



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

# MANUAL

## ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS



**ICEPH**



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	3
ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS .....	4
INCONVENIENTES DEL USO DE VIDEOJUEGOS .....	8
EFFECTOS DE LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS .....	10
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS .....	12
ACUDIR A ESPECIALISTA FRENTE A LA ADICCIÓN DE VIDEOJUEGOS.....	17
PAUTAS PARA GESTIONAR Y LIMITAR EL USO DE VIDEOJUEGOS .....	18
¿CÓMO PREVENIR EL TRASTORNO POR VIDEOJUEGO? .....	20



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

## INTRODUCCIÓN

Los videojuegos son cada vez más populares entre la población joven, pero también entre los adultos. Desde que empezaron a popularizarse entre la población a principios de la década de los 70, los videojuegos han evolucionado hasta convertirse en productos culturales al alcance de todos.

El crecimiento exponencial de los videojuegos ha provocado también que una parte de los jugadores, en su mayoría hombres, hagan un uso descontrolado de estos, terminando esta situación en una adicción a ellos.

Hoy en día la adicción a los videojuegos es reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una patología, pues refiere a la dependencia mental y física de manera excesiva de una persona por los videojuegos, hasta el punto de ocupar gran cantidad de tiempo en la vida de niños, jóvenes y adultos, y cruzarse con aspectos de la vida personal y con las actividades diarias.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

## **ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS**

La evolución de las tecnologías de la información y la comunicación, así como la amplia cobertura y a internet, han incidido en la utilización creciente de videojuegos en la población tanto infanto-juvenil como adulta, transformándose en un problema de salud mental (Unicef, 2017).

En el contexto latinoamericano, Chile lidera el consumo de internet, pues se estima que al menos el 85% de la población lo utiliza diariamente (Pinto & González, 2016). No obstante, pareciera ser que la revolución digital a la que se exponen tempranamente los niños, las niñas y los jóvenes (Palfrey, Gasser & Tapscott, 2011), instala problemáticas emergentes en el campo de la salud mental. Entre ellas, el uso desproporcionado de juegos como los “videojuegos”.

El juego es una actividad de suma importancia para el ser humano, favorece la integración de las experiencias, el desarrollo de habilidades sociales, entrena la resistencia a la frustración y permite llevar a cabo, virtualmente, acciones imposibles de realizar en la vida real (Chóliz, 2008). En las últimas dos décadas del siglo XX, los videojuegos han emergido como una forma de juego ampliamente practicada, penetrando en los hábitos de entretenimiento y la cotidianidad de millones de personas alrededor del mundo, y sus variantes para múltiples jugadores, entre ellas su uso en Internet, los han hecho además una práctica social. Una prueba de esta enorme difusión es la expansión de la industria en la última década, creciendo 93 mil millones de dólares (Gartner, 2013).

Puede definirse como videojuego a todo programa electrónico con objetivos esencialmente lúdicos que emplea la tecnología informática, permitiendo la interacción en tiempo real del jugador con la máquina y donde la acción se desarrolla fundamentalmente sobre un soporte visual (que puede ser la pantalla



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

de una consola, de un computador personal, de un televisor o cualquier otro soporte semejante) (Tejeiro y Pelegrina, 2003).

Es así como los videojuegos han enganchado a muchas personas de la sociedad, puesto que son un potente generador de emociones. Estos generan tales gratificaciones que obligadamente promueven el uso reiterado de los mismos. Son divertidos, ágiles, cambiantes, atractivos y además son retadores, fáciles de usar pero no tan fáciles de dominar, otorgan premios y castigos y por lo tanto son motivadores de la acción, etc.

Ahora bien, las personas experimentan todo ese conjunto de sensaciones con los vieojuegos gracias a los sistemas cerebrales de recompensa. La motivación, que es la fuerza que dirige la conducta hacia la adquisición de una determinada meta, promueve la persistencia en ella. La activación de una conducta para cubrir una necesidad se denomina conducta motivada, y estas conductas se regulan por tres sistemas:

- Primero, el sistema homeostático, que engloba señales periféricas del organismo como cambios en la concentración de hormonas u otras sustancias químicas que llegan al hipotálamo y que señalizan un desbalance del medio interno. Este sistema interviene en necesidades primarias como el hambre, la sed, la regulación de temperatura, el sexo, etc.
- Segundo, el sistema hedónico, que regula la sensación subjetiva de placer que genera la consecución de un objetivo. Está integrado por varios núcleos cerebrales, entre ellos el Núcleo Accumbens, ubicado en los ganglios basales. Otro núcleo que está situado en el mesencéfalo es el Área Tegmental Ventral, que libera Dopamina y envía señales activadoras al anterior. Así, ante reforzadores naturales como la comida, el agua o el



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

sexo, y reforzadores artificiales como las drogas de abuso o los videojuegos, el Área Tegmental Ventral libera Dopamina, activando al Núcleo Accumbens, responsable de la sensación de placer.

- Finalmente, el sistema de estrés o castigo que está regulado principalmente por la Amígdala, un conglomerado de núcleos alojados en el interior del lóbulo temporal que modula la sensación de miedo, permite evitar condiciones dañinas para el organismo.

A partir de esta explicación, los videojuegos mediante una compleja activación, inhibición y retroalimentación de estos tres sistemas de recompensa y evitación, suscitan el interés, provocan estimulaciones gratificantes, placenteras, y, por ende, concitan el uso reiterado de los mismos.

Es en este encuadre de “retiración” de los videojuegos, el que generó que las alarmas se encendieran en las familias y en la comunidad científica, puesto que se comenzó a evidenciar un uso excesivo de estos videojuegos, especialmente en las poblaciones más jóvenes y la que conllevó a considerar el uso excesivo de videojuegos como un tipo de adicción.

Para el Dr. Alejandro Maturana, que es psiquiatra experto en adicciones de la Unidad de Psiquiatría del Niño y del Adolescente de la Clínica Psiquiátrica del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, el trastorno por videojuegos es un tipo de conducta disfuncional en relación al videojuego, la cual se caracteriza por ser un patrón de comportamiento continuo o recurrente y que altera la funcionalidad del sujeto en los aspectos familiares, sociales, personales y ocupacionales.

Este psiquiatra advierte que este trastorno de salud mental afecta principalmente a niños y adolescentes, así como también a adultos que se han criado en la era de la tecnología y en donde las conductas relacionadas a este ámbito están absolutamente normalizadas. Para Maturana, este trastorno



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

deteriora la calidad de vida de quienes lo padecen, ya que es penetrante, persistente y permanente en sus vidas, especialmente cuando se intenta detener la situación adictiva, provocándose alteraciones conductuales, como por ejemplo, agitación, tensión y agresividad.

Es a raíz de la experticia de profesionales como el Psiquiatra Alejandro Matura, que finalmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) el año 2018, llegó a la conclusión (después de una larga disputa) de incluir oficialmente como trastorno la adicción a los videojuegos.

Es así como esta enfermedad pudo ser encontrada en la edición actualizada de la “Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11)”, por el nombre de “Gaming disorder”, y que se define como; “un patrón de comportamiento relacionado con los videojuegos que se caracteriza por la falta de control a la hora de jugar y donde se le da prioridad a los juegos por sobre otras actividades diarias, las que progresivamente se van dejando de lado a pesar de conocer las consecuencias negativas que esto puede traer”.

Ahora bien, para poder confirmar el diagnóstico de este trastorno, la OMS señala que deben evidenciarse los siguientes comportamientos durante un periodo de al menos doce meses:

- No controlar la conducta de juego en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización y contexto en que se juega.
- Importancia o prioridad que se le da a los juegos frente a otras actividades diarias e intereses que son vitales como la alimentación.
- Continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

En definitiva, para la OMS el patrón de comportamiento tiene que ser lo suficientemente grave, es decir; dar lugar a un deterioro significativo a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional o en otras áreas importantes de funcionamiento de una persona.

## **INCONVENIENTES DEL USO DE VIDEOJUEGOS**

Entre los principales inconvenientes del uso de videojuegos, se encuentran:

### **1. Transmisión de valores violentos:**

Aunque muchas personas piensan que no se transmiten dichos valores a las pautas de comportamiento general de un niño o un adolescente, ya que uno es el mundo virtual y otro es el real, esto no es cierto. Es posible afirmarlo a través de la “Teoría del Aprendizaje por Observación” de Albert Bandura, pues en dicho aprendizaje, el refuerzo de una conducta se basa en aquellos procesos cognitivos de imitación del comportamiento del modelo. Por lo tanto, los niños y adolescentes expuestos a los videojuegos violentos, pueden llegar a aprender modelos para interactuar y responder violentamente con su entorno social y, como asocian sentimientos positivos a la violencia, pueden producir una desensibilización sistemática.

En definitiva, un niño o adolescente puede entender como algo normal y tolerable la violencia, haciéndose insensible al dolor de los demás.

### **2. Transmisión de valores sexistas:**

Concretamente refiere a la transmisión de actitudes que promueven los estereotipos de rol sexual o, lo que es lo mismo, las creencias de que las personas son diferentes en función del sexo y del rol social asignado. En este sentido, muchos videojuegos presentan a la mujer como un objeto sexual, le dan un papel poco relevante socialmente y dependiente del hombre, lo cual



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

significa que fomentan conductas machistas de las cuales se debería estar alejado. Esto no deja de ser relevante, puesto que el aprendizaje de valores forma la personalidad de las personas.

### **3. Mal uso del tiempo:**

Cuando se dedica un tiempo excesivo a los videojuegos, se limita, reduce e, incluso, se elimina el tiempo que se puede dedicar a otras actividades necesarias, convenientes o agradables.

### **4. Probabilidad de sufrir trastornos:**

Algunos videojuegos de estrategia, acción o rol producen una respuesta de estrés muy elevada en las personas, y la que produce sintomatología fisiológica de ansiedad.

### **5. Problemas en las relaciones familiares y sociales:**

El uso excesivo de los videojuegos, en cuanto a tiempo, disminuye el tiempo que se puede dedicar a las actividades en familia o a las interacciones sociables que hacen que la conducta sea adaptativa y saludable.

### **6. Efectos físicos secundarios:**

La exposición a una excesiva estimulación óptica, en algunos casos, con grandes descargas de iluminación de una vez, las radiaciones que emite la pantalla, la postura corporal incorrecta, e incluso, la falta de higiene en algunas habitaciones donde se juega durante horas, sin salir, ventilar, comiendo o sin ducharse, perjudica seriamente la salud y el bienestar de las personas.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

## 7. Adicción:

Se produce esta condición cuando se deja de realizar actividades cotidianas debido a que se está ocupado en los videojuegos. Aquí surge la necesidad de jugar cada vez más tiempo para conseguir los mismos objetivos, como también se puede presentar un malestar intenso cuando se está por solo un tiempo determinado o se priva de jugar.

### **EFFECTOS DE LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS**

Como se evidenció anteriormente, la adicción es el último y más relevante inconveniente respecto del uso de videojuegos. Esta adicción presenta varios síntomas y dependen en gran medida del grado de adicción y la personalidad del sujeto. Los más comunes son:

1. **Sobrepeso y obesidad**
2. **Depresión.**
3. **Ansiedad.**
4. **Fobia social**
5. **Trastorno de déficit atencional.**
6. **Trastorno obsesivo compulsivo.**
7. **Aislamiento social:** La adicción a los videojuegos potencia el aislamiento social, que se traduce en la pérdida de contacto con amigos y familiares. Y a su vez, el aislamiento social puede ser una de las causas que lleve a la adicción a los videojuegos.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- 8. Empeoramiento del rendimiento académico:** El tiempo dedicado a jugar hace que no se invierta tiempo y esfuerzo en estudiar, repercutiendo en el rendimiento académico y en el retraso del aprendizaje de las competencias y habilidades que se impulsan a través de la educación.
- 9. Pérdida de la noción del tiempo:** La adicción a los videojuegos hace que se pierda el control de la gestión del tiempo, de modo que la capacidad para saber las horas que han pasado durante las partidas empeora y se pierde de vista el hecho de que esto retrasa otras actividades.
- 10. Dolores y enfermedades posturales:** El hecho de pasar muchas horas seguidas jugando a videojuegos frente al televisor o al ordenador puede llevar a desarrollar problemas óseos, de articulaciones o de circulación, especialmente en la espalda, los muslos y las manos.
- 11. Ira desmesurada:** Cuando ciertas situaciones hacen que la partida termine o se vea entorpecida, esto genera un nivel de frustración que puede derivar en estallidos de ira o incluso en agresiones físicas contra otras personas, así como en golpes contra partes del inmueble u objetos.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

## FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

Los factores que influyen en que las personas se vuelvan adictas a los videojuegos dependen de cada una de ellas, sin embargo, aun así es posible reconocer algunos factores comunes:

- **Factores sociodemográficos:** La fácil disponibilidad y accesibilidad a computadoras con conexión a Internet, fomenta que los niños, adolescentes y adultos busquen fácilmente videojuegos y pasen más hora en la red

Así también, estudios que tratan sobre la adicción a los videojuegos, han demostrado que los varones son más propensos a abusar de ellos que las mujeres, así como que tienen un mayor nivel de gravedad. También se ha demostrado que la dependencia afecta fundamentalmente a jóvenes y adolescentes (debido a que son los que se han iniciado en la historia de las nuevas tecnologías (Ryan, 2014), sin embargo, actualmente esta dependencia afecta a más personas, tanto niños, adolescentes, adultos, como personas mayores.

- **Factores sociales:** Las causas para recaer en una adicción, en primer lugar, es la falta de afecto, por lo que las personas que generalmente sienten un estado de abandono, buscan refugio para no sentirse solos. Otro motivo es que no han desarrollado su personalidad de forma correcta o su nivel de madurez es muy bajo por lo que buscan experiencias de riesgo e impulsos que les permitan llenar la ansiedad por estas necesidades.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- **Factores biológico-genéticos:** Diferentes estudios han mostrado cambios y anomalías en la estructura y actividad cerebrales de personas con adicción a videojuegos (por ejemplo, en las áreas del control inhibitorio o en las de la toma de decisiones, (Lin & Zhu 2015). Sin embargo, se desconoce si ello es debido a esta dependencia o si ya se tenía anomalías antes, pero lo cierto es que ello influye en el procesamiento emocional, en los fenómenos relacionados con las adicciones, con el autocontrol, con la toma de decisiones y con el control cognitivo.
  
- **Factores Familiares:** Para que un individuo tenga un desarrollo integral, es necesario que en sus etapas primarias de vida se desarrolle en un ambiente protector familiar, donde la enseñanza en valores y amor le permita un desarrollo pleno hasta el momento de su independencia y autonomía del ser. Es con apoyo de los padres que se da la práctica de la crianza y se pretende moldear las conductas de los hijos en la dirección que ellos consideran productiva para formar un adulto bien instruido para la sociedad. Para ello, se relacionan con el tipo de disciplina, el sentido de la relación, el nivel de comunicación y variantes presentaciones que adopta la expresión del afecto entregado.

Sin embargo, no todas las crianzas cumplen con lo anterior, y esto se puede evidenciar en las familias disfuncionales. Es así, como es posible identificar que hijos con adicción a videojuegos, provienen de hogares donde existen reglas y límites difusos, donde no existe un control parental sobre ellos.

De la misma manera, es posible encontrar sistemas familiares donde son los padres los que buscan involucrar los videojuegos en la vida de sus



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

hijos, ya que tienen el objetivo de apoyar y mejorar la inteligencia en estos, lo cual es correcto ya que se da un desarrollo de inteligencia, sin embargo, olvidan establecer límites y esto hace que se genere una dependencia en los niños.

Por otro lado, las investigaciones respecto de la adicción a los videojuegos, han señalado que los niños y jóvenes pueden abusar de ella cuando se presentan las siguientes características al interior de un sistema familiar:

- ✓ Alto grado de conflicto con los padres y un alto grado de conflicto familiar.
- ✓ Violencia intrafamiliar.
- ✓ Inexistencia de supervisión parental.
- ✓ Presencia de divorcio conflictivo.
- ✓ Depresión, ansiedad y estrés de los padres.
- ✓ Uso de sustancias adictivas.
- ✓ Numerosa cantidad de hermanos.
- ✓ Dinero que dispone la familia y dinero que se tiene para poder comprar nueva tecnología.

➤ **Factores personales/personalidad:** Dentro de los factores personales que se han estudiado en relación con los factores que influyen en la adicción a los videojuegos, se encuentran los siguientes:

- *Estresores y eventos vitales estresantes:* Cuando un ser humano pasa por una situación de estrés, o ha sufrido un evento vital estresante (malos tratos, accidente, muerte de un familiar, etc.), es



## ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

muy probable que desarrolle conductas disruptivas e inadecuadas, como el abuso hacia los videojuegos.

- *Aislamiento social/timidez*: Aquellas personas que son tímidas, están aisladas socialmente (de modo voluntario u obligado por otras circunstancias) o viven en soledad tienen mayor riesgo a buscar videojuegos y a depender de ellos. También las que tienen más dificultades interpersonales, ansiedad social, baja competencia social y baja autoestima (Koo & Kwon, 2014).
- *Impulsividad y búsqueda de sensaciones*: La impulsividad y la búsqueda de sensaciones son dos rasgos de personalidad que se relacionan con un mayor riesgo a tener adicción a los videojuegos. También lo son los problemas de control, como la falta de atención y de autorregulación, y menos autocontrol, lo que indica poca capacidad de regularse uno mismo. De ahí que las personas con adicción a videojuegos les cuesta más resistirse a la tentación de dejar de usarlos.
- *Hostilidad y conducta agresiva*: Las personas con adicción a los videojuegos suelen tener un mayor nivel de hostilidad y de conducta agresiva. Esto les lleva a tener más conflictos y problemas. Además, los videojuegos les permiten expresar toda la hostilidad y agresividad que sienten.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- **Factor asociado a la Psicopatología:** No cabe duda de que el abuso hacia los videojuegos acarrea distintos problemas. Uno de los más relevantes está en la esfera psicopatológica. El malestar emocional y el psicológico y distintos trastornos se asocian con el abuso de internet, en la búsqueda y adquisición de juegos (Carbonell, 2012). Es así, como diferentes estudios han demostrado que los que presentan adicción tienen una mayor ideación suicida, tienen más intentos de suicidio, depresión, estrés, consumo de sustancias, tienen problemas de atención, así como que presentan conductas delictivas o agresivas.
  
- **Depresión:** La depresión es uno de los factores de riesgo que más se ha estudiado en relación con distintas conductas de riesgo. En este caso, el internet como facilitador de los videojuegos es un claro factor de riesgo, pues las personas con depresión y ansiedad social intentan aliviar sus estados de ánimo a través de este, lo que les causa a su vez mayor estrés y peor bienestar psicológico.
  - A. *Ansiedad/fobia social:* Los videojuegos permiten contactar con otras personas sin que ellas tengan que estar presentes. El anonimato les va muy bien a personas con fobia social. Por ello varios estudios han encontrado relación entre ansiedad o fobia social y adicción a los videojuegos.
  
  - B. *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH):* El TDAH es un trastorno que cuando está presente en la infancia se convierte en un predictor de distintas conductas problemáticas y trastornos psicopatológicos en la vida adulta (Yilmaz, 2015). En el caso de los



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

videojuegos, varios estudios y revisiones indican una clara relación entre adicción a videojuegos y el TDAH.

- C. *Trastornos del sueño:* La mayoría de los estudios indican que las personas que abusan de los videojuegos tienen problemas de sueño, puesto que dedican más horas a los juegos y menos a dormir.
- D. *Autocontrol:* El autocontrol es un elemento clave para determinar que la persona predispuesta desarrolle o no adicción a los videojuegos. Se relaciona además con las funciones ejecutivas, la impulsividad, la planificación de metas, la toma de decisiones, los procesos atencionales, etc. El córtex prefrontal regula estas funciones del autocontrol. Los estudios que han analizado el autocontrol detectan un menor nivel de éste en quienes padecen adicción a los videojuegos.

## **ACUDIR A ESPECIALISTA FRENTE A LA ADICCIÓN DE VIDEOJUEGOS**

Muchas personas se cuestionan cuándo es el momento de acudir a un especialista para ayudarse a sí mismas o a los hijos/familiares, y frente a esto los especialistas indican que deben de hacerlo cuando finalmente los videojuegos ocupan más tiempo que la vida laboral, familiar, escolar, social y recreativa, es decir, cuando interfieren en la vida del sujeto.

Por lo general, el comportamiento de adicción a los videojuegos se hace evidente luego de un periodo de al menos doce meses, momento en que se puede dar un diagnóstico. Aunque la duración requerida puede acortarse si el paciente cumple todos los requisitos de diagnóstico y presenta síntomas graves, especialmente en relación a no controlar la conducta del juego.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

## **PAUTAS PARA GESTIONAR Y LIMITAR EL USO DE VIDEOJUEGOS**

### **1. Impedir comprar juegos:**

De este modo la persona puede que acabe por aburrirse de los que tiene.

### **2. Establecer un horario de juego:**

Antes de empezar a jugar, se debe programar cuánto tiempo se va a jugar y cuál será el momento de terminar para hacer otras actividades o mantener relaciones sanas con la familia y los amigos.

Algunos juegos no guardan los resultados obtenidos si no se llega a una determinada fase, por lo que siempre se pospone la finalización y se potencia el deseo de jugar. En cambio, en la modalidad multijugador online, no acaban ni aunque el jugador haya abandonado la partida, pero también favorece la demora de la finalización. Por tanto, acordar una hora de inicio y otra de finalización, se convierte en un mecanismo de control fundamental ya que permite una regularidad en los patrones de alimentación y sueño y de realización de tareas cotidianas, escolares, laborales y domésticas.

### **3. Concretar las actividades a realizar en los períodos en que no se juega:**

Se tiene que tener en cuenta tanto las tareas escolares, laborales, cotidianas, como las actividades de ocio no vinculadas a los videojuegos, tienen que ser actividades familiares y sociales, que sean alternativas saludables.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

#### **4. Evitar o controlar los videojuegos online:**

Por sus características, son los más adictivos del mercado y debido a diversas cuestiones: la actividad continúa aunque la persona haya abandonado el juego, lo que favorece una demora de la finalización y potencia el deseo de seguir jugando; no tienen un final determinado ya que siempre hay más niveles que conseguir, obtener más puntos e incluso, en algunos de ellos, dinero; establecimiento de comunidades virtuales de jugadores con intereses parecidos, con el consiguiente sentido de pertenencia. Por ello es importante controlar el tiempo que se pasa jugando a videojuegos online, hasta que no se tenga una organización del tiempo libre lo suficientemente bien estructurada como para no permitir pasar demasiado tiempo jugando a los mismos.

#### **5. No instalar la videoconsola ni el ordenador en la habitación:**

Cuando se juega en la habitación, se potencian todos los comportamientos anteriormente descritos, favorece el aislamiento familiar y social, altera la realización de las tareas escolares, laborales, cotidianas y caseras, altera los patrones de alimentación y de sueño, que se pueden ver interrumpidos y dificulta la realización de tareas con la familia. Es mejor tener tanto la videoconsola como el ordenador en alguna de las zonas comunes de la casa como el comedor, el salón o alguna sala de estar.

#### **6. Conocer los videojuegos que utilizan los hijos.**

Se debe conocer los videojuegos que utilizan los hijos para de esa forma controlar aquellos contenidos que, por edad, se consideran indeseables y, por otra parte, para romper la barrera generacional que la aparición de las nuevas tecnologías produce.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

## **¿CÓMO PREVENIR EL TRASTORNO POR VIDEOJUEGO?**

Para prevenir el trastorno por videojuegos, los padres tienen que conocer, manejar y comprender los videojuegos y así poder orientar a los hijos para administrar el tiempo dedicado a esta actividad. Esto se debe hacer en relación a otras actividades recreativas y familiares de la vida real.

Generalmente el videojuego se administra como una actividad de tiempo libre y eso es lo más complejo porque a veces son difíciles de regular si no existe un mediador activo, es decir, un adulto que coloque los límites.

Además, es recomendable que los padres supervisen los videojuegos permitidos, ya que hay algunos que recrean temáticas competitivas, violentas y agresivas que transmiten un sin número expresión de emociones, las que son difíciles de elaborar principalmente por los niños y adolescentes y es ahí donde los adultos tienen que estar para mediar las emociones.