



Co-funded by
the European Union



**GAMING
DISORDERS**

CREANDO ESPACIOS SEGUROS

“Habla de ello” – Mesa redonda

“Un espacio seguro para compartir y aprender sobre videojuegos y vida digital”



Escola Profissional de Cortegaça
OVAR FORMA - Ensino e Formação Lda.

- 1. Objetivos de la sesión e importancia del tema**
- 2. Reglas del círculo**
- 3. Rompehielos**
- 4. Hablemos**
- 5. Intercambio entre pares**
- 6. Momento creativo**
- 7. Discusión**
- 8. Actividad**
- 9. Evaluación**

Objetivos de la sesión e importancia del tema

Comparte tus opiniones sobre los videojuegos y la vida online.

Aprender unos de otros

Descubre nuevas formas de mantener el equilibrio

Reglas del círculo

Escucha 

Respeto 

Confidencialidad 

¡Compártelo si quieres
(sin presión)!

Rompehielos

“Dos verdades y un deseo”

Comparte dos cosas ciertas sobre tu vida digital.

Comparte un deseo (algo que te gustaría cambiar sobre el tiempo frente a la pantalla o los videojuegos).

Hablemos

¿Qué es lo mejor de los videojuegos/la vida online?

¿Te ha estresado alguna vez?

¿Cómo sabes que es hora de desconectar?

¿Qué te ayuda a mantener el control?

Intercambio entre pares

¡Tus consejos
importan!

Comparte
trucos e ideas

Prueba las
aplicaciones
de
seguimiento
del tiempo



Establece
horas sin
tecnología



¡Haz que el
tiempo sin
conexión sea
divertido!



Momento creativo

Actividad de diario



*Jugar videojuegos me hace
sentir...*

Momento creativo

Lluvia de ideas en grupo

Kit de herramientas de balanza digital

Cada
persona
aporta una
idea

Discusión

¿Qué estrategias pueden utilizar las escuelas y los profesores para promover un tiempo saludable frente a las pantallas entre los estudiantes?

Actividad

Materiales: **Hoja de trabajo del estudiante: Reflexión sobre los juegos**

Debate (25 min.)

- ¿Cómo te sientes al jugar videojuegos, tanto emocional como físicamente?
- ¿Cómo compaginas los videojuegos con los estudios, la familia y las actividades sociales?
- ¿Alguna vez te has sentido presionado a jugar más tiempo del previsto? ¿Por qué?
- ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo, sueño o niveles de estrés debido a los videojuegos?
- ¿Cómo afectan las compras dentro del juego (cajas de herramientas, aspectos, contenido premium) a tu experiencia de juego?

Fomentar la escucha respetuosa y la retroalimentación entre compañeros.

Evaluación de la actividad

Formulario de evaluación



Gracias



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



'Habla de ello' – Hoja de trabajo

Rellena los espacios en blanco.

1. Comprender mis hábitos de juego:

- ¿Qué tipo de juegos disfruto más? ¿Por qué? _____
- ¿Cuándo suelo jugar? (Antes / después de la escuela, tarde en la noche, los fines de semana, etc.) _____
- ¿Qué emociones siento mientras juego? (Emocionado, relajado, frustrado, competitivo, etc.) _____
- ¿A qué desafíos me enfrento en relación con los juegos? _____

2. Juego y equilibrio en la vida cotidiana:

- ¿A veces descuido las responsabilidades (tareas, tareas domésticas, actividades sociales) para seguir jugando? Sí/No
- ¿Cómo me siento cuando tengo que dejar de jugar inesperadamente?

- ¿Con qué frecuencia tomo descansos mientras juego? (cada 30 minutos, cada hora, rara vez, etc.) _____
- ¿Cómo afectan los juegos a mi sueño o a mis niveles de energía?

3. Reflexión sobre aspectos positivos y negativos:

- ¿Qué impacto positivo ha tenido el juego en mi vida? _____
- ¿Qué impacto negativo ha tenido el juego en mi vida? _____
- ¿Cómo puedo mejorar mis hábitos de juego para lograr un equilibrio más saludable?

- ¿Con quién puedo hablar si necesito ayuda para controlar mis hábitos de juego?

Entrevista y día de actividades

Fecha:

Comienzo:

Participación: Trabajo en grupos pequeños (aproximadamente 10 participantes por hora de bloque)

Elementos del programa:

- Juego de Kahoot:
 - Una repetición del juego de preguntas interactivo con iPads y pizarras inteligentes, adaptado temáticamente al comportamiento en línea y a los hábitos de juego.
- Preparación para las entrevistas
 - Evaluación y comentarios sobre los cuestionarios
 - Uso de palabras de advertencia como introducción temática a las entrevistas

Preguntas de la entrevista:

1. ¿Cómo calificas tu comportamiento de uso en línea?
2. ¿Te ayuda hablar con otros sobre tu comportamiento digital? Si es así, ¿con quién?

Cierre

- Discurso de agradecimiento y conclusión del equipo del proyecto
- Presentación de la página de inicio del proyecto con una breve explicación de los contenidos
- Entrega ceremonial del certificado a los participantes
- foto de grupo

Charla (mesa redonda) : Hábitos de juego y uso digital

Guía del facilitador

Objetivo:

Proporciona un espacio seguro y sin prejuicios para que los estudiantes (de 14 a 18 años) discutan los hábitos de juego, el uso digital y las preocupaciones relacionadas, fomentando el apoyo de los compañeros y la autorreflexión.

Introducción (10 min)

- Da la bienvenida a los estudiantes y establezca una zona libre de juicios.
- Explica el propósito: discusión abierta sobre hábitos de juego y bienestar digital.
- Rompehielos: "Una palabra sobre los juegos": cada estudiante comparte una palabra que describe su experiencia de juego.

Discusión (25 min)

Utiliza las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué papel juegan los juegos en tu rutina diaria?
- ¿Cuáles son algunos de los desafíos que enfrenta al tratar de limitar el tiempo frente a la pantalla?
- ¿Cómo manejas los desacuerdos con padres o amigos sobre los juegos?
- ¿Alguna vez te has saltado responsabilidades (tareas, quehaceres y dormir) debido a los juegos?
- ¿Qué estrategias has visto que otros usan para equilibrar los juegos y la vida?

Fomenta la escucha respetuosa y la retroalimentación de los compañeros.

Actividad (15 min)

- Hoja de trabajo de reflexión de juegos
- Hábitos de juego saludables vs. no saludables (los estudiantes intercambian ideas sobre comportamientos que indican un hábito de juego equilibrado versus problemático, seguido de una discusión)

Reflexión final (10 min)

- Los estudiantes comparten una idea u objetivo personal de la discusión.
- Presenta el Compromiso de Juego Consciente (los estudiantes crean compromisos personales para un equilibrio de juego saludable).
- Proporciona recursos para obtener más apoyo (contactos de asesoramiento, líneas de ayuda y sitios web sobre bienestar digital).

Hoja de trabajo alternativa para estudiantes: Autoevaluación de juegos

1. Comprender mis hábitos de juego:

- ¿Qué tipos de juegos disfruto más? ¿Por qué? _____
- ¿Cuándo suelo jugar? (Antes / después de la escuela, tarde en la noche, fines de semana, etc.) _____
- ¿Qué emociones siento mientras juego? (Emocionado, relajado, frustrado, competitivo, etc.) _____
- ¿Cuál es un desafío al que me enfrente relacionado con los juegos?

2. Equilibrio entre juegos y vida diaria:

- ¿Alguna vez retraso las responsabilidades (tareas, tareas y actividades sociales) para continuar jugando? Sí / No
- ¿Cómo me siento cuando tengo que dejar de jugar un juego inesperadamente?

- ¿Con qué frecuencia tomo descansos mientras juego? (Cada 30 minutos, cada hora, rara vez, etc.) _____
- ¿Cómo afectan los juegos a mi sueño o a mis niveles de energía?

3. Reflexionar sobre aspectos positivos y negativos:

- ¿Cuál es un impacto positivo que los juegos han tenido en mi vida?

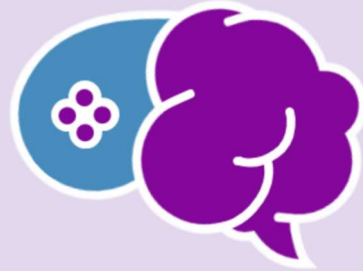
- ¿Cuál es un impacto negativo que los juegos han tenido en mi vida?

- ¿Cómo puedo mejorar mis hábitos de juego para un equilibrio más saludable?

- ¿Con quién puedo hablar si necesito ayuda para administrar mis hábitos de juego?



Co-funded by
the European Union



**GAMING
DISORDERS**

Formulario de evaluación

Habla de ello – Mesa redonda



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



Gracias por dedicar tu tiempo a participar en este cuestionario de evaluación del proyecto sobre trastornos por videojuegos. Tus comentarios son fundamentales para garantizar que los recursos y las actividades que hemos desarrollado cumplan eficazmente sus objetivos.

El propósito de esta evaluación es obtener una visión general de los materiales y actividades disponibles en el proyecto. No se trata de una prueba de conocimientos sobre trastornos relacionados con los videojuegos; en cambio, nos interesa comprender tu perspectiva sobre la usabilidad y la eficacia de los recursos. En concreto, buscamos tu evaluación de:

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

Tus opiniones y sugerencias sinceras nos ayudarán a perfeccionar y mejorar los materiales para satisfacer mejor las necesidades de nuestro público objetivo. ¡Valoramos mucho tus aportaciones y agradecemos tu tiempo!

1. Soy

- Maestro
- Alumno
- Padre

2. País de residencia

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

3. Escuela

SECCIÓN 1: ACTIVIDAD

1.1. ¿La actividad abarcó el contenido que esperabas?

- Sí
- No

1.2. ¿Qué otro material esperabas o te hubiera gustado que se incluyera y que no se abordó?



1.3. Califica tu comprensión de la estructura de la actividad.

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

1.4. ¿La actividad se organizó de forma clara y lógica?

- Sí
- No

1.5. ¿Qué relevancia tenía el tema?

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

1.6. ¿Cómo calificarías la cantidad de material cubierto?

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

1.7. Valora 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, explícate.



SECCIÓN 2: MATERIALES/RECURSOS

2.1. ¿En qué medida los recursos fueron coherentes 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/vídeos/cuestionarios te ayudó a comprender mejor la actividad?

- Sí
- No

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

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

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

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

2.6. Califica la contribución de multimedia (audio y video) a la comprensión de la actividad.

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



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

SECCIÓN 3: RETROALIMENTACIÓN E IMPACTO

3.1. ¿Qué impacto tuvo esta actividad en la forma en que percibes los trastornos por videojuegos?

3.2. ¿Te sientes más capacitado o mejor equipado para afrontar los desafíos relacionados con los videojuegos en la escuela?

- Sí
 No

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

SECCIÓN 4: CONCLUSIONES FINALES

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

- 1 - Pobre
 2
 3
 4
 5 – Excelente



4.2. Basándote en esta experiencia, ¿recomendarías la actividad y el material asociado? ¿Por qué sí o por qué no?

¡Gracias por sus comentarios!