



CONSEJOS PARA DETECTAR SI NUESTROS HIJOS TIENEN ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

Videojuegos en tiempos de aislamiento

Mayo 2020

Con motivo del prolongado aislamiento, nuestros niños y adolescentes han tenido mucho más tiempo para jugar online con videojuegos, solos o con otros amigos. Considerando que las salidas de casa serán de forma progresiva, los más jóvenes se van a encontrar muy pronto con las vacaciones de verano y, por tanto, de nuevo con mucho más tiempo libre.

Posiblemente, haya llamado la atención a algunos padres que sus hijos o, alguno de ellos, se encuentran en un caso de *“excesiva dedicación a los videojuegos”*, y si es así, hay que pensar que estamos ante dos situaciones: si le decimos que ***“deje el juego y se ponga a hacer otra cosa”*** y lo conseguimos, se tratará de una alta afición al videojuego, que probablemente necesitará ayuda de sus padres para moderarla. Pero si van más allá, y observamos que tiene ***“una constante necesidad de jugar que antepone a cualquier otra actividad y que le hace sentir mal si no puede jugar”***, podemos estar ante una *“adicción a los videojuegos”*, según figura en la publicación: *“Pasos para evitar la adicción a los videojuegos. ¿Puedo ayudar a mis hijos a divertirse en la red?”*¹, realizado por la Fundación Aprender a Mirar. Pasamos a describir algunos aspectos de esta publicación.

DETECCIÓN DE LA ADICCIÓN

¿Cómo podemos detectar si nuestro hijo tiene una adicción a los videojuegos? Sugiere que los padres analicen los siguientes comportamientos de su hijo:

- Tu hijo se vuelve agresivo, irritable, cuando lleva rato sin jugar.
- Empieza a ser incapaz de controlar voluntariamente el uso del juego.
- Intenta aislarse en su cuarto o en la zona donde juega.
- Cambia de hábitos en la comida y se ve que duerme menos.
- Miente para jugar o lo hace a escondidas.
- Se distancia de la familia y se aísla en su juego.
- Pierde el interés por otras actividades que antes le gustaban.
- Altera sus horarios para poder jugar.
- Descuida sus obligaciones en la casa.
- Aplaza siempre sus deberes para más tarde.
- Empieza a tener, o aumentan, sus problemas con los estudios.
- Justifica ese tiempo excesivo porque sus amigos le necesitan.
- Opina, discutiendo, que no es un tiempo excesivo.

¹ Comunidad de Madrid. Dirección General de la Familia y el Menor en colaboración con la Fundación Aprender a Mirar (2017).

“Pasos para evitar la adicción a los videojuegos. ¿Puedo ayudar a mis hijos a divertirse en la red?”.

- Insiste en que es preferible jugar a hacer otras cosas peores.
- Amenaza con reacciones exageradas o inusuales.

Si nuestro hijo o hija se encontrara en situación de adicción, recomiendan los autores de la publicación, que los padres han de saber **que tiene remedio**, que se puede superar en poco tiempo, que se trata individualmente con la ayuda de un médico o un psicólogo y evitar los castigos y discusiones violentas.

Lógicamente la última palabra siempre la tendrá el especialista al que tendrán que acudir si piensan que su hijo o hija tienen esa adicción.



¿POR QUÉ TIENEN LOS VIDEOJUEGOS ESE PODER DE ATRACCIÓN SOBRE NUESTROS HIJOS?

1. ¿Cómo aprende nuestro cerebro?

Nuestro cerebro tiene siempre un aprendizaje continuo; lo graba todo, lo bueno y lo malo. Cuando nos ocurre algo que nos gusta o nos desagrada, nuestro cerebro lo guarda de una manera más intensa, de tal forma que “cuando volvemos a pensar en ello o nos enfrentamos a la misma situación, el cerebro genera determinadas señales que nos estimulan y nos llevan a desear que aquella situación se repita o que desaparezca”².

2. ¿Qué es el circuito de recompensa?

Las acciones placenteras que realizamos diariamente como comer o beber, tienen unas vías elaboradas en el cerebro que se denominan “circuito de recompensa”; en este circuito intervienen varias hormonas, entre ellas la **dopamina**, que son responsables de que nos sintamos bien cuando nos enamoramos, cuando saciamos el apetito o cuando jugamos y ganamos. Se dispara de forma espectacular si nos drogamos y ¡cuándo estamos delante de las pantallas!

*“Cuando la dopamina transmite mensajes a los centros de placer del cerebro, hace que éste **quiera repetir** esas acciones una y otra vez, y el cerebro **se deja engañar** con el primer recuerdo. Aunque ya no sienta el placer original y sea consciente de las consecuencias negativas de ese comportamiento, intenta volver a conseguir esa sensación”³.* Lógicamente el circuito de recompensa no obliga a seguir jugando: ahí tiene que **entrar la voluntad** para cortar.

Al cerebro, según dicen los autores de la publicación, le gusta superar retos y alcanzar victorias, es decir, los juegos con recompensa, porque por cada una de ellas se genera más dopamina y habrá más placer. Ya se encargan los diseñadores de los videojuegos de que haya victorias en periodos muy cortos para que nos animemos a seguir jugando.

Recuerdan los autores que: entre 30 y 40 minutos al día jugando, nuestro cerebro descansa; más de una hora de juego, nuestro cerebro se cansa; más de dos horas, nuestro cerebro se debilita y más de 8 horas a la semana, hay riesgo de adicción.

La responsabilidad a la hora de comprar un videojuego es siempre de los padres, que son quienes mejor conocen a sus hijos.

² Ibidem, pág. 25

³ Gary Small. (2008). “El cerebro digital” Edit. Urano, pág.65 y ss.

¿QUÉ ES EL PEGI?

PEGI es el acrónimo de “*Pan European Game Information*” www.pegi.info, un sistema de calificación de los videojuegos europeo por edades. Proporcionan información sobre la edad recomendada de un juego, así como de otras características del mismo. Los autores de la publicación, que venimos comentando, consideran inadecuado que los niños menores de 3 años utilicen los videojuegos y poco conveniente entre los 4 y los 7 años.

DECÁLOGO PARA PADRES

Resumimos las sugerencias que los autores aconsejan a los padres para ayudar a sus hijos en el buen uso de los videojuegos:

1. **Conoce a lo que juegan tus hijos.** Basta con consultar la carátula para ver la calificación por edades, comprobar el código PEGI o preguntarle a tus hijos e incluso a otros padres.
2. **Sé exigente con los tiempos.** Negociad el tiempo de estudio, el tiempo de videojuegos y el tiempo de ocio no digital.
3. **Propón alternativas. No sólo de videojuegos puede vivir tu hijo.** En caso de que empieces a notar un exceso de dedicación a los videojuegos o al tiempo online ten siempre preparadas alternativas de su gusto.
4. **Promueve la lectura.** Leer es esencial para el cerebro en todas las edades. Incluso si son novelas o literatura fantástica.
5. **Minimiza el uso de pantallas.** Aunque tenga muchos dispositivos en casa (PlayStation, móvil, tablet...), con un móvil se tiene acceso a miles de juegos que puede llevarse allí donde va. Negocia el uso de pantallas dentro y fuera de casa.
6. **Pon atención al gasto económico.** El sistema de micropagos de los videojuegos para móviles o los videojuegos “*free to play*” convierten a un móvil o una consola en una potencial máquina tragaperras.
7. **Habla con tu hijo.** Dale tu opinión sobre los contenidos de dudosa moralidad o sobre si crees que juega demasiado.
8. **Preocúpate, pero no en exceso,** siempre y cuando no haga nada más en su vida que sólo jugar a videojuegos.
9. **Recuerda que sólo son juegos** y si se respeta la calificación por edades, no hay que temer por su salud emocional o mental.
10. **Pide ayuda profesional.** Cuando tengas dudas... pregunta.

Virgilio Lara Segovia.

Resumen de la publicación elaborada por la **Comunidad de Madrid. Dirección General de la Familia y el Menor en colaboración con la Fundación Aprender a Mirar** (2017). “*Pasos para evitar la adicción a los videojuegos. ¿Puedo ayudar a mis hijos a divertirse en la red?*”.

<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014078.pdf>