



Cofinanciado por  
la Unión Europea



## 5. INVOLUCRAR A LOS PADRES Y TUTORES

# Actividad 3: Discusión grupal interactiva

WP3: A3

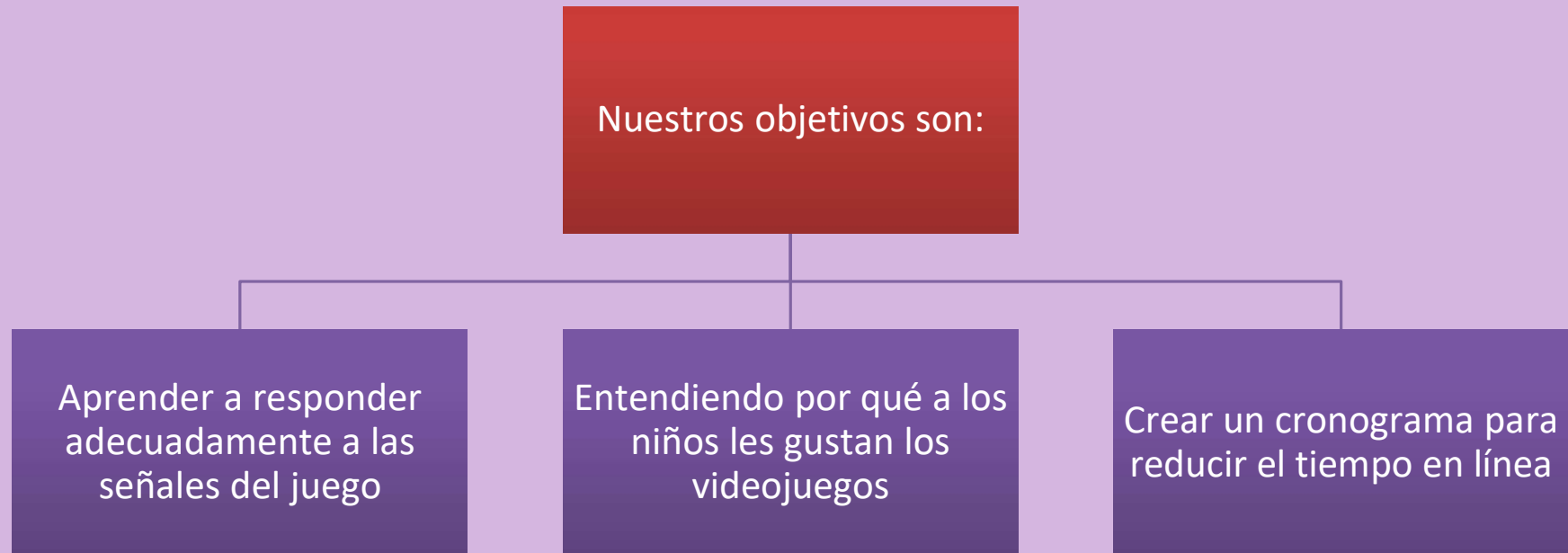


# Tabla de contenido

- 1. Objetivos**
- 2. Resumen sobre cómo involucrar a su hijo/a: ¡lo más importante!**
- 3. ¿Por qué mi hijo/a juega?**
- 4. Cómo planificar la reducción del tiempo de juego junto con tu hijo/a**
- 5. Evaluación de la actividad**

# 1. Objetivos

## Objetivos de la sesión e importancia del tema



## **2. Resumen sobre cómo involucrar a su hijo/a: ¡lo más importante!**

Cuando preguntas a ChatGPT para generar dos imágenes, una en la que una familia se enfrenta a un niño jugando comportándose de forma confrontativa y otra en la que se aborde el tema de forma cooperativa, se obtienen ejemplos como los siguientes:



Dejando a un lado la divertida "fantasía" de la IA, ¿cuál de estas imágenes se asemeja más a tu situación familiar? ¿O es algo completamente diferente para ti?  
(Por favor, compartan o discutan en parejas o en grupo)

**Ya hemos hablado mucho sobre los signos de la adicción al juego y cómo trabajar con sus hijos para encontrar soluciones; puede encontrar un resumen en estos dos carteles informativos:**



**GAMING DISORDERS**

www.gamingdisorders.eu

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



Cofinanciado por la Unión Europea

## ¿JUEGO COMENZADO O JUEGO TERMINADO?

¿Cómo puedo reconocer? ¿Mi hijo/a corre riesgo de sufrir trastornos del juego?

Los trastornos del juego son una enfermedad grave, pero muy poco común. No es fácil de diagnosticar y no se puede trazar con claridad la línea divisoria con la adicción. A menudo, determinar qué es "mucho" y qué es "demasiado" depende de la perspectiva personal, los conocimientos informáticos, la edad y también la calidad del juego en línea.

Pero tenga cuidado, varios de los siguientes síntomas persisten y afectan significativamente el funcionamiento diario, lo que podría indicar un trastorno del juego.

Pérdida de interés en actividades no relacionadas con el juego, como pasatiempos, deportes, etc.

Descuidar responsabilidades y compromisos para seguir jugando.

Reducción de la participación en la escuela y disminución del rendimiento académico.

Usar los juegos para lidiar con emociones negativas y mostrar emociones negativas cuando no se tiene éxito en los juegos.

Preocupación por los juegos y priorizar sobre otras actividades.

Incapacidad para controlar el tiempo de juego y dificultad para parar, incluso tarde en la noche.

Cambios de humor cuando no se juega o cuando el tiempo de juego está restringido (irritabilidad, ansiedad, depresión, agresión).

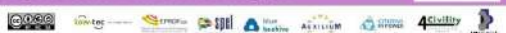
Aislamiento social y evitación de familiares, amigos o eventos sociales para pasar más tiempo jugando.

Síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga visual, alteraciones del sueño, etc.



## ¿QUÉ HAGO SI ESTO ME ALERTA?

La persistencia de varios de estos síntomas y un deterioro significativo del funcionamiento diario pueden indicar un trastorno del juego. La intervención temprana y unos hábitos equilibrados pueden ayudar a abordar estos problemas. Hable con su hijo/a o busque ayuda profesional escaneando el código QR.



**GAMING DISORDERS**

www.gamingdisorders.eu

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



Cofinanciado por la Unión Europea

## ¿JUEGO COMENZADO O JUEGO TERMINADO?

¿Cuál es la mejor manera de proteger a mi hijo/a de los trastornos del juego?

Muchos padres se sienten impotentes al enfrentarse al comportamiento de sus hijos con los videojuegos, especialmente si se encuentran en una edad difícil. Sin embargo, no subestimen cuánto pueden ayudar a sus hijos a reducir su tiempo de juego en línea. A menudo, quizás se deba simplemente a la forma en que abordan este tema con sus hijos. Los reproches, las prohibiciones y la falta de comprensión no suelen producir el resultado deseado para los jóvenes, sino que causan frustración y estrés a toda la familia.



## ¡OBTENGA AYUDA CUANDO LA NECESITE!

Visita nuestro sitio web [www.gamingdisorders.eu](http://www.gamingdisorders.eu) Para obtener más información o buscar asesoramiento y apoyo profesional escaneando el código QR.



¿Te acuerdas? Hagamos ahora una actividad práctica...

# 3. ¿Por qué mi hijo/a juega?

Por supuesto, cada niño es diferente, pero en general, las razones por las que los niños de todo el mundo juegan en línea son relativamente similares y se pueden resumir de la siguiente manera:



## 10 motivos principales de juego de los niños:



### **Diversión y entretenimiento**

La razón principal suele ser la alegría de jugar. Los niños buscan un pasatiempo emocionante y entretenido.



### **Amistad e interacción social**

Muchos niños juegan en línea para interactuar con amigos, ya sea jugando juntos o chateando dentro de los juegos.



### **Competencia**

A algunos niños les encanta competir con otros y demostrar sus habilidades en clasificaciones o competiciones.



### **Relajación y alivio del estrés**

Los juegos en línea ofrecen una oportunidad para desconectar de la vida cotidiana y relajarse.

## 10 motivos principales de juego de los niños:



### **Curiosidad y sentido de la aventura**

Los niños se sienten atraídos por nuevos mundos de juego y experiencias que pueden descubrir en línea.



### **Fantasía y creatividad**

Los juegos a menudo ofrecen a los niños mundos fantásticos para explorar y les permiten ser creativos (por ejemplo, construyendo o diseñando en juegos como Minecraft).



### **Sistemas de recompensa**

Muchos juegos utilizan recompensas como puntos, medallas o bienes virtuales para motivar a los niños a seguir jugando.



### **Identificación y juego de roles**

A los niños les encanta asumir el papel de personajes o avatares y vivir aventuras desde su perspectiva.

## 10 motivos principales de juego de los niños:



### **Tendencias y afiliación grupal**

Si los amigos o compañeros de clase están jugando un juego en particular, los niños a menudo quieren ser parte de él y poder sumarse a la conversación.



### **Aprendizaje y desafío**

A algunos niños les gustan los juegos que ofrecen rompecabezas o desafíos estratégicos a través de los cuales pueden aprender nuevas habilidades.

### **Preguntas para discutir:**

- ¿Qué opinas de esta lista de razones? ¿Ves también aspectos positivos de los videojuegos?
- ¿Son estas también las razones por las que tus hijos juegan? ¿Cuáles son sus razones más importantes? ¿O tienes razones completamente diferentes?

# 4. Cómo planificar la reducción del tiempo de juego junto con tu hijo/a

Si quieres que tus hijos jueguen o pasen menos tiempo en línea, lo más sensato es abordarlo juntos y establecer objetivos realistas. Un plan y un acuerdo conjunto, bien estructurado y transparente podrían ser útiles... como este:

Áreas de mejora	Statu quo (Describe la situación actual en viñetas! Concéntrate en los problemas que desea cambiar / mejorar)	¿Qué mejoras quieres conseguir?				Tareas acordadas para ...	Seguimiento y evaluación de los logros	Recompensa
		Objetivos para la semana 1	Objetivos para la semana 2	Objetivos para la semana 3	Objetivos para la semana 4			
Cantidad total de tiempo frente a la pantalla	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•
Cantidad de tiempo de juego	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•
Obligaciones familiares	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•
Pasatiempos no relacionados con los juegos, deportes, etc.	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•

**Antes de  
empezar,  
¡Por favor  
tenlo en  
cuenta!**



Es importante realizar este acuerdo junto con su  
¡Niño! ¡Intenten trabajar en equipo para mejorar juntos!



Elige una o más áreas donde te gustaría  
¡Para ver mejoras! Puedes agregar tantas áreas como  
quieras. ¡Como más te guste!



¡Sé realista y justo al establecer metas! No hay  
¡No tiene sentido ser demasiado ambicioso! Intenta encontrar  
¡Compromisos con los que ambas  
partes puedan vivir!



¡Cuantifica tus objetivos y sé lo más preciso posible!  
Por ejemplo, en lugar de "reducir el tiempo de juego un poco cada  
semana", diga "reducir el tiempo de juego en 15 minutos cada  
semana"; de lo contrario, es difícil.  
¡Monitorear el proceso y medir el éxito!

**Antes de  
empezar,  
¡Por favor  
tenlo en  
cuenta!**



Ten en cuenta que cambiar el comportamiento puede requerir acción.

¡Tanto del padre como del hijo! Por ejemplo, a los padres también se les puede pedir que reduzcan el tiempo que pasan frente a la pantalla para establecer un buen ejemplo. Se le pide a un niño que pase más tiempo con la familia y puede ser necesario realizar actividades apropiadas. ¡Se proporcionarán!



Evalúa tu progreso periódicamente y toma medidas  
¡Si las cosas no van bien!



Alcanzar metas y mejoras es un éxito, ¡y hay que celebrarlo! No olvides planificar una recompensa,  
¡para ambos!



## Ejercicio:

- ¡Formen parejas o grupos pequeños y completen un acuerdo completo! ¡Sean lo más precisos y realistas posible!
- Presenten sus acuerdos y planes de acción al grupo. Analicen las ventajas y desventajas de los planes, sus posibilidades de éxito y cómo reaccionarían los niños.
- ¿Cómo hubieras reaccionado de manera diferente antes de tomar el curso de Trastornos del Juego?

# 6. Evaluación de la actividad

<https://docs.google.com/forms/d/19amX67DNiSselSvZzw8FTQ0wCU6FsXFicSbLQHvDKJI/preview>





# Gracias



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.





## ¿Cómo puedo reconocer? ¿Mi hijo/a corre riesgo de sufrir trastornos del juego?

Los trastornos del juego son una enfermedad grave, pero muy poco común. No es fácil de diagnosticar y no se puede trazar con claridad la línea divisoria con la adicción. A menudo, determinar qué es "mucho" y qué es "demasiado" depende de la perspectiva personal, los conocimientos informáticos, la edad y también la calidad del juego en línea.

**Pero tenga cuidado, varios de los siguientes síntomas persisten y afectan significativamente el funcionamiento diario, lo que podría indicar un trastorno del juego.**



uf r dysbdj p sr um v lyf hr v ( sjr ij) buvr cuf r xlv bdxzjebef v



uejeb ef jpxf u v f p bdxzjebef v pr uf r ddr pbebv dr p f nlyf hr Ddr o r sbvbxj f o sr vDef sr uxf vDf xdc



pdbsbdjebe sbub dr pxu ruf n xj f o sr ef lyf hr ( ejgdynxbe sbub sbubDj pdryvr xbu ef f p rb pr di f



f vdyjebuuf vsr pvbcj rjebef v ( dr o sr o jvr v sbub vf hyju lyhbper



bo cjr v ef i yo r udybper pr vf lyf hr r dybper f nxf o sr ef lyf hr f vx uf vxjphjer jujxbcj rjebef bpvj f ebeDef suf vj pDbhuf vj p



f eyddj p ef rb sbuxjdsbdj p f p rb f vdyf rb ( ejvo jpydj p ef n uf pejo jf pxr bdb e o jdr



jvrbo jf pxr vr djbr( f zjxbdj p ef gbo jnruf vDbo jhr v r f zf pxr v vr djbrf v sbub sbvbuo v xj f o sr lyhbper C



vbum v lyf hr v sbub rjebudr p f o r djr pf v pf hbxyzbv ( o r vxbu f o r djr pf v pf hbxyzbv dybper pr vf xj f pf , jx r f p m v lyf hr v



pxr o bv gvjdr v dr o r er m uf v ef dbcf ) bDgbxjhb zjvybrDbxf lbdjr pf v ef nvyf r Df xdc



La persistencia de varios de estos síntomas y un deterioro significativo del funcionamiento diario pueden indicar un trastorno del juego. La intervención temprana y unos hábitos equilibrados pueden ayudar a abordar estos problemas. Hable con su hijo/a o busque ayuda profesional escaneando el código QR.





[www.gamingdisorders.eu](http://www.gamingdisorders.eu)

## ¿Cuál es la mejor manera de proteger a mi hijo/a de los trastornos del juego?

Muchos padres se sienten impotentes al enfrentarse al comportamiento de sus hijos con los videojuegos, especialmente si se encuentran en una edad difícil. Sin embargo, no subestimen cuánto pueden ayudar a sus hijos a reducir su tiempo de juego en línea. A menudo, quizás se deba simplemente a la forma en que abordan este tema con sus hijos. Los reproches, las prohibiciones y la falta de comprensión no suelen producir el resultado deseado para los jóvenes, sino que causan frustración y estrés a toda la familia.



Visita nuestro sitio web [www.gamingdisorders.eu](http://www.gamingdisorders.eu)  
Para obtener más información o buscar asesoramiento  
y apoyo profesional escaneando el código QR.





# GAMING DISORDERS

Actividad

# Acuerdo entre padres e hijos para reducir los tiempos de pantalla y de juego



### *Antes de empezar:*

¡Es importante hacer este acuerdo junto con su hijo! ¡Intenta trabajar en equipo para hacer mejoras juntos!

¡Elija una o más áreas en las que le gustaría ver mejoras! ¡Puedes agregar tantas áreas como quieras!

¡Sé realista y justo al establecer metas! ¡No tiene sentido ser demasiado ambicioso! ¡Trate de encontrar compromisos con los que ambas partes puedan vivir!

Cuantifique sus objetivos y sea lo más preciso posible (por ejemplo, en lugar de "reducir el tiempo de juego un poco cada semana", diga "reducir el tiempo de juego en 15 minutos cada semana"); de lo contrario, ¡es difícil monitorear el proceso y medir el éxito!

¡Tenga en cuenta que cambiar el comportamiento puede requerir la acción tanto de los padres como del niño! Por ejemplo, también se les puede pedir a los padres que reduzcan su tiempo frente a la pantalla para dar un buen ejemplo, o si se le pide a un niño que pase más tiempo con la familia, es posible que sea necesario proporcionar actividades apropiadas, etc.

¡Evalúe su progreso regularmente y tome medidas si las cosas no van bien!

Alcanzar metas y mejoras es éxito, ¡y el éxito debe celebrarse! No olvides planificar una recompensa, ¡para ambos!

¡BUENA SUERTE!

Áreas de mejora	Statu quo (iDescribe la situación actual en viñetas! Concéntrate en los problemas que desea cambiar / mejorar)	¿Qué mejoras quieres conseguir?				Tareas acordadas para ...	Seguimiento y evaluación de los logros	Recompensa
		Objetivos para la semana 1	Objetivos para la semana 2	Objetivos para la semana 3	Objetivos para la semana 4			
Cantidad total de tiempo frente a la pantalla	•	•	•	•	•	Niños: • Padres: •	•	•
Cantidad de tiempo de juego	•	•	•	•	•	Niños: • Padres: •	•	•
Obligaciones familiares	•	•	•	•	•	Niños: • Padres: •	•	•
Pasatiempos no relacionados con los juegos, deportes, etc.	•	•	•	•	•	Niños: • Padres: •	•	•

Áreas de mejora	Statu quo (¡Describe la situación actual en viñetas! Concéntrate en los problemas que desea cambiar / mejorar)	¿Qué mejoras quieres conseguir?				Tareas acordadas para ...	Seguimiento y evaluación de los logros	Recompensa
		Objetivos para la semana 1	Objetivos para la semana 2	Objetivos para la semana 3	Objetivos para la semana 4			
Comportamiento social e interacción	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•
Obligaciones y desempeño escolar	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•
Otro:	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•
Otro:	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•



**GAMING  
DISORDERS**

Formulario de evaluación

# Involucrar a los padres: discusión grupal interactiva



Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos



Gracias por tomarse el tiempo para participar en este cuestionario de evaluación para el proyecto Trastornos del juego. Sus comentarios son cruciales para garantizar que los recursos y las actividades que hemos desarrollado cumplan eficazmente con los objetivos previstos.

El propósito de esta evaluación es recopilar una visión general amplia de los materiales y actividades disponibles dentro del proyecto. Esta no es una prueba de su conocimiento sobre el tema de los trastornos del juego; En cambio, estamos interesados en comprender su perspectiva sobre la usabilidad y la eficacia de los recursos. Específicamente, buscamos su evaluación de:

- La facilidad de uso de los materiales
- Si su estructura, longitud y profundidad se alinean con los objetivos de la actividad

Sus opiniones y sugerencias honestas nos ayudarán a refinar y mejorar los materiales para satisfacer mejor las necesidades de nuestro público objetivo. ¡Realmente valoramos su aporte y apreciamos su tiempo!

**1. Soy**

- Profesor  
 Padre  
 Estudiante

**2. País de residencia**

- Austria  
 Chipre  
 Irlanda  
 Alemania  
 Portugal  
 España

**3. Escuela**

---

**SECCIÓN 1: ACTIVIDAD**

**1.1. ¿La actividad cubrió el contenido que esperabas? (En caso afirmativo, continúe con Q3)**

- Sí  
 No

**1.2. ¿Qué otro material esperabas, o te hubiera gustado incluir, que no se cubrió?**

---

---

---

---



**1.3. Califique su comprensión de la estructura de la actividad.**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente

**1.4. ¿Se organizó la actividad de manera clara y lógica?**

- Sí
- No

**1.5. ¿Qué tan relevante fue el tema?**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente

**1.6. ¿Cómo calificaría la cantidad de material cubierto?**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente

**1.7. Califique la calidad de los ejemplos proporcionados.**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente

**1.8. ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades de esta actividad? Por favor, explique.**

---

---

---

---

**SECCIÓN 2: MATERIALES/RECURSOS**

**2.1. ¿Qué tan consistentes fueron los recursos con los objetivos de la actividad?**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente



**2.2. ¿El material explicó adecuadamente los conocimientos, habilidades y conceptos que presentó?**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente

**2.3. ¿Alguno de los ejemplos/actividades/videos/cuestionarios te ayudó a obtener una comprensión más clara de la actividad?**

- Sí
- No

**2.4. ¿Cómo calificaría la facilidad de navegación del material presentado?**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente

**2.5. Califique la cantidad de multimedia (audio y video) utilizada en el curso.**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente

**2.6. Valorar la contribución de los multimedia (audio y vídeo) a la comprensión de la actividad.**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente

**2.7. ¿Hay algún comentario que le gustaría hacer sobre las formas de mejorar el material de la actividad?**

---

---

---

---

**SECCIÓN 3: COMENTARIOS E IMPACTO**

**3.1. ¿Qué impacto tuvo esta actividad en la forma en que percibe los trastornos del juego?**

---



---

---

---

---

---

**3.2. ¿Esta capacitación ha cambiado la forma en que ve su papel en el apoyo a los estudiantes afectados por problemas relacionados con los juegos?**

- 1 – De ninguna manera
- 2
- 3
- 4
- 5 – Cambió completamente mi perspectiva

**3.3. ¿Te sientes más capacitado o mejor equipado para abordar los desafíos relacionados con los juegos en casa?**

- Sí
- No

**3.4. ¿Tiene sugerencias para mejorar esta capacitación en futuras sesiones?**

---

---

---

---

**SECCIÓN 4: OBSERVACIONES FINALES**

**4.1. Califique la estética general del contenido y los materiales de la actividad.**

- 1 - Pobre
- 2
- 3
- 4 – Excelente

**4.2. A partir de esta experiencia, ¿recomendaría la actividad y el material asociado? ¿Por qué o por qué no?**

---

---

---

---

*¡Gracias por sus comentarios!*