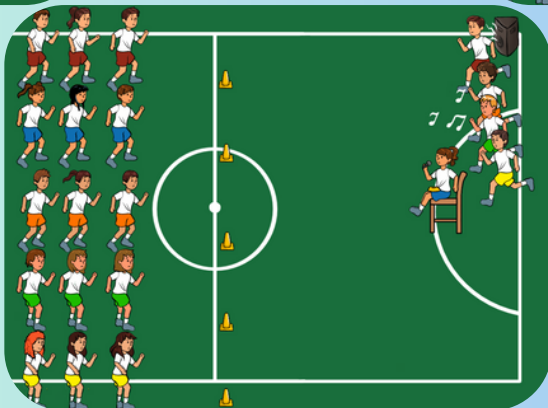
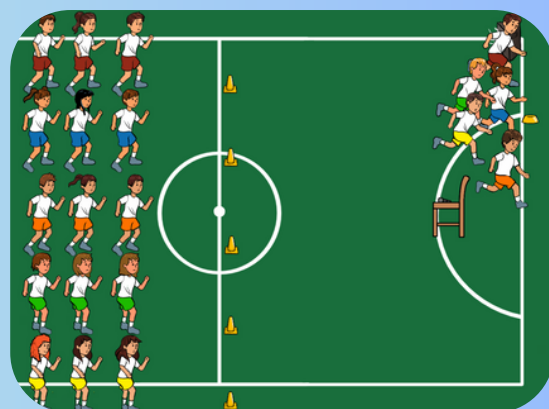
20 min



- Conos
- Silla
- Charolas



Desafíos



# Actividad: Esquinas fútbol



## Descripción:

Se utilizará toda la cancha de futsala, se dividirá el grupo en cuatro equipo, cada equipo se colocará en una esquina de la cancha, la dinámica consiste en colocar un balón en el centro de la cancha, cada integrante de cada grupo tendrá un número, asimismo, habrá una pequeña cancha conformada por charolas o conos de una distancia de 2 metros en cada esquina, el profesor dirá un número y cada estudiante con ese número deberá salir corriendo y agarrar el balón, una vez que agarra el balón en la misma posición donde está podrá dar 2 pasos e intentar hacer un gol en alguna de las canchas restantes de los equipos rivales, los que no agarraron el balón se quedarán quietos en la posición que quedaron. Seguidamente si anota se suma un punto para su equipo y si no anota, no pasa nada, todos vuelven a la posición y se realiza el juego nuevamente. Al final gana el equipo quien tenga más puntos, el equipo ganador podrá un desafío a los restantes.

**Variantes:** A la hora de agarrar el balón pueden enfrentarse los cuatro alumnos de cada equipo y anotar donde quieran, ya no estarán estáticos, los tres alumnos que no agarraron el balón podrán intentar quitárselo al que lo tenga y anotar. Sale el balón en las líneas y se vuelve a iniciar el juego.

## Desafíos

## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



- Balón de futsala
- Charolas
- Canchitas pequeñas



• 15 min



# Actividad: Palabra en tríos

## Descripción:

Se utilizará la cancha de futsala y la red de voleibol, el profesor dividirá el grupo en cuartetos, la dinámica consiste en que cada cuarteto seleccionará una palabra al azar, seguidamente, se enfrentarán dos cuartetos, con las reglas básicas de voleibol, pero cada vez que pasan el balón a la otra mitad deberán reunirse al centro todos los integrantes del grupo y decir en voz alta la palabra que seleccionaron. Los demás cuartetos se colocarán en hilera detrás de un cono asignado, además si un equipo gana pasa al lado contrario de donde está la hilera, y el equipo que pierde pasa a la cola, se debe ganar un set de 3 puntos, al final gana el grupo que haya ganado más sets, y los demás grupos deberán cumplir un desafío asignado por el profesor.

## Desafíos

## Objetivo:

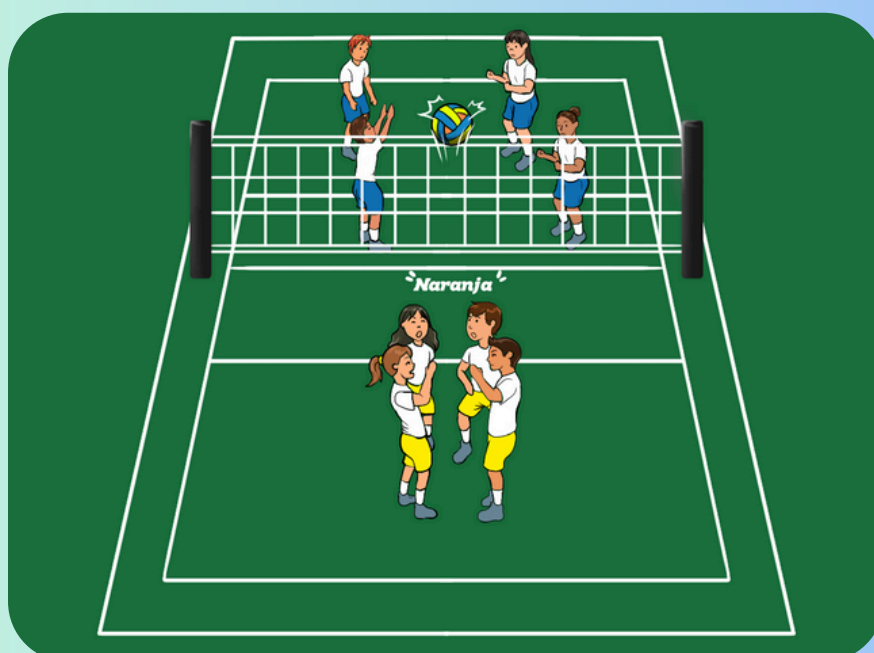
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



- Balones de voleibol
- Red de voleibol



• 20 min



# Actividad: Trabaja en equipo



## Descripción:

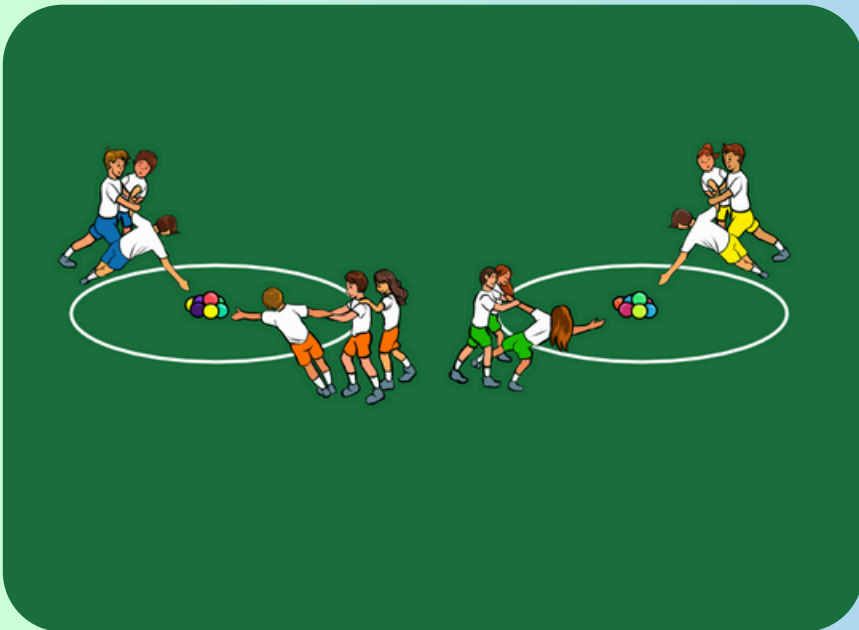
Se dividirá al grupo total en cuatro equipos, la dinámica consiste en hacer dos círculos con una circunferencia amplia y colocar bolitas pequeñas, medianas y charolas en el centro del círculo, la idea es que en cada círculo se enfrenten dos equipos, y estos deben ingeniársela para que uno de su equipo intente agarrar una bolita o charola sin ingresar al círculo ni tocar la línea, cada objeto tendrá pegado una pregunta, desafío o premio, para ganar la bolita que equivale a un punto deberán contestar bien la pregunta o cumplir el castigo, si no es así, se devuelve el objeto al lugar de inicio, deben participar todos los integrantes, es decir cada participante deberá intentar agarrar un objeto, al final del tiempo (aproximadamente 7 minutos) gana el equipo que tenga más objetos.

**Variante:** Cambiar la forma del círculo por otra.

**Premios:** Un punto, una fruta.

## Desafíos

**Objetivo:** Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 15 min



- Charolas
- Pabilo o mecate
- Bolas pequeñas
- Bolas medianas
- Papeletos de desafío o premio

# Actividad: Ho-charola



## Descripción:

Se colocarán en parejas y cada joven tendrá una cancha la cual deberá defender en posición de plancha y utilizarán una charola o bola de color la cual deberán intentar anotar en la cancha del jugador contrario. Gana el estudiante que anote 10 puntos. Al terminar la actividad se van a realizar las siguientes preguntas ubicadas más abajo.

Las respuestas se socializan, además se proponen algunas actividades que pueden realizar con poco material y que van a ser de gran provecho evitando el uso excesivo del celular tanto dentro de una institución como fuera, en sus tiempos libres u hogares.

## Preguntas

## Objetivo:

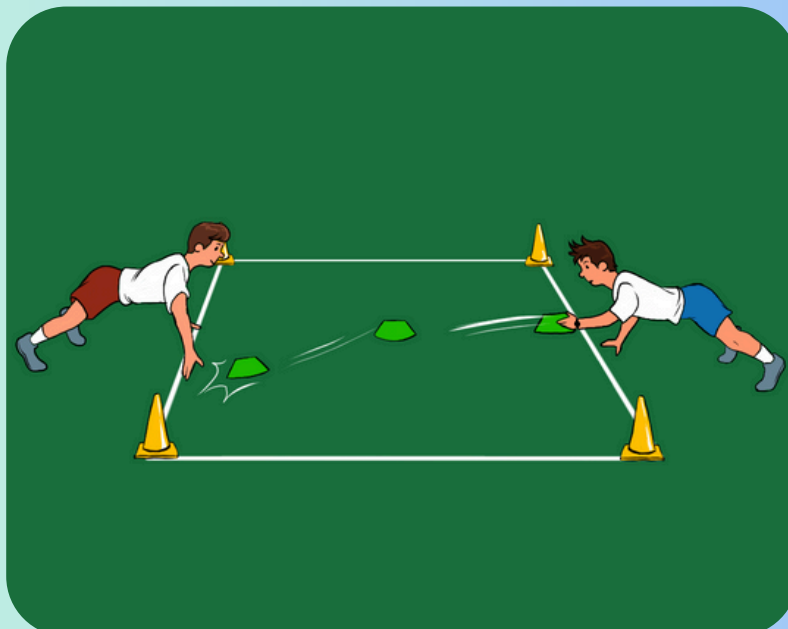
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

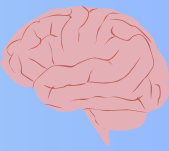


• 15 min



- Charolas o bolas de color
- Conos





## Descripción:

Se forman dos equipos, el juego consiste en que cada equipo va a tener 3 caminos y cada camino tendrá la misma cantidad de cuadrados (10), al avanzar puede elegir cualquier cuadro de los 3 caminos, izquierdo, derecho o central, en cada trío de cuadros habrá una mina escondida en uno de los caminos, cuando un participante se posicione sobre una mina, deberá devolverse al final de la hilera y contestar una pregunta con verdadero o falso, y volver a esperar su turno, los demás miembros del grupo no pueden ayudarlo al compañero para que recuerde donde se encontraban las minas o hablar entre ellos.

**Nota:** En cada cuadro habrá otro más pequeño que al levantarlo revelará si hay una mina pegada abajo o no.

**Reglas:** Si un compañero completa el circuito, le puede ayudar a sus otros compañeros a prevenir solo 1 mina por compañero.

**Variantes:** Cambiar las minas de posición cada vez que haya un nuevo jugador.

## Preguntas

## Objetivo:

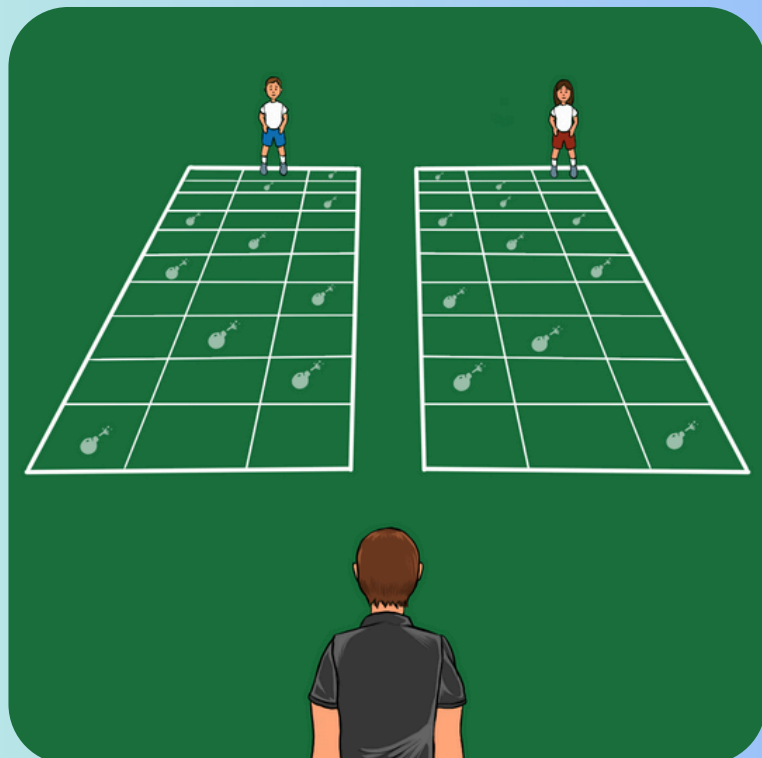
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 30 min



- Tiza o cinta (caminos)
- Cuadros de papel
- Dibujos de Bombas
- Preguntas





## Actividad: Avanza, avanza y gana

### Descripción:

Se divide en 2 grupos los jóvenes participantes, estos se colocarán en un extremo de cada lado del terreno de juego realizando una hilera. Se coloca un camino con bastones y aros simulando un laberinto, pero con salida en el centro del terreno de juego, al iniciar los primeros integrantes de cada grupo elegirán un color y colocarán un cono o bola de color en el inicio del juego, con su respectivo color, estos mismos jugarán piedra papel o tijera, el ganador deberá tomar un papel y responder si es verdadero o falso, si acierta avanza un espacio sino acierta, la otra persona tiene la posibilidad de acertar, al finalizar la acción continúan los siguientes participantes de cada grupo y así sucesivamente hasta que el primer grupo llegue a la meta.

### Preguntas

### Objetivo:

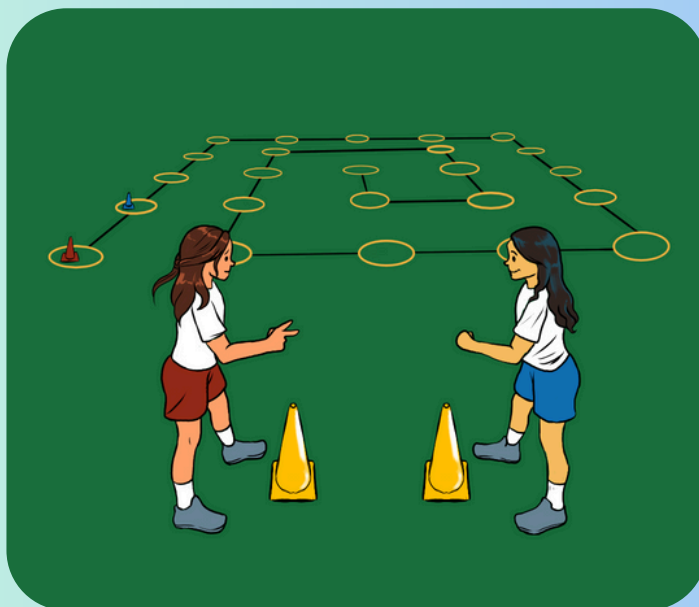
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 15 min



- Aros
- Bastones o cinta
- Conos o charolas



# Actividad: Aros del saber



## Descripción:

Se realizan 2 grupos y se colocan 3 aros (sujetos a una cancha de futbol o pared) uno a la par del otro, separados a un metro cada uno, a una altura de metro y medio, frente a los aros a dos metros se colocan 3 conos, se coloca un balde con bolitas de colores (un balde y un color para cada grupo). Los jóvenes se colocarán detrás del cono, distribuidos en 2 grupos. La dinámica consiste en que los primeros de cada grupo deben de tomar una bolita y lanzarla hacia los aros, cada aro tendrá una dinámica diferente por lo que al completarla tendrá los puntos que vale esa dinámica. 1° aro, vale 5 puntos deberá decir un beneficio del ejercicio físico hacia su salud, el 2° aro tiene un valor de 10 puntos y deberá de indicar que aspectos negativos tiene el uso prolongado del celular para ellos mismos, el 3° aro tendrá un valor de 15 puntos y deberá tomar un papel de un cesto colocárselo en la frente y preguntar ¿Qué soy? y sus compañeros mediante diferentes frases decirle qué es, sin decir la palabra que se encuentra pegada en su frente.

**Variante:** Colocar los aros en diferentes alturas.

**Reglas:** Un intento de tiro por integrante del grupo, si ninguno encesta vuelve a iniciar y así sucesivamente hasta que lo logre alguno.

## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

### Beneficios



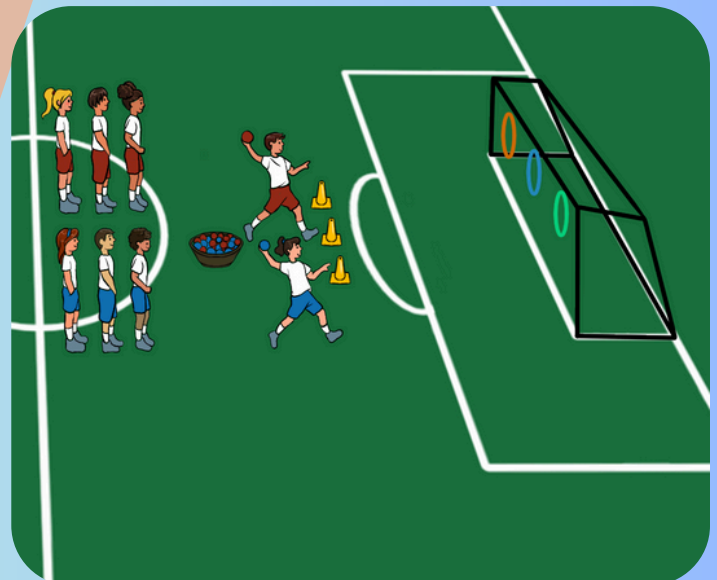
- 3 Aros
- Mecate
- Conos
- Bolas de colores
- Balde

### Consecuencias

### ¿Qué soy?



• 10 min



# Actividad: Derríbalos



## Descripción:

Se trazan dos líneas en el suelo donde se colocarán los dos equipos enfrentados. Delante de cada equipo habrá 5 rollos de cartón por equipo de forma alineada. El juego consiste en lanzar de forma simultánea bolas de color a los rollos de cartón del equipo contrario para derribar sus torres. Los lanzamientos se realizan a la señal y gana el que derriba las torres primero.

Al finalizar van a revisar cada rollo de cartón y leer en voz alta la frase que está colocada en 4 rollos, se van a socializar las frases escuchando la opinión de todos los estudiantes.

## Frases

## Objetivo:

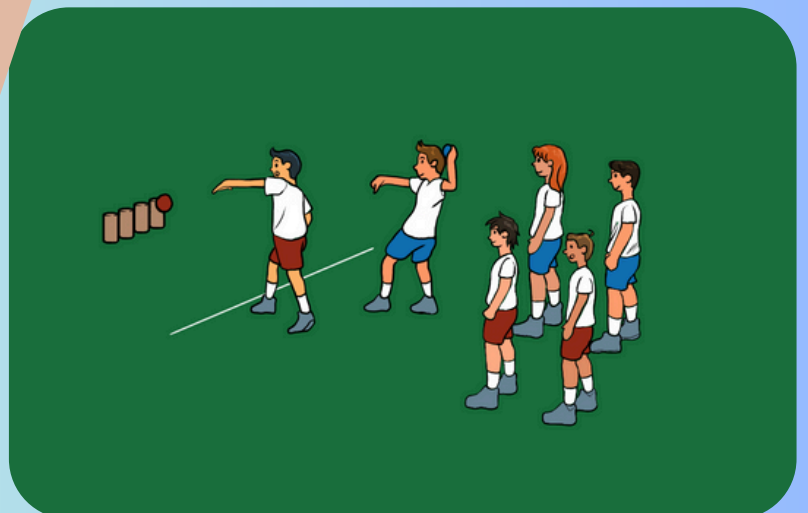
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



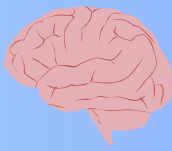
• 15 min



- Rollos de cartón
- Bolas de colores



# Actividad: Esquí sobre tierra



## Descripción:

Se organizan grupos de 4-6 estudiantes, los cuales se colocan unos soportes en los pies (tablas de madera de aproximadamente 10 cm de ancho y 2 metros de largo), unidos por una tabla tipo esquí y unas cuerdas o mecates que, administrará cada uno de forma individual para, dar movimientos sincronizados y avanzar al unísono con pasos firmes. La idea es enfrentar varios grupos, los cuales saldrán de un punto de partida y ganará el que llegue primero a la meta establecida para tal fin. Al finalizar van a socializar sobre la actividad, las emociones sentidas, como interactuaron con su grupo para avanzar, si se les dificultó hacerlo, si es una actividad que volverían hacer, la importancia de estar en movimiento y como el usar el celular los vuelve sedentarios utilizando las siguientes preguntas.

## Preguntas

## Objetivo:

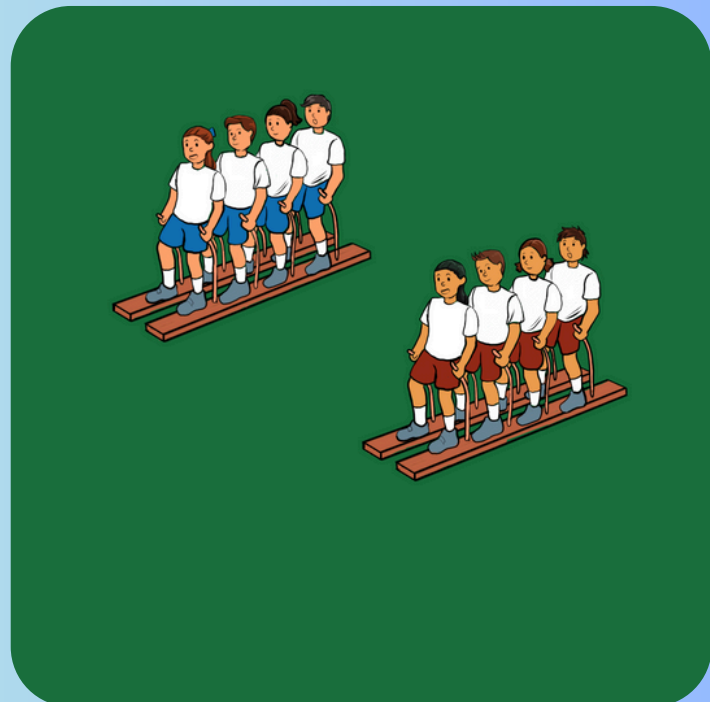
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



- Tablas de madera acondicionadas con los mecates para sujetarlas
- Conos



- 15 min



# Actividad: ¡El tiempo corre!



## Descripción:

Se deben realizar grupos de 5 personas, se deben colocar 5 conos por grupo, a cada persona de un grupo se le asigna un cono y un color de charolas, los conos van a estar acomodados en el centro de un cuadrado de 4 x4 metros, las charolas se van a colocar revueltas los 5 colores que se le asignó a cada participante en 4 grupos.

El juego consiste en que los participantes deben recolectar sus charolas en el menor tiempo posible, solo pueden tomar una charola a la vez y colocarla en su cono respectivo, el que recolecte las charolas lo más rápido posible gana, la última persona en lograrlo recibe un reto, pregunta, desafío por parte de la persona que llegó de primero. Esta debe ir relacionada al tema tratado del uso excesivo de los celulares en los jóvenes, por lo que debe idear la acción con respecto a este.

**Variantes:** Hacerlo en parejas, que deba ir saltando, que deba ir saltando a una pierna, de espaldas, gateando.

## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

• 15 min

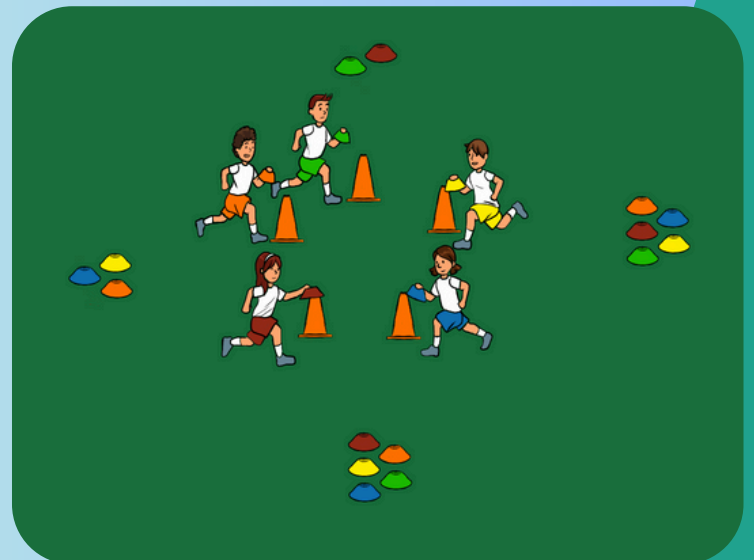


- Conos
- Charolas de colores

Retos

Preguntas

Desafíos





# Actividad: Estaciones del bienestar

## Descripción:

Se harán 3 grupos que participarán uno por uno cada integrante por 3 estaciones. En la primera estación deben formar un rompecabezas que es una frase sobre como el uso excesivo del celular perjudica la vida saludable, en la segunda estación deben darle con una pelota de hule al blanco que se encontrará a una distancia de 5 metros, cuando logren darle a este deberán ir a una caja y tomar un papel que dirá alguna acción que deban hacer (lagartijas, sentadillas, abdominales, otros) deberán realizar la acción 10 veces consecutivas y salir a la estación 3. En la estación 3 deberán de pasar por debajo de una tela de araña sin tocar ningún hilo que la conforma, al salir deberán correr hacia un papel y en una columna anotar una actividad que contrarreste los efectos negativos del uso excesivo del celular y en el otro uno perjudicial para la salud, al finalizar debe correr hacia el grupo y darle la mano a un integrante de este para que salga.

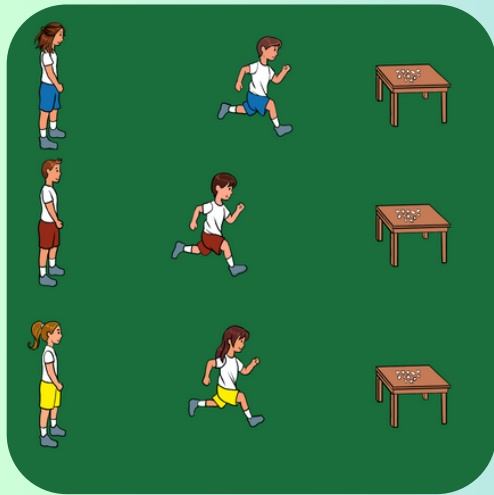
## Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

• 15 min

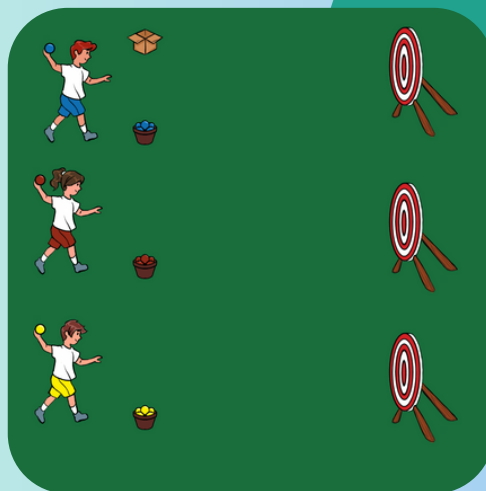


- Conos
- Charolas de colores



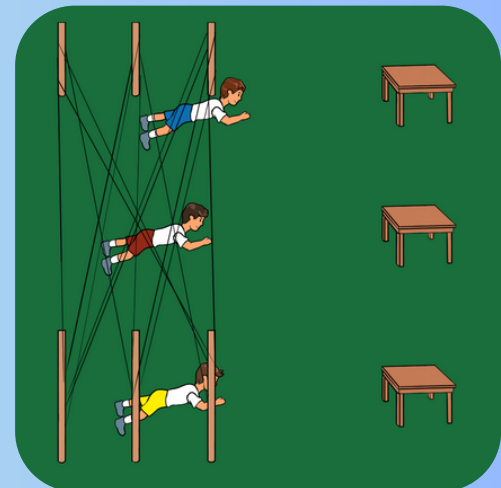
1

Frases



2

Acciones



3

41





# Actividad: Acciones

## Descripción:

Se harán equipos de 5 personas y se colocarán en una línea de fondo, a la señal el primer integrante de cada equipo saldrá corriendo hacia una escalera de agilidad donde deberán ir saltando adentro y afuera de la misma intercalando la acción, deberán salir de esta pasar dentro de un túnel de aros y salir corriendo a una caja donde deberá sacar un papel que tendrá una acción, si es una acción que beneficie la salud puede devolverse por el mismo camino, si no lo es, deberá realizar 10 jumping jacks y salir corriendo por fuera de la zona de juego a darle paso a otro integrante del equipo. Gana el equipo que logre obtener las 5 acciones buenas para la salud en menor tiempo.

## Acciones

## Objetivo:

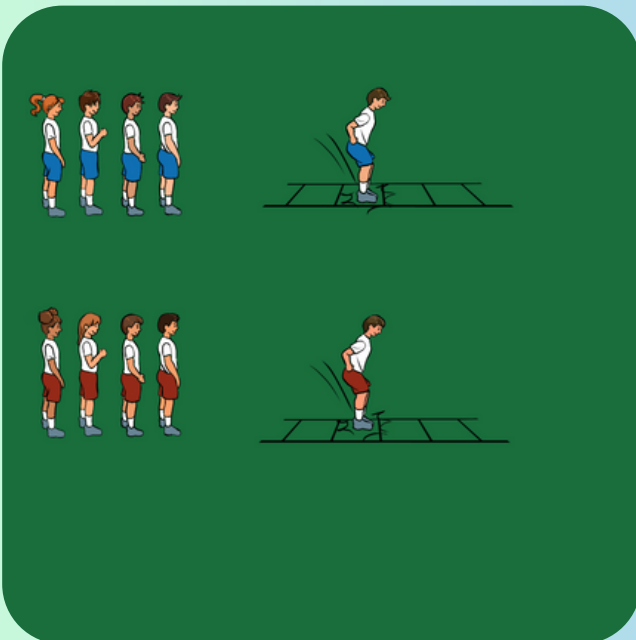
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

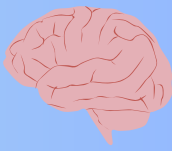


• 15 min



- Conos
- Charolas de colores





# Actividad: ¡Gira-gira!

## Descripción:

Se dividirán los participantes en dos equipos y se colocarán en una línea trazada en el fondo de la zona de juego, a la señal el primer integrante de cada equipo saldrá corriendo y deberá saltar por encima de los 3 obstáculos (2 conos por fila) y luego pasar haciendo skipping por una escalera de agilidad. Al terminar deberá salir corriendo hacia la ruleta girarla y realizar la acción que indique (cantar, obra de teatro o imitar) luego tomar un papel de la caja que contendrá lo que deben hacer en la acción (ejemplo: cantar una consecuencia del uso excesivo de los celulares ) y así sucesivamente con cada integrante.

**Cantar, obra de teatro o imitar**

## Objetivo:

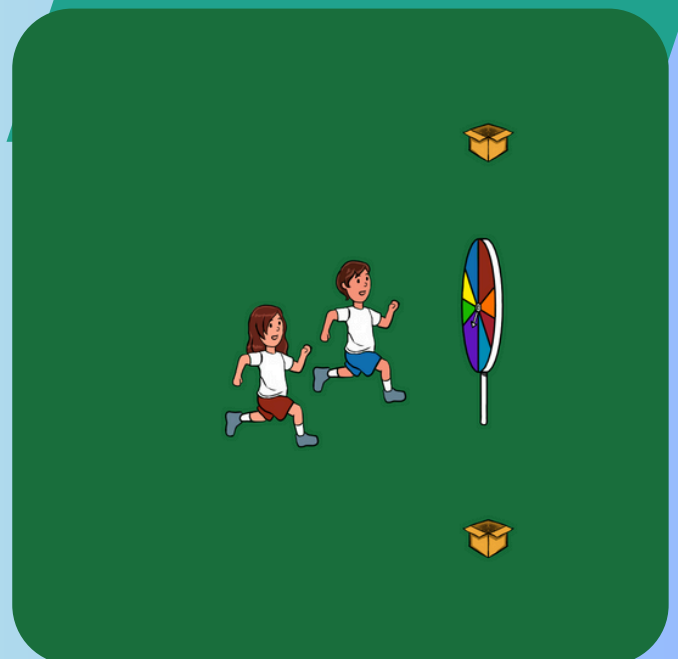
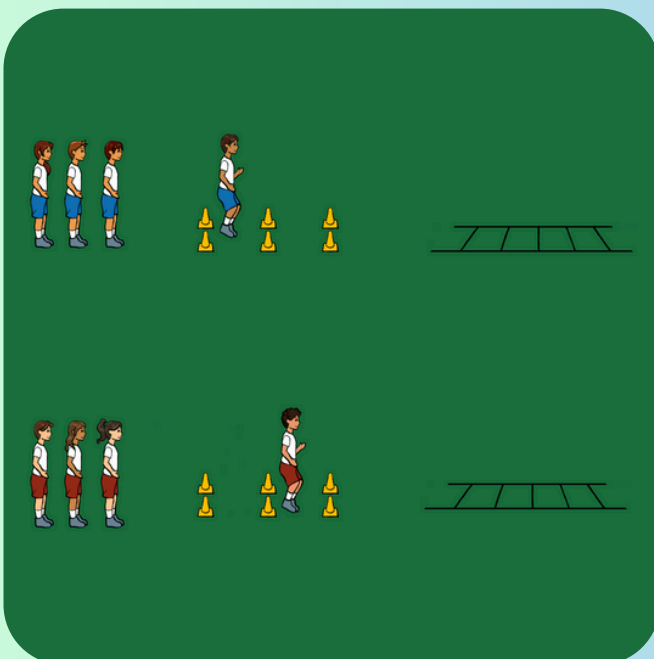
Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.



• 15 min



- Conos
- Charolas de colores



# Actividad: Manos rápidas



## Descripción:

Se realizan 4 cuadros de igual tamaño con conos o charolas. En cada cuadro se va a colocar una persona, los cuadros van a estar enumerados (1-2-3-4) a la señal el que se encuentre en el cuadrado número 4 va a sacar un balón (voleibol o de goma) picando primeramente en su cuadrado y luego dirigirlo a alguno de los otros, la persona que se encuentre en ese cuadrado deberá igualmente dejar que rebote en su cuadrado y pasarlo a otro y así sucesivamente. Si la persona no logra realizar la acción deberá ceder su espacio y formarse fuera de la zona de juego esperando su turno nuevamente. La persona que se encuentra en el cuadro número 4 es la que acumulará los puntos de todas las personas que van saliendo o no logran seguir el juego, por lo que los que se encuentran en los otros cuadros (1,2 y 3) deberán intentar sacarlo, si lo logran rotan ascendentemente es decir el que estaba en el cuadro 3 sube al 4 y así con los otros, cuando se libere un campo entra uno de los jugadores que se encuentra fuera de la zona de juego. Gana el que logra acumular 10 puntos.

## Objetivo:

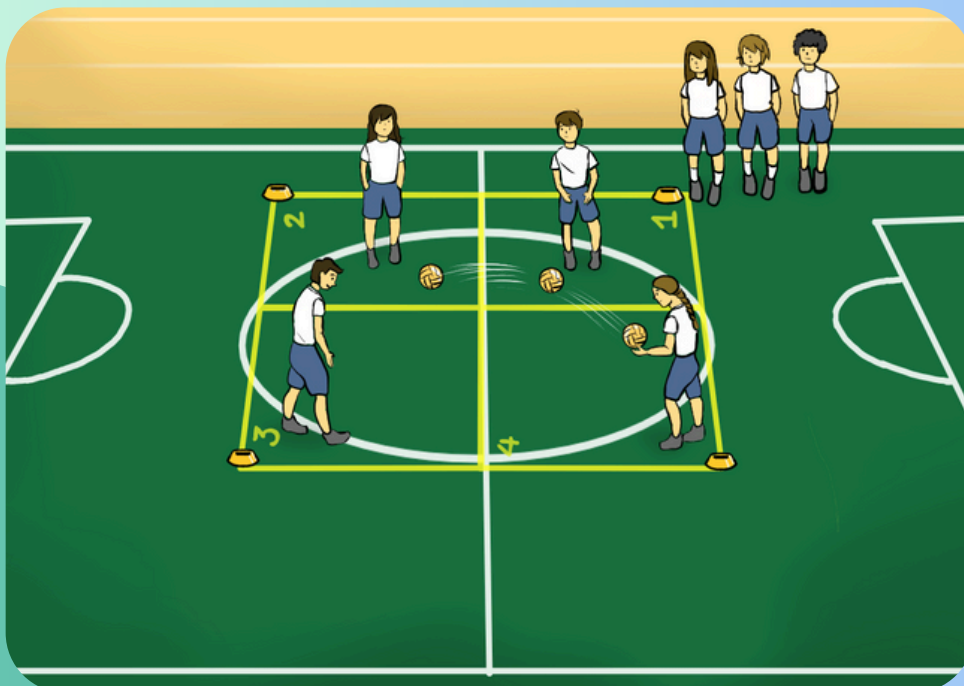
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 20 min



- Bola de voleibol
- Charolas y conos



# Actividad: Toca pie

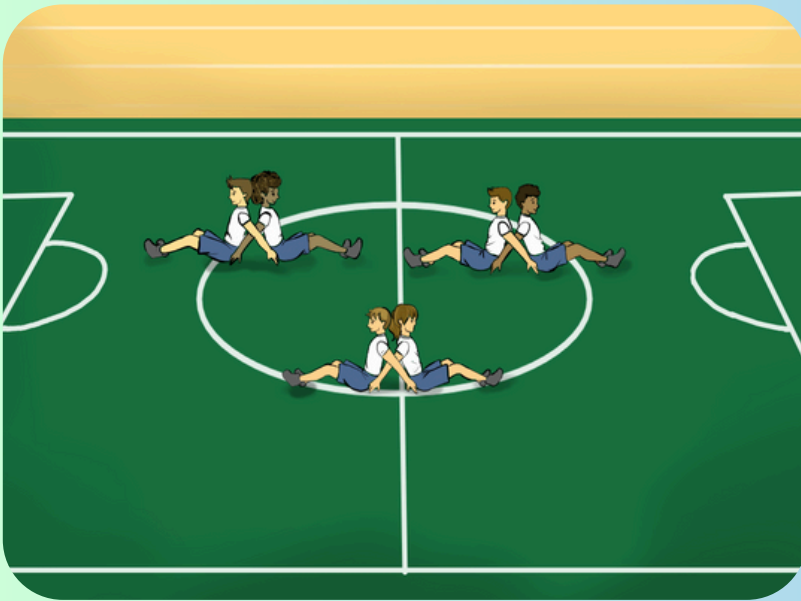


## Descripción:

En parejas sentados en el suelo espalda contra espalda, cada jugador tiene como objetivo tocar el pie de su oponente, ambos deben evitar que su adversario consiga la meta, se debe permanecer en el suelo en todo momento, sin perder el contacto espalda con espalda de la pareja. Cuando uno logre tocar el pie del otro se determina un ganador y se van rotando las parejas. Gana el que acumula 5 victorias.

## Objetivo

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



• No requiere material

# Actividad: Piraña en el agua



## Descripción:

Todos los participantes se van a sentar en el suelo agarrando el paracaídas en sus extremos, sus pies tienen que quedar bajo este. Se necesita de dos voluntarios uno será la piraña y el otro el salvavidas, la piraña estará debajo del paracaídas y su función es intentar que los participantes que están sentados se conviertan en pirañas tomándoles de los pies e ingresándolos dentro del paracaídas, para el salvavidas su función es impedir que las pirañas se lleven a los participantes.

**Variantes:** Colocar 2 o 3 salvavidas.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



• Paracaídas



# Actividad: ¡Huye de los tentáculos!



## Descripción:

Se dividirá los participantes en 4 subgrupos y se colocarán en hileras en las 4 esquinas de la zona de juego. A una distancia aproximada de 10 metros estará una persona en el centro de las 4 esquinas y debajo de este habrá 20 charolas o conos de cada color para cada equipo (azul, rojo, amarillo y verde). Al sonar la señal un integrante de cada equipo deberá acercarse a intentar tomar una charola de la forma que crea más conveniente, pero sin ser alcanzado por la persona que las cuida, esta tendrá en sus manos churros de natación que simulan los tentáculos de un pulpo, puede tocarlos en cualquier parte del cuerpo y si es alcanzado queda eliminado. Cuando el participante logre tomar la charola o cono se dirigirá deberá de llevarlo a donde su equipo, gana el equipo con mayor número de charolas o conos.

## Objetivo:

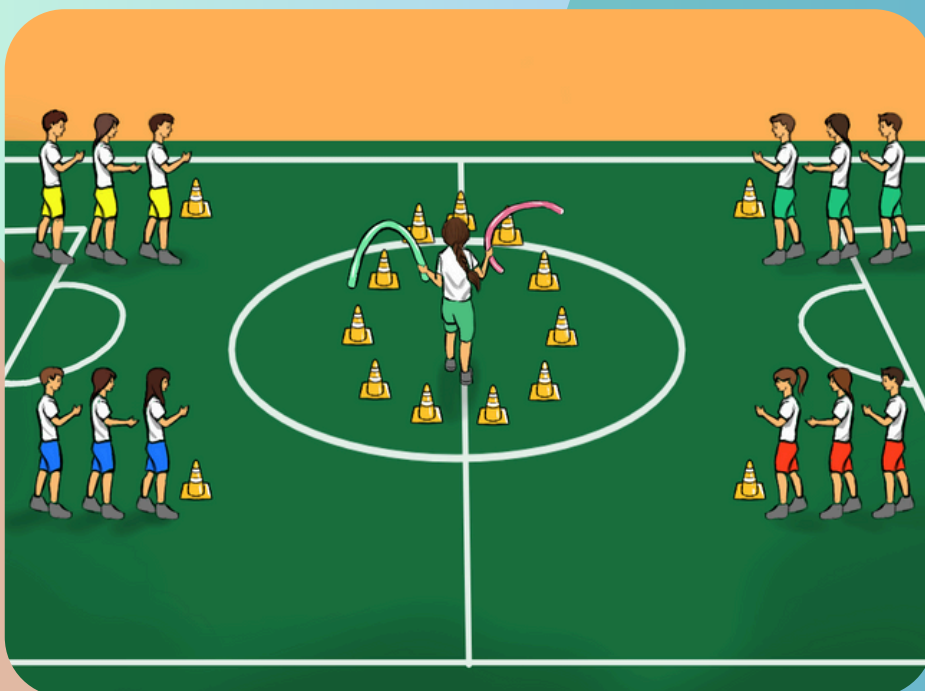
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 20 min



- Charolas o conos
- Churros de natación



# Actividad: El refugiado



## Descripción:

Se forman varias parejas y estas van a estar acostados de forma prono en el suelo y separadas a unos dos metros y medio de cada pareja, estas parejas estarán formando un círculo con todos los participantes, se elige una persona que la va a “andar” y esta se colocará en un grupo, si este se coloca en el lado izquierdo, prosigue a correr la persona que está en el lado derecho a buscar otro grupo como zona segura, pero al llegar una tercera persona al otro grupo, depende del lado en que se posicione, el que está de lado contrario deberá correr a buscar una zona para no ser tocado, de lo contrario, este deberá “andarla” y seguir al siguiente. Pueden buscar cualquier lado de un grupo para estar en zona segura, siempre el que esté del lado contrario deberá salir corriendo.

## Objetivo:

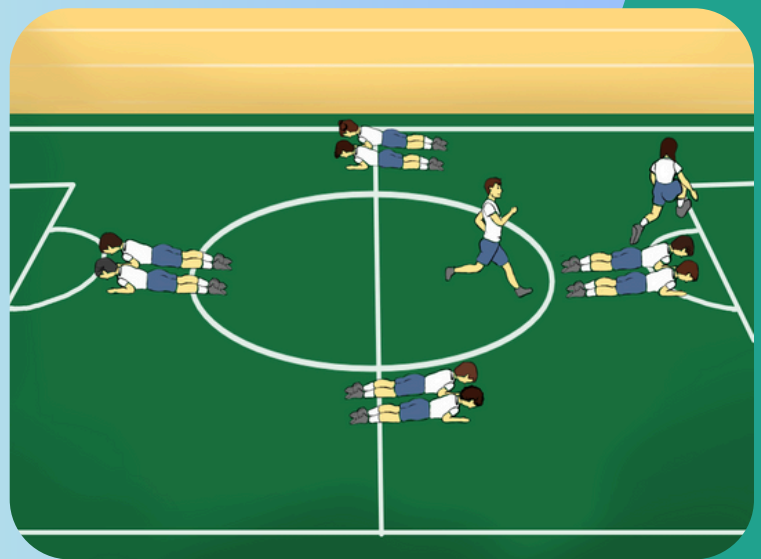
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 20 min



• No requiere material



# Actividad: Cazador a ciegas



## Descripción:

Se elegirá tres jóvenes que serán los que cazan y se les dará un aro que será el objeto con el que deberán cazar, además se les colocará una venda semitransparente (esto con el fin de que puedan tener noción de su espacio y de las personas que se aproximan a ellos), se colocarán en tres líneas dibujadas en un espacio amplio, y los cazadores se colocarán en estas, por lo que estos solo pueden moverse lateralmente con el aro en sus brazos, los demás participantes se colocarán en una línea de fondo. A la señal estos saldrán corriendo hasta llegar a la otra línea de fondo intentando que los cazadores no los atrapen con los aros y a la señal devolverse de la misma forma y así sucesivamente. Si el cazador atrapa a un joven este se vuelve cazador y cambia de posición con el antiguo cazador.

## Objetivo:

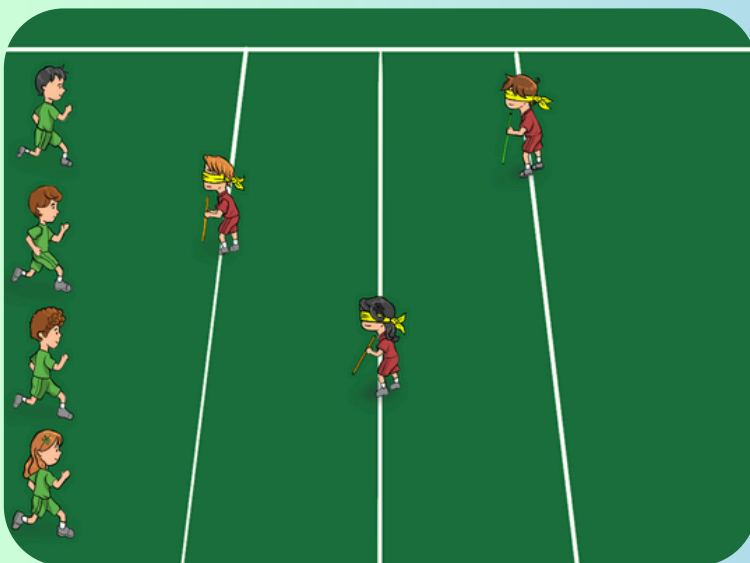
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



- Aros
- Vendas semitransparentes
- Charolas o tiza



# Actividad: No puedes tocarme



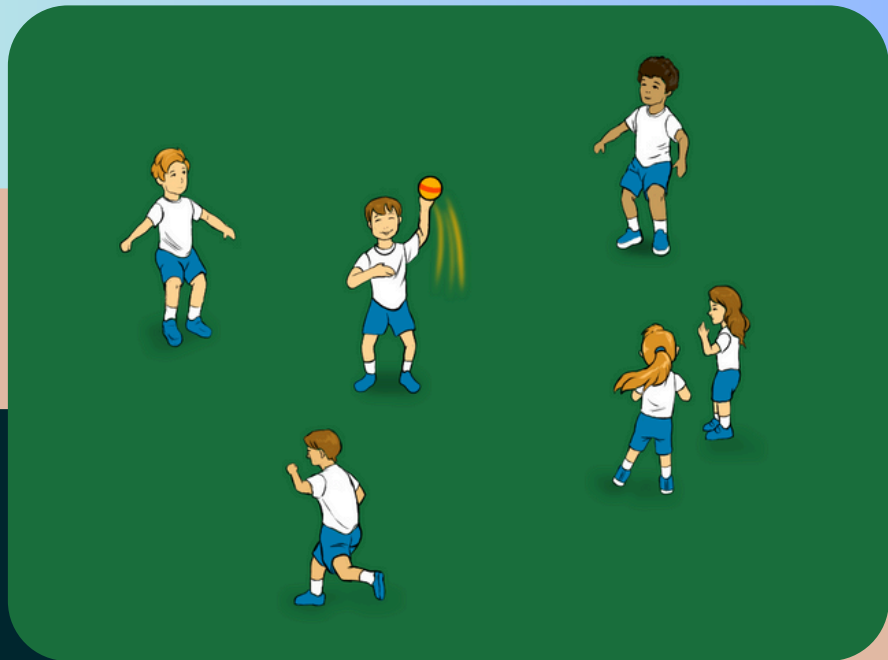
## Descripción:

Un participante deberá tomar una bola de hule, con la que tendrán que perseguir a sus compañeros y tocarlos con la bola, si logra tocar alguno de los participantes en el juego este ahora pasará a ser el que persigue y deberá tomar el balón, es decir los demás jóvenes deberán huir de la persona que tenga el balón en su posesión. El balón puede ser lanzado por debajo de los hombros y a una distancia no mayor de 5 metros.

**Variantes:** Colocar 2 o 3 balones más.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



• Balones de hule

# Actividad: Escapa del balón



## Descripción:

Se formarán dos subgrupos, se elegirá al azar que grupo inicia con la bola, y se colocará en el centro de la zona de juego con un cordón o mecate y una bola de hule amarrada al final de este y debajo de el mismo se colocarán 30 bolitas de colores, cada integrante del grupo que inicia con la bola debe participar, un turno cada uno, intentando tocar con la bola a un rival. A la señal, un participante del equipo contrario intentará agarrar una bolita, si el balón lo toca queda descalificado, y deberá devolverse y chocarle la mano a su compañero para que salga, de igual manera si agarra la bolita el procedimiento es el mismo. Así, durante 5 minutos, luego intercambian roles. Todos las bolitas que recojan se estarán colocando en un balde que se encontrará a la par del grupo. Gana el grupo que obtenga mayor cantidad de bolitas.

**Variantes:** Tendrán solo 5 segundos a la hora de llegar al girador para tomar la bolita de color, si no lo logran deberán devolverse.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



- Balón de hule
- Mecate o cordón
- Bolitas de colores
- Conos



## Actividad: Duelos

### Descripción:

Se harán varios equipos de igual cantidad de participantes, los participantes individualmente tendrán dos chalecos en la cintura o tiras de tela de colores, se dispersarán por una zona amplia de juego (por toda la cancha de baloncesto si se cuenta con la misma) y a la señal deberán enfrentarse en equipos, equipo 1 vs equipo 2 y así sucesivamente, intentarán robar los chalecos a los demás contrincantes y evitar que se los roben, quien tenga más chalecos, cuando se acabe el tiempo (cada equipo cuenta con 3-5 minutos) será el ganador, se devuelven los chalecos para volver a empezar y darle paso a otros equipos.

### Objetivo:

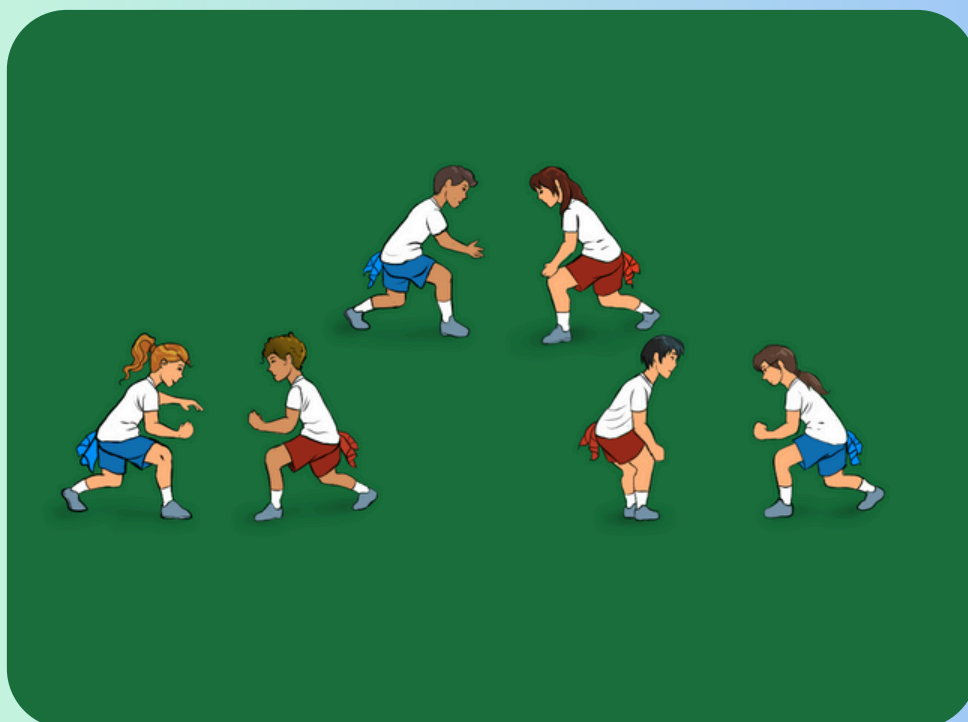
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 20 min



• Chalecos o tiras de tela de colores



# Actividad: No te lo robes

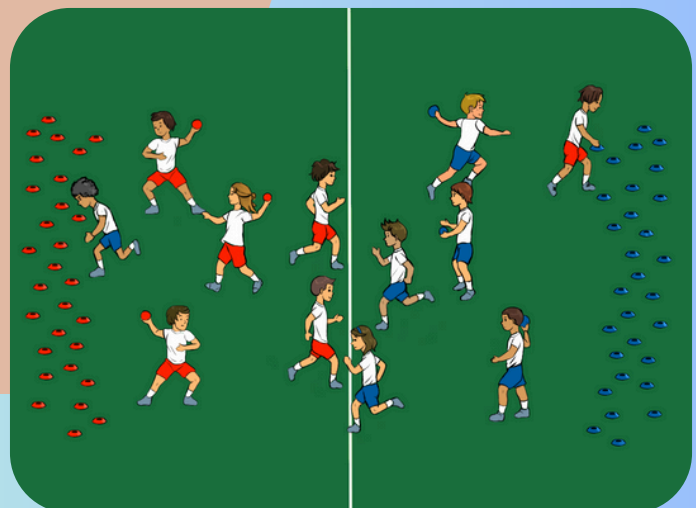
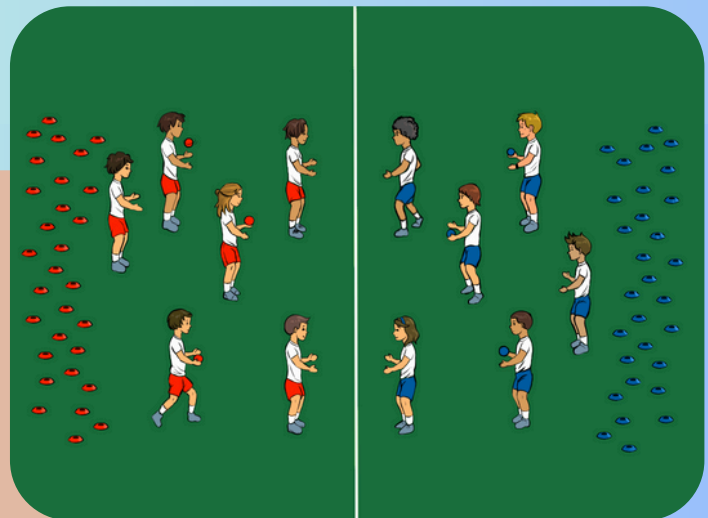


## Descripción:

Se utiliza toda la cancha de futsala o un espacio amplio, se van a formar dos equipos de igual cantidad de integrantes, en cada equipo habrá jugadores con balones (de goma, voleibol o de hule) y sin balones (la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón), cada equipo tendrá 20 conos y charolas detrás de ellos, un equipo en una media cancha y el otro en la otra media cancha, o bien se divide el terreno de juego en 2 partes iguales. El juego consiste en que los jóvenes que no tienen balones deben de correr a robarles conos al otro equipo, con la intención de no ser quemados, si es tocado por un balón, se debe de devolver hasta su punto de inicio, una vez tengan un cono en mano no se puede “quemar”, todos los integrantes de cada equipo deben de realizar las dos cosas, lanzar o correr a agarrar charola o el cono, no pueden estar estáticos esperando en una posición específica para lanzar (quemar), al final, el equipo que tenga más conos gana.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



- Conos o charolas
- Balones de hule o voleibol

• 15 min





## Actividad: Bola gigante

### Descripción:

Se utiliza un espacio abierto y amplio y se divide la cantidad de jugadores en 2 grupos del mismo número, se juega utilizando bases como en el béisbol, 4 bases (base principal, 3 bases de carrera) que estarán delimitadas por conos o charolas en forma de rombo, un equipo patea (anota) y otro defiende, gana el que logre el mayor número de carreras posibles. El juego inicia con un lanzador (equipo defensor) que se coloca al frente del pateador (equipo anotador) que se encuentran en la base 1, se lanza un balón (balón de yoga o fitness) hacia este, el pateador debe golpear la pelota con una pierna intentando lanzarlo lo más lejos posible mientras este no sea atrapado por ningún defensor que se colocarán en las bases o quemando, puede correr por las 3 bases o bien quedarse en una base si ve que no puede avanzar más y así sucesivamente con todos los integrantes del equipo. Al finalizar cambian roles y gana el equipo con mayor número de carreras realizadas.

### Objetivo:

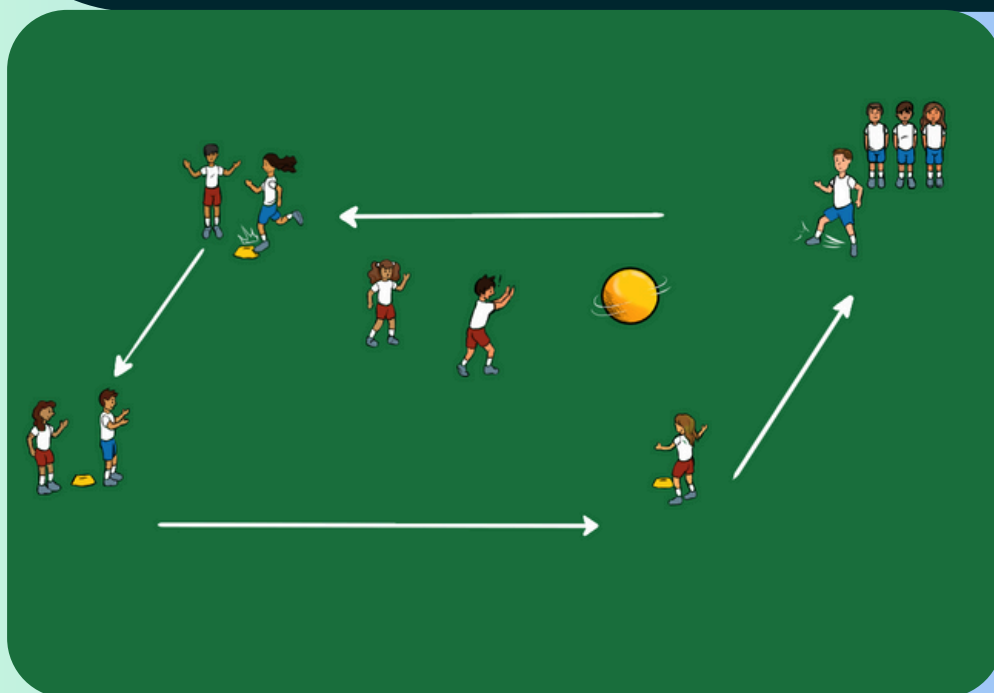
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 30 min



- Conos o charolas
- Bola de yoga o fitness



# Actividad: Elige y corre



## Descripción:

Se colocan todos los jugadores en un círculo agarrados de las manos y se sientan en el espacio correspondiente, se queda uno fuera del círculo el cual va a correr alrededor del círculo en sentido contrario de las agujas del reloj (derecha), este debe tocar a alguno de los que se encuentran en el círculo y esa persona sale corriendo por el lado contrario. El primero que llegue al lugar de donde salió el jugador del círculo, gana, el otro queda siendo el que elige el siguiente para hacer la carrera.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



- No requiere material



- 20 min



# Actividad: Fútbol de botellas



## Descripción:

Se van a formar 2 grupos y se van a colocar en hileras, al frente de cada hilera habrá 6 botellas en hilera. El juego consiste en que saldrá un jugador por equipo llevando la pelota con los pies, haciendo “zigzag” entre las botellas, no debe tocar las botellas y debe hacerlo en el menor tiempo posible, si una botella cae, se tiene que devolver e iniciar de nuevo. Al llegar a la última botella se toma la pelota con la mano y la lanza al segundo jugador para que este inicie y así sucesivamente, el primer grupo que logre completarlo con todos sus integrantes gana.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 10 min



- Botellas
- Balones



# Actividad: Atrápame si puedes



## Descripción:

Se van a demarcar 5 zonas de juego, 4 zonas de descanso (intercaladas 1 zona de juego y 1 de descanso y así sucesivamente) y 1 meta, en un espacio amplio, se dividen en dos equipos la cantidad de participantes y cada uno de estos equipos se van a dividir en parejas, un equipo se coloca en la zona de juego a defender y la otra en un extremo para ser el jugador, cada pareja tratará de pasar a través de los espacios que defienden las parejas del equipo contrario (zonas de juego) que tratan de atraparlos. Los que defienden no pueden salir de su zona marcada y los que tratan de pasar pueden descansar en las zonas marcadas como descanso. A la señal sale una pareja, e intenta pasar por cada zona defendida y así sucesivamente, si los atrapan deben devolverse, si logran pasar cuenta con un punto para el equipo, gana el equipo que logre obtener más puntos en 10 minutos.

**Variantes:** Salir varias parejas al mismo tiempo.

## Objetivo:

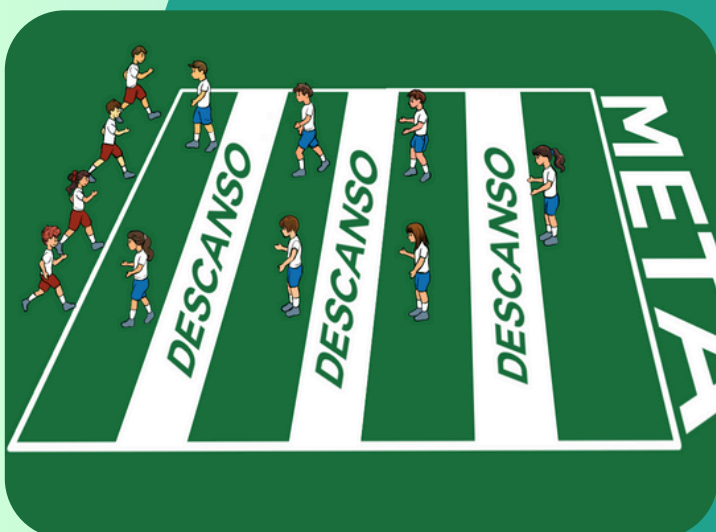
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 20 min



• Tiza o conos para delimitar las zonas





## Actividad: Mini juegos

### Descripción:

Se necesita de una zona amplia y se dividen en dos subgrupos, los participantes se colocan detrás de un cono cada uno. El rally va a tener 3 partes y se va a jugar en parejas, en la 1 parte salen los dos primeros miembros de cada grupo y van a rodar tomados de la mano desde donde se encuentra un cono hacia donde se encuentra el otro (2 metros de distancia) si se salen del camino marcado deberán devolverse e iniciar, en la 2 parte deberán tomar un aro e ingresar los dos dentro de este y pasar 5 bolas de colores sujetadas con alguna parte de su cuerpo (deben tocar la bola las dos personas) de un balde a otro. Al terminar la segunda parte se dirigen a la 3 parte en donde uno de los dos participantes tomará un cono de forma invertida y el otro intentará insertar dos bolitas de colores a una distancia de dos metros. Cuando lo logran corren hacia su equipo y sale la segunda pareja. Gana el equipo que completa los minijuegos con todos sus integrantes de forma más rápida.

### Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.

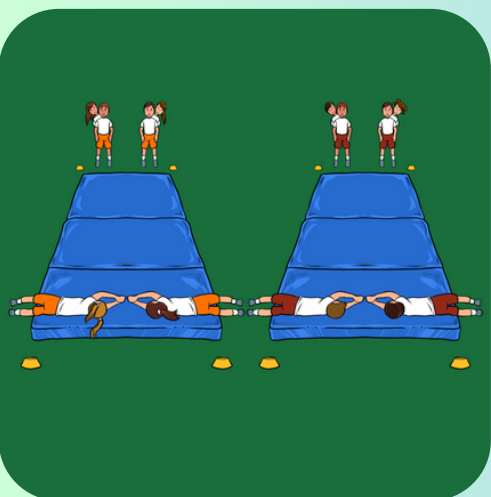
1



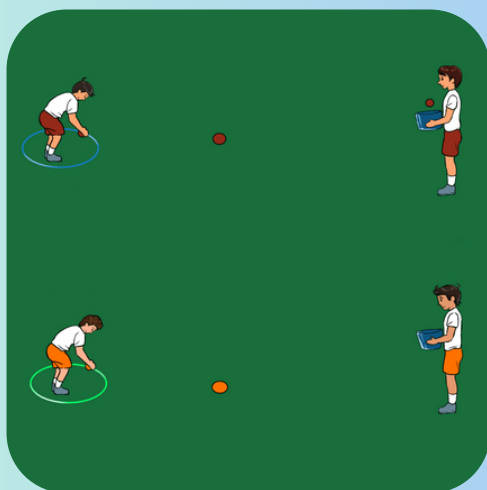
• 15 min



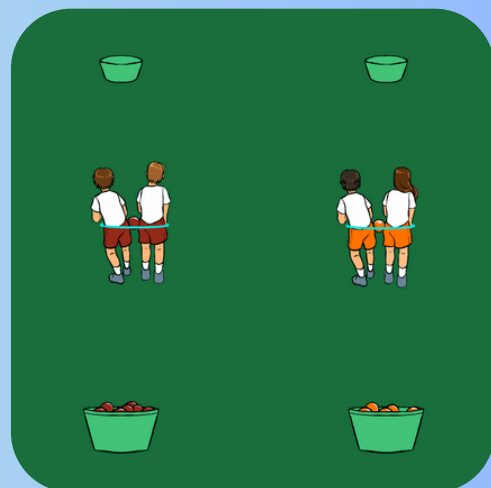
- Conos o charolas
- Aros
- Bolitas de colores
- Baldes



2



3



# Actividad: Cuida y voltea



## Descripción:

Se harán dos grupos con igual cantidad de jugadores, se utilizará la cancha de baloncesto, habrá charolas y conos por todo el espacio, un grupo deberá girarlos y que queden al revés y los otros deberán ordenarlos. A la señal todos los integrantes saldrán a hacer su deber ya sea ordenar o girar intentando que al terminar el tiempo establecido sean el equipo ganador con más charolas a su favor (más charolas ordenadas o giradas). La única condición es que el estudiante no puede quedarse quieto en algún punto o devolverse a solo una charola específica. Deben estar en constante movimiento, no más de 5 segundos estáticos. Se divide el juego en tres rondas, el que gané 2 de 3, gana el juego.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



- Conos
- Charolas



# Actividad: Los jinetes congelados



## Descripción:

Se utilizará toda la cancha de futsala, conforme avanza el tiempo se va reduciendo el espacio, a solo jugar en la cancha de voleibol, todos los estudiantes deberán estar esparcidos, un estudiante será el que tenga un balón de hule o de voleibol, y será el que va a congelar, para congelar debe lanzar el balón por debajo de la cadera, y tocar con el balón a un participante, para evitar ser congelados los demás deben formar una pareja rápidamente y subir uno encima del otro a “caballito”, para descongelar cualquier participante debe pasar por debajo de los pies de la persona congelada.

**Reglas:** Está prohibido salir de los límites de terreno de juego, no andar en parejas específicas, y constantemente se cambiará a la persona que congela.

## Objetivo:

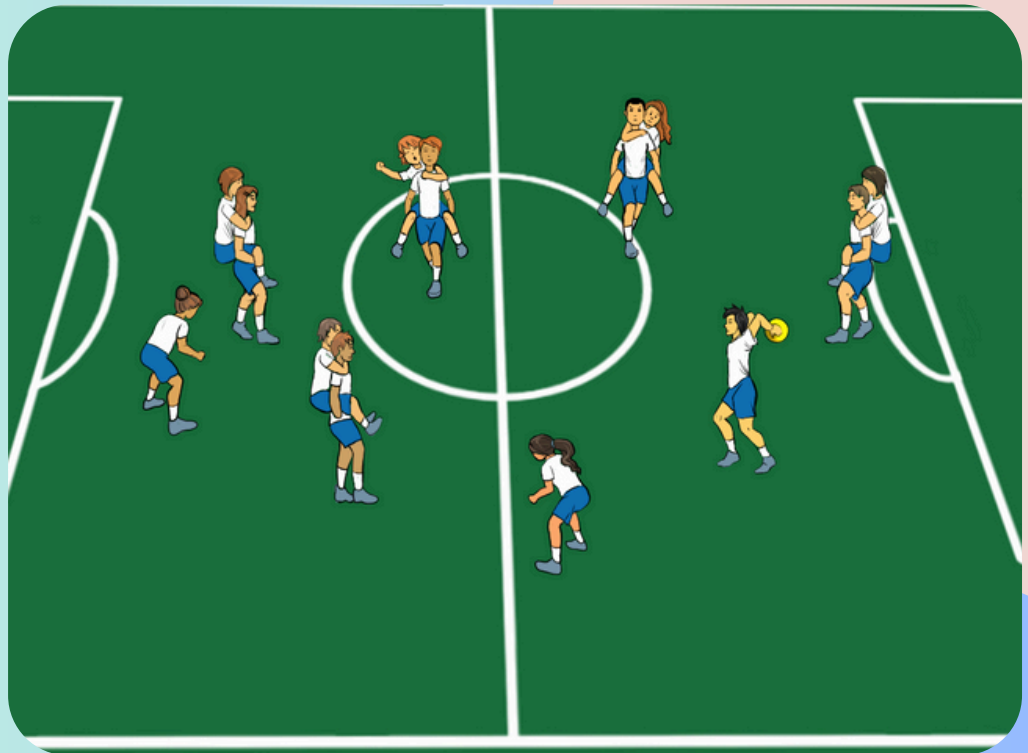
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



• Balón de hule



# Actividad: Fútbol cangrejo



## Descripción:

Se dividirá el grupo en dos equipos de igual cantidad, cada equipo se colocará en una media cancha del gimnasio, utilizando las medidas de futsala, se harán dos miniporterías a cada lado con charolas, la actividad consiste en pasar la bola por la portería, meter un gol, pero únicamente se pueden desplazar con las manos en el suelo y hacia atrás, no hay porteros y no se pueden meter las manos para pasar la bola o evitar que esta entre a la portería. Depende la cantidad de estudiantes se utiliza las medidas de la cancha de voleibol.

## Objetivo:

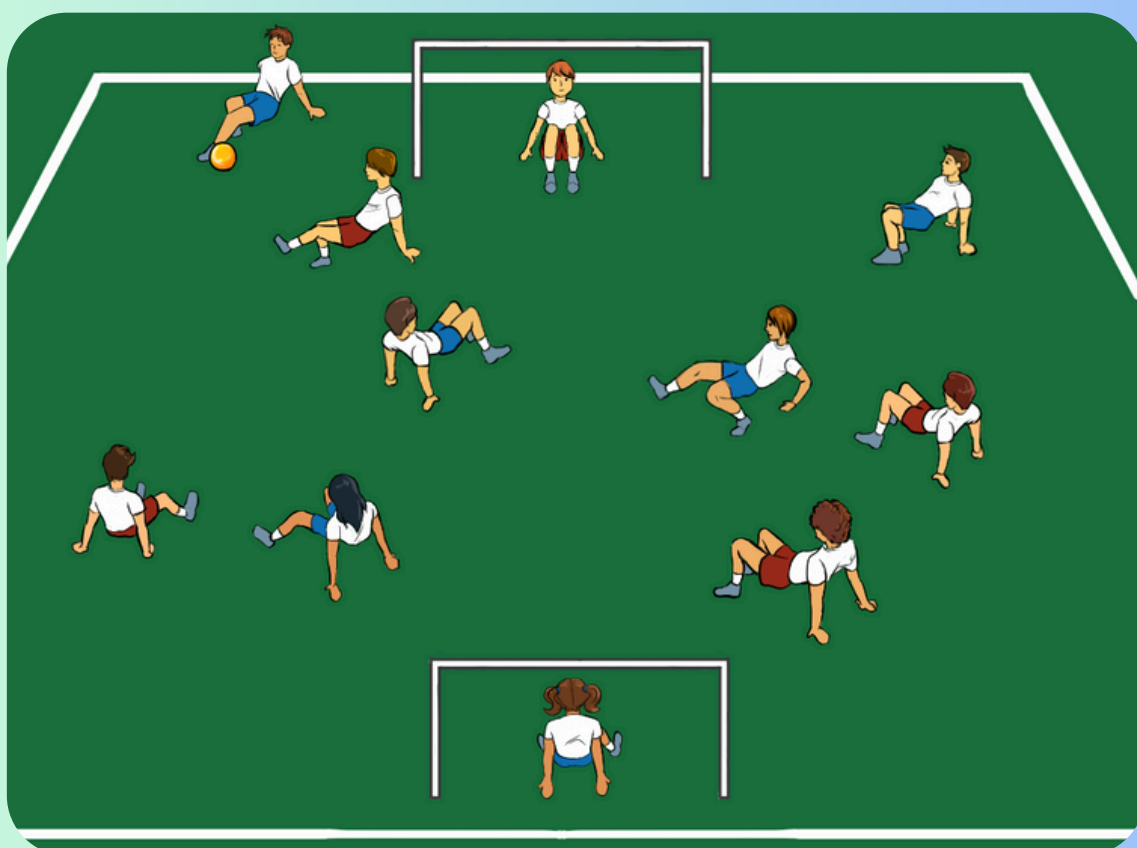
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 20 min



- Charolas
- Bola de futsala



# Actividad: Mano-bola



## Descripción:

La actividad se desarrollará en la cancha de futsala, se formarán dos equipos de igual cantidad de integrantes, estos se distribuirán por todo el campo a conveniencia de cada uno, sin meterse en el área del portero, se utilizarán los marcos de futsala, con un portero en cada uno, o realizar marcos con charolas o conos de una distancia de 5 metros, el portero solo podrá atajar utilizando sus pies. Los equipos se distinguirán con casacas de un color para cada uno y se necesitará de una bola de balonmano o similar, la dinámica es intentar mediante pases y remates con la mano anotar en las porterías, el remate debe ser sin haber ingresado al área del portero.

**Reglas:** Solo se pueden dar 3 pasos con el balón sujetado, no se permite empujar ni botar el balón de las manos, tampoco se puede retener la pelota más de 5 segundos. En caso de incumplir alguna de estas reglas, el balón pasa al otro equipo.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



- Charolas o conos
- Casacas
- Bola de balonmano o similar



# Actividad: ¡1,2,3 Quémalo!



## Descripción:

Se formará un círculo por los alumnos/as y el profesor/a en el centro. El profesor lanzará una pelota de voleibol o de hule hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de un estudiante, en ese momento todos los demás estudiantes deben correr hacia cualquier dirección, el estudiante que nombraron primeramente debe decir “stop” para evitar que los demás avancen y en el mismo momento agarrar la pelota, preferiblemente sin que caiga al suelo, seguidamente procederá a lanzar el balón a cualquier otro compañero para “quemarlo”, solo puede dar un paso antes de lanzar el balón, el alumno al que van a quemar no se puede mover de lugar pero sí tratar de esquivar, el que es tocado con el balón queda eliminado.

**Variantes:** Hacer dos equipos, lanzar dos balones y decir un nombre de cada equipo, la misma dinámica, al final gana el equipo que quede con más integrantes.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



- Conos
- Charolas



# Actividad: Fut-cono



## Descripción:

Se utilizará la cancha de futsala, se crearán equipos de 5 jugadores cada uno, los integrantes de cada equipo se distribuirán a conveniencia por toda la cancha, siguiendo las reglas básicas de futsala. En cada mitad de cancha se dibujará un círculo en el suelo y en cada uno se situará un cono en el centro, estos círculos se dibujarán en el borde del área del portero. Los equipos deben intentar derribar el cono del equipo contrario mediante remates/pases con el pie, pero deben realizar al menos 3 pases antes de rematar. Gana el equipo que logre derribar el cono 5 veces. Además, no es permitido dejar a un jugador defendiendo el cono, puede estar máximo 5 segundos cerca del círculo, sino, hay penalización de 1 punto.

**Variante:** Hacer los remates y pases con la mano.

## Objetivo:

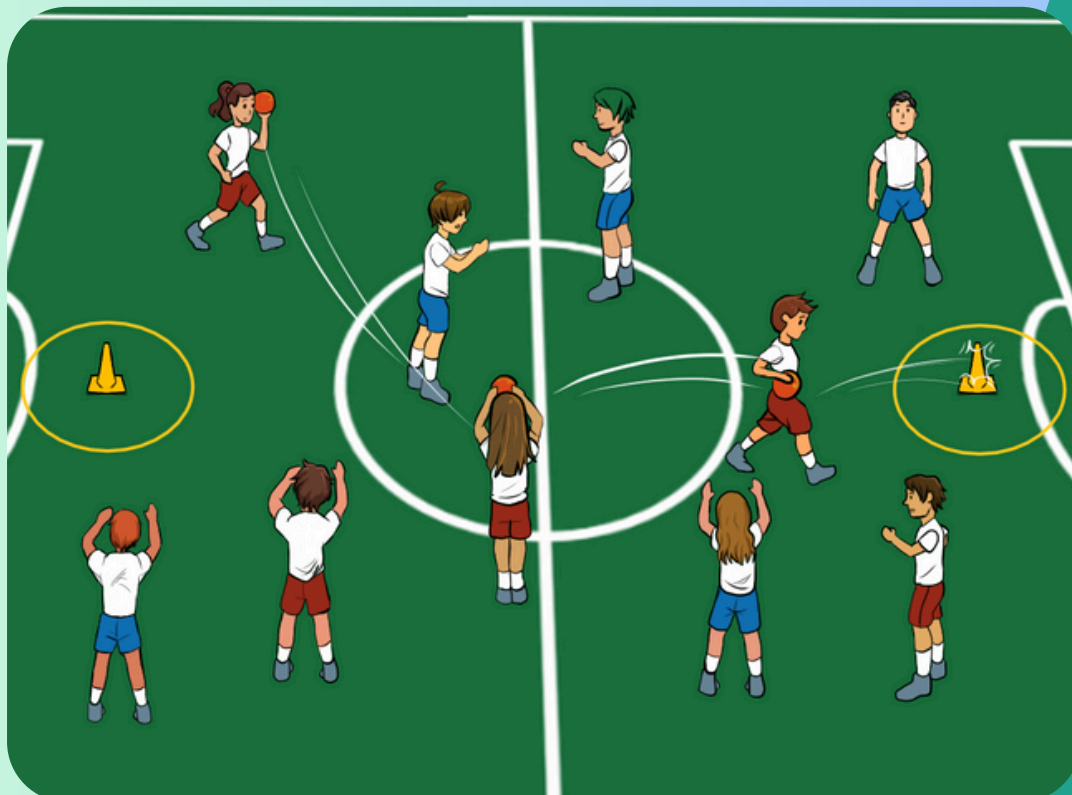
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



- Conos
- Balón futsala y de voleibol
- Tiza o ula ula



# Actividad: Ata-Fútbol



## Descripción:

Se utiliza la cancha de futsala, se divide el grupo en dos equipos, y dentro de cada equipo en parejas, estas parejas deben atarse el tobillo derecho de uno con el tobillo izquierdo del otro, o de las rodillas, con pabilo, cordones, mecate, etc. Deberán seguir las reglas básicas del futsala, como no utilizar las manos, las bandas y las esquinas se realizan sobre la línea con el pie y balón sin moverse. Deberán marcar goles, el equipo que marque más goles al finalizar el tiempo es el que gana.

## Objetivo:

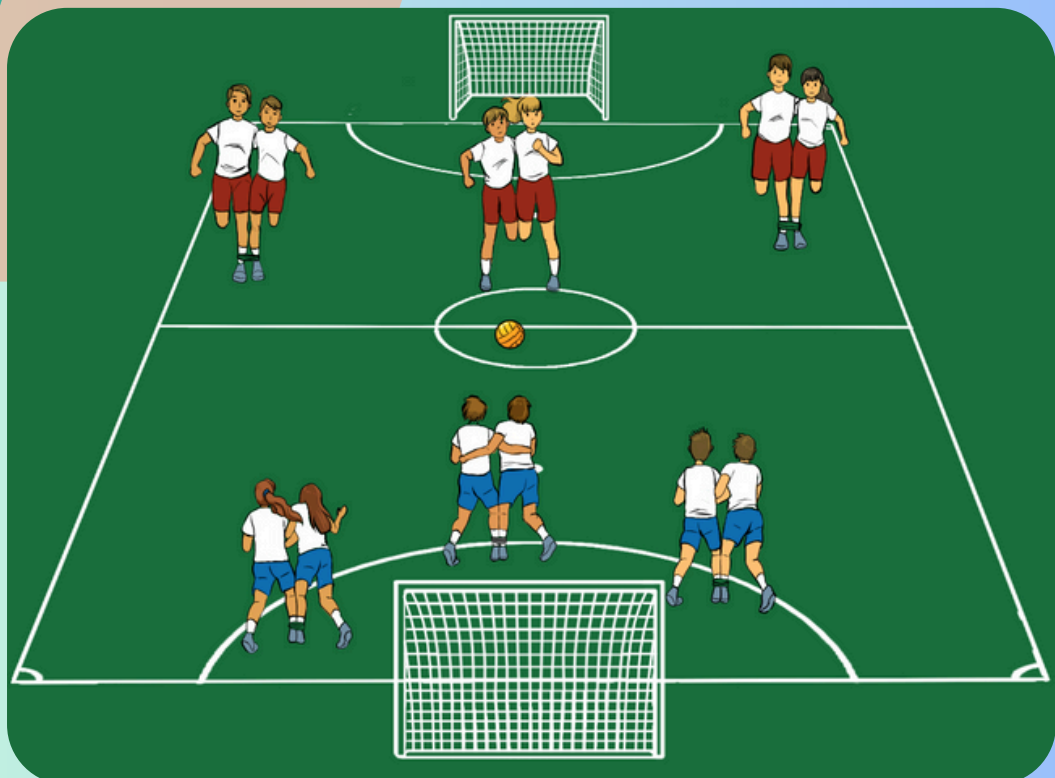
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



- Balón de futsala
- Cordones, pabilo o similar



- 15 min



# Actividad: Corre por el cono



## Descripción:

Se utilizará un espacio amplio, se dividirá al grupo en 4 subgrupos, cada subgrupo se colocará en una hilera detrás de un cono, los conos estarán en forma de rombo, en el centro del rombo habrá un cono. Todos los estudiantes de cada subgrupo se colocarán con los pies abiertos, en hilera, mencionado anteriormente. La dinámica consiste en que el último de cada subgrupo deberá salir corriendo hacia la derecha al pitazo, pasar por detrás de cada subgrupo por fuera de los conos (no acortar distancia), dar una vuelta completa hasta volver a llegar al punto de inicio, inmediatamente pasarán por debajo de los pies de los compañeros y competirán por quien agarra el cono, una vez agarra o no el cono se colocará de primero detrás del cono, cada cono agarrado es un punto, gana el equipo con más puntos.

**Variantes:** Dar dos vueltas, al pitazo salen hacia la derecha, al segundo pitazo hacia la izquierda.

## Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



• Conos



# Actividad: Conos locos



## Descripción:

Se realiza 2 grupos y se colocan en una hilera, frente a estos habrá un camino de 6 conos para cada equipo en hilera, el primer integrante de cada grupo a la señal deberá salir corriendo pasar por los conos en zigzag, al salir correr al bastón que se encuentra a 5 metros de distancia de los conos, tomarlo y colocar su cabeza en este, dar 10 vueltas con su cabeza en esa posición, dejarlo en el suelo y volver a realizar el mismo recorrido por los conos en zigzag, gana el equipo que logre cruzar todos sus integrantes en el menor tiempo posible. Si en el recorrido algún participante se cae o bota algún cono debe devolverse e iniciar nuevamente.

## Objetivo:

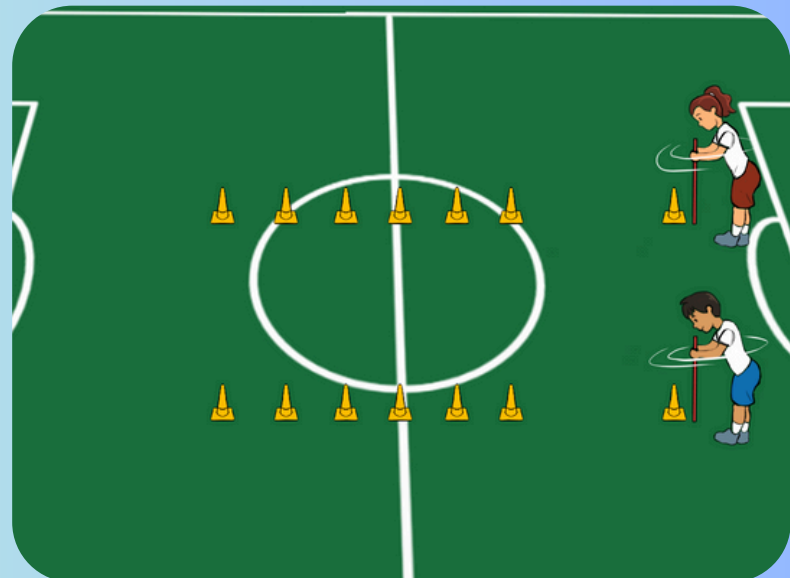
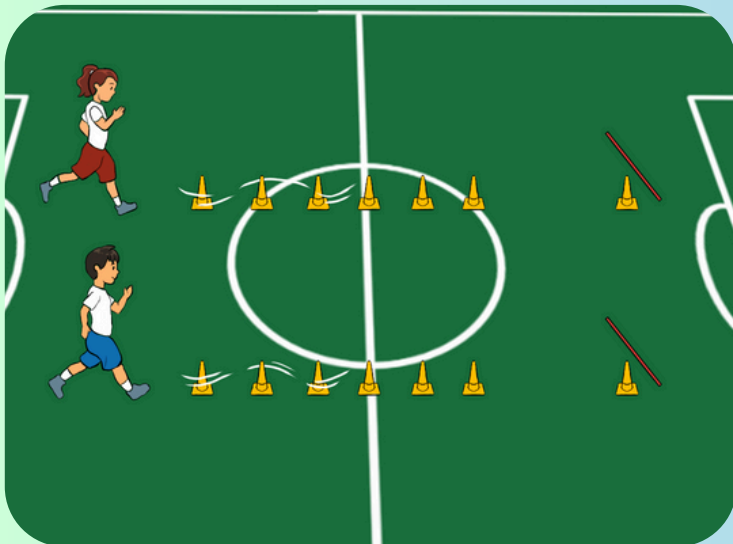
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



- Conos
- Charolas
- Bastón



# Actividad: Puntos en el suelo

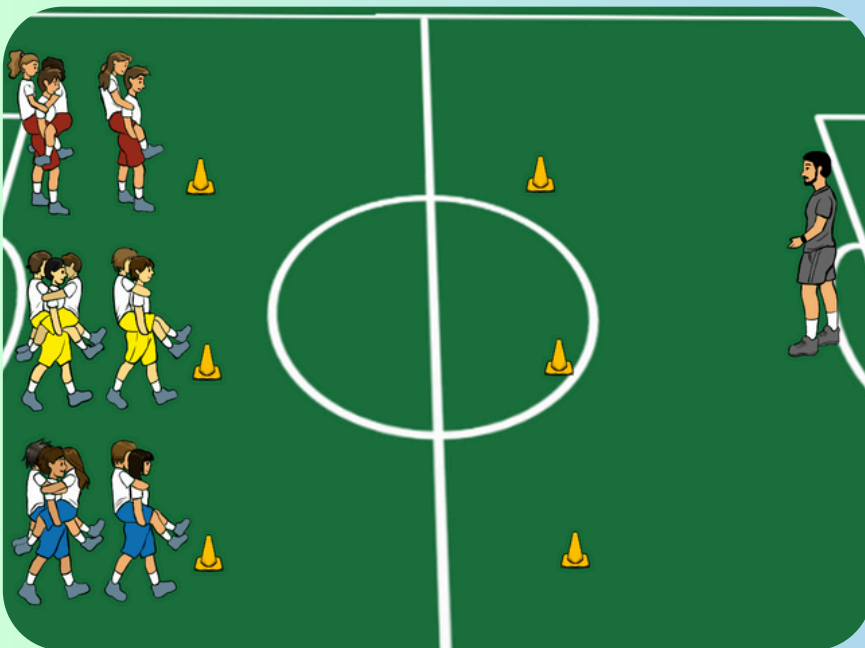


## Descripción:

Se dividirá el grupo en dos o tres equipos, el profesor pedirá que los estudiantes se desplacen en grupo de un punto a otro, de cono a cono, ubicados a una distancia aproximada de 10 metros. La dinámica es pasar de cono a cono según el profesor indique, y siempre cumpliendo con lo dicho, por ejemplo: pasar todos de la mano sin soltarse, por grupo la mitad irá en caballito con y sin agarre de manos, en carretilla, solo pueden ir 10 pies apoyados en el suelo, más o menos pies según cantidad de estudiantes, el grupo que llegue primero del total obtiene 1 punto, gana el que tenga más puntos al final de todas las pruebas. Cuando vayan en medio camino y fallen en alguna prueba se deberán devolver al inicio.

## Objetivo:

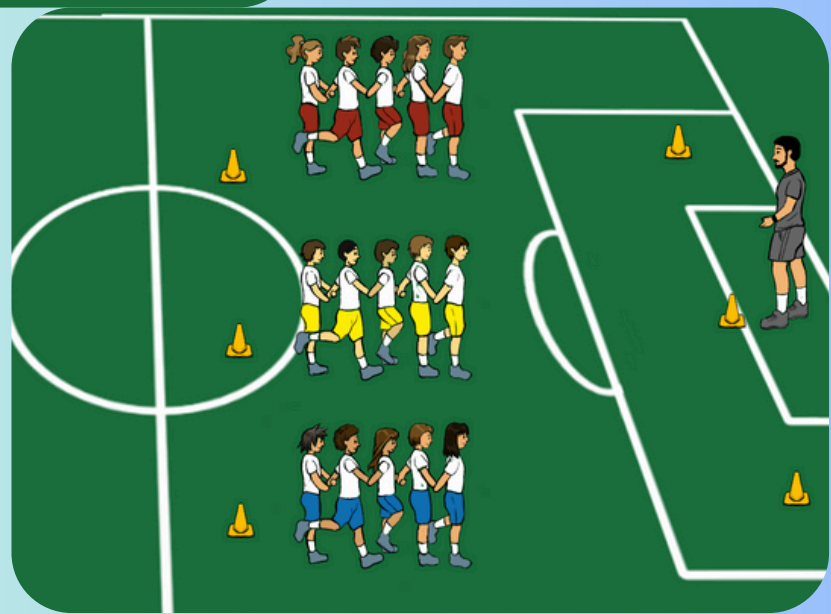
Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.



• 15 min



• Charolas o conos



# ● Consecuencias del uso frecuente del celular

## Consecuencias del uso excesivo del celular.

- Insomnio
- Choque con objetos al caminar
- Adicción al celular
- Dolores de cabeza
- Falta de concentración
- Ansiedad
- Aislamiento
- Cansancio
- Mala postura
- Bajo rendimiento
- Nomofobia (pánico por dejar el celular olvidado)

**Volver Anota al aro**

**Volver Aros del saber**

**Volver Adivina la acción**

# ● Preguntas

## Actividad: Quita colas

Volver Quita colas

- ¿Cómo afecta el uso desmedido del celular en la familia?
- ¿2 aspectos de cómo puede perjudicar el pasar grandes horas en el teléfono celular en el ámbito educativo?
- ¿5 acciones alternativas para pasar el tiempo libre sin el uso del celular? ¿Por qué cree usted que son llamados generación mute?

## Actividad: Robo de conos

Volver Robo de conos

- 2 consecuencias físicas del uso desmedido del celular
- 2 consecuencias psicológicas del uso desmedido del celular
- 2 beneficios del uso del celular de manera controlada
- 5 diferentes deportes
- 3 ejercicios o actividades que se pueden realizar en lugar de usar el celular

## Actividad: ZigZag Piedra, papel o tijera

Volver ZigZag Piedra, papel...

- 1 consecuencia física del uso desmedido del celular
- 2 consecuencias emocionales del uso desmedido del celular
- 1 consecuencia social del uso del celular
- 2 beneficios del uso del celular de manera controlada
- 7 diferentes deportes
- 3 ejercicios o actividades que se pueden realizar en lugar de usar el celular

# ● Preguntas

## Actividad: Bolos humanos

Volver Bolos humanos

¿Cuáles son 5 señales de advertencia de que alguien puede estar usando su celular de manera excesiva? ¿Qué impacto puede tener el uso excesivo del celular en la salud física y mental de una persona? ¿Qué 5 estrategias o técnicas pueden ayudar a reducir el tiempo dedicado al uso del celular?

## Actividad: Líneas

Volver Líneas

¿Qué es la nomofobia? Mencione 3 consecuencias en la salud mental debido al uso excesivo del celular. ¿Qué estrategias se pueden utilizar para reducir el tiempo en pantalla de los adolescentes? Mencione 7 consecuencias o efectos negativos de manera general, es decir, físicos, psicológicos, sociales, familiares, etc. Mencione 10 actividades o ejercicios físicos que se pueden ejecutar en casa o en el colegio.

## Actividad: Acierta 3

Volver Acierta 3

¿Cuáles son 3 de los síntomas más comunes de la nomofobia?  
Mencione 5 estrategias que pueden implementarse para reducir el tiempo en pantalla y prevenir el desarrollo de la nomofobia entre los adolescentes?  
¿Cómo influye el phubbing (uso del celular mientras se está socializando en persona) en la calidad de las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?  
¿Mencione 5 de las consecuencias físicas y mentales del pasar demasiado tiempo frente a pantallas, especialmente en términos de salud física y bienestar emocional?  
¿Cuáles 5 beneficios se pueden derivar de participar en actividades al aire libre en comparación con el tiempo pasado en dispositivos electrónicos?  
¿Cómo puede el ejercicio físico regular ayudar a contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo del celular y la falta de actividad al aire libre?  
¿Cómo puede el uso excesivo del celular afectar el rendimiento académico de los adolescentes y su capacidad para concentrarse?

# ● Preguntas

## Actividad: La bola loca y ¡1,2,3 Explota!

Volver Bola loca

Volver ¡1,2,3 Explota!

¿Qué es el sedentarismo?

¿Una persona que no realiza actividad física, ni ejercicio ni deporte es?

3 países con la letra N

3 animales con la letra P

5x5

7x9

Nombre 3 valores fundamentales de las personas

Si tengo en una pecera 12 peces y 5 de ellos se ahogan ¿Cuántos quedan vivos?

¿Cuánto duró la guerra de los 100 años? R/116

Mencione 7 deportes diferentes

Mencione 3 recomendaciones para un estilo de vida saludable

¿Por qué se debe evitar el sobrepeso y la obesidad desde edades tempranas?

¿Qué es la nomofobia? R/Es el miedo irracional a estar sin el celular o no poder usarlo.

¿Qué significa el término "phubbing"? R/Phubbing se refiere a ignorar a alguien en una interacción social al prestar más atención al celular.

¿Qué es el sexting? R/El sexting es el envío de mensajes de texto, imágenes o videos de contenido sexual a través de dispositivos electrónicos.

¿Cuáles son 3 señales de que se está experimentando fatiga mental? R/Dificultad para concentrarse, cansancio extremo, irritabilidad, y falta de motivación.

Estado de cansancio mental que afecta la capacidad de concentración y toma de decisiones.  
R/Fatiga Mental

¿Mencione 3 aspectos importantes de la actividad física en la adolescencia? R/Ayuda al desarrollo físico, mental y emocional, y establece hábitos saludables para toda la vida

¿Cuáles son 3 síntomas de la adicción al celular? R/Ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, y uso excesivo del dispositivo.

¿Cuál es la importancia de la actividad física en la adolescencia? R/Ayuda al desarrollo físico, mental y emocional, y establece hábitos saludables para toda la vida.

# ● Preguntas

## Actividad: La bola loca y ¡1,2,3 Explota!

Volver Bola loca

Volver ¡1,2,3 Explota!

¿Qué 3 actividades recreativas se pueden realizar en interiores? R/Juegos de mesa, just dance, leer, etc

¿Qué medidas pueden tomarse para promover un equilibrio saludable entre el uso del celular y la actividad física? R/Establecer horarios específicos para el uso del celular, programar tiempo para actividades físicas diarias, y participar en deportes o pasatiempos al aire libre.

¿Cómo puede el ejercicio físico mejorar la calidad del sueño? R/Regula el ciclo de sueño-vigilia, reduce el estrés, y ayuda a relajar el cuerpo para conciliar el sueño más fácilmente.

¿Cuáles son 3 de los síntomas más comunes de la nomofobia?

¿Mencione 5 estrategias que pueden implementarse para reducir el tiempo en pantalla y prevenir el desarrollo de la nomofobia entre los adolescentes?

¿Cómo influye el phubbing (uso del celular mientras se está socializando en persona) en la calidad de las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

¿Mencione 5 de las consecuencias físicas y mentales del pasar demasiado tiempo frente a pantallas, especialmente en términos de salud física y bienestar emocional?

¿Cuáles 5 beneficios se pueden derivar de participar en actividades al aire libre en comparación con el tiempo pasado en dispositivos electrónicos?

¿Cómo puede el ejercicio físico regular ayudar a contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo del celular y la falta de actividad al aire libre?

¿Cómo puede el uso excesivo del celular afectar el rendimiento académico de los adolescentes y su capacidad para concentrarse?

¿Cuál es el río más largo del mundo? R/Amazonas

¿Quién pintó la Mona Lisa? R/Leonardo da Vinci.

¿Cuál es el símbolo químico del agua? R/H<sub>2</sub>O.

¿Cuál es el planeta más grande del sistema solar? R/Júpiter.

¿Cuál es la capital de Francia? R/París

Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga, espera. R/La pera.

En el campo me crie, con mi rabito al aire, cuando estoy madurito, me vuelvo naranja al instante. R/ La zanahoria.

Mencione el nombre de 5 jugadores de la selección nacional de Costa Rica

3 frutas de color rojo

3 países con la letra A

# ● Preguntas

## Actividad: Protege tu globo

¿Cuáles son 3 de los síntomas más comunes de la nomofobia?

¿Mencione 5 estrategias que pueden implementarse para reducir el tiempo en pantalla y prevenir el desarrollo de la nomofobia entre los adolescentes?

¿Cómo influye el phubbing (uso del celular mientras se está socializando en persona) en la calidad de las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

¿Mencione 5 de las consecuencias físicas y mentales del pasar demasiado tiempo frente a pantallas, especialmente en términos de salud física y bienestar emocional?

¿Cuáles 5 beneficios se pueden derivar de participar en actividades al aire libre en comparación con el tiempo pasado en dispositivos electrónicos?

¿Cómo puede el ejercicio físico regular ayudar a contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo del celular y la falta de actividad al aire libre?

¿Cómo puede el uso excesivo del celular afectar el rendimiento académico de los adolescentes y su capacidad para concentrarse?

Volver Protege  
tu globo

# ● Preguntas

## Actividad: ¡El tiempo corre!

Volver ¡El tiempo corre!

3 consecuencias emocionales del uso desmedido del celular

1 consecuencia física del uso del celular

2 beneficios del uso del celular de manera controlada

4 deportes que se juegan en equipo

3 actividades que se pueden realizar en el tiempo libre en lugar de usar el celular

2 aspectos de cómo puede perjudicar el pasar grandes horas en el teléfono celular en el ámbito educativo

¿Qué es la nomofobia?

Mencione 3 consecuencias en la salud mental debido al uso excesivo del celular

## Actividad: Ho-charola y Esquí sobre tierra

Volver Ho-charola

Volver Esquí sobre tierra

¿Cuánto tiempo estuvieron pensando mientras jugaban en su celular?

¿Se divirtieron?

¿Creen que realizaron actividad o ejercicio físico mientras jugaban el juego?

¿lo volverían a jugar?

¿Observar las emociones de los demás en su rostro que sensación les provocó?

¿La actividad fue demandante físicamente? ¿si creen que así fue ¿creen que se deba al uso del celular durante el día?

# ● Preguntas: Verdadero y Falso

Volver  
Minas

Volver Avanza,  
avanza y gana

## Actividad: Minas y Avanza, avanza y gana

El uso del celular puede ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades sociales.

El uso excesivo del celular puede contribuir a problemas de concentración en los adolescentes.

Los adolescentes que usan sus celulares antes de dormir pueden padecer de insomnio.

Las redes sociales son una de las principales causas de la fatiga mental en los adolescentes.

Establecer límites de tiempo en el uso del celular puede ser beneficioso para la salud mental de los adolescentes.

Las notificaciones constantes del celular pueden alterar la concentración y contribuir a la fatiga mental.

Los adolescentes que participan en actividades físicas suelen reportar menos fatiga mental que aquellos que pasan más tiempo en el celular.

El uso del celular solo tiene efectos positivos en la vida social de los adolescentes.

La adicción al celular no se considera un problema de salud mental.

La fatiga mental puede manifestarse como irritabilidad o cambios en el estado de ánimo en los adolescentes.

Los adolescentes que pasan mucho tiempo en el celular suelen tener relaciones con sus pares de mayor calidad.

La meditación puede contrarrestar algunos efectos negativos del uso desmedido del celular.

La fatiga mental puede afectar el rendimiento académico de los adolescentes.

La dependencia del celular no tiene impacto en la autoestima de los adolescentes.

Pasar muchas horas al día en el celular puede aumentar los niveles de ansiedad en los adolescentes.

La actividad física regular puede ayudar a reducir los aspectos negativos generados por el uso excesivo del celular.

La fatiga mental no se relaciona con el tiempo que pasan los adolescentes en sus teléfonos.

La exposición constante a las pantallas de los celulares puede provocar síntomas de fatiga visual en los adolescentes.

El uso constante de las redes sociales puede afectar en la regulación de emociones y la autoestima del adolescente.

La falta de actividad física relacionada con el tiempo en el celular puede contribuir a la fatiga mental.

# ● Desafíos

## Actividad: Líneas

Volver Líneas

Desafíos: 2 vueltas a la cancha trotando, 20 sentadillas con salto, 15 push ups, 1 minuto de burpees y 20 desplantes con salto.

## Actividad: Acierta 3

Volver Acierta 3

Desafíos: 20 sentadillas, 50 abdominales, 15 push ups, 1 minuto jumping jacks, 1 minuto burpees, 5 sprints a máxima velocidad y 1 minuto plancha.

## Actividad: Protege tu globo

Volver Protege tu globo

Desafíos: 20 sentadillas, 50 abdominales, 15 push ups, 1 minuto jumping jacks, 1 minuto burpees, 5 sprints a máxima velocidad y 1 minuto plancha.

## Actividad: ¡Cántala si te la sabes!

Volver ¡Cántala si te la sabes!

Serán puestos por el equipo rival, sin embargo pueden usar los siguientes

Desafíos: 20 sentadillas, 50 abdominales, 15 push ups, 1 minuto jumping jacks, 1 minuto burpees, 5 sprints a máxima velocidad y 1 minuto plancha.

## Actividad: Esquinas fútbol

Volver Esquinas fútbol

Serán puestos por el equipo rival, sin embargo pueden usar los siguientes

Desafíos: 20 sentadillas, 50 abdominales, 15 push ups, 1 minuto jumping jacks, 1 minuto burpees, 5 sprints a máxima velocidad y 1 minuto plancha.

## Actividad: Palabra en tríos

Volver Palabra en tríos

Desafíos: Exponer sobre adicción al celular, 5 vueltas a la cancha, 30 sentadillas con salto, 40 burpees, hacer una obra de teatro referente a phubbing, fatiga mental y actividades físico-recreativas de al menos 3 minutos.

## Actividad: Trabaja en equipo

Volver Trabaja en equipo

Desafíos: 20 sentadillas, 50 abdominales, 15 push ups, 1 minuto jumping jacks, 1 minuto burpees, 5 sprints a máxima velocidad y 1 minuto plancha.

## ● Desafíos

### Actividad: ¡El tiempo corre!

Volver ¡El tiempo corre!

2 vueltas a la cancha trotando.

20 sentadillas con salto.

15 push ups.

1 minuto de burpees.

20 desplantes con salto.

30 abdominales.

1 minuto rodillas al pecho.

1 minuto skipping.

No puede decir no o si durante 5 minutos sino deberá correr por 3 minutos y caminar como un animal( perro, rana, canguro, pato, serpiente, otros).

## ● Retos

### Actividad: ¡El tiempo corre!

Volver ¡El tiempo corre!

Realiza un ejercicio por más de 30 segundos.

Dale una vuelta a la cancha en el menor tiempo posible.

Realiza una rutina de 3 ejercicios.

Baila una canción.

Canta una canción.

Enseña como se debe realizar una sentadilla correctamente.

Deja tu celular en modo avión durante 15 minutos.

Haz una mímica que todos deban adivinar que eres.

Con los ojos vendados, intenta dibujar algo.

Escribe 10 actividades divertidas que te gustaría hacer sin involucrar el uso del celular.

## ● Acciones

### Actividad: Estaciones del bienestar

Volver Estaciones del bienestar

Push up

Sentadillas

Abdominales

Desplantes

Burpees

Fondos

Plancha

Rodillas al pecho

Skipping

Estiramientos

# ● Beneficios del ejercicio físico a la salud

## Actividad: Aros del saber

Volver Aros del saber

- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón .
- Ayuda a mantener un peso saludable al quemar calorías.
- Reduce la ansiedad y depresión.
- Aumenta la masa muscular y la fuerza.
- Mejora la autoestima.
- Permite una mejor calidad del sueño.
- Aumenta la densidad ósea.
- Mejora el rango de movimiento de las articulaciones.
- Mejora la capacidad aeróbica y la resistencia física general.
- Sirve como rehabilitación en diferentes lesiones.
- Permite mostrar mayor energía durante el día.
- Disminuye la fatiga general del cuerpo y la mental.
- Mejora la función cognitiva del cerebro.
- Ayuda a mejorar en el manejo de emociones.
- Se asocia con una vida más larga y saludable.
- Ayuda a mejorar la postura.
- Ayuda a mejorar las relaciones interpersonales en actividades grupales.
- Fomenta el crear hábitos saludables.
- Fomenta un estilo de vida más activo.
- Ayuda a mantener signos vitales estables como la frecuencia cardiaca y la presión arterial.

## ● ¿Qué soy?

### Actividad: Aros del saber

Volver Aros del saber

Celular

Computadora

Cama

Reloj

Pesa

Suiza

Familia

Amigos

Pastillas

Videojuegos

Bicicleta

Balones

Logos de redes sociales

Tablet

Cuadernos

Otros (cualquier objeto o cosa que tenga que ver con actividad física y uso del celular)

## ● Frases

### Actividad: Derríbalos

Volver Derríbalos

El ejercicio físico fortalece tu cuerpo, mente y estado de ánimo, por eso debes mantenerte activo.

La actividad física aumenta la energía y concentración, si no se realiza y se utiliza en exceso el celular puede llevar a la fatiga mental.

Para el fomento de habilidades sociales y relaciones con los pares se aconseja practicar deportes o actividades físicas grupales.

El sedentarismo es una causa de los problemas de salud en gran cantidad de la población mundial.

### Actividad: Estaciones del bienestar

Volver Estaciones del bienestar

El uso excesivo del celular puede llevar a un estilo de vida sedentario, aumentando el riesgo de problemas de salud como la obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Usar en exceso el celular puede interferir con el sueño, lo que puede afectar la concentración y bienestar general.

## ● Acciones que benefician la salud

Volver  
Acciones

### Actividad: Acciones

Nadar  
Correr  
Caminar  
Meditar  
Socializar  
Dormir 8 horas durante la noche  
Comer saludable  
Tomar agua  
Dividir el tiempo libre adecuadamente  
Realizar actividades al aire libre

## ● Acciones que no benefician la salud

Volver  
Acciones

### Actividad: Acciones

Dormir poco  
Ser sedentario  
Pasar todo el tiempo libre frente un celular o televisor  
Comer solo 2 comidas durante el día  
No socializar  
No realizar ningún deporte  
Dormir con el celular cerca  
Pasar todo el día jugando video juegos  
Socializar solo por redes sociales  
No dedicar al menos media hora al día al ejercicio físico

# ● Cantar, obra de teatro o imitar

Volver ¡Gira-gira!

## Actividad: ¡Gira-gira!

1 consecuencia del uso excesivo del celular

¿Qué es nomofobia?

1 Aspecto negativo del uso excesivo del celular en la salud mental

¿Qué es fatiga mental?

1 deporte

Peligros del uso excesivo del celular

Como se divierten actualmente los adolescentes

Beneficios de la actividad física

Deportes o actividades físicas al aire libre y su importancia

5 Ejemplos de ejercicios

¿Qué es phubbing?

3 riesgos psicológicos del uso excesivo del celular

3 consecuencias del uso excesivo del celular

2 deportes en equipo

Actividades grupales que pueden realizar para evitar el uso excesivo del celular