



Co-funded by
the European Union



**GAMING
DISORDERS**

5. INVOLUCRAR A LOS PADRES Y TUTORES

Actividad 12: Seminario web en línea para padres

WP3: A3

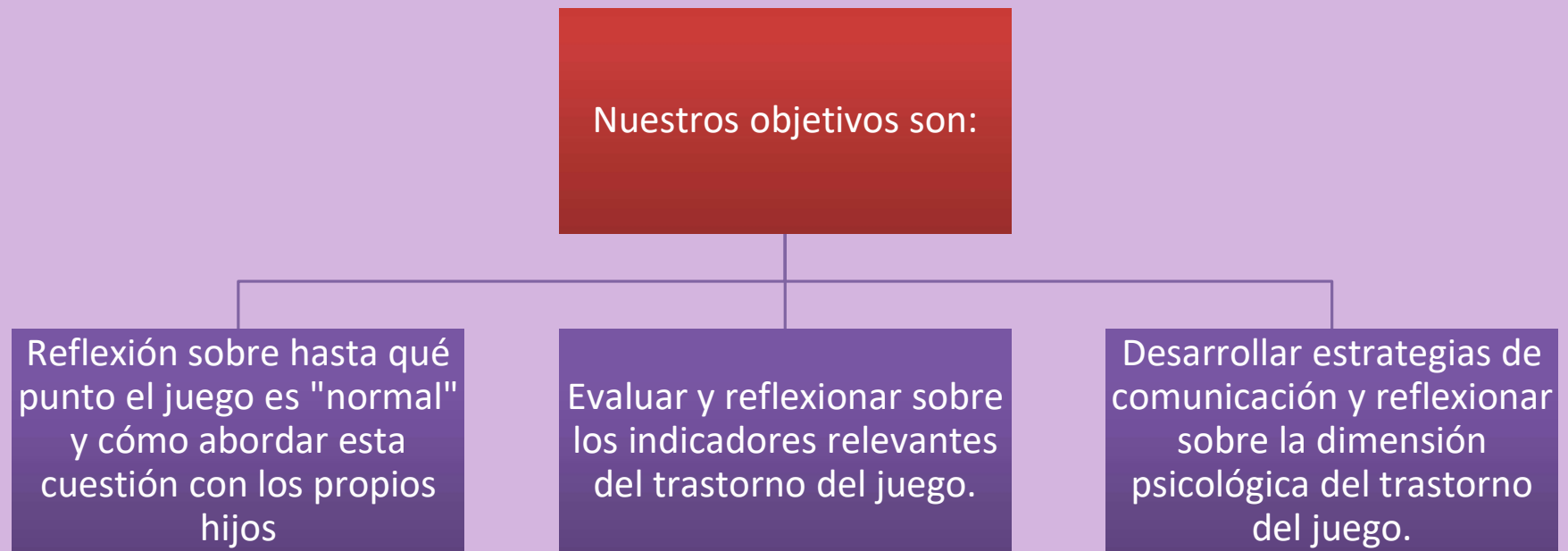


Tabla de contenido

1. Objetivos
2. ¿Cuánto tiempo de juego diario es demasiado?
3. ¿Cuándo preocuparse por si un niño corre riesgo de padecer trastorno del juego?
4. Cómo involucrar a los niños
5. De todos modos, ¿hasta qué punto somos libres de decidir lo que hacemos?
6. Evaluación de la actividad

1. Objetivos

Objetivos de la sesión e importancia del tema



2. ¿Cuánto tiempo de juego diario es demasiado?

¿Cuál es la cantidad “normal” de tiempo diario dedicado a los juegos?

...¿y cuándo empieza la adicción?

¿Qué
opinas?



¿Cuál es tu
tiempo de
juego diario?

Bueno, es difícil dar límites claros de aceptación general...
...una sugerencia bastante común es la siguiente:



0-2h: Uso moderado

Hasta 2 horas. Generalmente se considera moderado y manejable para la mayoría de los niños, especialmente si se equilibra con otras actividades.



3-4h: Sobre el uso

3-4 horas Puede ser una preocupación si comienza a reemplazar actividades esenciales como las tareas escolares, el tiempo en familia, la actividad física o el sueño.



5h y más: Uso de alto riesgo

5-6 horas o más por día Podría indicar un riesgo de adicción, especialmente si el juego interfiere con las responsabilidades diarias, la salud mental o el bienestar físico.

No lo olvide: **40+ horas por semana.** Jugar es el equivalente a un trabajo de tiempo completo

Algunos aspectos para pensar:

No es fácil determinar qué es “normal”, “mucho” o “demasiado” tiempo de juego diario y, a menudo, es una cuestión muy individual.

Algunos aspectos

para pensar:

Además de la
“cantidad”, la
“calidad” del
tiempo de juego
también es de
gran
importancia...

Algunos aspectos

para pensar:

... así como el grado en que las interacciones y actividades sociales se mantienen en el mundo analógico!

**En general, la
buena noticia
es:**

¡La verdadera adicción es rara!

El trastorno por videojuegos no es algo que les ocurra a todos los niños que disfrutan de ellos. Afecta a una pequeña proporción y suele tardar mucho tiempo en convertirse en una adicción completa, lo que da a los padres tiempo suficiente para tomar medidas paliativas.

**Sin embargo,
es importante
estar atento a
las posibles
señales:**

Como padres en una era de tecnología omnipresente y redes sociales tóxicas, tenemos mucho que vigilar y, en muchos casos, mucho que aprender. Para saber más sobre cómo prevenir el trastorno del juego antes de que se desarrolle, ¡en el siguiente capítulo encontrarás apoyo!

3. ¿Cuándo preocuparse por si un niño corre riesgo de padecer trastorno del juego?

Ejercicio:

- Por favor, complete en papel, digitalmente o en línea.

https://docs.google.com/forms/d/19hikFlomOvO6Cj_xMO2DmMhLKCIHYPH0zRPR9VHnJ7A/preview

- A continuación, comparemos los resultados individuales y generales y los discutamos dentro del grupo:
 - Si combinas tus valores dibujando una línea, ¿están más a la izquierda o a la derecha de la lista?
 - ¿Algunos elementos son más importantes que otros? ¿Cuáles?
 - ¿Cuales serían sus límites para emprender acciones?
 - ¿Buscarías ayuda profesional?
 - ¿También involucrarías a la escuela de tu hijo? ¿Por qué? ¿Por qué no?

4. ¿Cómo involucrar a los niños?

Antes de confrontar o regañar a los niños por su posible adicción al juego, por favor...

- Complete la lista de verificación (adjunta) sobre su propio comportamiento en línea... ¡los resultados a menudo ayudan a generar conciencia sobre este tema y a poner su propio comportamiento en perspectiva!
- Tenga en cuenta que el uso de medios digitales y las actividades en línea son prácticamente la norma, y que los estándares y límites del tiempo en línea probablemente sean diferentes a los de su juventud. Esto también puede ayudarle a comprender el punto de vista de sus hijos.
- Habla del problema con tus hijos (y otros familiares, amigos, etc.) e intentad encontrar juntos soluciones aceptables para todos. Esto aumentará el sentido de pertenencia del proceso y aumentará drásticamente las posibilidades de éxito.

Como la comunicación correcta juega un papel muy importante...

... tenga en cuenta que los jóvenes **No les gusta** Cuando sus padres...



¡No reconocen las formas en las que los juegos ayudan y, en cambio, abordan la conversación como si los juegos fueran “malos” en absoluto!



¡Minimizar o descartar el hecho de que los juegos son importantes para ellos!



Centrarse en el hecho de que el tiempo dedicado a jugar podría dedicarse a las tareas escolares, en lugar de pensar también en otros intereses que podrían disfrutar



Prohibir los juegos en lugar de mirar o un compromiso, sin reconocer que esto puede separarlos de sus amigos

Como la comunicación correcta juega un papel muy importante...

... tenga en cuenta que los jóvenes **Me gustaría** Es cuando sus padres...



¡Empiece por descubrir cuál es su experiencia y conocimientos, en lugar de asumir que los juegos son “malos” en absoluto!



Pregúntales qué disfrutan de los juegos y qué obtienen de ellos, y muestra interés en lo que tienen para decir.



¡Reconocen que los juegos son una actividad social que hacen con sus amigos!



¡Piensa en formas de hacer que los juegos sean más sociables si están preocupados porque tu hijo pasa mucho tiempo jugando solo!



¡Intenta descubrir qué más está sucediendo que podría provocar que jueguen tanto, en lugar de asumir que el problema es el juego!



¡Busca un compromiso!

5. De todos modos, ¿hasta qué punto somos libres de decidir lo que hacemos?

Existe un largo debate en psicología sobre hasta qué punto somos conscientes de nuestro comportamiento y, en consecuencia, cuánta responsabilidad tenemos por él...

Veamos un vídeo del Wall Street Journal sobre la conexión entre los juegos y la actividad cerebral...

(¡No olvides activar la función de subtítulos para tu idioma!)



(The Wall Street Journal: Así es el cerebro de tu hijo en los videojuegos - https://www.youtube.com/watch?v=fi6596_RUNQ)

Discute las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue nuevo para ti en el video?
- ¿Esto cambiaría la forma en que abordas este tema con tus hijos y, si es así, cómo?
- ¿Dónde crees que está el límite entre el comportamiento consciente (responsable) y el inconsciente (irresponsable), y por qué?

6. Evaluación de la actividad

<https://docs.google.com/forms/d/1vQJ4jeznXxq9tI347zkT2nKQ9xKY6saDQac0qAoT3zY/vista previa>





Gracias



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.



¿Juego en marcha o juego terminado?

Detección temprana de trastornos del juego para los padres

Antes de empezar:

- Tenga en cuenta que esta no es **una prueba psicológica** y los resultados no son muy confiables. Esta lista de verificación solo tiene como objetivo ayudarlo a observar algunos de los indicadores conocidos de los¹ trastornos del juego con respecto al comportamiento de su hijo, obtener una visión básica y crear conciencia para todos los involucrados.
- Si bien un solo comportamiento puede no indicar un trastorno del juego, una combinación de signos persistentes puede indicar acciones adicionales necesarias. En tal caso, consulte **con un especialista**.
- Responda las siguientes afirmaciones en qué medida se aplican a su hijo. Seleccione un valor de 1 (no aplicable) a 10 (muy aplicable) para cada estado de cuenta. Por favor, sea **lo más honesto posible**, de lo contrario no tiene sentido.
- ¡Todos los datos pueden ingresarse de forma anónima y tratarse de manera confidencial!

Lo siguiente se aplica a mi hijo:	No aplicable en absoluto							Totamente aplicable	No sé
	1	2	3	4	5	6	7		
Sobre la cantidad de tiempo de juego diario (3 horas o más)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Hablar o pensar constantemente en los juegos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Participación reducida en pasatiempos, deportes o actividades sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Preferir los "amigos" de los juegos en línea a las relaciones en persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Descuidar con frecuencia las obligaciones familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Descuidar con frecuencia la tarea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Caída notable en las calificaciones o falta de interés en el trabajo escolar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Jugar hasta altas horas de la noche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Descuidar necesidades básicas como la alimentación, la higiene o la limpieza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ponerse a la defensiva o enojarse cuando se le pregunta sobre los hábitos de juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mentir sobre la cantidad de tiempo que se pasa jugando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mostrar frustración o enojo cuando el juego se interrumpe / limita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Experimentar dolores de cabeza, fatiga visual u otros problemas de salud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Altibajos emocionales relacionados con el éxito/fracaso en los juegos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Conflictos regulares con padres o hermanos sobre hábitos de juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mostrar signos de ansiedad, depresión o irritabilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Gasto excesivo en compras dentro del juego, suscripciones, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Jugar en entornos inapropiados (en la escuela, durante las comidas, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Luchando por participar en actividades de la vida real después de jugar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Recibir comentarios de amigos, maestros, etc. de que el niño podría estar en riesgo de sufrir trastornos del juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

¹ Esta lista de verificación se inspiró en la *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)* de la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA) *Criterios para el trastorno de los juegos de azar en Internet*. También es el resultado de la investigación documental realizada por el proyecto Gaming Disorders (<https://gamingdisorders.eu/>). El presente documento fue preparado por el consorcio del proyecto y tiene como objetivo ayudar a los educadores a identificar los riesgos potenciales de los trastornos del juego. No sustituye ningún procedimiento de diagnóstico médico y psicológico.

Hoja de trabajo de reflexión familiar

"Por qué detener el juego es tan difícil"

PASO 1 – Mira y reacciona

Después de ver el video, escriba:

1. ¿Qué es lo que más te sorprendió?

2. ¿Qué parte del video te recordó a tu propio hijo/familia?

PASO 2 – Reflexionar y discutir

Con otro padre, comparte sus pensamientos:

1. ¿Por qué los niños se molestan cuando se les pide que dejen de jugar?

2. ¿Qué estrategias has probado para terminar las sesiones de juego?

3. ¿Cuál funcionó bien? ¿Cuál no?

PASO 3 – PUNTOS CLAVE

Escriba 1 o 2 ideas que desee recordar del análisis de hoy:

Consejos del facilitador

- Muchos juegos carecen de puntos de pausa naturales: detenerse de repente se siente como perder el progreso.
- Los niños también pueden estar conectados con amigos en línea: dejar de fumar se siente como "salir temprano de la fiesta".
- La frustración es normal, pero las batallas constantes pueden indicar patrones de juego poco saludables.



Formulario de evaluación

Involucrar a los padres - Seminario web



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 yo

- 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!