



Co-funded by
the European Union



CREANDO ESPACIOS
SEGUROS

Pizarra digital interactiva



Tabla de contenido

1. ¿Qué es?
2. ¿Por qué lo necesitamos?
3. ¿Cómo funciona?
4. Características geniales
5. Evaluación

¿Qué es?

Una pantalla digital en tu escuela

 Consejos breves

 Videos, citas, cuestionarios

 Todo sobre el equilibrio en los videojuegos y el bienestar

¿Por qué lo necesitamos?

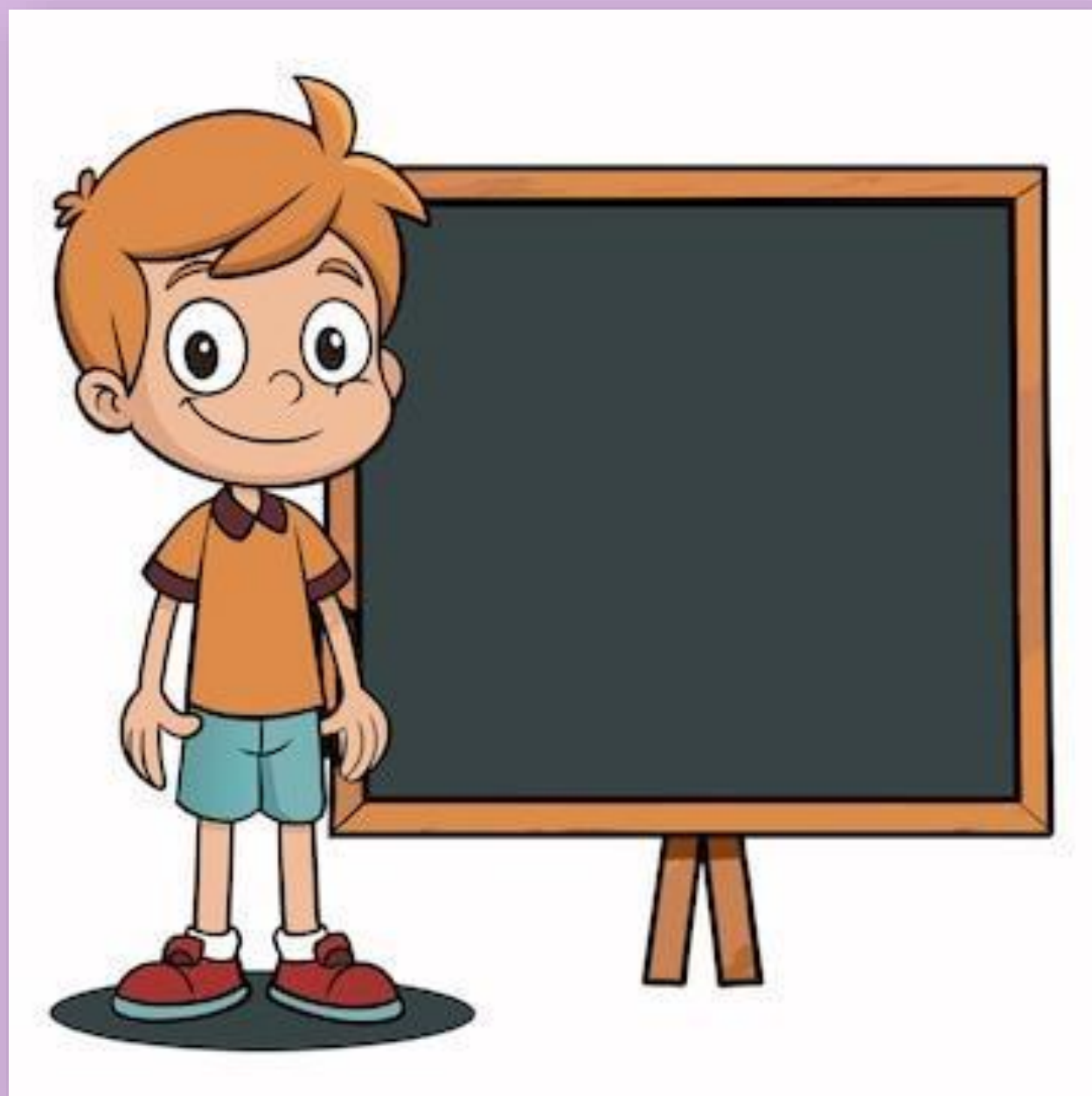
Esta tabla te ayuda a mantener el equilibrio.

“Pierdo la noción del tiempo jugando...”

“Me siento estresada antes de los exámenes.”

“Quiero hábitos saludables frente al televisor.”

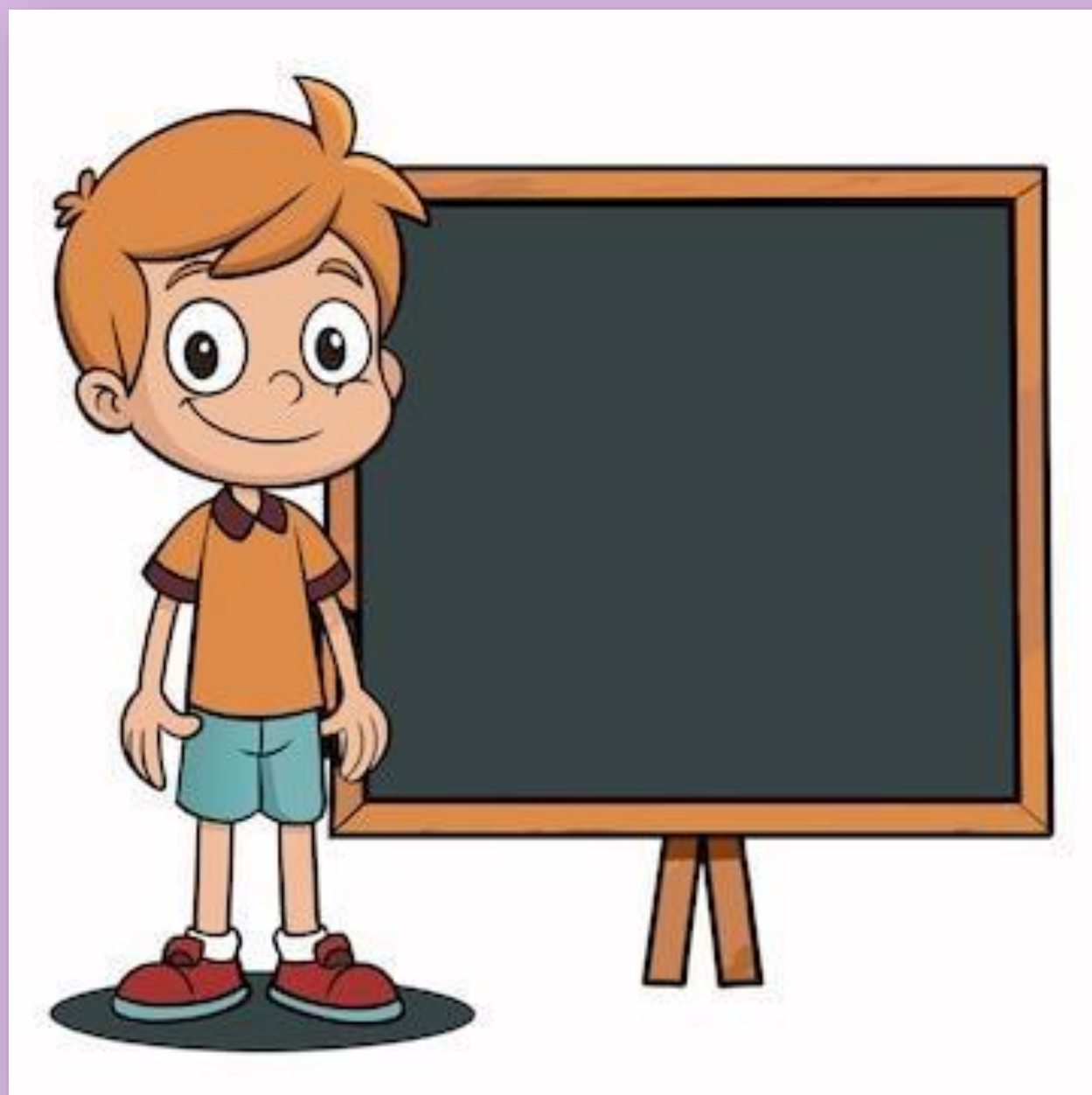
¿Cómo funciona?



3 pasos:

- Elige un tema 🎯
- Mira, lee o juega 🎮
- ¡Pon a prueba estas estrategias en la vida real! ✨

Características geniales



https://www.freepik.com/premium-vector/cartoon-boy-standing-front-blackboard-with-picture-boy-standing-front-it_203602698.htm

 Vídeos
cortos

 Consejos
de bienestar

 Hábitos
de juego
saludables

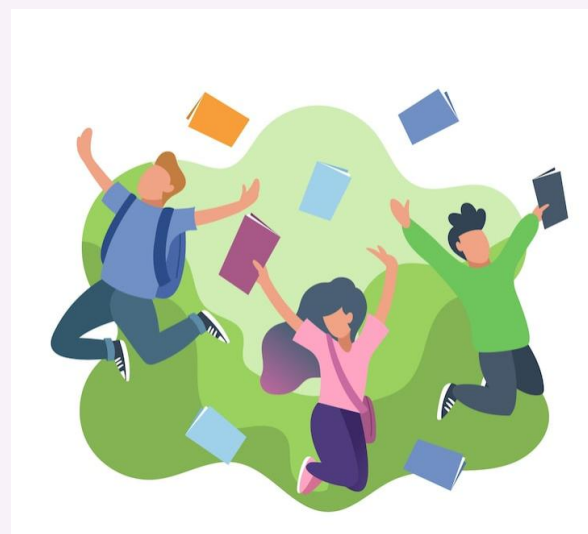
 Encuestas
rápidas

 Comparte
tus ideas

¿Cómo se puede utilizar?



Antes de los exámenes
(consejos para
mantener la calma)



Trucos para relajarse
después de clase




Sesiones de juego
(recordatorios de
equilibrio)



“¡Siempre que necesites un reinicio rápido!”

Tu espacio. ¡Tu equilibrio!

¡Echa un
vistazo al
tablero! 

Comparte tus
ideas 

Mantén el
equilibrio 

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.



Kahoot

Boom de los juegos

1. ¿Qué juego **NO** es un juego multijugador en línea?
 - € Fortnite
 - € Minecraft
 - € Among Us
 - € **Tetris**
2. ¿Qué plataforma **NO** es una red social?
 - € TikTok
 - € **Spotify**
 - € WhatsApp
 - € Instagram
3. ¿Qué se entiende por "Skin" en los juegos online?
 - € Una moneda del juego
 - € Un ataque especial
 - € **Un cambio cosmético del personaje**
 - € Un nuevo nivel de juego
4. ¿Qué es el ciberacoso?
 - € Juegos de hacking
 - € Chistes entre amigos
 - € Jugar en torneos online
 - € **Acoso a través de los medios digitales**
5. ¿Qué significa "streaming" en el contexto de los juegos?
 - € Ver partidos en la televisión
 - € Descargar juegos
 - € **Transmisión en vivo mientras se juega**
 - € Comprar juegos en una tienda

6. ¿A partir de qué edad está oficialmente permitido TikTok?

- € 16 años
- € 10 años
- € 13 años
- € 14 años

7. ¿Qué debes hacer si te insultan o te intimidan en línea?

- € Insulto de vuelta
- € Eliminar la aplicación
- € Toma una captura de pantalla y repórtala
- € Ignora y guarda silencio

8. ¿Qué es un "novato" en los juegos?

- € Un profesional total
- € Un principiante que no sabe mucho
- € Alguien que engaña
- € Un artículo raro

9. ¿Qué significa "MD" en Instagram?

- € Máquina de donuts
- € OK con el pulgar
- € Mensaje directo
- € Tu opinión

10. ¿Qué es un "Let's Play"?

- € Un programa de acondicionamiento físico
- € Un juego que tú mismo programaste
- € Un video donde alguien juega y comenta
- € Un tutorial de baile

Kahoot

¿Quién es el Mobile Master?

1. ¿Qué es el trastorno del juego?

- Adicción a los juegos
- Juegos en línea
- Recreo
- Entendiendo los juegos

2. Control de pantalla: ¿En qué menú puedes encontrarlo en los smartphones?

- Brillo de la pantalla
- Pantalla
- Tiempo de pantalla
- Menú general

3. ¿Qué significa "irritable"?

- Responsable
- Paciente
- Enojado
- Impaciente

4. ¿Qué significa "inquieto"?

- Feliz
- Curioso
- Estresado
- Inquieto

5. ¿Qué asocias con la palabra "bienestar"?

- Cuidándose
- Medio
- No estar satisfecho
- Comer sano

6. ¿Qué significa la autorregulación al usar su teléfono?

- Uso mi teléfono cuando quiero
- Me detengo cuando se vuelve demasiado
- No tengo reglas
- Lo dejo encendido por la noche

7. Verdadero o falso: Demasiado tiempo frente a la pantalla puede perturbar el sueño.

- Verdadero
- Falso

8. ¿Qué estrategias ayudan a controlar el uso del teléfono?

- Siempre usándolo
- Dejar el teléfono a todo volumen mientras estudia
- Controlar el tiempo de pantalla
- Eliminar todas las aplicaciones

9. ¿Cuándo se vuelve problemático el juego?

- Cuando es divertido
- Cuando se hace a diario
- Cuando la escuela, el sueño y la vida social sufren
- Cuando ganas

10. ¿Qué efectos físicos puede tener el uso excesivo del teléfono?

- Crecimiento muscular
- Cefaleas
- Mejor postura
- Más energía



11. ¿Cuál de estos es un popular juego de batalla real en línea?

- Minecraft
- Fortnite
- Los Sims
- FIFA

12. ¿Qué recolectas principalmente en Minecraft para construir cosas?

- Monedas
- Piedras
- Recursos
- Puntos de nivel

13. ¿Quién desarrolló el juego "FIFA"?

- Ubisoft
- Juegos Rockstar
- Microsoft
- EA Sports

Kahoot

Mundo virtual

1. ¿Qué plataforma es actualmente la más utilizada para las transmisiones en vivo de juegos?
 - TikTok
 - Zoom
 - Discord
 - Twitch
2. ¿Qué significa el término "algoritmo" en el contexto de las redes sociales?
 - Un código de seguridad para tu perfil
 - Un filtro para comentarios
 - Un método para mostrar contenido relevante
 - Una nueva herramienta de edición de video
3. ¿Qué plataformas de redes sociales son especialmente populares entre los adolescentes en 2025 para videos cortos?
 - Facebook
 - Instagram
 - TikTok
 - X (Twitter)
4. ¿Qué significa "Desintoxicación digital"?
 - Cambiar a un nuevo teléfono
 - Un nuevo formato de redes sociales
 - Eliminar todas las cuentas en línea
 - Una ruptura consciente con los medios digitales
5. ¿Por qué es importante tomar descansos de las pantallas?
 - Para publicar más videos
 - Para aliviar los ojos y el cerebro
 - Porque el Wi-Fi se vuelve demasiado lento de lo contrario
 - Para que pueda recibir actualizaciones

6. ¿Qué significa "FOMO" en un contexto digital?

- Alegría sin tecnología
- Organización de películas o memes
- Adicción al móvil
- Miedo a perderse algo

7. ¿Cuál de estos juegos está ambientado en una ciudad con gánsteres y coches?

- Animal Crossing
- GTA V
- Pokémon
- La leyenda de Zelda

8. Un juego popular para crear tus propios juegos es ...

- Fortnite
- Minecraft
- Roblox
- Subway Surfers

9. ¿Cuáles son los posibles beneficios de los juegos?

- Promueve el trabajo en equipo y la estrategia
- Mejor velocidad de reacción
- Mejora de la condición física
- Pensamiento creativo

10. ¿Cuál de las siguientes estrategias te ayuda a administrar tu tiempo frente a la pantalla de una manera saludable?

- Tomar descansos regulares
- Juega y navega sin interrupciones
- Uso de aplicaciones para monitorear el tiempo de pantalla
- Dormir lo suficiente y hacer ejercicio

Kahoot

¿Qué es la adicción a los juegos?

1. ¿Qué es el trastorno del juego?

(Imagen) Joven jugando un videojuego en el escritorio de su habitación

- Un trastorno alimentario
- Una conducta adictiva
- Una enfermedad física
- Una tendencia/moda pasajera

2. ¿Qué neurotransmisor se activa especialmente en el cerebro?

(Imagen) Vitamina médica, fondo mineral

- Melatonina
- Dopamina
- Adrenalina
- Serotonina

3. ¿Cuál es un signo de pérdida de control al jugar?

(Imagen) Jugador enfadado que pierde en un videojuego

- Mantener los hobbies
- Aspirar a ganar
- Jugar a pesar de los malos resultados
- Cepillarse los dientes a diario

4. ¿Por qué los adolescentes corren un riesgo especial de adicción a los juegos?

(Imagen) Niño absorto en jugar videojuegos

- Los padres lo permiten con demasiada frecuencia
- Tienen demasiado dinero
- Sus cerebros aún se están desarrollando
- Tienen mucho tiempo libre

5. ¿Cuál de los siguientes aspectos contribuye al juego excesivo?

(Imagen) Dolor en el dedo con martillo

- Aburrimiento
- Presión de grupo
- Ignorancia
- Dieta saludable

6. Si alguien juega mucho, ¿es automáticamente adicto?

(Imagen) Streamer con micrófono y configuración de juego

- Falso

7. ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas de jugar demasiado?

(Imagen) Terapeuta desenredando una bola de hilo en una cabeza humana

- Crecimiento muscular
- Dolores de cabeza y euforia
- Depresión y ansiedad
- Pérdida muscular y euforia

8. ¿Qué consecuencias físicas pueden resultar del juego excesivo?

(Imagen) Grupo de adolescentes jugando

- Falta de actividad física
- Crecimiento muscular
- Deseo de movimiento
- Alergias

9. ¿Puede el juego excesivo afectar el rendimiento escolar?

(Imagen) Estudiante aburrido rodeado de útiles escolares

- Verdadero

10. ¿Qué afirmación es verdadera?

(Imagen) Verdadero o falso

- Solo los niños son adictos a los juegos
- Solo las niñas son adictas a los juegos
- Los juegos también tienen beneficios
- Los juegos no pueden tener beneficios



11. ¿Cuál es un síntoma de abstinencia típico de la adicción al juego?

- Pérdida de peso
- Aumento del apetito
- Problemas para dormir

12. ¿Qué debes hacer en caso de adicción al juego?

(Imagen) Gamer

- Motiva a tus amigos a jugar más
- Ignóralo
- Busca ayuda
- Come más



Co-funded by
the European Union



**GAMING
DISORDERS**

Formulario de evaluación

Pizarra digital interactiva



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. Calificas 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. Califique 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

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!