

Uso, abuso y adicción a los videojuegos

Orientaciones para la familia:

¿Cuándo es un problema la adicción a los videojuegos?

¿Qué tipo de conductas podemos observar en los niños y jóvenes respecto al uso de videojuegos?



En este tiempo, en que la tecnología se ha vuelto una de las alternativas más atractivas para tener un espacio de diversión y distracción, es que nuestros niños y niñas pasan varias horas al día jugando, algunos de estos juegos tienen la característica de ser on line, esto es, que pueden estar en contacto de manera simultánea con varios jugadores, si bien, no es algo dañino jugar un tiempo determinado supervisado por la familia, esto puede ser un riesgo, ya que el descontrol tanto en tiempo como en los tipos de juego pueden llevar a nuestros hijos a desarrollar adicción a este, lo cual perjudicará su desarrollo sano y afectará la dinámica familiar.

Es necesario saber que los límites y reglas de uso no se pueden dejar en manos de niños o adolescentes ya que a su edad, no siempre se ha desarrollado el control del tiempo y es complejo que puedan gestionar con madurez el tiempo de juego en línea. La recomendación es velar siempre por la salud mental y aprender a decir “no” cuando sea necesario.

A continuación le presentamos una guía para observar si existe o no adicción a los video juegos y sugerencias para controlar el uso debido de estos recursos.



USO REGULADO:

Corresponde a una conducta normal, se considera un usuario capaz de controlar el tiempo de conexión y exposición a las pantallas dando prioridad a las actividades fuera de línea por sobre el juego online.



ABUSO:

Una conducta abusiva, se representa cuando hay uso excesivo de los videojuegos afectando las relaciones interpersonales, y la calidad de vida. (Ejemplos: cambio en los hábitos de sueño, y alimentación, alteraciones en la concentración, estados ansiosos, irritabilidad cuando se debe desconectar, entre otros).



ADICCIÓN:

La adicción a las tecnologías, considera tres elementos claves:

- Incapacidad de autocontrol: El usuario no puede dejar de jugar online a pesar de sus intentos por lograrlo.
- Dependencia psicológica: Se evidencia un deseo o impulso incontrolable de jugar videojuegos, focalizando toda su atención en este tema, llegando incluso a dominar sus pensamientos y sentimientos. Puede volverse un tema recurrente, generando conductas obsesivas.
- Efectos dañinos en el plano social: La adicción a internet y los videojuegos impactan en el ámbito personal, familiar y social. Esto puede generar: conflictos familiares, pérdida de amistades, estados ansiosos o depresivos o sentimientos de culpa o angustia por estar o no conectados jugando.

¿Cómo puedes regular el uso de videojuegos en tus hijos e hijas?

1. **Conoce el juego:** Si compartes una partida con ellos te darás cuenta cómo es la experiencia de juego y descubrirás que lo hace tan atractivo.
2. **Conoce la clasificación:** Los videojuegos están clasificados según su edad sugerida y tipo de contenidos en www.pegi.info. Si la clasificación no corresponde a la edad de tus hijos o lo consideras inadecuado, simplemente no autorices su uso.
3. **Limita el tiempo de juego:** Es recomendable que los videojuegos en línea no sean de uso extensivo ni diario. Muchas familias los restringen a momentos del día o sólo los fines de semana. Establece una cantidad de partidas del juego por día.
4. **Anticípate:** Si autorizaste los videojuegos en línea en casa, establece turnos, horarios y tiempos de conexión. Deja un reloj a la vista y avisa pocos minutos antes de cumplir el plazo para que desconectar no sea una pelea familiar.
5. **Lugar común para jugar:** Es más sencillo controlar el juego online cuando se permite su uso sólo en lugares comunes.
6. **No es prioridad:** El juego online no debería ser prioridad entre las actividades de tus hijos, ya que no aporta experiencias de aprendizaje de calidad. Incentívalos a que cumplan con sus tareas escolares, labores domésticas, rutinas deportivas y todas las actividades fuera de línea propias de la infancia y adolescencia.

Es importante aclarar que el objetivo de este material no es el de decir que todos los juegos son dañinos y perjudiciales, pero si es imprescindible la necesidad de determinar los límites claros y conscientes para su uso en niños, niñas y adolescentes.

Bibliografía

<https://convivenciadigital.cl/colegios-familias-y-videojuegos-como-se-puede-llegar-a-los-acuerdos>