



Co-funded by
the European Union



GAMING
DISORDERS

Día de Concienciación sobre los Juegos de Azar para Estudiantes

Evento interactivo basado en temas



Objetivos



- Mejorar la comprensión de los riesgos y beneficios del juego
- Permitir tomar decisiones informadas sobre tus hábitos de juego.
- Fomentar la conciencia comunitaria a través de actividades atractivas y conocimientos de expertos.

Hábitos de juego saludables

Comprensión y reflexión personal

Encuesta para los jugadores



El lado positivo de los juegos

- Divertido, creativo, social y desafiante.
- Fomenta la interacción a través de comunidades virtuales donde los jugadores colaboran en tareas comunes.
- Ofrece beneficios cognitivos como un mejor control de la atención y razonamiento espacial.
- Tiene aplicaciones médicas:
 - Ayudando a personas con enfermedades degenerativas a mejorar el equilibrio
 - Mejorando las habilidades de pensamiento en adolescentes con TDAH.
 - Capacitando a los cirujanos en procedimientos técnicamente desafiantes.
 - Desarrollando habilidades como el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

BENEFITS OF PLAYING VIDEO GAMES

CREATIVITY



SPEED OF
RESPONSE



INTELLIGENCE



NO STRESS



La otra cara de la misma moneda

Riesgos físicos:

- **Fatiga visual:** La exposición continua a la pantalla sin descansos puede provocar fatiga visual digital, causando molestias y posibles problemas de visión con el tiempo.
- **Mala postura:** Las largas horas dedicadas a jugar a menudo dan lugar a posturas encorvadas o incómodas, lo que produce dolor de espalda, cuello y hombros.
- **Trastorno del sueño:** La luz azul emitida por las pantallas, junto con la naturaleza estimulante de los juegos, puede alterar los patrones de sueño y provocar una mala calidad del mismo.

La otra cara de la misma moneda

Riesgos emocionales:

- **Aumento de la ansiedad y el estrés:** El juego excesivo puede provocar angustia emocional, especialmente cuando los jugadores se sienten demasiado interesados en los resultados o experimentan conflictos en línea.
- **Irritabilidad y agresión:** El juego prolongado puede afectar la regulación emocional, aumentando la probabilidad de irritabilidad, especialmente al perder o enfrentar desafíos en los juegos.
- **Adicción y dependencia:** Con el tiempo, el juego puede convertirse en un comportamiento compulsivo, desviando la atención de otras prioridades de la vida y creando un ciclo de dependencia.

La otra cara de la misma moneda

Riesgos sociales:

- **Aislamiento:** Pasar demasiado tiempo en mundos virtuales puede reducir las interacciones significativas en las relaciones de la vida real, provocando sentimientos de soledad y desconexión.
- **Habilidades de comunicación obstaculizadas:** La falta de interacción cara a cara puede afectar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales esenciales.

Internet Gaming Disorder Symptoms

Withdrawal – Abruptly ceasing internet activity can cause the personal emotional or physical distress

Tolerance – Increased amounts of gaming needed for mood-modification effect

Relapse – The addict tends to fall back into the same behavior very easily, even after years of abstinence or control

Salience (preoccupation with the Internet) – Online gaming dominates life, overtakes thoughts, emotions, behavior, and when not playing, anticipating the next session

Mood modification – As a result of gaming, person feels euphoria, physiological arousal, or a feeling of calm



Source: "The Video Game Debate" by Mark Griffiths

Sé un jugador profesional en la vida real

- Mantén un horario con límites.
- Tómate descansos y sigue la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira algo a 20 pies de distancia durante 20 segundos.
- Prioriza el trabajo escolar, la actividad física y las relaciones de la vida real.
- Evita jugar una hora antes de acostarse para dormir mejor.
- Mantén los dispositivos de juego en espacios comunes.
- Equilibra el tiempo que pasas frente a la pantalla con actividades al aire libre.

Lista de verificación del jugador

- ✓ Tomo descansos regulares
- ✓ Me mantengo hidratado/a
- ✓ Mantengo una buena postura
- ✓ Priorizo responsabilidades
- ✓ Limito el tiempo frente a la pantalla
- ✓ Participo en actividades físicas
- ✓ Gestiono las emociones
- ✓ Conecto con otros
- ✓ Duermo bien

Preguntas y respuestas

Abordar los conceptos erróneos

¡Hora del descanso!

¡Ejercicio en grupo!

Reflexión sobre los riesgos del juego

¡Carteles de concienciación!



¡Gracias!



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.



Riesgos emocionales

Identificar y comprender los riesgos potenciales de los hábitos de juego poco saludables mediante la reflexión sobre la actividad diaria y la lluvia de ideas en grupo.

Instrucciones:

- **Reflexiona sobre cómo los videojuegos pueden afectar tus emociones o tu bienestar mental.**
- **Analiza y enumera los riesgos emocionales que pueden surgir de los hábitos de juego poco saludables.**
- **Comparte ejemplos personales de cómo los videojuegos han afectado tus sentimientos o tu estado de ánimo.**

Preguntas orientadoras

¿Alguna vez te has sentido estresado o ansioso mientras juegas? ¿Por qué?

¿Cómo te hace sentir perder un juego o una discusión en línea?



Preguntas orientadoras

¿Alguna vez te resulta difícil dejar de jugar aunque sabes que deberías hacerlo?

¿Has notado cambios en tu estado de ánimo o en tus niveles de energía después de largas sesiones de juego?

Riesgos físicos

Identificar y comprender los riesgos potenciales de los hábitos de juego poco saludables mediante la reflexión sobre la actividad diaria y la lluvia de ideas en grupo.

Instrucciones:

- **Piensa en cómo los videojuegos pueden afectar tu cuerpo cuando se juegan durante largas horas sin descansos.**
- **Comenta en grupo y enumera ejemplos de problemas físicos que podrías experimentar.**
- **Comparte ejemplos personales, si los hay, de cómo los videojuegos han afectado tu cuerpo o tu salud física.**



Preguntas orientadoras

¿Qué le puede pasar a tu cuerpo si permaneces sentado en la misma posición durante demasiado tiempo?

¿Alguna vez te has preguntado cómo afecta a tus ojos el mirar una pantalla durante horas?



Preguntas orientadoras

¿Qué otras actividades físicas has dejado de realizar debido a los videojuegos?

¿Alguna vez te sentiste cansado o tuviste problemas para dormir después de jugar?

Riesgos sociales

Identifica y comprende los riesgos potenciales de los hábitos de juego poco saludables reflexionando sobre tu actividad diaria y compartiendo ideas en grupo.

Instrucciones:

- **Considera cómo los videojuegos pueden afectar tus relaciones con amigos, familiares y otras personas.**
- **Comenta y enumera los riesgos sociales que pueden derivar de hábitos poco saludables.**
- **Comparte ejemplos personales de cómo los videojuegos han impactado tus conexiones sociales.**



Preguntas orientadoras

¿Alguna vez has elegido jugar en lugar de pasar tiempo con amigos o familiares?

¿Los juegos te dificultan comunicarte con otros en persona?



Co-funded by
the European Union



Preguntas orientadoras

¿Te has sentido aislado o excluido
debido a los videojuegos?

¿Qué pasa con tus amistades si los videojuegos
se convierten en tu principal objetivo?

Lista de verificación del jugador



Tomo descansos regulares



Me mantengo hidratado/a



Mantengo una buena postura



Priorizo responsabilidades



Limito el tiempo frente a la pantalla



Participo en actividades físicas



Gestiono las emociones



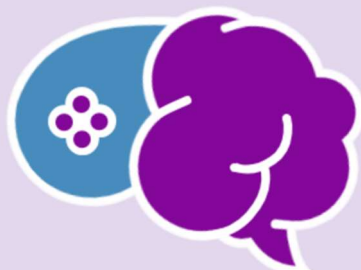
Conecto con otros



Duermo bien



Co-funded by
the European Union



**GAMING
DISORDERS**

Formulario de evaluación

Día de concienciación sobre los juegos para estudiantes



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!