

game
OVER



Caja de herramientas 2

Para Educadores

Desarrollado por
Visagino Draugystes progimnazija | Lithuania

Diseñado por
EMVIO | Greece

NÚMERO DE PROYECTO: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



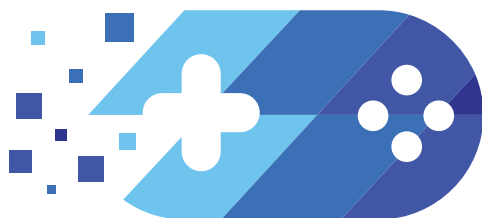
**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Nacional. Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional pueden ser consideradas responsables de las mismas.

ÍNDICE

1. PRÓLOGO	4
2. SOBRE EL PROYECTO GAMEOVER	5
El Instrumento de Detección Precoz (IDE): Propósito y estructura	6
Cuestionario del alumno: Finalidad y objetivos	6
Cuestionario para profesores: Propósito y objetivos	7
Uso combinado de ambos cuestionarios	7
3. CÓMO UTILIZAR ESTAS HERRAMIENTAS	8
4. ENTENDER EL USO PROBLEMÁTICO DE LOS JUEGOS EN LÍNEA	9
5. ADOLESCENCIA, DESARROLLO CEREBRAL Y VULNERABILIDAD DIGITAL	10
6. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN DEL PROYECTO GAMEOVER	11
6.1 Desarrollo del Instrumento de Detección Precoz (IDE)	11
6.2 Perspectivas de los estudiantes: Patrones y motivaciones	11
6.3 Observaciones de los profesores y retos sistémicos	12
6.4 Asociaciones cuantitativas y factores de riesgo	12
7. IDENTIFICACIÓN PRECOZ EN EL ENTORNO ESCOLAR	14
7.1 Principios de la identificación precoz	14
7.2 Ámbitos básicos de observación	14
7.3 Procedimiento escolar estructurado	15
7.4 Perfiles de riesgo como orientación heurística	15
7.5 Consideraciones éticas	15
8. FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN	16
9. MARCO DE PREVENCIÓN UNIVERSAL	18
10. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN EN EL AULA	19
10.1 Establecer límites digitales claros y coherentes	19
10.2 Promover el diálogo reflexivo sobre el juego	20
10.3 Integración del equilibrio digital en el plan de estudios	20
10.4 Reforzar las habilidades de atención y autorregulación	21
10.5 Apoyar la regulación emocional	21
10.6 Fomentar fuentes alternativas de competencia	21
10.7 Estructurar los recreos	22
10.8 Tomar conciencia del sueño	22
10.9 Responder a las señales de alerta en clase	22
10.10 Mantener la coherencia profesional	23
10.11 Crear una cultura de equilibrio en el aula	23

11. INTEGRACIÓN DEL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL.....	24
11.1 La conciencia emocional como factor de protección.....	24
11.2 Desarrollar habilidades de autorregulación	24
11.3 Estrategias de afrontamiento más allá de la evasión digital	24
11.4 Crear vínculos y pertenencia entre iguales	25
11.5 Gestión del estrés académico	25
11.6 Integrar el aprendizaje socioemocional en la práctica diaria.....	25
12. INTEGRACIÓN CURRICULAR DEL EQUILIBRIO DIGITAL.....	26
12.1 Lengua y literatura	26
12.2 Estudios sociales y educación cívica	26
12.3 Matemáticas y alfabetización informática.....	26
12.4 Salud y educación física	26
12.5 Ética y filosofía.....	27
12.6 Aprendizaje basado en proyectos	27
12.7 Mantener la coherencia entre asignaturas	27
13. TRABAJAR CON LOS PADRES Y LAS FAMILIAS.....	28
13.1 Establecer un tono de colaboración.....	28
13.2 Sensibilizar sin alarmismo	28
13.3 Estrategias familiares prácticas	29
13.4 Apoyo a las familias que afrontan retos estructurales	29
13.5 Cuándo intensificar el apoyo	29
14. RECOMENDACIONES POLÍTICAS Y ESTRUCTURALES PARA TODO EL CENTRO	30
14.1 Desarrollar políticas claras sobre el uso de dispositivos digitales	30
14.2 Establecer sistemas de supervisión estructurados	30
14.3 Reforzar la colaboración interdisciplinar	31
14.4 Desarrollo profesional del personal	31
14.5 Promover una cultura escolar de equilibrio	31
14.6 Integrar la prevención en la planificación estratégica.....	31
14.7 Garantizar la proporcionalidad y la ética.....	32
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD ÉTICA	32
MENSAJE FINAL.....	32
Referencias	33



game
OVER

Apaga la adicción

enciende la vida

1. PRÓLOGO

Los entornos digitales ya no son opcionales en la vida de los alumnos. El juego forma parte de la cultura juvenil en toda Europa. El reto educativo no consiste en eliminar el juego, sino en garantizar que siga siendo equilibrado y no interfiera en el desarrollo, el bienestar y el aprendizaje.

El proyecto GameOver se desarrolló para proporcionar a los centros escolares herramientas estructuradas para responder de forma constructiva a las tendencias problemáticas del juego.

Este conjunto de herramientas traduce la investigación internacional en soluciones prácticas listas para aplicar en el aula.

2. SOBRE EL PROYECTO GAMEOVER

GameOver es una asociación de cooperación de proyectos Erasmus+ que aborda el uso problemático de los juegos en línea entre estudiantes de 12 a 16 años. El proyecto responde a la creciente preocupación en los centros europeos por el impacto del juego excesivo en el rendimiento académico, el bienestar emocional y el funcionamiento social.

El proyecto perseguía varios objetivos interconectados. Llevó a cabo una investigación transnacional en Lituania, Bulgaria, Grecia y España para comprender mejor las pautas de comportamiento, los factores de riesgo y los elementos de protección asociados al uso problemático del juego en línea. A partir de esta investigación, la asociación desarrolló un Instrumento de Detección Precoz (IDE o EDI en inglés) estructurado y diseñado para entornos educativos. El proyecto también creó herramientas específicas para educadores, estudiantes y padres, junto con un programa de formación profesional en línea destinado a reforzar la capacidad de los centros para la prevención y la intervención temprana. Un objetivo central de la iniciativa ha sido reforzar la cultura escolar preventiva y promover hábitos digitales equilibrados.

El Instrumento de Detección Precoz (IDE) constituye uno de los principales resultados del proyecto. Incluye tanto un cuestionario de autoinforme de los alumnos como un cuestionario de observación de los profesores, lo que permite un marco de evaluación multiperspectiva en los centros escolares. Los recursos del EDI y las orientaciones para su aplicación están a disposición del público en el sitio web oficial del proyecto.

Los cuestionarios EDI de alumnos y profesores pueden consultarse en:

<https://gameover-project.eu/edi/>

Toda la información, los recursos y las actualizaciones del proyecto están disponibles en:

<https://gameover-project.eu/>

La asociación incluye organizaciones de Lituania, Bulgaria, Grecia y España, lo que garantiza la aplicabilidad transcultural y la pertinencia en diversos sistemas educativos.

A continuación, encontrará la versión ampliada de la sección, en la que se explican los cuestionarios EDI de forma clara y profesional, adecuada para incluirla en su kit de herramientas.



El Instrumento de Detección Precoz (IDE): Propósito y estructura



Un resultado central del proyecto GameOver es el desarrollo del Instrumento de Detección Precoz (EDI), un marco de evaluación estructurado diseñado específicamente para entornos escolares. El EDI apoya la identificación temprana de tendencias problemáticas de juego en línea a través de un enfoque multi-informante que combina el auto-informe del estudiante y la observación del profesor.

El instrumento no proporciona un diagnóstico clínico. Su propósito es educativo y preventivo: identificar señales de alerta temprana, apoyar una intervención proporcionada y orientar respuestas escolares estructuradas antes de que las dificultades se agraven.

El EDI es de acceso público a través de la plataforma oficial del proyecto:

<https://gameover-project.eu/edi/>

Cuestionario del alumno: Finalidad y objetivos



El cuestionario del alumno es un instrumento de autoinforme diseñado para evaluar las conductas de juego, las respuestas emocionales y el impacto funcional de forma estructurada y estandarizada.

Se basa en criterios diagnósticos internacionalmente reconocidos para el Trastorno por Juego en Internet (DSM-5) y el Trastorno por Juego (CIE-11), traducidos a un lenguaje educativo apropiado para la edad. El cuestionario explora áreas como;

- preocupación por el juego
- dificultad para controlar el tiempo de juego,
- dependencia emocional del juego,
- síntomas de abstinencia cuando no se puede jugar,
- impacto en el rendimiento escolar,
- conflictos con la familia o los compañeros,
- el juego como estrategia para afrontar el estrés o un estado de ánimo negativo.

Los objetivos principales del cuestionario para estudiantes son:

1. Proporcionar información sobre la percepción que tienen los propios alumnos de su conducta de juego.
2. Detectar patrones conductuales y emocionales tempranos asociados al riesgo.
3. Cuantificar los niveles de riesgo mediante un sistema de puntuación estructurado.
4. Apoyar el diálogo entre los alumnos y el personal del centro.
5. Informar sobre acciones preventivas o de apoyo cuando sea necesario.

Es importante destacar que el cuestionario fomenta la autorreflexión. No está diseñado para etiquetar a los alumnos, sino para ayudar a identificar patrones que puedan beneficiarse de apoyo.



Cuestionario para profesores: Propósito y objetivos

El cuestionario del profesor complementa el autoinforme del alumno proporcionando una observación estructurada desde una perspectiva educativa.

Los profesores suelen ser los primeros en observar los cambios de comportamiento relacionados con las alteraciones del sueño, las dificultades de concentración o la inestabilidad emocional. El instrumento del profesor se centra en patrones observables en el entorno escolar, entre los que se incluyen:

- problemas de atención y concentración
- menor compromiso académico,
- conversaciones frecuentes sobre juegos durante las clases,
- fatiga y somnolencia,
- irritabilidad cuando se restringe el uso del dispositivo,
- retraimiento de la interacción con los compañeros,
- disminución del rendimiento académico,
- desregulación del comportamiento.

Los objetivos del cuestionario para profesores son

1. Sistematizar la observación profesional en lugar de basarse en impresiones informales.
2. Identificar patrones en los ámbitos conductual, emocional y académico.
3. Triangular los datos con los resultados de los autoinformes de los alumnos.
4. Apoyar la toma de decisiones estructuradas a nivel escolar.
5. Iniciar vías de intervención proporcionadas cuando sea necesario

El cuestionario del profesor no pretende sustituir el juicio profesional. Al contrario, lo refuerza proporcionando un marco de observación coherente.

Uso combinado de ambos cuestionarios

La fuerza del EDI reside en su diseño de doble perspectiva. La autopercepción del alumno y la observación del profesor pueden converger o diferir. Cuando ambas fuentes indican un riesgo elevado, los centros escolares pueden actuar con mayor confianza. Cuando los resultados difieren, la propia discrepancia puede orientar la conversación y la comprensión del contexto.

El EDI apoya un modelo de respuesta gradual:

1. Observación y documentación
2. Administración del cuestionario a los alumnos
3. Cumplimentación del cuestionario por el profesor
4. Comunicación con la familia
5. Derivación a orientación psicológica en caso necesario

Este enfoque estructurado garantiza la proporcionalidad y evita reacciones exageradas ante comportamientos aislados.

3. CÓMO UTILIZAR ESTAS HERRAMIENTAS

Este conjunto de herramientas puede utilizarse

- Como guía estructurada de prevención
- Durante la formación del personal
- Para su aplicación en el aula
- Como material de apoyo durante las reuniones de padres
- Como referencia de la política escolar

Es modular. Las escuelas pueden implementar las secciones gradualmente.



4. ENTENDER EL USO PROBLEMÁTICO DE LOS JUEGOS EN LÍNEA

Los juegos en línea son una de las actividades de ocio más extendidas entre los adolescentes de toda Europa. Para muchos jóvenes, los juegos proporcionan entretenimiento, interacción social, creatividad y una sensación de logro. Puede contribuir al pensamiento estratégico, la cooperación y la competencia digital. Dentro de unos límites equilibrados, el juego no es intrínsecamente perjudicial y puede formar parte de una rutina recreativa saludable.

La preocupación surge cuando el juego pasa gradualmente de ser un pasatiempo a un patrón que interfiere con el funcionamiento diario. El uso problemático de juego en línea se refiere a un comportamiento de juego que se vuelve difícil de regular y empieza a afectar negativamente a áreas importantes de la vida. En contextos educativos, esta interferencia aparece con mayor frecuencia en el rendimiento académico, la estabilidad emocional, las rutinas de sueño y las relaciones con los compañeros.

La característica que define el juego problemático no es simplemente el número de horas que se pasa jugando. Se trata más bien de la pérdida de equilibrio y de control sobre el comportamiento de juego. Un alumno que juega con frecuencia pero que puede parar cuando es necesario, mantener sus responsabilidades escolares y regular sus emociones no presenta el mismo nivel de riesgo que un alumno que repetidamente no se desconecta, descuida sus responsabilidades y continúa jugando a pesar de las claras consecuencias negativas.

En el entorno escolar, el uso problemático de juego en línea no se presenta como un diagnóstico, sino como patrones observables. Los profesores pueden observar un descenso de las notas, tareas incompletas, menor participación en clase, irritabilidad cuando se restringe el acceso digital, fatiga crónica debida a interrupciones del sueño o un creciente aislamiento social. Estos patrones, especialmente cuando persisten en el tiempo y aparecen en múltiples ámbitos, sugieren la necesidad de un apoyo estructurado.

El uso problemático del juego suele estar estrechamente relacionado con la regulación emocional. Muchos adolescentes afirman utilizar el juego como una forma de aliviar el estrés, hacer frente a la frustración, escapar de las responsabilidades o mejorar la autoestima. Cuando el juego se convierte en la principal estrategia de afrontamiento de las emociones negativas, puede aumentar la dependencia. Con el tiempo, esto puede crear un ciclo en el que la angustia emocional lleva al juego, y el juego excesivo contribuye a aumentar el estrés a través del deterioro académico o los conflictos familiares.

La interrupción del sueño representa una de las consecuencias educativas más visibles del uso problemático del juego. Las sesiones nocturnas de juego pueden reducir el tiempo total de sueño y perjudicar su calidad. La falta de sueño afecta directamente a la atención, la memoria de trabajo, el control de los impulsos y la estabilidad emocional. Con frecuencia, los profesores observan fatiga diurna y disminución de la concentración antes de comprender la causa subyacente.

Es importante evitar la simplificación excesiva. No todos los juegos son problemáticos, ni todas las dificultades académicas están causadas por ellos. El uso problemático de juego en línea se desarrolla gradualmente a través de la interacción de vulnerabilidades individuales, influencias del entorno y características del diseño del juego. Por lo tanto, una prevención eficaz requiere una comprensión equilibrada en lugar de reacciones alarmistas.

El objetivo educativo no es eliminar el juego de la vida de los alumnos, sino restablecer y mantener el equilibrio. Cuando las escuelas se centran en la identificación precoz, el diálogo estructurado y el desarrollo de habilidades, crean oportunidades para abordar los riesgos emergentes antes de que se conviertan en dificultades más graves.



5. ADOLESCENCIA, DESARROLLO CEREBRAL Y VULNERABILIDAD DIGITAL

La adolescencia es un periodo de importante transformación biológica, psicológica y social. Comprender este contexto de desarrollo es esencial a la hora de abordar el uso problemático de los juegos en línea en los centros. Muchos comportamientos que preocupan a los adultos están estrechamente relacionados con procesos normales de maduración.

Durante la adolescencia, el cerebro experimenta una reestructuración sustancial. Dos sistemas se desarrollan a velocidades diferentes. El sistema de recompensa, responsable de la motivación, la excitación y la respuesta a estímulos placenteros, se vuelve muy activo durante la adolescencia temprana y media. Al mismo tiempo, el córtex prefrontal, responsable del control de los impulsos, la planificación a largo plazo y la toma de decisiones, sigue madurando hasta los primeros años de la edad adulta. Este desequilibrio crea una vulnerabilidad evolutiva en la que la sensibilidad a la recompensa es fuerte mientras que la capacidad reguladora aún está evolucionando.

Los juegos en línea son especialmente eficaces para activar los mecanismos de recompensa. Proporcionan retroalimentación inmediata, retos progresivos, sistemas de clasificación competitiva y refuerzo social. Para los adolescentes cuyos sistemas motivacionales son muy sensibles, puede resultar difícil desvincularse de estos entornos de recompensa estructurados. Esta dificultad no es simplemente una cuestión de disciplina, sino que refleja procesos de desarrollo.

El control de los impulsos y el retraso de la gratificación se desarrollan gradualmente durante la adolescencia. Los alumnos de doce a dieciséis años pueden entender que hay que hacer los deberes o que dormir es importante, pero aún así les cuesta dejar una actividad gratificante. El desfase entre el conocimiento y el comportamiento es característico de esta etapa del desarrollo. Sin orientación y rutinas estructuradas, la dificultad repetida para desentenderse puede contribuir a la aparición de patrones problemáticos.

El desarrollo emocional también desempeña un papel importante. La adolescencia se caracteriza por una mayor intensidad emocional, una mayor sensibilidad al estrés y una fuerte necesidad de pertenencia social. Los entornos de juego suelen ofrecer reglas predecibles, objetivos claros y conexión social. Para los estudiantes que experimentan frustración académica, ansiedad o inseguridad social, los juegos pueden proporcionar una sensación de competencia y estabilidad. Cuando esta dependencia se vuelve excesiva, puede limitar el desarrollo de estrategias de afrontamiento alternativas.

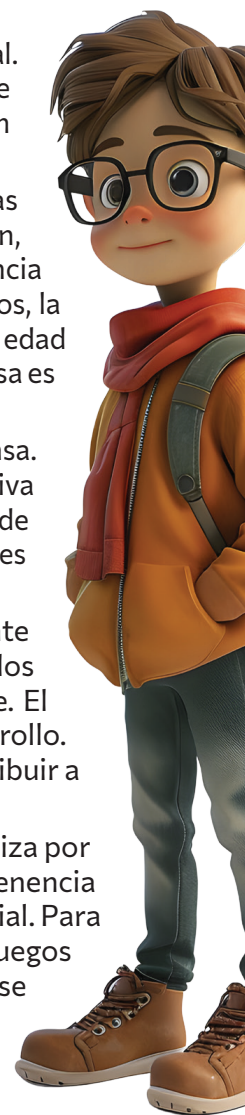
Los patrones de sueño cambian de forma natural durante la adolescencia, y muchos jóvenes empiezan a dormir más tarde. Combinado con actividades digitales estimulantes y la interacción en línea durante las horas nocturnas, este cambio puede dar lugar a una reducción crónica del sueño. La falta de sueño afecta al funcionamiento cognitivo, la regulación del estado de ánimo y el rendimiento académico, lo que refuerza las consecuencias visibles observadas en el entorno escolar.

La influencia de los iguales es otro elemento central del desarrollo adolescente. Las comunidades de juego proporcionan identidad social, cooperación y reconocimiento. Aunque estas características pueden ser positivas, la dependencia exclusiva de la interacción en línea puede reducir la participación en las relaciones cara a cara y el compromiso extraescolar. Para algunos estudiantes, los entornos en línea resultan más seguros o gratificantes que los contextos fuera de línea.

Los factores socioeconómicos y ambientales influyen aún más en la vulnerabilidad. El acceso limitado a actividades extraescolares estructuradas, la menor supervisión de los padres debido a las exigencias del trabajo y los altos niveles de presión académica pueden aumentar la dependencia del ocio digital. Las diferencias individuales, incluido el temperamento y los rasgos de personalidad como la impulsividad o el bajo nivel de conciencia, también pueden influir en la susceptibilidad.

Entender la adolescencia como un periodo de desequilibrio evolutivo entre la sensibilidad a la recompensa y el control regulador permite a los educadores abordar el juego problemático con empatía y una respuesta proporcionada. Los estudiantes no son adultos plenamente desarrollados; están navegando por la formación de la identidad, el crecimiento emocional y la maduración neurológica. Las intervenciones educativas que refuerzan la autorregulación, la conciencia emocional y las rutinas estructuradas se alinean con las necesidades de desarrollo en lugar de oponerse a ellas.

Reconocer la vulnerabilidad digital dentro de este marco de desarrollo más amplio ayuda a las escuelas a ir más allá de la culpa y hacia una práctica preventiva y de apoyo.



6. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN DEL PROYECTO GAMEOVER

El proyecto GameOver se basa en una fase de investigación exhaustiva que sirvió de base para el desarrollo del Instrumento de Detección Precoz (IDE) y todos los resultados posteriores del proyecto. La investigación combinó métodos cualitativos y cuantitativos en cuatro países (Bulgaria, Grecia, Lituania y España), lo que permitió a la asociación examinar el juego problemático en línea como un fenómeno multidimensional en entornos educativos.

La muestra cuantitativa de estudiantes consistió en 148 encuestados, mientras que 95 profesores participaron en la encuesta a profesores. Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas con más de 40 estudiantes y más de 50 profesores, incluidos psicólogos escolares y profesionales de la educación especial. Este enfoque de métodos mixtos garantizó que los resultados estadísticos se enriquecieran con las percepciones contextuales de los entornos escolares.

6.1 Desarrollo del Instrumento de Detección Precoz (IDE)



El cuestionario para estudiantes que constituye el núcleo del EDI se elaboró de acuerdo con los criterios diagnósticos del trastorno por juego en Internet (DSM-V) y del trastorno por juego (CIE-11). El instrumento consta de 18 ítems agrupados en nueve categorías conceptuales que reflejan dimensiones clínicas reconocidas internacionalmente: preocupación por el juego, síntomas de abstinencia, tolerancia, intentos infructuosos de controlar el juego, pérdida de interés en aficiones anteriores, uso continuado a pesar de las consecuencias negativas, engaño respecto al tiempo de juego, uso del juego para escapar de un estado de ánimo negativo y poner en peligro las oportunidades sociales o educativas.

El análisis factorial exploratorio confirmó que los 18 ítems cargan en un único constructo subyacente que representa el uso problemático de juego en línea. La consistencia interna de la escala fue excepcionalmente alta, con un alfa de Cronbach de 0,966, lo que indica una gran fiabilidad de la herramienta de medida.

Estos resultados demuestran que el EDI no es una colección de preguntas vagamente relacionadas, sino un instrumento coherente y psicométricamente validado, adecuado para un uso estructurado en contextos educativos.



6.2 Perspectivas de los estudiantes: Patrones y motivaciones

Las entrevistas cualitativas con los estudiantes revelaron patrones que ayudan a explicar cómo se desarrollan gradualmente los comportamientos problemáticos de juego. Un hallazgo recurrente fue la tendencia al “juego compulsivo” durante los fines de semana, cuando la supervisión de los padres se reducía y las rutinas diarias eran menos estructuradas. Durante los días laborables, algunos estudiantes limitaban su tiempo de juego; sin embargo, los que consumían más a menudo lo hacían a altas horas de la noche, lo que afectaba directamente a la calidad del sueño y al rendimiento escolar al día siguiente.

Los estudiantes manifestaron una marcada preferencia por los juegos multijugador, lo que pone de manifiesto la importancia de la interacción social en los entornos de juego. Muchos describieron el juego como una forma de relajarse, aliviar el estrés, evadirse de las responsabilidades o aumentar la autoestima. Estas motivaciones ilustran que el juego se utiliza a menudo

como estrategia de regulación emocional. Si bien este uso puede parecer inicialmente adaptativo, la dependencia del juego como mecanismo principal de afrontamiento puede crear un ciclo de refuerzo en el que las emociones negativas aumentan el tiempo de juego, y el juego excesivo contribuye a aumentar el estrés o las dificultades académicas.

Es importante destacar que muchos estudiantes reconocieron que el juego había interferido en ocasiones con los deberes, las relaciones familiares o las rutinas de sueño. Sin embargo, en general no eran conscientes de las posibles consecuencias a largo plazo. Este desfase entre el comportamiento y la percepción del riesgo pone de manifiesto la necesidad de una educación preventiva en lugar de una intervención reactiva.

6.3 Observaciones de los profesores y retos sistémicos



Las entrevistas con los profesores y las encuestas confirmaron que los educadores observan con frecuencia señales tempranas de alerta asociadas al uso problemático de juego. Los profesores informaron de que el juego ocupa un lugar importante en las conversaciones e identidades diarias de los alumnos. Los patrones observados con más frecuencia incluían dificultad para concentrarse, inestabilidad emocional, irritabilidad cuando se restringe el acceso a los juegos, fatiga crónica debida a interrupciones del sueño y disminución del rendimiento académico.

Además de los comportamientos de los alumnos, los profesores identificaron barreras sistémicas a una respuesta eficaz. Entre ellos, la escasa cooperación de los padres, la falta de protocolos claros a nivel escolar y el acceso insuficiente a profesionales de la salud mental. La ausencia de procedimientos estructurados deja a menudo a los profesores la tarea de responder de forma individual e incoherente, lo que puede reducir la eficacia de los esfuerzos preventivos.

La encuesta a profesores reveló además que una gran mayoría de los educadores percibe el uso problemático de los juegos en línea como un problema grave y creciente en las escuelas. Aproximadamente el 72% informó de que los estudiantes que muestran signos de uso problemático de juego suelen pasar más de dos horas diarias con los videojuegos. Los profesores también asociaron el uso problemático del juego con el declive académico, la fluctuación emocional y el retraimiento social.

Estos resultados refuerzan la importancia de equipar a los educadores con herramientas estructuradas y modelos de respuesta coherentes.

6.4 Asociaciones cuantitativas y factores de riesgo

El análisis estadístico de las respuestas de los alumnos reveló asociaciones significativas entre el uso problemático de juego en línea y varias variables demográficas y psicosociales.

Las diferencias de género fueron estadísticamente significativas, con los chicos puntuando una media de 10 puntos más alto en la escala POG y reportando aproximadamente de seis a siete horas semanales adicionales de juego en comparación con las chicas. Estos resultados fueron muy significativos ($p < 0,001$) y concuerdan con investigaciones anteriores que indican una mayor prevalencia del uso

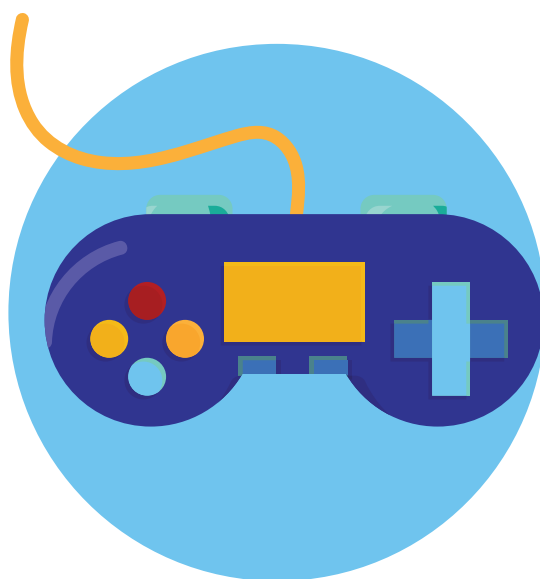
problemático de juego entre los chicos.

El rendimiento académico se correlacionó inversamente con las puntuaciones POG ($R = -0,47$, $p < 0,001$) (p. 12), lo que indica que los estudiantes con calificaciones más bajas eran más propensos a mostrar patrones problemáticos. Los ingresos familiares también se correlacionaron negativamente con el POG ($R = -0,384$, $p < 0,001$), lo que sugiere una mayor vulnerabilidad entre los estudiantes de entornos económicamente desfavorecidos.

La edad mostró una correlación negativa ($R = -0,368$, $p < 0,001$), lo que significa que los estudiantes más jóvenes tenían más probabilidades de mostrar puntuaciones más altas en la POG. Esto apoya la perspectiva de desarrollo discutida anteriormente: los adolescentes más jóvenes tienen capacidades de control de impulsos y regulación emocional menos maduras.

El análisis de la personalidad reveló una asociación positiva entre la POG y el neuroticismo ($R = 0,285$) y una asociación negativa con la apertura y la conciencia. La concienciación, caracterizada por la autodisciplina y la orientación a objetivos, parece funcionar como factor protector.

En general, la investigación confirma que el uso problemático de juego en línea está influido por una interacción de factores conductuales, emocionales, académicos, socioeconómicos y de personalidad.



7. IDENTIFICACIÓN PRECOZ EN EL ENTORNO ESCOLAR

El Instrumento de Detección Precoz (IDE) proporciona a los centros escolares un enfoque estructurado para identificar a los estudiantes que pueden estar en riesgo de jugar en línea de forma problemática. Combina datos de autoinforme de los alumnos con observaciones de los profesores para crear un marco de evaluación multifuente.



7.1 Principios de la identificación precoz

La identificación precoz en las escuelas no equivale a un diagnóstico clínico. Su propósito es reconocer patrones de comportamiento que puedan indicar un riesgo emergente e intervenir antes de que se produzcan consecuencias más graves.

El enfoque EDI se basa en la triangulación. Integra

- la experiencia autodeclarada del alumno sobre el comportamiento de juego,
- la observación estructurada de los patrones en el aula por parte del profesor,
- la información contextual recogida a través de la comunicación con las familias.

Este enfoque estratificado aumenta la precisión y reduce la dependencia de la interpretación de una sola fuente.

7.2 Ámbitos básicos de observación

Sobre la base de las conclusiones del EDI, la identificación precoz en el entorno escolar debe centrarse en patrones de comportamiento, emocionales, académicos y sociales.

Desde el punto de vista del comportamiento, los profesores pueden observar una preocupación excesiva por los juegos, dificultades para desconectarse de los contenidos digitales e intentos

repetidos de acceder a los dispositivos en momentos inadecuados. Desde el punto de vista emocional, los alumnos pueden mostrar irritabilidad, ansiedad o inestabilidad del estado de ánimo, sobre todo cuando se limita el acceso a los juegos. Desde el punto de vista académico, pueden bajar las notas, descuidar los deberes y reducir la participación. Desde el punto de vista social, es habitual que se produzca un retraimiento de las actividades con los compañeros y un aumento de los conflictos con los miembros de la familia.

Cuando estos indicadores aparecen en múltiples ámbitos y persisten en el tiempo, resulta apropiada una respuesta estructurada.

7.3 Procedimiento escolar estructurado

El documento EDI describe un procedimiento de actuación claro. El proceso comienza con la observación sistemática y la documentación por parte de los profesores. Si las preocupaciones persisten, el cuestionario POG del alumno puede administrarse junto con el cuestionario del profesor para recopilar datos estructurados. A continuación se realiza una entrevista con la familia para contextualizar los resultados y determinar si las medidas adoptadas en los centros son suficientes o si está justificada la remisión a los servicios de asesoramiento.

Este procedimiento garantiza la proporcionalidad. No todas las puntuaciones elevadas requieren una derivación externa. Muchos casos pueden abordarse mediante estrategias estructuradas en el aula y la colaboración de los padres.

7.4 Perfiles de riesgo como orientación heurística

El EDI identifica cinco perfiles heurísticos de riesgo: los chicos, los alumnos más jóvenes, los alumnos con menor rendimiento académico, los que proceden de entornos socioeconómicos más bajos y los alumnos con determinadas características de personalidad (por ejemplo, neuroticismo alto o concienciación baja).

El documento subraya que estos perfiles no deben tratarse como categorías diagnósticas. Sirven como orientación práctica para ayudar a los educadores a centrar los esfuerzos de supervisión donde la vulnerabilidad puede ser mayor.

7.5 Consideraciones éticas

El EDI afirma explícitamente que pertenecer a un perfil de riesgo no equivale a un uso problemático del juego. La aplicación ética requiere cautela, transparencia y evitar la estigmatización.

La identificación precoz debe dar siempre prioridad al apoyo. La finalidad es proteger el aprendizaje y el bienestar, no etiquetar a los alumnos.



8. FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

El uso problemático de juego en línea se desarrolla por la interacción de múltiples influencias y no por una única causa. Refleja una relación dinámica entre las características individuales, la etapa de desarrollo, el entorno familiar, el contexto escolar y los factores sociales. Reconocer estos elementos permite a los educadores pasar de las respuestas reactivas a una acción estructurada y preventiva.

La investigación GameOver identificó varias variables asociadas a niveles más altos del uso problemático de juego en línea. Las diferencias de género fueron estadísticamente significativas: los chicos obtuvieron puntuaciones medias más altas y pasaron más tiempo jugando que las chicas. Este hallazgo no implica que las chicas no se vean afectadas, sino que sugiere que ciertos patrones de juego pueden ser más frecuentes entre los chicos y que las estrategias de prevención deben estar atentas a las tendencias de comportamiento relacionadas con el género.

La edad se asoció negativamente con el uso problemático de juego, lo que indica que los estudiantes más jóvenes parecen más vulnerables. Esto concuerda con las investigaciones sobre el desarrollo que muestran que el control de los impulsos y la regulación emocional siguen madurando durante la adolescencia. Es posible que los adolescentes más jóvenes tengan más dificultades para autolimitarse y que les resulte más difícil desvincularse de entornos digitales muy estimulantes.

El rendimiento académico mostró una fuerte relación inversa con el uso problemático de juego. Los estudiantes con peores notas eran más propensos a presentar niveles más altos de conductas problemáticas de juego. La relación es compleja y potencialmente bidireccional. La frustración académica puede aumentar la dependencia del juego como escape emocional, mientras que el juego excesivo puede reducir el tiempo y los recursos cognitivos disponibles para el trabajo escolar. Con el tiempo, estas dinámicas pueden reforzarse mutuamente.

Los ingresos familiares también se asociaron negativamente con el uso problemático de juego. Los estudiantes de entornos económicamente desfavorecidos pueden tener menos oportunidades de participar en actividades extraescolares estructuradas y pueden experimentar niveles más bajos de supervisión parental debido a las exigencias del trabajo. En tales contextos, el entretenimiento digital puede convertirse en la actividad de ocio más accesible. El estrés socioeconómico puede aumentar aún más la vulnerabilidad emocional, reforzando indirectamente la dependencia del juego como mecanismo de afrontamiento.



Los rasgos de personalidad también mostraron asociaciones significativas. Los niveles más altos de neuroticismo se relacionaron con puntuaciones más altas de uso problemático de juego, lo que sugiere que los estudiantes propensos a la ansiedad, la inestabilidad del estado de ánimo o la angustia emocional pueden ser más propensos a utilizar el juego como medio de regulación emocional. La concienciación resultó ser un factor protector. Los estudiantes con mayor autodisciplina, capacidad de organización y orientación a objetivos eran menos propensos a desarrollar patrones problemáticos. La apertura a la experiencia también mostró una asociación negativa, lo que sugiere que los intereses más amplios y las actividades diversas pueden distribuir el compromiso de forma más uniforme entre los distintos ámbitos, en lugar de concentrarse excesivamente en el juego.

Los resultados cualitativos proporcionan información adicional sobre los factores contextuales. Los estudiantes describieron con frecuencia el juego como una forma de aliviar el estrés, reducir el aburrimiento, relacionarse socialmente o evadirse de las responsabilidades. Los profesores declararon haber observado inestabilidad emocional, fatiga y menor compromiso académico entre los estudiantes que mostraban conductas problemáticas de uso del juego. Estas observaciones refuerzan la idea de que el uso problemático de juego suele reflejar necesidades emocionales o sociales insatisfechas más que simple desobediencia.

Los factores de protección coexisten con los factores de riesgo. Las rutinas familiares estables, los límites coherentes, la comunicación abierta, la pertenencia positiva a la escuela y la participación significativa en actividades extraescolares reducen la vulnerabilidad. La conciencia emocional y las habilidades de autorregulación refuerzan aún más la resiliencia. Cuando los estudiantes experimentan competencia, reconocimiento y pertenencia en contextos fuera de línea, es menos probable que el juego se convierta en un elemento central de la identidad y la capacidad de afrontamiento.

Es importante señalar que los factores de riesgo indican más probabilidad que inevitabilidad. Pertenecer a un grupo de riesgo estadístico no determina el resultado. Por lo tanto, la prevención requiere atención sin estigmatización. Los educadores deben utilizar el conocimiento del riesgo para orientar el apoyo, no para etiquetar a los alumnos.

Comprender los factores de riesgo y de protección desplaza la atención del castigo al fortalecimiento de la resiliencia. Al reforzar los entornos protectores y abordar las vulnerabilidades en una fase temprana, las escuelas pueden reducir la probabilidad de que los patrones de juego se conviertan en dificultades más persistentes.



9. MARCO DE PREVENCIÓN UNIVERSAL

La prevención eficaz del uso problemático de los juegos en línea requiere un enfoque estructurado que abarque toda la escuela. El proyecto GameOver adopta un marco de prevención de tres niveles que integra medidas universales, selectivas e indicadas dentro de la práctica educativa.

La prevención universal se dirige a todos los alumnos, independientemente de su comportamiento actual. Su objetivo es promover hábitos digitales equilibrados, reforzar la conciencia emocional y fomentar la reflexión crítica sobre el juego. La prevención universal evita presentar el juego como algo intrínsecamente negativo. En cambio, ayuda a los estudiantes a comprender la moderación, la higiene del sueño, la gestión del tiempo y la importancia de mantener diversos intereses. Cuando estos temas se integran en los debates de clase y en las actividades curriculares, la prevención se convierte en parte del aprendizaje cotidiano y no en una intervención excepcional.

La prevención selectiva se dirige a grupos que pueden ser más vulnerables en función de patrones de riesgo identificados. Los alumnos más jóvenes, los que experimentan dificultades académicas o los que muestran inestabilidad emocional pueden beneficiarse de una tutoría adicional o de un apoyo estructurado. La prevención selectiva no implica que estos alumnos tengan un problema; reconoce una mayor vulnerabilidad y refuerza las habilidades de protección antes de que las dificultades se agraven.

La prevención indicada se aplica a los alumnos que ya muestran señales de alarma consistentes en los ámbitos conductual, emocional y académico. En esta fase, la observación estructurada, la conversación de apoyo y la colaboración con las familias pasan a ser fundamentales. El EDI esboza un proceso gradual que incluye el seguimiento sistemático, el uso de cuestionarios para alumnos y profesores, la comunicación con la familia y la remisión a orientación psicológica cuando sea necesario. La prevención indicada sigue teniendo una orientación educativa y sólo avanza hacia los servicios especializados si las medidas basadas en la escuela son insuficientes.

En todos los niveles, el diálogo es esencial. Las entrevistas con estudiantes revelaron que muchos adolescentes reconocen los posibles inconvenientes de un juego excesivo, pero tienen dificultades para regularlo. Los mensajes moralizantes o basados en el miedo pueden reducir la apertura, mientras que el debate reflexivo fomenta la apropiación del comportamiento. La prevención es más eficaz cuando los alumnos participan como socios en la comprensión del equilibrio en lugar de como receptores de la prohibición.

La cooperación familiar desempeña un papel crucial. Los profesores señalan con frecuencia que la incoherencia de las normas o la escasa concienciación de los padres complican los esfuerzos de intervención. Por ello, las escuelas contribuyen no sólo apoyando directamente a los alumnos, sino también reforzando la comunicación con las familias. Proporcionar orientación práctica, fomentar rutinas compartidas y modelar hábitos digitales equilibrados crean coherencia en todos los entornos.

Un marco de prevención universal también depende de la coherencia institucional. Unas políticas claras en materia de dispositivos, unas expectativas compartidas entre el personal y unas vías de derivación estructuradas garantizan la coherencia. Cuando las escuelas responden colectivamente en lugar de individualmente, los esfuerzos de prevención ganan credibilidad y sostenibilidad.

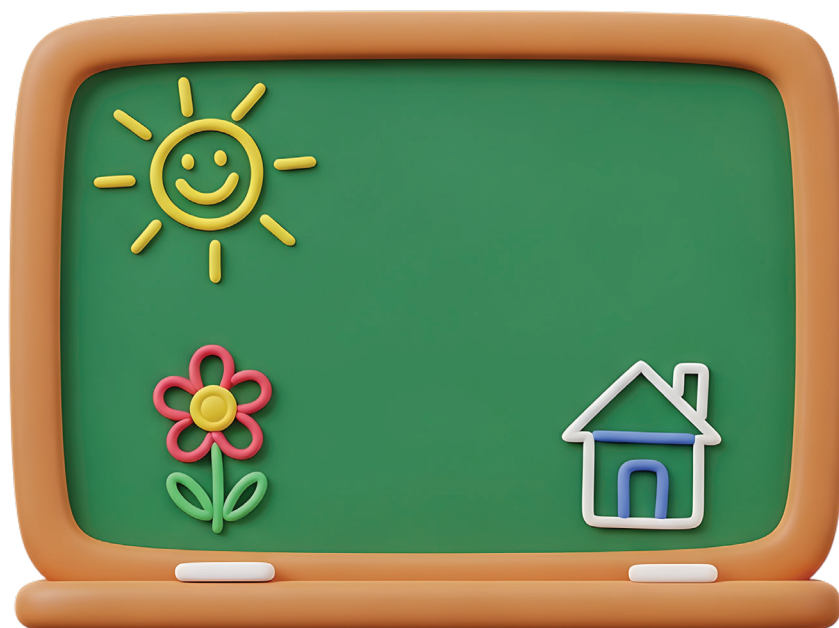
La prevención no es una campaña puntual, sino un proceso continuo. Requiere un refuerzo constante de las rutinas, un debate reflexivo y un seguimiento de las pautas de comportamiento. Combinando la concienciación basada en la investigación con una práctica educativa empática, las escuelas pueden fomentar el equilibrio digital respetando las realidades de desarrollo de la adolescencia.



10. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN EN EL AULA

Las estrategias de prevención en el aula traducen los resultados de la investigación en prácticas educativas cotidianas. Aunque las políticas escolares crean una estructura, el aula sigue siendo el espacio principal donde se forman las normas de comportamiento, la regulación emocional y los hábitos digitales. La prevención eficaz no se basa únicamente en la prohibición; combina límites claros, diálogo reflexivo, rutinas estructuradas y desarrollo de habilidades.

Las siguientes estrategias están diseñadas para que sean realistas en su aplicación diaria en el aula y adaptables a diferentes sistemas educativos.



10.1 Establecer límites digitales claros y coherentes

Una de las medidas preventivas más importantes es la claridad. Los alumnos funcionan mejor cuando las expectativas son predecibles y se aplican de forma coherente. La ambigüedad en torno al uso de dispositivos aumenta la negociación, el conflicto y la prueba de reglas.

Una política de dispositivos estructurada en el aula debe incluir

- momentos claramente definidos en los que los dispositivos están permitidos y en los que no,
- una aplicación visible y coherente,
- un tono neutro que enmarque la estructura como apoyo y no como castigo.

Muchas escuelas aplican con éxito un sistema de “aparcamiento de teléfonos”. En este modelo, los alumnos colocan los dispositivos en un espacio designado al principio de la clase. El sistema debe introducirse de forma colaborativa, permitiendo que los alumnos comprendan su propósito: reducir la distracción y favorecer la concentración. Cuando los alumnos perciben la estructura como justa y coherente, mejora el cumplimiento.

La coherencia entre los profesores aumenta significativamente la eficacia. Si las normas varían mucho de una clase a otra, los alumnos pueden percibir las restricciones como arbitrarias y resistirse más a ellas.

10.2 Promover el diálogo reflexivo sobre el juego

La prevención es más eficaz cuando se invita a los alumnos a pensar de forma crítica sobre sus propios hábitos. El diálogo reflexivo reduce la actitud defensiva y fomenta el sentido de pertenencia.

Los debates estructurados en clase pueden explorar cuestiones como las siguientes

- ¿Qué hace que los juegos sean atractivos?
- ¿Cómo afecta el juego al sueño?
- ¿Qué ocurre con la concentración tras largas sesiones de juego?
- ¿Cómo sabemos cuándo algo es “demasiado”?

El objetivo no es avergonzar ni acusar, sino estimular la metacognición. Los alumnos suelen reconocer patrones en sí mismos una vez que se crea un espacio para la reflexión.

Las actividades breves de reflexión pueden incluir

- encuestas anónimas sobre el tiempo diario frente a la pantalla,
- diarios sobre las rutinas del fin de semana,
- debates en pequeños grupos sobre el equilibrio y las prioridades.

Estos ejercicios normalizan la conversación sobre los hábitos digitales y reducen el estigma.

10.3 Integración del equilibrio digital en el plan de estudios

El equilibrio digital no debe aislarse como tema independiente, sino integrarse en las asignaturas existentes.

En las clases de lengua, los alumnos pueden escribir redacciones en las que reflexionen sobre un día sin dispositivos digitales o explorar temas de moderación y responsabilidad en la literatura.

En estudios sociales o educación cívica, los debates pueden abordar la autonomía, el autocontrol y el impacto social de las tecnologías digitales.

En matemáticas, los alumnos pueden calcular el tiempo de pantalla semanal y convertirlo en cifras mensuales o anuales, fomentando la reflexión cuantitativa sobre los hábitos.

En educación sanitaria o ética, las lecciones pueden abordar la higiene del sueño, las estrategias de afrontamiento emocional y la gestión del estrés.

La integración garantiza que el equilibrio digital se convierta en parte de la cultura educativa y no en una campaña de concienciación ocasional.



10.4 Reforzar las habilidades de atención y autorregulación

Dado que el juego problemático suele estar relacionado con el control de los impulsos y la regulación de la atención, las prácticas en el aula que refuerzan estas capacidades funcionan como prevención indirecta.

Los profesores pueden poner en práctica breves ejercicios de refuerzo de la atención al principio de las clases. Éstos pueden incluir

- prácticas de respiración de dos minutos,
- períodos de lectura silenciosa,
- establecimiento estructurado de objetivos para la lección,
- breves reflexiones sobre lo que los alumnos quieren hacer.

La gestión del tiempo también es beneficiosa. Dividir las tareas en pasos más pequeños con plazos claros reduce la sobrecarga cognitiva y la frustración, que de otro modo podrían llevar a los alumnos a escapar a los entornos digitales.

Proporcionar transiciones estructuradas entre actividades ayuda a los alumnos a practicar el cambio de atención, una habilidad esencial para la autorregulación digital.

10.5 Apoyar la regulación emocional

Muchos alumnos utilizan los juegos para hacer frente al estrés, el aburrimiento o la ansiedad. Los entornos de clase que refuerzan la alfabetización emocional reducen la dependencia de la evasión digital.

Los profesores pueden incorporar regularmente breves comprobaciones emocionales, pidiendo a los alumnos que identifiquen cómo se sienten al comienzo de la clase. Una vez a la semana, los círculos de reflexión pueden ofrecer un espacio estructurado para hablar de los factores estresantes y las estrategias de afrontamiento.

Enseñar técnicas sencillas de regulación, como la respiración acompasada, ejercicios de conexión a tierra o breves pausas de estiramiento, proporciona a los alumnos herramientas alternativas para gestionar el malestar.

Normalizar las conversaciones sobre el estrés reduce la necesidad de adoptar conductas de evitación.

10.6 Fomentar fuentes alternativas de competencia

Los entornos de juego ofrecen una retroalimentación, una progresión y un reconocimiento claros. Las aulas pueden reproducir algunos de estos elementos motivacionales de forma más saludable.

Los profesores pueden

- proporcionar retroalimentación incremental sobre el progreso,
- celebrar el esfuerzo y la mejora en lugar de sólo los resultados finales,
- introducir tareas cooperativas que fomenten la conexión entre compañeros
- crear roles en el aula que fomenten la responsabilidad y el liderazgo.

Cuando los alumnos experimentan competencia y pertenencia a la escuela, disminuye su dependencia de los entornos digitales para validarse.

10.7 Estructurar los recreos

El aburrimiento se cita con frecuencia como desencadenante del juego excesivo. Las escuelas pueden reducir este riesgo ofreciendo alternativas significativas durante los recreos.

Las opciones estructuradas pueden incluir

- Juegos de mesa,
- rincones creativos,
- actividades físicas breves,
- debates que fomenten la interacción entre compañeros.

Cuando las alternativas fuera de línea son accesibles y atractivas, es menos probable que los alumnos recurran automáticamente a las pantallas.

10.8 Tomar conciencia del sueño

Dada la fuerte relación entre el juego nocturno y la fatiga diurna observada en la investigación GameOver, la educación en clase sobre la higiene del sueño es esencial.

Los profesores pueden incorporar breves lecciones sobre

- el papel del sueño en la consolidación de la memoria
- el impacto de la exposición a la luz azul,
- la duración del sueño recomendada para los adolescentes,
- rutinas prácticas para la noche.

Los alumnos suelen subestimar los efectos cognitivos de la privación de sueño. Cuando comprenden la conexión entre el descanso y el rendimiento, aumenta la motivación para el cambio de comportamiento.

10.9 Responder a las señales de alerta en clase

Cuando un profesor observa signos repetidos de distracción, fatiga o irritabilidad, la respuesta debe empezar por la observación y la conversación, más que por la acusación.

Un enfoque de apoyo podría incluir

- Tomar nota de los patrones a lo largo del tiempo,
- invitar al alumno a reflexionar sobre las rutinas,
- discutir estrategias para mejorar el equilibrio,
- acordar pequeños ajustes de comportamiento que sean factibles.

La escalada debe ser proporcionada. No todos los casos requieren una derivación formal. Muchos casos responden bien al apoyo estructurado en el aula y a la comunicación con la familia.



10.10 Mantener la coherencia profesional

Las estrategias de prevención son más eficaces cuando se aplican con coherencia. Los profesores deben evitar reacciones dramáticas o emocionales ante incidentes relacionados con dispositivos. Una aplicación calmada y predecible fomenta la credibilidad.

Los límites profesionales también son importantes. Los educadores son responsables de crear una estructura e iniciar el apoyo, pero no son los únicos responsables de resolver patrones de comportamiento complejos. La colaboración con los colegas y el personal de apoyo refuerza la sostenibilidad.

10.11 Crear una cultura de equilibrio en el aula

En última instancia, la prevención no consiste en controlar los dispositivos, sino en fomentar el equilibrio. Una cultura de aula que valore

- la atención,
- la interacción respetuosa,
- las rutinas estructuradas,
- la conciencia emocional,
- la autonomía responsable,

reduce de forma natural la vulnerabilidad a patrones de uso problemático de los juegos.

Cuando los alumnos experimentan claridad, pertenencia y competencia dentro del aula, es menos probable que los entornos digitales se conviertan en su principal fuente de validación o evasión.

Por lo tanto, las estrategias de prevención en el aula operan no sólo a nivel conductual, sino también a nivel relacional y cultural. Mediante una orientación estructurada, un diálogo reflexivo y unos límites coherentes, los educadores pueden reducir significativamente la probabilidad de que los hábitos de juego se conviertan en pautas preocupantes.

11. INTEGRACIÓN DEL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

El uso problemático de juego en línea está frecuentemente relacionado con la regulación emocional, la gestión del estrés y la pertenencia social. La investigación llevada a cabo en el marco del proyecto GameOver indica que muchos estudiantes utilizan el juego como una forma de hacer frente a las emociones negativas, aliviar el estrés o escapar de la presión académica. Por este motivo, la prevención no puede basarse únicamente en la gestión de los dispositivos, sino que también debe abordar las competencias emocionales que influyen en el comportamiento.

La integración del aprendizaje socioemocional en las prácticas cotidianas en el aula refuerza los factores de protección y reduce la vulnerabilidad a los hábitos de juego excesivos.

11.1 La conciencia emocional como factor de protección

Los alumnos que son capaces de reconocer y nombrar sus emociones están mejor preparados para regularlas. Cuando las emociones no se identifican o resultan abrumadoras, las estrategias de evitación -incluido el juego excesivo- pueden resultar más atractivas.

Los profesores pueden integrar la conciencia emocional de forma sencilla y coherente. Empezar una clase con una breve comprobación emocional permite a los alumnos hacer una pausa y reflexionar sobre su estado interno. Puede consistir en identificar una sola palabra que describa cómo se sienten o clasificar su nivel de estrés en una escala sencilla. Con el tiempo, estas pequeñas prácticas desarrollan el vocabulario emocional y la autoconciencia.

Otra herramienta eficaz son los diarios de reflexión. Se puede animar a los alumnos a que reflexionen semanalmente sobre los momentos de estrés y las estrategias que utilizaron para afrontarlos. El objetivo no es controlar el comportamiento, sino comprender los patrones.

11.2 Desarrollar habilidades de autorregulación

La autorregulación implica controlar los impulsos, mantener la atención y retrasar la gratificación. Dado que la adolescencia se caracteriza por el desarrollo continuo del funcionamiento ejecutivo, las estructuras del aula que apoyan la regulación son esenciales.

Unos breves ejercicios de atención plena o de respiración al comienzo de la clase pueden mejorar la atención y reducir la reactividad emocional. Incluso dos minutos de respiración guiada pueden ayudar a los alumnos a pasar de un entorno estimulante a un aprendizaje centrado.

Las actividades de fijación de objetivos también refuerzan la regulación. Cuando los alumnos articulan objetivos claros y alcanzables para una lección y reflexionan después sobre si los han cumplido, practican el control de su propio comportamiento.

Las técnicas de segmentación del tiempo -como dividir las tareas en intervalos más cortos- ayudan a los alumnos a tolerar el esfuerzo sostenido. Estas estrategias reducen indirectamente el atractivo de la evasión digital durante la frustración académica.

11.3 Estrategias de afrontamiento más allá de la evasión digital

Cuando el juego funciona principalmente como mecanismo de afrontamiento, los



estudiantes pueden carecer de estrategias alternativas. Los educadores pueden enseñar explícitamente métodos de afrontamiento saludables, entre ellos

- enfoques de resolución de problemas,
- el movimiento físico como alivio del estrés
- la expresión creativa,
- el apoyo estructurado entre iguales.

Los debates en clase pueden explorar directamente el concepto de afrontamiento. Los alumnos pueden comparar distintas estrategias para afrontar el aburrimiento o la frustración y evaluar su eficacia a largo plazo. Al examinar estas estrategias de forma crítica, los alumnos tienen más en cuenta sus elecciones.

11.4 Crear vínculos y pertenencia entre iguales

Un fuerte sentido de pertenencia dentro del aula reduce la dependencia de las comunidades en línea para la validación. Las actividades de aprendizaje cooperativo, las tareas estructuradas en grupo y los sistemas de tutoría entre iguales fomentan la conexión en el mundo real.

Los profesores pueden rotar intencionadamente la composición de los grupos para reforzar la interacción inclusiva y evitar el aislamiento social. Cuando los alumnos se sienten reconocidos y valorados en su entorno escolar, el juego se convierte en una actividad entre muchas otras, en lugar de ser una fuente primaria de identidad.

Fomentar el diálogo respetuoso y la colaboración en la resolución de problemas refuerza la competencia interpersonal, otro factor de protección identificado en la investigación.

11.5 Gestión del estrés académico

La presión académica se cita con frecuencia como desencadenante del aumento de los juegos de azar. Cuando los estudiantes se sienten abrumados, los entornos digitales pueden proporcionar una alternativa predecible y controlable.

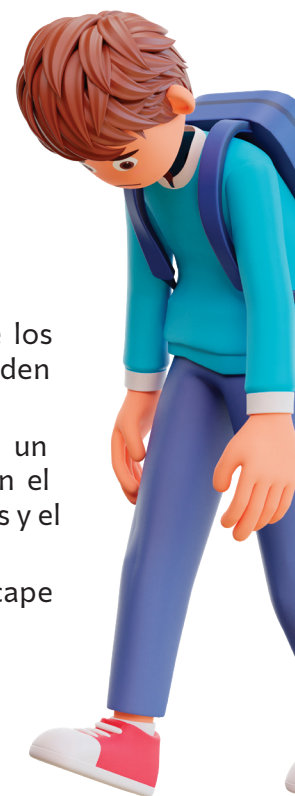
Los profesores pueden mitigar esta situación aclarando las expectativas, ofreciendo un andamiaje estructurado y proporcionando una retroalimentación que haga hincapié en el crecimiento y no en el fracaso. Cuando los estudiantes perciben los retos como manejables y el apoyo como accesible, los comportamientos de evitación disminuyen.

Normalizar los errores como parte del aprendizaje también reduce los patrones de escape impulsados por la ansiedad.

11.6 Integrar el aprendizaje socioemocional en la práctica diaria

El aprendizaje socioemocional no requiere lecciones separadas en todos los casos. Puede integrarse en las rutinas existentes. Los breves momentos de reflexión, los debates colaborativos para la resolución de problemas y la integración del vocabulario emocional en la enseñanza de las asignaturas contribuyen a crear un clima de apoyo en el aula.

Con el tiempo, la integración coherente de SEL refuerza la resiliencia y reduce la vulnerabilidad a los comportamientos problemáticos de juego.



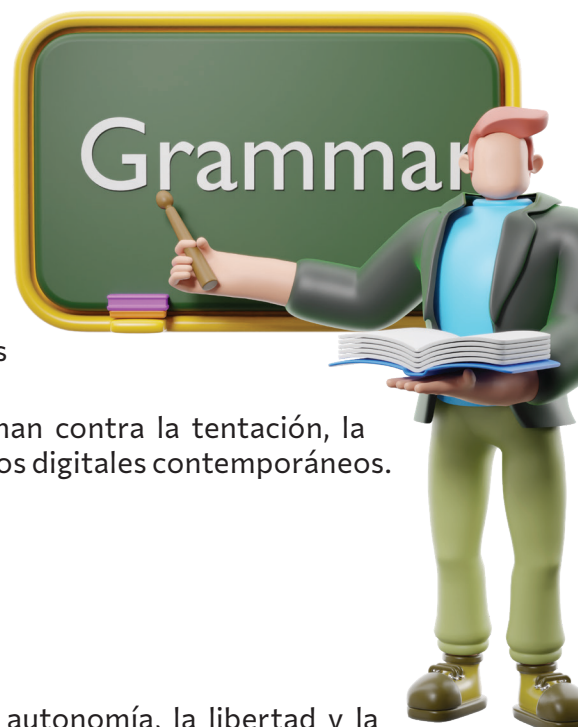
12. INTEGRACIÓN CURRICULAR DEL EQUILIBRIO DIGITAL

El equilibrio digital es más eficaz cuando se trata como un tema transversal y no como un tema aislado. Integrar la reflexión sobre los hábitos digitales en varias asignaturas normaliza el debate y refuerza la coherencia de los mensajes.

12.1 Lengua y literatura

En las clases de lengua, los alumnos pueden explorar temas como la moderación, la responsabilidad y el autocontrol a través de la literatura y la escritura creativa. Ensayos reflexivos como “Un día sin mi teléfono” animan a los alumnos a imaginar rutinas alternativas y a examinar las respuestas emocionales a la desconexión.

El análisis literario también puede examinar personajes que luchan contra la tentación, la distracción o el equilibrio, estableciendo paralelismos con los hábitos digitales contemporáneos.



12.2 Estudios sociales y educación cívica

La educación cívica ofrece oportunidades para debatir sobre la autonomía, la libertad y la responsabilidad en la era digital. Los alumnos pueden analizar cómo la tecnología determina la interacción social, la capacidad de atención y la participación democrática.

Los debates sobre derechos y responsabilidades digitales fomentan el pensamiento crítico sobre la agencia personal y el impacto social.



12.3 Matemáticas y alfabetización informática

Las clases de matemáticas pueden incorporar el análisis de datos relacionados con el tiempo frente a la pantalla. Los alumnos pueden calcular las horas de juego semanales o mensuales y convertirlas en totales a largo plazo. La visualización del tiempo acumulado suele producir una mayor concienciación que la discusión abstracta.

Los ejercicios de interpretación estadística también pueden incluir el examen de datos hipotéticos sobre el juego y el rendimiento académico, lo que refuerza la capacidad de evaluación crítica.

12.4 Salud y educación física

La educación para la salud ofrece un contexto natural para debatir sobre la higiene del sueño, el comportamiento sedentario y el impacto fisiológico de la exposición prolongada a las pantallas.

Los alumnos pueden examinar la relación entre el sueño, la consolidación de la memoria y la concentración. Se pueden debatir y evaluar rutinas prácticas para mejorar la calidad del sueño. Las clases de educación física refuerzan la importancia del movimiento equilibrado, ofreciendo un contraste directo con los patrones de juego sedentarios.

12.5 Ética y filosofía

Las clases de ética pueden explorar la moderación, la formación de hábitos y el concepto de autocontrol. Los alumnos pueden reflexionar sobre cuestiones como qué significa vivir una vida equilibrada o cómo los hábitos conforman la identidad.

La indagación filosófica sobre la autonomía y la influencia digital fomenta una reflexión más profunda sobre la responsabilidad personal.

12.6 Aprendizaje basado en proyectos

Los centros escolares pueden poner en marcha proyectos interdisciplinares centrados en el bienestar digital. Los alumnos pueden diseñar campañas de concienciación, crear carteles informativos o elaborar presentaciones entre iguales sobre hábitos de juego saludables.

El compromiso activo fomenta la apropiación y reduce la resistencia.

12.7 Mantener la coherencia entre asignaturas

La coherencia entre asignaturas refuerza la prevención. Cuando varios profesores abordan el equilibrio digital dentro de sus respectivas disciplinas, los alumnos reciben mensajes coherentes en lugar de advertencias aisladas.

La integración curricular garantiza que la reflexión sobre los hábitos de juego se convierta en parte de la cultura educativa y no en una iniciativa temporal.



13. TRABAJAR CON LOS PADRES Y LAS FAMILIAS

La prevención eficaz de los juegos problemáticos en línea requiere una estrecha colaboración entre las escuelas y las familias. Mientras que los profesores suelen observar los primeros signos de alerta en las aulas, las rutinas diarias, los patrones de sueño y el acceso a los dispositivos se determinan en gran medida en el entorno familiar. La coherencia entre las expectativas escolares y las prácticas familiares aumenta significativamente la probabilidad de un cambio positivo de comportamiento.

Las investigaciones realizadas en el marco del proyecto GameOver indican que el escaso compromiso de los padres y la incoherencia de los límites digitales pueden obstaculizar los esfuerzos de prevención. Los profesores señalan con frecuencia que los alumnos reciben mensajes contradictorios sobre los límites del juego, sobre todo cuando las familias carecen de rutinas claras o cuando la supervisión se ve limitada por las obligaciones laborales. Por esta razón, las escuelas desempeñan un papel importante no sólo en el apoyo directo a los estudiantes, sino también en el fortalecimiento de la conciencia y la capacidad de los padres.

13.1 Establecer un tono de colaboración

La comunicación con las familias debe enmarcarse en la colaboración y no en la confrontación. Cuando surgen preocupaciones, el objetivo inicial es compartir observaciones y explorar patrones en colaboración. El lenguaje culpabilizador suele conducir a una actitud defensiva y a una menor cooperación. Una estructura de comunicación eficaz consta de tres componentes: describir objetivamente el comportamiento observado, expresar preocupación por el bienestar del alumno y proponer estrategias conjuntas de mejora. Por ejemplo, un profesor puede afirmar que el alumno parece fatigado y distraído, expresar su preocupación por la posible interrupción del sueño y sugerir discutir juntos las rutinas nocturnas. El énfasis debe mantenerse en los objetivos compartidos: éxito académico, bienestar emocional y desarrollo equilibrado.

13.2 Sensibilizar sin alarmismo

Las reuniones de padres o las sesiones informativas pueden abordar el equilibrio digital de forma más amplia. Estas sesiones pueden tratar temas como el desarrollo del cerebro adolescente, la higiene del sueño, la regulación emocional y el papel de las rutinas estructuradas.

Proporcionar información basada en pruebas ayuda a las familias a comprender que el juego problemático no es simplemente una cuestión de desobediencia, sino que puede estar vinculado a vulnerabilidades del desarrollo y al estrés. Al mismo tiempo, la comunicación debe evitar la exageración o los mensajes basados en el miedo, que pueden socavar la credibilidad.

Los materiales de orientación impresos que resumen las recomendaciones prácticas pueden reforzar los debates y apoyar la aplicación en casa.



13.3 Estrategias familiares prácticas

Las familias se benefician de estrategias concretas y realistas en lugar de advertencias abstractas. Las escuelas pueden animar a los padres a establecer rutinas diarias coherentes que incluyan un tiempo de estudio definido, periodos libres de dispositivos y horarios regulares de sueño.

Crear zonas libres de dispositivos en el hogar, especialmente en los dormitorios por la noche, reduce las oportunidades de jugar hasta altas horas de la madrugada. Las normas familiares compartidas sobre el uso de las pantallas aumentan la claridad y reducen la negociación. Cuando los adultos dan ejemplo de hábitos digitales equilibrados, las expectativas resultan más creíbles.

La conversación abierta es igualmente importante. Animar a las familias a hablar de los intereses de juego con curiosidad y no con recelo refuerza la confianza y facilita la identificación de problemas emergentes.

13.4 Apoyo a las familias que afrontan retos estructurales

Algunas familias se enfrentan a restricciones económicas o logísticas que limitan la supervisión o el acceso a actividades alternativas. Las escuelas deben ser sensibles a estas realidades y evitar expectativas poco realistas.

En tales casos, las escuelas pueden ofrecer programas extraescolares adicionales, oportunidades extraescolares estructuradas o acceso a servicios de asesoramiento. Reforzar los entornos protectores fuera del hogar puede compensar las limitaciones dentro de él.

13.5 Cuándo intensificar el apoyo

Si las estrategias de colaboración no producen mejoras y persisten los patrones problemáticos, se debe informar a las familias sobre los servicios de apoyo disponibles. La remisión a los psicólogos escolares o al asesoramiento externo debe enmarcarse como apoyo y no como castigo.

Una documentación clara y una comunicación transparente ayudan a las familias a comprender la justificación de los pasos siguientes.

Trabajar eficazmente con los padres requiere paciencia, empatía y coherencia. Cuando las escuelas y las familias alinean las expectativas y refuerzan las rutinas compartidas, los estudiantes tienen más probabilidades de lograr un equilibrio digital sostenible.



14. RECOMENDACIONES POLÍTICAS Y ESTRUCTURALES PARA TODO EL CENTRO

La prevención del uso problemático de los juegos en línea no puede depender únicamente de las iniciativas individuales de los profesores. Un impacto sostenible requiere estructuras coherentes en toda la escuela que refuercen las expectativas coherentes, la supervisión y las vías de apoyo.

Un enfoque integral garantiza que la prevención se integre en la cultura institucional en lugar de depender del entusiasmo individual.



14.1 Desarrollar políticas claras sobre el uso de dispositivos digitales

Las escuelas deben establecer políticas transparentes sobre el uso de dispositivos durante el tiempo lectivo, los descansos y las actividades extraescolares. Estas políticas deben comunicarse claramente a los estudiantes, al personal y a las familias.

La coherencia es fundamental. Cuando los profesores aplican las normas de forma diferente, los alumnos pueden percibir las restricciones como arbitrarias. Un marco compartido reduce la ambigüedad y refuerza la credibilidad.

Las políticas deben hacer hincapié en el equilibrio y la finalidad educativa más que en la mera prohibición. Enmarcar las normas como un apoyo a la concentración y el bienestar fomenta la cooperación.

14.2 Establecer sistemas de supervisión estructurados

La supervisión sistemática permite la identificación precoz sin una vigilancia excesiva. Los centros escolares pueden incorporar breves preguntas sobre hábitos digitales en las encuestas periódicas de bienestar o en las revisiones pastorales.

El Instrumento de Detección Precoz (IDE) ofrece un enfoque estructurado para el cribado y la identificación de riesgos. Su uso debe seguir procedimientos internos claros, incluida la documentación, el debate dentro de los equipos de apoyo y la planificación de una respuesta proporcionada.

Los sistemas de control deben respetar las normas de confidencialidad y protección de datos.

14.3 Reforzar la colaboración interdisciplinar

Una prevención eficaz requiere la colaboración entre profesores, psicólogos escolares, orientadores y administradores. Las reuniones periódicas de los equipos de apoyo facilitan el debate de los patrones observados y la acción coordinada.

La cooperación interdisciplinar garantiza que ningún miembro del personal cargue solo con la responsabilidad y que las intervenciones sigan siendo equilibradas y profesionales.

14.4 Desarrollo profesional del personal

La formación del personal aumenta la confianza y la coherencia a la hora de responder a los problemas de comportamiento digital. Las sesiones de formación pueden abordar el desarrollo del cerebro adolescente, la regulación emocional, la aplicación del EDI y la comunicación con las familias.

Cuando los educadores comparten una comprensión común del uso problemático del juego y las estrategias de prevención, las respuestas son más coherentes y menos reactivas.



14.5 Promover una cultura escolar de equilibrio

Más allá de las políticas formales, la cultura escolar influye en el comportamiento. Las campañas que promueven el equilibrio digital, las iniciativas de concienciación dirigidas por los alumnos y los mensajes visibles sobre el sueño y el bienestar refuerzan los valores compartidos.

Los centros escolares pueden crear semanas del bienestar digital, proyectos de reflexión o programas de embajadores entre iguales. Estas iniciativas señalan el compromiso institucional sin estigmatizar a los individuos.

14.6 Integrar la prevención en la planificación estratégica

La sostenibilidad a largo plazo requiere la integración de los objetivos de bienestar digital en los planes de desarrollo de los centros escolares. Incluir los objetivos de prevención en la estrategia institucional garantiza la continuidad más allá de los ciclos del proyecto.

La evaluación periódica de las políticas de dispositivos, el seguimiento de los resultados y la retroalimentación de los estudiantes permiten la adaptación y la mejora.

14.7 Garantizar la proporcionalidad y la ética

Las estrategias de toda la escuela deben mantener salvaguardias éticas. Los estudiantes no deben ser etiquetados o identificados públicamente sobre la base de los resultados del screening. Los datos deben utilizarse para informar sobre el apoyo y no sobre la disciplina.

Un enfoque equilibrado de toda la escuela combina la estructura con la empatía. Al alinear la política, el desarrollo profesional y los sistemas de apoyo colaborativo, las escuelas crean entornos en los que los hábitos digitales pueden orientarse de forma constructiva en lugar de gestionarse mediante la intervención en crisis.

Mediante marcos institucionales coherentes, la prevención se hace sostenible, coherente e integrada en la práctica educativa cotidiana.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD ÉTICA

Este conjunto de herramientas

- No diagnostica el trastorno de juego
- Utiliza terminología de riesgo observado
- Evita etiquetar a los alumnos
- Fomenta el apoyo en lugar del castigo

La alta preocupación indica la necesidad de apoyo, no una etiqueta clínica.

MENSAJE FINAL

A los alumnos:

*“No eres malo si te cuesta desconectar.
Puedes aprender a manejarlo”.*

A los Educadores:

“No estáis solos. La prevención estructurada crea entornos digitales equilibrados”.

REFERENCIAS

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th rev.). <https://icd.who.int/>

GameOver Project Consortium. (2026). *Early Detection Instrument (EDI): Final report*. Erasmus+ KA220-SCH Cooperation Partnership. https://gameover-project.eu/wp-content/uploads/2026/02/EDI_Final_EN_compressed.pdf

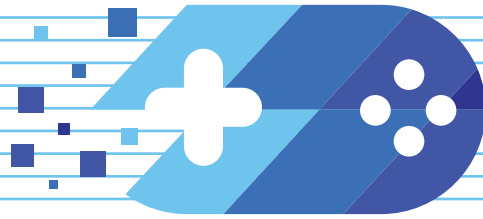
Griffiths, M. D. (2019). The evolution of Internet gaming disorder: A global perspective. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 738–741. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00081-6>

Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>



game
OVER

Apaga la adicción

enciende la vida

NÚMERO DE PROYECTO: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Nacional. Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional pueden ser consideradas responsables de las mismas.