

game
OVER



Caja de herramientas 1

Para estudiantes

Desarrollado por
149th School Sofia | Bulgaria

Diseñado por
EMVIO | Greece

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

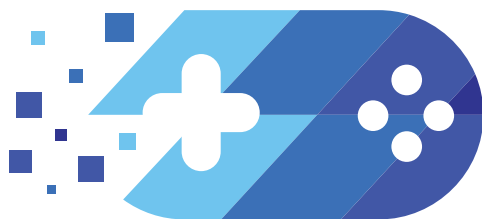


Cofinanciado por
la Unión Europea

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

Prólogo.....	3
Capítulo 1. El uso problemático del juego en línea: ¿Qué ocurre realmente?	4
Capítulo 2. Estadísticas y estado: Cómo el juego moldea tu realidad	7
Capítulo 3. La arquitectura de la adicción: Cómo se construyen los juegos para mantenerte enganchado	9
Capítulo 4: La zona de peligro: ¿Qué hace que un jugador sea vulnerable al POG y cómo detectarlo?	11
Capítulo 5. La construcción equilibrada El equilibrio: Estrategias para un juego sano	14
Capítulo 6. La autoexploración: Autoevaluación y reflexión	18
Capítulo 7. Tácticas de escuadra: Actividades de grupo para el aula	20
Capítulo 8. Historias reales Historias de la vida real.....	25



game
OVER

Apaga la adicción

enciende la vida



Prólogo

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 pretende ayudar a los centros, educadores, padres y estudiantes ante 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 incluye una investigación transnacional en Lituania, Bulgaria, Grecia y España para comprender mejor los patrones de comportamiento, los factores de riesgo y los elementos de protección asociados al juego problemático en línea.

A partir de esta investigación, la asociación ha desarrollado un Instrumento de Detección Precoz (IDE o EDI en inglés), herramientas específicas para educadores, estudiantes y padres, y un programa de formación profesional en línea.

Una de las partes más interesantes del proyecto GameOver es una herramienta que llamamos Instrumento de Detección Precoz (EDI). Se trata de un escáner de alta tecnología para detectar problemas con el juego en línea, diseñado para detectar “fallos” en los hábitos de juego antes de que se conviertan en un colapso total del sistema. Incluye un cuestionario para el alumno, un autoinforme en el que puedes compartir cómo te sientes y cómo juegas.

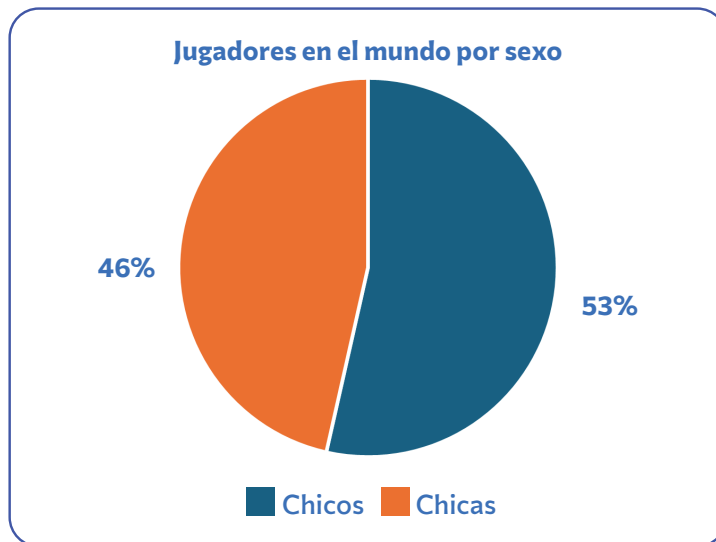
El EDI está a disposición de todo el mundo en la plataforma oficial del proyecto. Puedes encontrarlo aquí: <https://gameover-project.eu/edi/>

Es importante saber que el EDI no es un diagnóstico médico. No se trata de etiquetarte ni de “diagnosticarte” un trastorno. Su finalidad es 100% educativa y preventiva. El EDI es como un piloto del coche que te avisa pero para tu vida como jugador en línea. Te avisa cuando algo necesita una puesta a punto para que puedas seguir jugando con seguridad a largo plazo.

Capítulo 1. El uso problemático del juego en línea: ¿Qué ocurre realmente?

Tanto si eres un jugador de nivel profesional, un constructor creativo o simplemente un jugador ocasional de móviles, formas parte de una comunidad global masiva. El juego ya no es sólo un pasatiempo: es el mayor patio de recreo del mundo. En 2026, más de 3.300 millones de personas en todo el mundo serán jugadores. Casi la mitad del planeta.

Y mientras que en años anteriores el juego era una actividad principalmente masculina, las estadísticas actuales muestran que en los últimos años casi tantas chicas como chicos juegan a videojuegos. Y 1/5 de los jugadores son adolescentes, ¡como tú!



¿Te has preguntado alguna vez por qué puedes pasarte horas perfeccionando tu base en un juego sandbox? No es sólo porque los gráficos sean chulos, es porque los juegos alimentan nuestro cerebro de formas que el mundo real a veces olvida.

Hemos preguntado a estudiantes de tu edad por qué juegan, y nos han dado una lista de razones. Descubre qué motiva a los adolescentes a conectarse:

- La mejor pastilla para relajarse:** La vida puede ser ruidosa. El juego es una forma de silenciar el estrés escolar y relajarse.
- El lobby global:** Es donde te reúnes con tus mejores amigos, aunque vivan a 3.000 kilómetros de distancia. Es tu punto de encuentro digital.
- La chispa competitiva:** No hay nada mejor que la emoción de superar a un oponente o ver tu nombre en lo más alto de la clasificación.
- La Gran Evasión:** A veces, la vida real parece una misión del “Modo Difícil” a la que no te has apuntado. Entrar en un juego te permite dejar atrás esas responsabilidades por un rato.
- La inyección de confianza:** En un juego, obtienes instantáneamente “Gamer Cred”. Ver cómo suben tus estadísticas y recibir un “¡GG!” de tus compañeros te hace sentir como un auténtico jefe, aumentando tu autoestima cuando más lo necesitas.
- El sueño del narrador:** Ya seas un guerrero que mata dragones o un detective futurista, los juegos te permiten “probar” diferentes versiones de ti mismo y vivir historias épicas que no encontrarás en un libro de texto.

Haz una pausa y reflexiona



¿Cuál es tu **misión principal**? ¿Juegas sobre todo para ganar, sobre todo para escapar o sólo por la historia?

Entonces, si jugar es una forma tan elevada de pasar el tiempo, ¿cómo se convierte de repente en un problema? No se trata de que el juego sea “malo” o de que tú seas un “mal jugador”. Se trata más bien de equilibrio.

Aunque el juego es una forma increíble de explorar nuevos universos, hay un punto en el que la “diversión” empieza a parecerse más a un “fallo”. Piensa en ello como si fuera la barra de resistencia de tu juego de rol favorito. En el juego, usas la resistencia para esprintar o realizar movimientos geniales, pero si te quedas sin ella, tu personaje se ralentiza o se queda atascado. La vida real también tiene una barra de resistencia. Jugar es una pasada, pero cuando empieza a “agotar” tu salud real, tu sueño, tus notas o tus amistades del mundo real, pasa de ser una divertida actividad secundaria a un hábito problemático.

Esto es lo que llamamos **Uso Problemático del Juego Online (UPJO o POG en inglés)**. No se trata de cuánto juegas, sino de si el juego ha empezado a jugar contigo. Cuando la necesidad de estar conectado empieza a anular tu hambre, tu necesidad de dormir o tus ganas de ver a tus amigos en persona, es hora de comprobar si tu afición se ha convertido en un “lastre” para tus estadísticas en la vida real.

El uso problemático del juego en línea tiene menos que ver con el reloj y más con el control. Es esa sensación cuando:

- Quieres parar, pero parece que tienes la mano pegada al ratón.
- Te sientes **irritable o “picajoso”** en el momento en que tienes que desconectarte.
- El juego deja de ser una “elección” y empieza a sentirse como un “requisito”.

Haz una pausa y reflexiona

Imagina una bolsa de tus patatas fritas picantes favoritas. Comer unas pocas es genial. Comerte toda la bolsa te puede sentir mal. ¿Comer sólo esas patatas fritas para desayunar, comer y cenar? Ahí es cuando tienes un problema. POG no es más que “comerse toda la bolsa” pero con juegos.

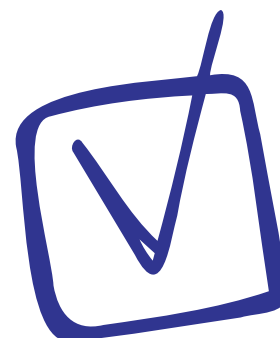




Minicuest: ¡Compruébete a ti mismo, antes de que te destroces!

Aquí hemos enumerado algunas afirmaciones o comportamientos que pretenden medir tus conocimientos sobre POG. Teniendo en cuenta lo que ha aprendido hasta ahora sobre POG, marque para cada afirmación si es **Saludable**, **Arriesgado** o **Problemático**.

Afirmaciones	Saludable	Arriesgado	Problemático
Primero termino los deberes y luego juego.			
Me salto las comidas para terminar mi juego.			
Si me interrumpen durante la partida, me frustró.			
Dejo de jugar al menos una hora antes de irme a la cama.			
He faltado a entrenamientos deportivos o a salidas con amigos para tener más tiempo para jugar.			



Capítulo 2. Estadísticas y estado: Cómo el juego moldea tu realidad

Antes de hablar de los “fallos”, reconozcamos el mérito de quien lo merece: ¡el juego puede ser una fuente de energía absoluta para tu cerebro y tu vida social! Cuando navegas por un mapa complejo con tus compañeros de equipo o coordinas una incursión de 40 personas, no solo estás “jugando”, estás entrenando. Las investigaciones demuestran que los jugadores suelen tener tiempos de reacción más rápidos y mejor conciencia espacial (la capacidad de visualizar objetos tridimensionales) que los no jugadores.

Más allá de las ganancias cerebrales, el juego es el centro social por excelencia. Los videojuegos pueden ayudarte a desarrollar habilidades de trabajo en equipo y comunicación que son esenciales en el mundo real. Para muchos, es un espacio seguro para desestresarse después de un día duro en la escuela, proporcionando una sensación de logro cuando las cosas se sienten estancadas en la vida real. Tanto si estás aprendiendo un nuevo idioma chateando con compañeros de equipo internacionales como si estás desarrollando tu resiliencia probando un jefe “Soulslike” por quincuagésima vez, los juegos ofrecen un conjunto único de habilidades que, si se usan correctamente, pueden ayudarte a subir de nivel en todos los aspectos de tu vida.

Este ha sido el lado positivo de las cosas, ahora hablemos del lado negativo de jugar demasiado. En los juegos, un **debuff** es un efecto de estado que debilita a tu personaje: puedes moverte más despacio, recibir más daño o perder maná. En la vida real, el POG funciona de la misma manera. No sólo se queda en la pantalla, sino que se filtra a tu cerebro, tu cuerpo y tus relaciones.

He aquí un desglose de cómo el exceso de juego puede “estropear” tus estadísticas en la vida real, basándose en lo que han descubierto los científicos.

CÓMO EL EXCESO DE JUEGO PUEDE “ESTROPEAR” TUS ESTADÍSTICAS

1. El retraso cerebral (efectos cognitivos)

Cuando juegas, tu cerebro se inunda de dopamina, la sustancia química que te hace sentir bien. Si juegas demasiado, tu cerebro se acostumbra a ese alto nivel de excitación. La vida real (como una clase de matemáticas) empieza a parecerse “aburrida” porque no te da un subidón de dopamina cada 5 segundos. Esto puede reducir la capacidad de atención y dificultar la concentración en las tareas. Los científicos han descubierto que el juego excesivo puede afectar a la corteza prefrontal, la parte del cerebro que ayuda a planificar y controlar los impulsos. Se hace más difícil decir “sólo una ronda más” porque tu botón “Stop” se está debilitando literalmente.

2. La montaña rusa emocional (efectos emocionales)

Muchos estudiantes utilizan los juegos para “escapar” de la tristeza o el estrés. Aunque funciona durante una hora, la ciencia demuestra que evitar tus sentimientos en lugar de enfrentarte a ellos en realidad puede conducir a mayores niveles de ansiedad y depresión con el tiempo. Lo que puede activar un círculo vicioso en el que jugar demasiado lleva a un estado de ánimo más bajo, y el estado de ánimo más bajo estimula el juego excesivo.

3. El escuadrón “fantasma” (efectos sociales)

Puede que hables con gente online, pero las amistades “sólo digitales” no siempre proporcionan el mismo apoyo que salir en persona. Y dedicar demasiado tiempo a la amistad dentro del juego puede llevar a no dedicar suficiente tiempo a las relaciones en la vida real. Cuando el juego se convierte en lo más importante, puedes empezar a dejar de lado a tus amigos de la vida real o a descuidar o discutir con tu familia. El uso problemático del juego online es una de las principales causas de las “discusiones con los padres”.

4. La caída del GPA (efectos académicos)

“Sólo haré una misión más antes de los deberes...” y tres horas después, los deberes ni siquiera están empezados o “Sólo una ronda más y me iré a la cama” y las sesiones de juego continúan durante varias horas más. ¿Te suena familiar? Los estudios demuestran una relación directa entre el juego problemático y las notas más bajas, sobre todo por las tareas no hechas y el cansancio extremo. Los videojuegos están diseñados de tal manera que nos hacen querer jugar más y más y pueden tener efectos adictivos en el cerebro en desarrollo.

5. El baremo de la salud (salud física y bienestar)

El juego excesivo puede perjudicar nuestra salud de varias maneras. La luz azul de las pantallas indica al cerebro que es de día, bloqueando la melatonina (la hormona del sueño). Esto lleva a tener problemas para acostarse, insomnio, despertarse a menudo durante la noche y tener un sueño nervioso que resulta en sentirse como un zombi al día siguiente. Lo creas o no, el “pulgar de jugador” (tenosinovitis de De Quervain) y el túnel carpiano son problemas médicos reales causados por chasquidos repetitivos y malas posturas. Cuando estamos concentrados en una pantalla, a menudo ignoramos nuestras señales de “saciedad”, lo que nos lleva a picar sin sentido combustible de “bajo nivel”, como refrescos y patatas fritas.

Mini-búsqueda: La escala “salada”



En una escala del 0 al 10, ¿cómo te sientes cuando se corta inesperadamente la conexión a Internet?



0-3

“No pasa nada, voy a tomar un tentempié o a leer”.

(Zona segura)

4-7

“Súper molesto. Voy a estar de mal humor durante una hora”.

(Zona de precaución)

8-10

“Rabia total. Puede que tire algo o grite a quien esté cerca”.

(Zona crítica)



Capítulo 3. La arquitectura de la adicción: Cómo se construyen los juegos para mantenerte enganchado

¿Alguna vez has sentido que tenías que conectarte sólo para terminar una misión diaria? ¿O has sentido ese subidón de adrenalina justo antes de abrir una caja, con la esperanza de conseguir una skin “Legendaria”? No es casualidad. Los juegos modernos son obras maestras de la ingeniería, pero no sólo están diseñados para divertir: están diseñados para retener, para que sigas jugando. Los desarrolladores utilizan “ganchos psicológicos” específicos para que permanezcas más tiempo en el juego. Comprenderlos le ayudará a entender mejor su propio cerebro y a estar más protegido de influencias maliciosas.

He aquí un breve resumen de cómo los desarrolladores de juegos intentan “engancharte” para que juegues más:

CÓMO LOS DESARROLLADORES DE JUEGOS INTENTAN “ENGANCHARTE” PARA QUE JUEGUES MÁS

- * RNG (Random Number Generation) es la “tirada de dados invisible” que hay detrás de tus juegos favoritos. Ya se trate de una caja de botín, un paquete de cartas o una tirada de Gacha, se basa en el Refuerzo de Proporción Variable. ¿Qué significa esto? Tu cerebro libera más dopamina (la sustancia química que te hace sentir bien) cuando una recompensa es “quizás” en lugar de “definitivamente”. Es la misma sensación que en una máquina tragaperras. Piensas: *“¡El siguiente tiene que ser el nivel Oro!”*. Pero a las matemáticas no les importa cuántas veces has perdido. Siempre es una apuesta.
- * El miedo a perderse algo es un poderoso “lastre” para la toma de decisiones. Los humanos estamos programados para evitar las pérdidas. Los juegos se aprovechan de ello haciéndote sentir que pierdes algo si no te conectas. Una vez que lo compras, sientes que tienes que jugar todos los días para que tu dinero valga la pena. Convierte tu afición en un segundo trabajo. *“¡Sólo quedan 2 días para conseguir la skin Cyber-Dragon!”* o *“¡Compra ahora el pase de temporada y consigue un 15% de descuento!”*. ¿Te suena?
- * Alguna vez has visto un mensaje como *“¡Día 14 de racha! No la rompas ahora!”* o *“¡Conéctate durante 31 días seguidos y consigue la montura especial!”*? Estos sistemas están diseñados para crear un hábito. Al recompensarte por el mero hecho de aparecer, el juego se convierte en parte de tu rutina diaria, como lavarse los dientes, pero con más luces parpadeantes.
- * Muchos juegos con mecánica Gacha (gastar dinero real o moneda del juego para recibir una recompensa aleatoria) utilizan una mecánica de “Lástima”. Tras un cierto número de tiradas fallidas, el juego te garantiza una recompensa de alto nivel. Esto te hace pensar: *“Ya me he gastado 70 tiradas, así que mejor me gasto más para llegar a la marca “Pity” y no desperdiciar mi progreso”*.
- * En el pase de temporada, ¿te has fijado en que las mejores recompensas siempre están al final del pase? Si estás en el nivel 80 del pase de temporada y la temporada termina en 2 días, el juego te ofrece la posibilidad de “Comprar niveles” con dinero real. Esto crea una “falsa emergencia” en la que pagas para no perder el progreso por el que has trabajado duro.
- * En algunos juegos competitivos, si no juegas durante una semana, tu “Rank” o “Rating” empieza a bajar automáticamente. Esto convierte el juego en una tarea. No juegas porque quieres, sino porque tienes miedo de perder el estatus que ya te has ganado.
- * Algunos juegos utilizan patrones oscuros -diseños complicados de la interfaz de usuario- que facilitan el gasto de dinero real (o de las monedas premium del juego: gemas, cristales, etc.) por accidente o frustración. Si un juego hace que un nivel sea “imposible” a menos que compres un potenciador o te hace esperar un tiempo determinado antes de poder reintentarlo, eso no es un reto; es un muro de pago.

El código de trucos

La mejor manera de vencer estas “trampas” es reconocerlas. Cuando vea una “Oferta por tiempo limitado”, dígame a sí mismo: “Es sólo un gancho FOMO”. Esto te devuelve el poder.



Mini-búsqueda: Identifica el anzuelo

Piensa en tu juego online favorito ahora mismo. ¿Utiliza alguno de estos elementos? (Marca todas las que procedan):



El “Near Miss”

Casi consigues el objeto raro, ¡estaba *justo ahí* en la ruleta!

La cuenta atrás

Un temporizador que muestra cuándo desaparece un objeto de la tienda.

La recompensa diaria

Conseguir un poco de dinero sólo por abrir el juego.

La barra de energía

Hacerte esperar (o pagar) para jugar otra ronda.



Pausa y reflexión



Si tu juego favorito no tuviera recompensas, niveles o máscaras -si sólo fuera la jugabilidad-, ¿seguirías jugando 3 horas seguidas?

Capítulo 4: La zona de peligro: ¿Qué hace que un jugador sea vulnerable al POG y cómo detectarlo?

En cualquier juego, algunas áreas son de mayor riesgo que otras. No entrarías en una mazmorra de nivel 50 con una armadura de nivel 1, ¿verdad? En la vida real, hay ciertas “condiciones ambientales” o “estadísticas” personales que pueden hacer que sea más fácil caer en la trampa del POG.

Los científicos los llaman factores de riesgo. **No son una garantía de que vayas a tener un problema, pero son como tener un debuff “Debilidad a la Magia” - te hacen más propenso a ser golpeado con fuerza por los ganchos de los que hablamos en el último capítulo.**

Entonces, ¿cuáles son los factores de riesgo que te hacen más propenso a desarrollar un uso problemático del juego online? Los resultados de nuestra propia investigación, llevada a cabo entre unos 150 estudiantes de tu edad en cuatro países (Bulgaria, Grecia, Lituania y España), sugieren que algunos adolescentes tienen más probabilidades que otros de desarrollar problemas con los juegos en línea.

Hemos identificado los siguientes factores de riesgo relacionados con el juego problemático en línea:

- **Sexo** - los chicos no sólo dedican mucho más tiempo a los videojuegos que las chicas, sino que también son más propensos a adoptar conductas de juego excesivas o perjudiciales;
- **Edad** – a los niños más pequeños les resulta más difícil controlar su propio comportamiento y son más propensos a caer en todos los “anzuelos” que utilizan los videojuegos para mantenerlos jugando;
- **Rendimiento académico** – los estudiantes que tienen notas más bajas y no se sienten exitosos en la escuela son más propensos a desarrollar un uso problemático del juego en línea porque utilizan los videojuegos para escapar u olvidar las dificultades, que tienen en la escuela;
- **Situación familiar** – al igual que los alumnos que tienen dificultades en la escuela, los que tienen problemas en casa con sus padres son más propensos a dedicar un tiempo excesivo a los videojuegos para escapar u olvidar las dificultades de la vida real. Si las cosas son estresantes en casa, el mundo del juego se convierte en una “Zona Segura”. Aunque eso está bien durante un tiempo, utilizarlo como única forma de sobrellevarlo puede conducir a la POG;
- **Personalidad** – los adolescentes que a menudo se sienten tristes o ansiosos pueden recurrir a los videojuegos como una forma de levantar su espíritu y alegrar su estado de ánimo.

Todos estos factores de riesgo pueden combinarse y trabajar juntos para poner a alguien en un riesgo mucho mayor de desarrollar un uso problemático del juego en línea. Por ejemplo, un niño de 12 años que no tiene amigos, saca malas notas en el colegio y sus padres discuten a menudo en casa tiene muchas más probabilidades de tener problemas con los videojuegos que otro niño de 12 años que tiene muchos amigos, buenas notas y una familia que le apoya y le ayuda.



Haz una pausa y reflexiona



Si tuvieras una semana totalmente libre de estrés en el colegio y en casa, ¿crees que jugarías más o menos?

Toda la información anterior puede ayudarnos a comprender qué adolescentes son más propensos a desarrollar un juego en línea problemático, pero ¿cómo podemos saber si alguien ya ha empezado a desarrollar este tipo de problemas? ¿Cómo podemos saber si nuestro amigo ya tiene problemas con el juego excesivo y perjudicial? Si se lo preguntamos, puede que lo niegue, incluso puede que ni él mismo lo sepa. Por suerte, hay señales de alerta que nos ayudan a saber si alguien tiene problemas con el juego en línea.

En los juegos, si ves un parpadeo en las texturas o tu ping sube a 999, sabes que se acerca un fallo. La vida real también nos da “mensajes de error”. Estas son las primeras señales de advertencia, pequeñas banderas rojas que nuestro comportamiento envía para que los demás sepan que tu equilibrio en el juego se está deslizando hacia la “Zona de Peligro”.

Hemos consultado la literatura científica para averiguar cuáles son las señales de advertencia exactas que indican si alguien tiene problemas con el juego online. Aquí están, para ayudarte a entender mejor si tú o alguien de tu entorno tenéis un problema:

SEÑALES DE ADVERTENCIA

1. El Time Warp (perder la noción del tiempo)

Te conectas a las 7 de la tarde para “una sola partida” y de repente son las 11:30 de la noche. Es como un agujero en el continuo espacio-tiempo. Si ves que “10 minutos más” se convierten en 2 horas más, tu reloj interno está fallando.

2. El hambre “XP” (querer más y más)

Ayer, dos horas le parecían suficientes. Hoy, te sientes “incompleto” a menos que juegues cuatro. Esto se llama “tolerancia”. Te acostumbras y necesitas cada vez más para sentir lo mismo. Igual que necesitas un nivel más alto para derrotar a un jefe, tu cerebro empieza a necesitar más tiempo de pantalla sólo para sentirse “normal”.

3. El retraso académico (quedarse atrás)

¿Se te acumulan los deberes? Cuando el juego ocupa la “RAM” (memoria) que necesitas para los estudios, es posible que empieces a incumplir plazos, a “olvidar” proyectos o a desconectar durante las clases porque estás ocupado elaborando teorías para tu próxima construcción o pensando cómo derrotar al jefe que ya te ha superado varias veces.

4. El fantasma del equipo (preferir los juegos a los amigos)

Si rechazas invitaciones para ir al cine, jugar al fútbol o simplemente pasar el rato porque prefieres quedarte en tu silla de juego, estás perdiendo “Social XP”. Los juegos son divertidos, pero los compañeros de equipo digitales no pueden sustituir a las conexiones de la vida real.

5. Modo sigilo (mentir sobre el tiempo de juego)

“Sí, mamá, sólo he jugado una hora”, dices, cuando sabes perfectamente que ha sido mucho más que eso. Si sientes la necesidad de ocultar tus hábitos de juego o de mentir a tu familia y profesores sobre cuánto juegas, es señal de que incluso tú sabes en el fondo que se te está yendo de las manos.

6. La rabia de “no tener Wi-Fi” (sentirse estresado/irritable)

¿Cómo te sientes cuando se va la luz o tus padres te dicen “hora de desconectar”? Si sientes verdadera ansiedad, ira, manos temblorosas o “rabia de jugador” cuando no puedes jugar, tu cerebro está experimentando un debuff de abstinencia. Cuando haces algo que te gusta, que proporciona a tu cerebro un suministro constante de dopamina (la sustancia química que “te hace sentir bien”) durante mucho tiempo, tu cerebro y tu cuerpo sufren cuando deja de hacerlo. Nos acostumbramos a sentirnos bien y cuando esa sensación desaparece de repente todo se desmorona.

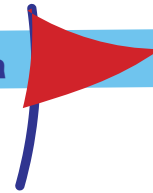


7. La gran evasión (usar el juego como escudo)

¿Has tenido un mal día? ¿Has suspendido un examen? ¿Te pesan las cosas en casa? Si tu primer y único movimiento es sumergirte en un juego para olvidarlo, en realidad no estás resolviendo el problema, sólo lo estás pausando. Los videojuegos pueden convertirse en una forma de escapar de la vida real, pero lo cierto es que la vida real no deja de existir, sigue ahí con todos los problemas y espera a que dejes de jugar.



Mini-búsqueda: El inventario “Bandera Roja”



Marca las casillas que te han ocurrido en el último mes:

Declaraciones

Me he saltado una comida o una ducha para seguir jugando.	<input type="checkbox"/>
He mentido a un amigo diciendo que estaba “ocupado” para poder jugar.	<input type="checkbox"/>
Me siento “picajoso” o molesto sin razón cuando no estoy en mi PC Consola.	<input type="checkbox"/>
Me he quedado dormido en clase por culpa de una sesión nocturna.	<input type="checkbox"/>
Pienso en el juego incluso cuando se supone que debería estar haciendo otras cosas.	<input type="checkbox"/>
He jugado para sentirme mejor.	<input type="checkbox"/>

Marcador

0-1 Banderas
Estás en la **Zona Segura.**
Mantén el equilibrio

2-3 Banderas
Estás en **Zona de Precaución.**
Es hora de establecer algunos temporizadores de “Enfriamiento”.

4+ Banderas
Estás en la **Zona Crítica.**
Tus “Estadísticas de Vida” están sufriendo daños



Capítulo 5. La construcción equilibrada El equilibrio: Estrategias para un juego sano

Has aprendido sobre el juego en línea problemático, has navegado por las trampas que los desarrolladores de juegos ponen en los juegos para mantenerte enganchado, has identificado los “debuffs” en tu vida y has detectado las señales de advertencia que muestran que alguien tiene un problema. Ahora ha llegado el momento de desbloquear la herramienta más poderosa de tu inventario: El Balance Build, que te enseñará a seguir jugando y divirtiéndote, pero sin que afecte a tu vida personal, familiar o escolar.

Antes de darte la guía táctica para recuperar el control, vamos a hacer un rápido resumen de lo que hemos aprendido hasta ahora.

Seamos 100% claros: **el juego no es intrínsecamente malo**. Al igual que un arma poderosa en un juego de rol, el juego es una herramienta. En las manos adecuadas, es una fuente de creatividad, amistades épicas y retos que estimulan el cerebro. No necesitas borrar tus cuentas o destrozarte tu consola para vivir una gran vida. La verdadera lucha está en *cómo y por qué* juegas.

Juego sano (The Buff)	Juego problemático (The Glitch)
Juegas para relajarte después de terminar tus tareas.	Juegas para <i>evitar</i> tus tareas.
Te sientes con energía y feliz cuando terminas.	Te sientes "picajoso", cansado o culpable cuando te desconectas.
Te alejas cuando te llama un amigo en la vida real.	Puedes "fantasmear" a tus amigos de la vida real para que sigan conectados.
El juego es una divertida misión secundaria .	El juego se ha convertido en la historia principal .

Jugar sin control es como jugar con un mando roto: te esfuerzas, pero no vas a donde quieres ir. Un juego sano significa que **eres tú quien tiene el mando**, no las cajas de botín, ni el FOMO, ni el impulso de “sólo una ronda más”.

La realidad

Un fuego puede mantenerte caliente y cocinar tu comida (**¡Bien!**), o puede quemar la casa si se descontrola (**¡Mal!**). El juego es igual. Se trata de mantener el fuego en la chimenea.

Mini-búsqueda: Tu “filosofía de juego”



Tómate un segundo para definir tus propias reglas. Completa estas frases:



1. Para mí, jugar es más divertido cuando juego con _____
2. Sé que es hora de desconectarme cuando empiezo a sentir _____
3. Algo que me encanta hacer en el mundo real (además de jugar) es _____

Entonces, ¿qué es lo que te ayuda a mantener bajo control tus hábitos de juego y te protege de caer en una espiral de juego en línea problemático? Si los factores de riesgo son cosas que te hacen vulnerable, los factores de protección son como tu armadura y escudo de alto nivel. Son los hábitos, las personas y las mentalidades que te protegen del desarrollo de los POG. Cuantos más de ellos tengas equipados, más difícil será que esos “anzuelos” y “trampas” te hundan.

LOS FACTORES DE PROTECCIÓN

1. El dominio de la “doble clase” (múltiples aficiones)

La mejor forma de asegurarse de que un juego no se convierta en todo tu mundo es tener otros mundos que te gusten. Tener al menos una afición física (como el baloncesto o el patinaje) y otra creativa (como dibujar o tocar la guitarra) evita que tu cerebro se vuelva “dopaminodependiente” sólo de la pantalla. De este modo, cuando el servidor del juego no funcione o estés en una racha perdedora, tendrás otra búsqueda a la que recurrir.

2. Los miembros del grupo de la “vida real” (apoyo sólido)

Tener gente con la que hablar fuera de los auriculares es la mejor protección. Mantén una conexión sólida con tu familia y tus amigos que no juegan. Esto significa hablar de tu día a día, de tu estrés, de tus victorias y tus derrotas en la vida real. Estas personas son tu vínculo con la realidad. Si empiezas a adentrarte demasiado en un juego, ellos son los que se darán cuenta y te harán volver antes de que el fallo se convierta en colapso.

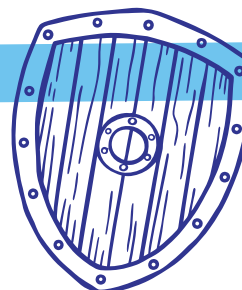
3. La habilidad del “autoconocimiento” (Inteligencia emocional)

Ser capaz de comprobar tu propia “barra de estado” es un movimiento pro-gamer. Reconocer cuando estás jugando porque estás aburrido vs cuando estás jugando porque estás triste o enfadado. Si sabes por qué te conectas, puedes elegir una mejor manera de manejar tus sentimientos. ¿Estás estresado? Tal vez un paseo o una charla con un amigo sea una mejor “cura” que una rutina de 8 horas.



Mini-búsqueda: Evalúa tu armadura

¿Cuántos de estos “objetos protectores” tienes equipados actualmente?



Artículo	Sí	No
El escudo deportivo/físico: ¿Mueves tu cuerpo durante más de 30 minutos al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Capa Creativa: ¿Tienes alguna afición que no implique una pantalla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El vínculo familiar: ¿Comes al menos una vez al día sin un teléfono o un juego cerca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El Pergamino del Sueño: ¿Duermes al menos 8 horas la mayoría de las noches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Haz una pausa y reflexiona

¿Cuál de estos elementos crees que necesitas mejorar primero?

Ahora ya sabes lo que te protege, pero a veces es difícil poner en práctica lo que ya sabes en teoría. No te preocupes. Aquí tienes algunos consejos útiles y prácticos sobre qué cambiar en tu vida para controlar mejor tus hábitos de juego.

Para jugar como un profesional, tienes que tratar tu cuerpo como un hardware de gama alta. Si sobrecalientas tu PC, se bloquea; si sobrecalientas tu cerebro y tu cuerpo, “fallas” en la vida real. He aquí las estrategias tácticas para mantener tu rendimiento al 100%:

S E L **El límite de energía de 2 horas**

No pases más de 2 horas al día frente a una pantalla (incluyendo el teléfono, la televisión y el ordenador). El “centro de recompensa” de tu cerebro es como una batería. Si lo sobreestimulas con imágenes y sonidos de alta velocidad durante más de 2 horas, empieza a “freírse”, haciendo que todo lo demás en la vida te parezca aburrido y te sientas súper irritable.

G E L **Divide la sesión**

No utilices esas 2 horas de una sola vez. Divídelas en “misiones” más pequeñas. Estar sentado mucho tiempo impide que la sangre fluya correctamente y bloquea tus músculos en una “joroba de juego”. Dividirlo mantiene tu metabolismo activo y tu cerebro fresco.

T A R **La regla de los 15 minutos de “enfriamiento”**

Tómate un descanso de 15 minutos cada 45 minutos de juego. Tus ojos tienen pequeños músculos que se concentran en la pantalla. Si no apartas la vista, sufren “espasmos” que provocan dolores de cabeza y visión borrosa. Por eso, es bueno que al menos cada 45 minutos hagas pausas de 15 minutos en las que mires a un objeto lejano para que los músculos de tus ojos se relajen.

S T R **El protocolo “Luz del sol y de la luna**

Nada de pantallas nada más levantarse, y nada de pantallas al menos 1 hora antes de acostarse. Las pantallas emiten luz azul, que engaña al cerebro haciéndole creer que es mediodía. Si usas una pantalla justo antes de acostarte, tu cerebro deja de producir melatonina (la sustancia química del sueño), lo que significa que te despertarás sintiéndote como un zombi.

L **El “cierre del servidor” (22:00)**

No juegues después de las 22:00. El cerebro hace una “limpieza profunda” mientras duermes. Los juegos nocturnos elevan tus hormonas del estrés (cortisol), lo que arruina la calidad de tu sueño e impide que tu cerebro almacene lo que aprendiste en la escuela ese día.

A C L **Mantén tu “FOV” (campo de visión)**

Mantén la distancia con la pantalla. Si juegas con un smartphone, mantenlo al menos a 40-45 cm de tus ojos. Si juegas con un PC, mantén una distancia de al menos 1 metro del monitor o la longitud total de tus brazos. Si juegas con una consola, siéntate a una distancia mínima de 3 metros del televisor. Estar demasiado cerca provoca fatiga visual digital. Es como obligar a los ojos a correr una maratón sin moverse: provoca cambios permanentes en la visión y sequedad ocular.

T C L **Prepárate para las aventuras offline**

Equilibra cada hora de juego con una hora de acción sin conexión (deportes, paseos o aficiones no relacionadas con la pantalla). Mover el cuerpo libera endorfinas, la “pastilla de la felicidad” natural. Esto reduce el estrés y ayuda a tu cerebro a recuperarse de la alta intensidad del juego.

A T L **Utiliza temporizadores de guardado automático**

Programa una alarma o un temporizador para saber cuándo debes parar. Utiliza los descansos como recompensa (por ejemplo, “Después de esta partida, tengo un tentempié o 10 minutos de

música”). Cuando estás “en la zona”, tu cerebro pierde la noción del tiempo. Una alarma externa actúa como una anulación manual para tu cerebro concentrado, ayudándote a recuperar el control.

Firma el “Contrato de juego”

Crea un contrato sencillo contigo mismo o con tu familia que enumere tus límites diarios y las consecuencias si los rompes. Escribir algo y firmarlo activa el córtex prefrontal (el centro de la lógica). Te ayuda a mantener tu compromiso incluso cuando tu cerebro “impulsivo” quiere seguir jugando.

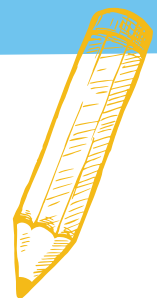
El juego como “vuelta de la victoria”

El juego es una recompensa por terminar las “misiones principales” (deberes, tareas, ejercicio), no un sustituto de ellas. Esto crea un “bucle de dopamina” saludable. Cuando consigues algo primero en la vida real, la sesión de juego resulta más satisfactoria y reduce la “culpa del jugador” que a menudo provoca estrés.



Minicuest: Reto “Cámbialo”

Elige una hora de juego y sustitúyela por un nuevo pasatiempo durante 7 días. Al final de la semana, haz un informe:



- ¿Qué ha cambiado? _____
- ¿Qué no cambió? _____
- ¿Qué te ha sorprendido? _____
- ¿Qué te ha gustado de la nueva actividad? _____
- ¿Qué no te ha gustado? _____
- ¿En qué se parece al juego y en qué se diferencia? _____

Capítulo 6. La autoexploración: Autoevaluación y reflexión

En casi todos los juegos de rol, antes de entrar en una nueva zona, abres el menú de personaje para comprobar tu estado, equipo y nivel. No intentarías luchar contra un Dragón de Fuego si tu “Resistencia al Fuego” estuviera al 0%, ¿verdad? La vida funciona de la misma manera. Para “parchar” un fallo en tu comportamiento o subir de nivel tus hábitos, primero tienes que comprobar tu propio Menú de Personaje.

Como vimos en el Capítulo 3, los juegos están diseñados por expertos que utilizan diferentes “ganchos” para que sigas jugando. Saben exactamente qué botones pulsar en tu cerebro para hacerte sentir que necesitas quedarte.

Si no entiendes cómo reaccionas a estos ganchos, estás jugando con el piloto automático. Y seamos realistas: el piloto automático rara vez gana la carrera. Cuando entiendes por qué echas mano del mando (¿estás aburrido?, ¿estresado?, ¿buscas un subidón de dopamina?), devuelves el poder a los desarrolladores del juego. La reflexión no consiste en juzgarte. Se trata de mirarte en el espejo para ver si estás haciendo las cosas bien o si necesitas cambiar algo.



Mini-búsqueda: El “por qué” detrás del “juego”

Hagamos una comprobación rápida. Piensa en la última vez que jugaste más de 3 horas. ¿Cuál fue la verdadera razón? Marca las afirmaciones que sean válidas para ti.



Afición social: Mis amigos estaban todos conectados y no quería ser el “aleatorio” que se quedaba fuera.

Caza de logros: estaba tan cerca de ese nuevo rango/piel/nivel que no podía parar.

La gran evasión: tenía una montaña de deberes y mirarlos me estresaba.

El bucle infinito: Ya ni siquiera me divertía; me limitaba a “desplazarme” por las partidas porque no sabía qué más hacer.



Cambiar el comportamiento es como reasignar las combinaciones de teclas. Al principio resulta extraño y torpe. Es posible que, por costumbre, sigas pulsando los botones de siempre. Pero una vez que “mapeas” tu vida correctamente, todo se vuelve más fluido, más rápido y mucho más gratificante. Por eso este kit de herramientas está lleno de actividades de autoevaluación y reflexión, a las que hemos llamado “Mini-Investigaciones”. Como la que sigue.



Mini-Investigación “Medidor del estado de ánimo durante el juego”

Registra cómo te sientes antes y después de jugar. Esto te ayudará a identificar qué te hace jugar y a comprender mejor tu comportamiento. Para la tarea, utiliza esta tabla o haz la tuya propia en un bloc de notas o en un folio:

Tiempo dedicado al juego	¿A qué juego jugaste?	¿Por qué decidiste jugar?	Emociones	
			Antes de	Después



Capítulo 7. Tácticas de escuadra: Actividades de grupo para el aula

Jugar es mejor en equipo, ¡y también lo es aprender a dominar tus hábitos de juego! Estas actividades están diseñadas para ser jugadas en clase y ayudarte a ti y a tus compañeros a “mapear” juntos el mundo del juego. Nada de aburridas lecciones: sólo estrategia, trabajo en equipo y un poco de competición amistosa. No dudes en proponer estas actividades a tu profesor, orientador escolar o psicólogo para que te ayuden a ponerlas en práctica en clase.

Aquí te ofrecemos una de nuestras actividades offline: el escape room “Conecta con la realidad”. Si te gusta, puedes encontrar más ideas para este tipo de actividades en nuestro manual EDI en la siguiente página web: <https://gameover-project.eu/edi-handbook/>



Actividad de grupo - Escape Room “Conéctate a la realidad”

Objetivo general



concienciar sobre los riesgos de los juegos problemáticos en línea y fomentar las habilidades sociales, la toma de decisiones, la autorregulación emocional y el pensamiento crítico. Esta herramienta puede ser utilizada por profesores en el aula o por familias en casa.

Formato



breve escape room gamificado (30-40 minutos). Adaptable a aulas tradicionales, pizarras digitales, espacios inmersivos o al entorno doméstico.

Desarrollo



FASE 1 Introducción y ambientación



5 min

el profesor presenta el reto: los jugadores han sido “absorbidos” por su avatar; para escapar, deben superar cinco pruebas colaborativas que les reconecten con la realidad.



FASE 2 Actividad principal



25-30min

Prominencia



Objetivo: identificar señales de que el juego está desplazando a las actividades esenciales



Desarrollo: ordenar tarjetas con actividades cotidianas, clasificando las que son esenciales y las que han sido desplazadas por el juego.



Evaluación: rúbrica de reflexión individual.

Abstinencia



Objetivo: simular emociones al dejar de jugar.



Desarrollo: juego de rol sin acceso a los juegos; reflexión sobre la gestión emocional.



Evaluación: autoevaluación emocional.

Vida equilibrada



Objetivo: construir un perfil de vida equilibrada.



Desarrollo: crear un collage digital (Canva o Genially) o a lápiz y papel, que represente un horario equilibrado entre juego, estudios, relaciones y descanso.



Evaluación: breve presentación al grupo.

Apoyo social



Objetivo: practicar la petición de ayuda y la comunicación empática.



Desarrollo: role-playing con tarjetas que representen situaciones reales.



Evaluación: observación guiada con rúbrica.

Contrato de juego consciente



Objetivo: proponer acciones concretas de prevención.



Desarrollo: construcción grupal de un decálogo con frases cortas y visuales en pizarra digital o papel blanco.



Evaluación: presentación conjunta.

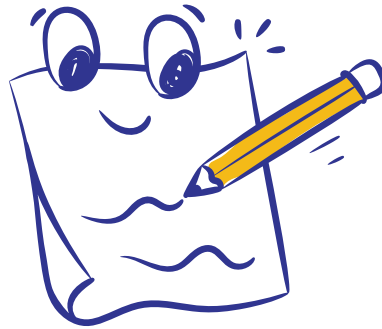


FASE 3 Cierre y compromiso



5 min

firma simbólica del “Contrato de Juego Consciente” y reflexión grupal guiada.



Actividad de grupo - “Cazadores de mitos: Edición Juego”

Este juego de clase se basa en los mitos frente a los hechos sobre los juegos problemáticos en línea. Los alumnos trabajan individualmente o en equipos para decidir si las afirmaciones sobre los juegos en línea son MITOS o HECHOS, y luego discuten por qué. El objetivo no es “atrapar” a nadie, sino aprender juntos.

Propósito



- Ayudar a los alumnos a identificar falsas creencias sobre los juegos en línea;
- Fomentar el debate, el pensamiento crítico y la autorreflexión;
- Reducir el estigma y la vergüenza en torno a los juegos problemáticos.

Duración



30–45 minutos (flexible)

Tamaño del grupo



Toda la clase O pequeños grupos de 3-5 alumnos

CÓMO JUGAR (PASO A PASO)



PASO 1 Establecer el tono



5 minutos

El profesor dice:

“En este juego no se trata de juzgar a los jugadores. Se trata de aprender qué es verdad y qué no lo es, y por qué la gente cree estos mitos.”

Recuerda a los alumnos:

- No es necesario compartir nada personal;
- Respeta todas las opiniones;
- No pasa nada por cambiar de opinión.



PASO 2 Rondas de mitos o realidades



20-25 minutos

1. El profesor lee **una afirmación** en voz alta (o la muestra en una diapositiva).
2. Los grupos debaten durante **30-60 segundos**.
3. Cada grupo responde:
 - **MITO** o
 - **HECHO**
4. El profesor revela la respuesta y da una breve explicación.
5. Discusión rápida:
 - o “¿Por qué crees que la gente cree esto?”
 - o “¿Cómo puede causar problemas este mito?”

TARJETAS DE MITOS

Aquí te ofrecemos algunos ejemplos de mitos y hechos. Pero siéntete libre de crear los tuyos propios.

Tarjeta 1	<p>Sólo los niños que juegan todo el día tienen problemas con el juego.</p>	<p>Respuesta: MITO</p>
Tarjeta 2	<p>Los juegos están diseñados para que los jugadores jueguen el mayor tiempo posible.</p>	<p>Respuesta: HECHO</p>
Tarjeta 3	<p>Si sacas buenas notas, jugar no puede ser un problema.</p>	<p>Respuesta: MITO</p>
Tarjeta 4	<p>Cualquiera -chicos o chicas- puede tener problemas con el juego.</p>	<p>Respuesta: HECHO</p>
Tarjeta 5	<p>Los jugadores que tienen problemas simplemente carecen de autocontrol.</p>	<p>Respuesta: MITO</p>



Actividad en grupo: Póster “Diseña una vida equilibrada”

Separa a tu clase en diferentes equipos o trabajad todos juntos. Cread carteles que muestren cómo es un estilo de vida de juego equilibrado y saludable.



Actividad en grupo: Debate “Juegos: ¿qué me gusta y qué no me gusta de ellos?”

Se trata de un debate abierto en el que pueden participar todos los que lo deseen. Puedes compartir tus propias ideas y experiencias de juego y reflexionar sobre ellas sin juzgar a nadie. Aquí tienes algunos ejemplos de preguntas para que el debate siga avanzando:



- ¿Qué me gusta de los juegos?
- ¿Qué es lo que no me gusta de los juegos?
- Si los juegos desaparecieran mañana, ¿qué es lo que más echaría de menos?
- ¿Qué pequeño cambio podría hacer hoy para que mis juegos fueran más saludables?
- ¿Has pensado alguna vez en dejar de jugar? ¿Por qué? ¿Qué pasó?



Capítulo 8. Historias reales Historias de la vida real

El bucle infinito de Alex:

Alex era un sanador de alto nivel en un MMO. Al principio, sólo era diversión de fin de semana. Pero pronto, Alex sintió que su gremio no podría sobrevivir sin él. Alex empezó a quedarse despierto hasta las 4 de la mañana para las incursiones, a quedarse dormido en clase de Historia y, finalmente, dejó de enviar mensajes de texto a sus amigos de la vida real. Alex no se estaba divirtiendo más; de hecho, se sentía más estresado que nunca. El juego ya no era un hobby; era un trabajo que no le pagaba.

Lo que hay que aprender:

Alex no tenía que dejar de jugar para siempre; tenía que aprender a pulsar el botón **Guardar y Salir** antes de que ocurriera el “Game Over” de la vida real.

Martin: “Un tirón más”:

Martin ahorró todo el dinero de su cumpleaños para comprarse unas zapatillas nuevas. Pero entonces, su juego Gacha favorito lanzó un personaje por “tiempo limitado”. Utilizó varias tiradas y no consiguió nada. Sintiendo “merecedor” de una victoria, gastó 10 euros... luego 20 euros... luego todo su fondo para zapatillas. Finalmente consiguió el personaje, pero el “subidón” duró sólo 5 minutos. Al día siguiente, se sintió mal al mirar la pantalla. Se dio cuenta de que el juego le había engañado para que gastara un dinero que no quería gastar.

La lección:

Martin aprendió que las ofertas por “tiempo limitado” están diseñadas para hacerte sentir que estás haciendo una inversión inteligente, cuando en realidad sólo están drenando tu oro del mundo real. Si un juego te hace sentir “enfermo” o culpable después de gastar tiempo o dinero, la “recompensa” no es una recompensa, es una trampa.

La “Misión Sigilosa” de Jordan:

Jordan empezó a mantener su consola en “Mute” y a poner una toalla debajo de la puerta para que sus padres no vieran la luz del televisor. Pensaba que estaba siendo un aficionado a la televisión, pero sus notas bajaron de sobresalientes a notables. Cuando sus amigos dejaron de invitarle a salir porque siempre decía “no”, Jordan se dio cuenta de que estaba ganando en el juego pero perdiendo en todo lo demás.

Para llevar:

Mentir sobre el tiempo que pasas jugando es como ignorar el aviso de “batería baja” del teléfono: al final, todo se queda sin batería. Ser sincero con uno mismo es el primer paso para solucionar el problema.

La vida “multiplataforma” de Sam:

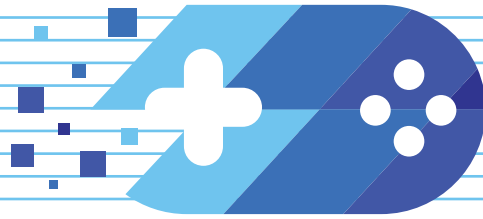
A Sam le encantaban los tiradores de competición. Era bueno como el “1% de los mejores de la región”. Pero Sam también tocaba la batería y estaba en el equipo de natación. Cuando su equipo perdió un torneo importante, se sintió fatal. Pero en lugar de entrar en una espiral de 12 horas de “juego de venganza”, fue a ensayar con la batería hasta que se sintió mejor. Como tenía otras aficiones en la vida, la derrota en el juego no le pareció una pérdida en la vida real.

Para llevar:

La “armadura” de Sam era su variedad. No era sólo un jugador. Tenía otros lugares y actividades en los que ganar, lo que hacía que los juegos a los que jugaba fueran más divertidos y menos estresantes.

¿Te suena familiar alguna de estas historias? ¿Te has encontrado en alguna de las situaciones descritas? ¿Puedes entender cómo se sienten estos adolescentes y por qué hicieron lo que hicieron? Si los conocieras en persona y te pidieran ayuda, ¿qué les aconsejarías que hicieran?





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.