



Cofinanciado por
la Unión Europea



Formación del profesorado sobre los trastornos del juego

Equilibrio digital y comprensión de los riesgos del juego



Escola Profissional de Cortegaça
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.

Tabla de contenido

- Balanza digital
- Riesgos del juego
- Estrategias para el aula

Balanza digital

Comprensión y reflexión personal

El concepto

El equilibrio digital se refiere a la gestión consciente e intencional de la relación con la tecnología para garantizar que favorezca, en lugar de perjudicar, el bienestar general, la productividad y las conexiones humanas significativas.

Implica:

- Establecer límites en torno al tiempo frente a la pantalla
- priorizar las interacciones cara a cara
- alinear el uso digital con los valores y objetivos personales.

Lograr el equilibrio digital requiere autoconciencia, la capacidad de reconocer cuándo la tecnología mejora la vida y cuándo se convierte en una distracción o fuente de estrés, y la práctica de integrar períodos de desconexión digital en las rutinas diarias.

Importancia para el bienestar

Mantener el equilibrio digital es esencial para la salud física, mental y emocional. Al gestionar el tiempo frente a la pantalla y fomentar las actividades fuera de línea, podemos:

- Mejorar la salud física: reducir el tiempo frente a la pantalla es un factor alentador para realizar más actividad física y mejorar la calidad del sueño.
- Mejorar la salud mental y emocional: limitar el uso excesivo de la tecnología reduce el estrés y la ansiedad, fomentando la calma y la concentración.
- Fortalecer las relaciones: estar presente durante las interacciones en persona profundiza las conexiones y la empatía.

En esencia, el equilibrio digital nos permite disfrutar de los beneficios de la tecnología y al mismo tiempo proteger nuestro bienestar general.

Mejorar la productividad

El equilibrio digital también desempeña un papel crucial en el impulso de la productividad académica y personal debido a los numerosos beneficios que conlleva.

Entre los principales se incluyen:

- Enfoque mejorado: reducir las distracciones permite una mejor concentración en las tareas.
- Mayor eficiencia: establecer límites en torno al uso digital evita la multitarea y promueve la finalización de tareas.
- Mejor equilibrio entre vida laboral y personal: los hábitos saludables reducen el agotamiento, lo que permite una productividad sostenida y la realización personal.

Al practicar un uso consciente de la tecnología, podemos maximizar la productividad y mantener un estilo de vida saludable y equilibrado.

Tiempo de autoevaluación

Comprender los riesgos del juego

Comprensión y reflexión personal

SPOT THE SIGNS: 9 REASONS TO GET SUPPORT

1. PREOCCUPATION WITH VIDEO GAMES
2. WITHDRAWAL SYMPTOMS WHEN VIDEO GAMING IS TAKEN AWAY
3. TOLERANCE – THE NEED TO SPEND INCREASING AMOUNTS OF TIME ENGAGED IN VIDEO GAMES
4. UNSUCCESSFUL ATTEMPTS TO CONTROL OR LIMIT GAME PARTICIPATION
5. LOSS OF INTEREST IN PREVIOUS HOBBIES AND ENTERTAINMENT
6. CONTINUED EXCESSIVE USE OF VIDEO GAMES DESPITE KNOWLEDGE OF THE PROBLEM
7. DECEIVING FAMILY MEMBERS AND/OR THERAPISTS
8. USE OF VIDEO GAMES TO ESCAPE NEGATIVE MOOD
9. HAS JEOPARDISED OR LOST A RELATIONSHIP, JOB, OR EDUCATIONAL OPPORTUNITY

Desafíos relacionados con los juegos

Una visión general

Adicción a los juegos:

- Los bucles de juego repetitivos y las narrativas atractivas pueden llevar a una jugabilidad excesiva.
- La inversión emocional y la progresión constante fomentan la fijación, a menudo a costa de las responsabilidades de la vida real.

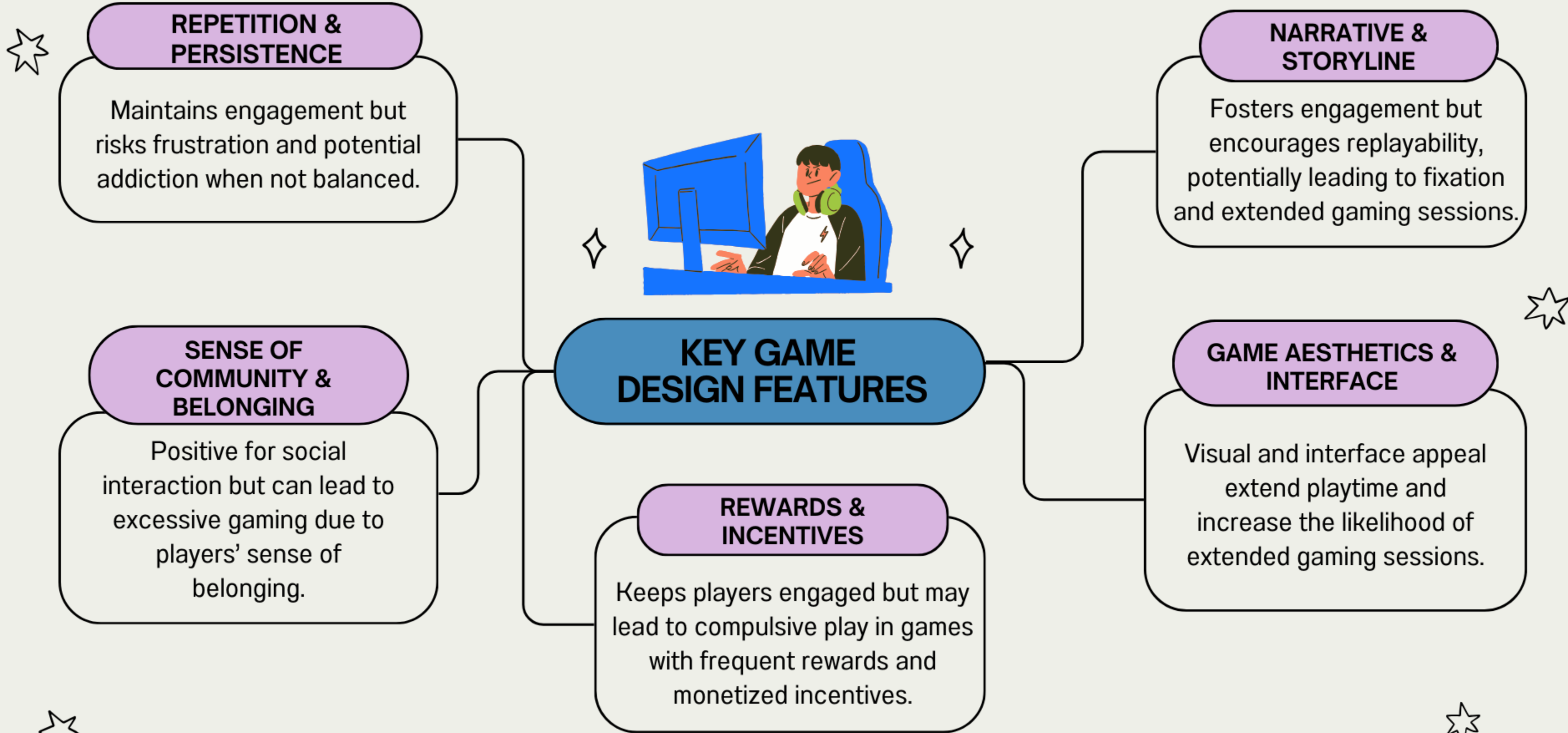
Compras dentro del juego:

- Las estrategias de monetización agresivas, como las cajas de botín y los pases de batalla, difuminan los límites con los juegos de azar.
- Surgen preocupaciones éticas, especialmente en los juegos dirigidos a públicos más jóvenes.

Efectos psicológicos de los juegos competitivos

- La competencia intensa fomenta el estrés y la ansiedad
- La toxicidad en línea y la presión social en entornos multijugador afectan el bienestar emocional

GAMING DESIGN MECHANICS AND THEIR IMPACT ON PLAYER ENGAGEMENT



Impacto de los riesgos del juego

Sobre los jugadores

Adicción: Alteración del sueño, reducción del rendimiento académico y laboral y relaciones tensas.

Monetización: Tensión financiera debido a las frecuentes compras dentro del juego; impacto psicológico similar al del juego.

Competencia:

- Positivo: fomenta el desarrollo de habilidades y el trabajo en equipo.
- Negativo: el enfoque excesivo en ganar conduce a la frustración y al agotamiento.

Preocupaciones éticas

El contenido ha de ser apropiado para la edad, según clasificaciones PEGI o ESRB.

Equilibrar recompensas atractivas con un diseño responsable para evitar mecánicas explotadoras.

Fomentando el juego de hábitos saludables

Estrategias

Reconocer riesgos como la adicción y los patrones de gasto poco saludables

Fomentar el equilibrio en el juego mediante:

- La implantación de límites de tiempo
- La exploración de actividades fuera de línea

Promover juegos que enfatizan el juego limpio, la inclusión y el valor educativo.

¡Vamos a jugar un rol!

Estrategias para el aula

Soluciones prácticas y colaboración entre pares.

Creación de recursos

Crea un proyecto de cartel y/o guías para el aula, con el objetivo de promocionar el bienestar digital entre los estudiantes.

Planificación colaborativa

Haz que trabajen en grupos y elaboren planes viables para integrar descansos digitales, monitorear los comportamientos en los juegos y fomentar hábitos de juego saludables.

¡Revisión por pares y observaciones finales!

Compartir experiencias y conocimientos personales, fomentando una comunidad de práctica de apoyo.



Gracias



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, los 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.



Escola Profissional de Cortegaça
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.



**GAMING
DISORDERS**

Cuestionario de preevaluación

Comprender los trastornos del juego y el equilibrio digital



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 completar este cuestionario de preevaluación para el proyecto Trastornos del juego. Su aporte es esencial para ayudarnos a comprender mejor el punto de partida del conocimiento, las experiencias y las expectativas de los participantes con respecto a los comportamientos de juego y el equilibrio digital en entornos escolares.

El propósito de este cuestionario no es poner a prueba sus conocimientos, sino capturar sus perspectivas, experiencias y familiaridad con los temas clave que se abordarán durante la capacitación. Específicamente, nuestro objetivo es recopilar información sobre:

- Su conocimiento y comprensión actuales de los riesgos relacionados con el juego y el bienestar digital;
- Sus experiencias en la promoción del equilibrio digital entre los estudiantes;
- Sus expectativas y necesidades para las próximas sesiones de capacitación.

Sus respuestas honestas nos ayudarán a adaptar la capacitación a sus necesidades y maximizar su relevancia e impacto. ¡Agradecemos sinceramente su participación y su compromiso de fomentar un entorno digital más saludable para los estudiantes!

1. Soy yo

- Profesor
- Estudiante
- Padre

2. País de residencia

- Austria
- Chipre
- Irlanda
- Alemania
- Portugal
- España

3. Escuela

SECCIÓN 1: Verificación de conocimientos

1.1. 1. ¿Cuál es el tiempo máximo de pantalla recreativo recomendado por día para los adolescentes, de acuerdo con las pautas internacionales de salud?

- 1 hora
- 2 horas
- 4 horas
- Sin límite recomendado



1.2. ¿Cuál de los siguientes NO se asocia comúnmente con un comportamiento de juego excesivo?

- Retraimiento social
- Mejora del rendimiento académico
- Trastornos del sueño
- Disminución de la actividad física

1.3. ¿A qué riesgo pueden contribuir las compras dentro del juego (por ejemplo, cajas de botín, máscaras) entre los jugadores jóvenes?

1.4. ¿Qué factor psicológico suele estar relacionado con la adicción al juego?

- Altos niveles de empatía
- Fuertes habilidades de gestión del tiempo
- Mala regulación emocional
- Aumento de la actividad al aire libre

SECCIÓN 2: Autorreflexión

2.1. En su puesto actual, ¿cuál de los siguientes signos de juego excesivo ha observado entre los estudiantes?

- Disminución del rendimiento académico
- Cansancio / somnolencia frecuentes durante la clase
- Aislamiento social de los compañeros
- Aumento de la agresión o irritabilidad
- Ninguno observado

2.2. ¿Qué acciones ha tomado al notar posibles problemas de juego entre los estudiantes?

- Discutió las preocupaciones con el estudiante
- Se comunicó con los padres / tutores del estudiante
- Refirió al estudiante al consejero escolar
- Discusiones integradas sobre el equilibrio del juego en las lecciones
- No se ha tomado ninguna medida hasta ahora

SECCIÓN 3: Actitudes y prácticas

3.1. ¿Qué tan seguro se siente al reconocer los problemas relacionados con los juegos entre sus estudiantes?

- 1 – No tengo confianza en absoluto
- 2
- 3
- 4 – Muy confiado

3.2. ¿Con qué frecuencia discute el uso saludable de la tecnología o el equilibrio de los juegos en su salón de clases?

- 1 - Nunca
- 2
- 3
- 4 - Con frecuencia

3.3. ¿Qué describe mejor su conocimiento actual sobre los trastornos del juego?

- Extenso: He leído materiales y / o asistido a capacitaciones.
- Moderado: Conozco información general.
- Limitado: He oído hablar de trastornos del juego, pero no conozco muchos detalles.
- Ninguno: Esta capacitación será mi primera exposición al tema.

SECCIÓN 4: Desafíos, estrategias y resultados

4.1. En su opinión, ¿cuáles son los principales retos a los que se enfrentan las escuelas para promover hábitos digitales saludables?

4.2. ¿Alguna vez ha implementado estrategias como descansos digitales o zonas libres de tecnología en su enseñanza? En caso afirmativo, describa brevemente un ejemplo.

4.3. ¿Qué resultados le gustaría lograr con esta capacitación?



SECCIÓN 5: Opiniones sobre estrategias escolares

5.1. ¿Qué estrategias cree que serían efectivas para promover el bienestar digital en las escuelas? (Marque todo lo que corresponda)

- Presentamos los descansos de desintoxicación digital programados
- Creación de talleres para estudiantes sobre equilibrio digital
- Involucrar a los padres a través de la educación digital sobre el bienestar
- Implementar políticas en toda la escuela que limiten el uso de pantallas no educativas
- Proporcionar servicios de asesoramiento y apoyo para los trastornos del juego

5.2. ¿Cuáles son las mayores barreras para abordar los problemas relacionados con los juegos en su escuela? (Marque todo lo que corresponda)

- Falta de tiempo en el plan de estudios
- Falta de capacitación/recursos para maestros
- Resistencia de los estudiantes
- Resistencia de los padres
- Falta de políticas escolares sobre el uso digital

5.3. ¿Hay algo específico que le gustaría que abordara esta capacitación con respecto a los juegos o el equilibrio digital?

Digital habits self- assessment worksheet

Name:

Date:

Tiempo diario frente a la pantalla

¿Cuántas horas pasas frente a pantallas al día (p. ej., teléfono, computadora, televisión)? ¿Qué aplicaciones o actividades consumen la mayor parte de tu tiempo frente a la pantalla? ¿Hay momentos en los que sientes que podrías reducir el tiempo frente a la pantalla?

Hábitos

¿Tienes horarios o rutinas específicas para usar la tecnología (p. ej., antes de dormir, durante las comidas)? ¿Con qué frecuencia te tomas descansos de las pantallas durante el día? ¿Priorizas las actividades fuera de línea, como aficiones o ejercicio, sobre el tiempo frente a la pantalla?

Desencadenantes

¿Qué situaciones o emociones te llevan a menudo a aumentar el tiempo que pasas frente a la pantalla (p. ej., aburrimiento, estrés, procrastinación)? ¿Hay notificaciones o alertas específicas que te dificultan concentrarte en tareas no digitales? ¿Te cuesta desconectar, incluso cuando estás con amigos o familiares?

EL TRIUNFADOR ABRUMADO

Escenario

*Grupos de trabajo de 3-4 personas.
Lean la historia de fondo, los indicadores del aula, el planteamiento del juego de roles y los objetivos.*

Fondo: Alex es un estudiante de alto rendimiento que recientemente empezó a jugar a un popular juego en línea debido a la presión de grupo y a que todos los demás participaban. Al principio, Alex logró compaginar los juegos con las tareas escolares, pero poco a poco ha empezado a mostrar signos de dificultad.

Indicadores del aula:

- Se distrae con frecuencia en clase y parece tener falta de sueño.
- Baja en sus calificaciones, sobre todo en asignaturas que le dieron mucho éxito en el pasado y que requieren pensamiento crítico o creatividad.
- Habla constantemente con sus compañeros sobre sus logros y estrategias en los videojuegos, pero evita hablar de las tareas escolares.

Configuración del juego de roles

Profesor: Observa el declive en el rendimiento de Alex y su falta de compromiso. Inicia una conversación individual.

Alex Niega cualquier problema y afirma que los juegos son solo "una forma de relajarse".

Compañeros: Algunos alientan los hábitos de juego de Alex, mientras que otros expresan preocupación por el cambio de enfoque.

Objetivo: Los participantes explorarán cómo identificar las señales de advertencia de la adicción al juego y cómo alentar a los estudiantes a establecer límites sin sentirse juzgados.



Escenario

*Trabajen en grupos de 3-4.
Lean la historia de fondo, los indicadores del aula, el planteamiento del juego de roles
y los objetivos.*

Fondo: Nicole, que antes participaba activamente en proyectos grupales y actividades extracurriculares, ha empezado a evitar las interacciones sociales. Nicole pasa la mayor parte de su tiempo libre jugando a un juego en línea inmersivo y ya no interactúa con amigos fuera de los videojuegos.

Indicadores del aula:

- Se niega a trabajar en grupo y prefiere las tareas individuales.
- Parece irritable y desconectado durante las clases.
- Pasa los descansos viendo contenido relacionado con videojuegos o jugando en el teléfono.

Configuración del juego de rol:

Profesor: Observa el retraimiento de Nicole y trata de fomentar la participación del grupo durante un proyecto de clase.

Nicole: Responde a la defensiva, afirmando que el trabajo en grupo es innecesario y prefiere los juegos a las "aburridas actividades escolares".

Compañeros: Algunos expresan frustración por la falta de participación de Nicole, mientras que otros sienten empatía pero no saben cómo ayudar.

Objetivo: Los participantes practicarán estrategias para abordar el aislamiento social, fomentar la colaboración y alentar una cultura de equilibrio entre los juegos y las relaciones del mundo real.

ECONÓMICAS

Escenario

Trabajen en grupos de 3-4.

Lean la historia de fondo, los indicadores del aula, el planteamiento del juego de roles y los objetivos.

Fondo: George se ha involucrado mucho en un juego con compras integradas, gastando cantidades considerables de dinero en mejoras y personalizaciones. Esto ha empezado a generar tensión en casa, y sus padres expresan su preocupación por los cargos inesperados.

Indicadores del aula:

- George pregunta con frecuencia a sus compañeros de clase sobre estrategias para ganar dinero en el juego o avanzar sin gastar dinero.
- Muestra signos de estrés y evita hablar sobre los aspectos financieros del juego.
- Los padres se comunican con la escuela para informar y expresar su preocupación por la atención de George al juego y sus hábitos financieros.

Configuración del juego de roles

Profesor: Invita a George a hablar sobre hábitos de juego saludables y presenta la idea de establecer presupuestos para compras dentro del juego.

George: Se siente avergonzado y a la defensiva, creyendo que gastar es esencial para mantenerse al día con sus compañeros en el juego.

Compañeros: Reacciones mixtas: algunos normalizan el gasto como "parte del juego", mientras que otros expresan que es innecesario.

Objetivo: Los participantes explorarán formas de ayudar a los estudiantes a comprender los riesgos financieros de las compras dentro del juego y enseñarles hábitos de juego responsables.



**GAMING
DISORDERS**

Formulario de evaluación

Formación de profesores/taller sobre trastornos del juego



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
 Estudiante
 Padre

2. País de residencia

- Austria
 Chipre
 Irlanda
 Alemania
 Portugal
 España

3. Escuela

SECCIÓN 1: ACTIVIDAD

1.1. ¿La actividad cubrió el contenido que esperabas?

- Sí
 No

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



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

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – 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
- 5 – Excelente

1.6. ¿Cómo calificaría la cantidad de material cubierto?

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

1.7. Califique la calidad de los ejemplos presentados.

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – 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
- 5 – Excelente

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

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – 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
- 5 – Excelente

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

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – Excelente

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

- 1 – Pobre
- 2
- 3
- 4
- 5 – 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. ¿Te sientes más empoderado o mejor equipado para abordar los desafíos relacionados con los juegos en la escuela y en el hogar?

- Sí
 No

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

SECCIÓN 4: OBSERVACIONES FINALES

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

- 1 - Pobre
 2
 3
 4
 5 – 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!