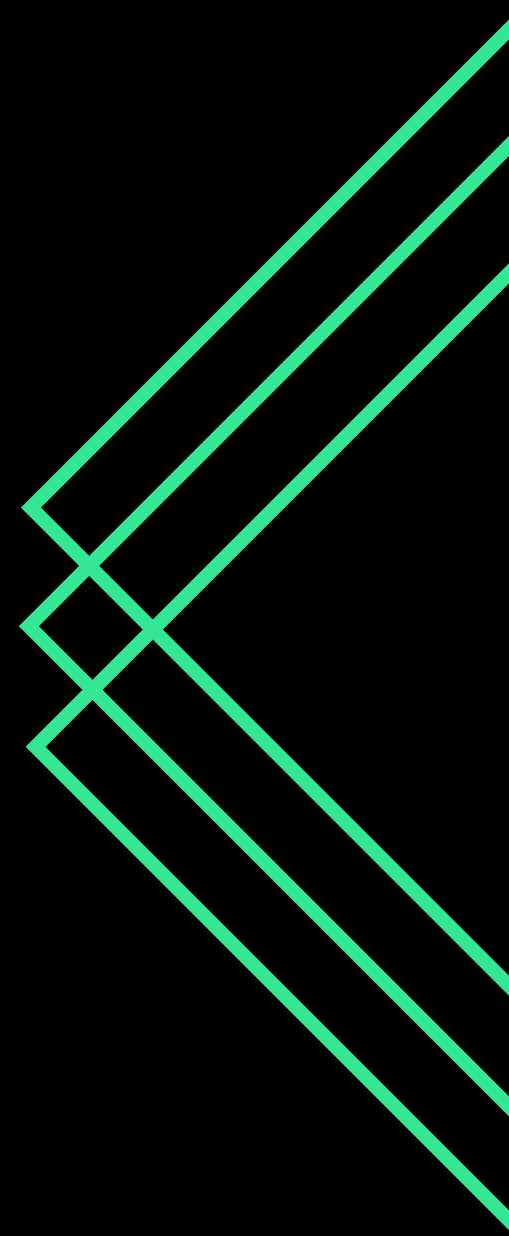



Agosto 2018

# USO Y ABUSO DE VIDEOJUEGOS

GUIA INFORMATIVA SOBRE CONSUMO RESPONSABLE



Walter Martello  
Observatorio de adicciones y consumos problemáticos |  
Defensoría del Pueblo de la provincia de Buenos Aires

# ¿QUÉ SABES DE LAS ADICCIONES?

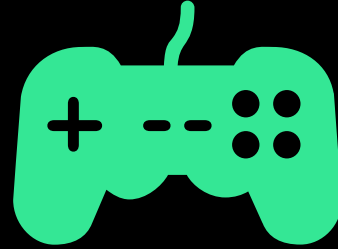
CUANDO HABLAMOS DE ADICCIONES, LO PRIMERO QUE VIENE A NUESTRA MENTE SON LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS COMO LA MARIHUANA, COCAÍNA O ALCOHOL.



SIN EMBARGO, SI NOS DETENEMOS A PENSAR DETALLADAMENTE EN CIERTO ASPECTO DE NUESTRA VIDA COTIDIANA QUE HA HECHO QUE EL MUNDO SE DESARROLLE DE MANERA ACELERADA LOS ÚLTIMOS AÑOS, NOS DAREMOS CUENTA DE QUE SE HA GENERADO UN NUEVO TIPO DE ADICCIÓN: "ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA".

Y SI NOS ENFOCAMOS EN LOS VIDEOJUEGOS, COMO UN TIPO DE TECNOLOGÍA ESPECÍFICA, NOS PODEMOS DAR CUENTA DE QUE ESTE HA TOMADO UN ESPACIO MUY GRANDE EN LA VIDA DE ALGUNAS PERSONAS, COPANDO, INCLUSO, SUS DEMÁS ÁMBITOS.

LA OMS PLANTEA QUE UNA DE CADA CUATRO PERSONAS SUFRE DE TRASTORNOS DE ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS.



La adicción se da cuando una persona necesita un estímulo concreto para lograr una sensación de bienestar y por lo tanto, supone una dependencia mental y física frente a ese estímulo.

Específicamente, al hablar de la adicción a videojuegos, el estímulo está dado justamente por los juegos online o de simulación tanto en computadoras, tablets y smartphones.

Ahora bien, ¿son los videojuegos malos? En sí mismos no.

Por supuesto, es necesario que los juegos estén adaptados a la edad de desarrollo de cada niño, evitando aquellos violentos. El problema no son los videojuegos sino la relación que cada niño establece con ellos.

Como padres, es necesario que tengamos en cuenta que existen personalidades más propensas a la adicción (personalidad dependiente) y que los problemas familiares o sociales pueden llevar a un niño a refugiarse en un videojuego y cortar sus lazos con la realidad.

# ¿CÓMO IDENTIFICO QUE TENGO UN PROBLEMA CON LOS VIDEOJUEGOS?

ENTONCES, SI QUEREMOS SABER SI NOS ENCONTRAMOS FRENTE A UNA PERSONA CON ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS, PODEMOS TOMAR EN CUENTA LOS SIGUIENTES ASPECTOS:



## PROMINENCIA

La importancia que toma el juego en la vida de la persona.



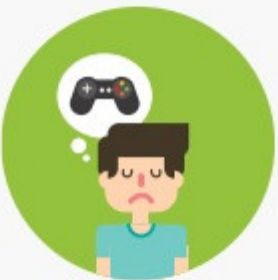
## CAMBIO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Las experiencias subjetivas que surgen como consecuencia del uso de los videojuegos.



## TOLERANCIA

Se requiere usar más tiempo el videojuego para obtener los mismos efectos que se conseguían inicialmente en el estado de ánimo.



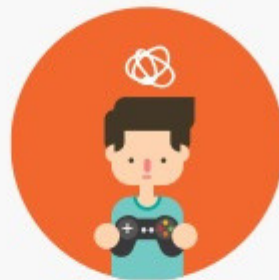
## SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Es el malestar generado cuando se deja de utilizar los videojuegos.



## CONFLICTOS

Todas las repercusiones negativas que tiene la conducta con sus familiares y demás aspectos de su entorno.



## RECAÍDAS

Es volver de forma repetida a los anteriores patrones de implicación en los videojuegos.

## Síntomas en niños|as

### Consejos para proteger a los|as niños|as de la adicción a los videojuegos

- El|La niño|a pierde la conexión con la realidad: está tan absorto en el juego que no interactúa ni presta atención cuando lo llaman.
- Se observa tensión en el|la niño|a mientras juega: esto se evidencia en mandíbulas apretadas, tensión corporal, nudillos blancos, gritos, revoleo de objetos...
- El|La niño|a no desvía la mirada del juego, suceda lo que suceda.
- Pierde el interés por otras actividades, solo parece interesado por los videojuegos.
- Se evidencian trastornos del juego: en el caso de una adicción, es habitual que los|las niños|as dejen de dormir para continuar jugando.
- El|La niño|a se distancia de la familia y sus amigos: solo le interesa jugar.
- Se evidencian problemas escolares: en la mente del niño|a, el juego es lo más importante y comienza a descuidar los estudios.
- Los horarios dejan de importarle: no respeta horarios de comida, sueño, estudio o higiene. El juego ocupa cada momento de su tiempo.

## 5 consejos para los|as adultos|as sobre la prevención la adicción a los videojuegos

- Juega con tu hijo|a: comparte la actividad con el para conocer en profundidad el juego que le gusta y monitorear el tiempo que pasa jugándolo.
- Proponé nuevas actividades a tu hijo|a: paseos, talleres, lecturas y actividades al aire libre pueden ayudarte a desenganchar a tu hijo|a de los videojuegos.
- Recuérdale que los videojuegos son una recompensa y que solo podrá jugar si cumple con sus obligaciones primero (deberes, estudios y orden en el hogar por ejemplo).
- Establece un horario de juego utilizando un reloj con alarma (cuando se termina el tiempo establecido, es necesario abandonar el juego).
- Evita utilizar los juegos para mantener a tu hijo|a tranquilo: los videojuegos son una actividad que puede realizarse durante un tiempo determinado, sin interrumpir los tiempos de juego necesarios para el niño|a y siempre con monitoreo adulto.
- Para ayudar a los niños|as enganchados a los videojuegos a vencer su adicción, el primer paso es consultar con un profesional. Seguramente, el|la niño|a necesitará ayuda externa y los padres también necesitaran consejos y guía.

La adicción a los videojuegos es más común de lo que puedes imaginar. No te desanimes, tu hijo|a saldrá adelante con tu ayuda y cariño.

# El equipo

Walter Martello - Defensor del Pueblo  
Adjunto de la Provincia de Buenos Aires

Lic. Barbara Bravi - Coordinadora del Área  
de Adicciones y consumos problemáticos

## Equipo técnico

Milagros Lacalle

Ana Finocchi

Lic. Juan Gossen

Abog. Juan Azcune

Lic. Eduardo Miguez

Abog. Rodrigo Balboa

Lic. Marina Malagamba