

# GAMERS

## VIDEOJUEGOS Y EDUCACIÓN



ASOCIACIÓN ALAVESA  
DE JUGADORES EN  
REHABILITACIÓN

ERREHABILITAZIOAN DIREN  
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

**Edita:** ASAJER - Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

**Colabora:** Departamento de Deporte y Salud (Salud Pública),  
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

**Traducciones:** ESAN Traducciones y Transcripciones S.L.

**Diseño y Maquetación:** Komunika Digital 2.0

**Depósito Legal:** XXXX

**Edición:** Octubre 2022



## VIDEOJUEGOS Y EDUCACIÓN

- <b>Introducción</b> .....	5
- <b>Algunos datos</b> .....	6
- <b>Los Videojuegos</b> .....	8
- <b>Beneficios relacionados con Videojuegos</b> .....	9
- <b>Clasificación de los videojuegos por su jugabilidad.</b> <b>Géneros y subgéneros.</b> .....	10
- <b>Código PEGI- Clasificación por edades y contenidos</b> .....	12
- <b>Consumo de contenido relacionado con Videojuegos</b> .....	14
- <b>Gamificación</b> .....	16
- <b>El uso de Videojuegos ¿Tiene riesgos?</b> .....	17
- <b>Algunos conceptos asociados a Videojuegos</b> .....	18
- <b>Videojuegos y género</b> .....	20
- <b>¿Qué sería un uso adecuado?</b> .....	22
- <b>Y si el uso de los Videojuegos</b> <b>¿Se convierte en una conducta descontrolada?</b> .....	23
- <b>Señales de alarma</b> .....	24
- <b>Reconocimiento como trastorno (OMS)</b> .....	25
- <b>Pautas para educadores/as</b> .....	26
- <b>Recursos ciberseguridad-Controlos parentales</b> .....	28
- <b>Recursos páginas webs</b> .....	29
- <b>Bibliografía</b> .....	30

“Los videojuegos son herramientas que nos permiten entrar en contacto con otros universos. Gracias a la tecnología se puede experimentar algo que va mucho más allá del mundo real. Puedes probar las mismas emociones que te provocan un libro, la música o una película.

A través de los videojuegos se puede entrar en contacto con universos paralelos de una manera mucho más atractiva y personal. Los videojuegos tienen esa fuerza”.

**Kazunori Yamauchi**

*Autor japonés de videojuegos*





## INTRODUCCIÓN

Desde el Pong, que fue el primer videojuego de consola creado por Atari, al Fornite, uno de los últimos desarrollados por la empresa Epic Games, los videojuegos han evolucionado de forma espectacular. Esta actividad ha revolucionado el ocio de muchas personas, tanto en personas adultas como en adolescentes y jóvenes.

Con el desarrollo de la tecnología e internet, los videojuegos han pasado de ser sencillos e individuales, a complejos y ubicados en entornos virtuales en los que interactúan con otros/as jugadores/as que pueden encontrarse en diferentes ubicaciones. Señalar que en los últimos años se ha incorporado la utilización de dinero dentro de algunos juegos.

Cuando hablamos de Educación y Videojuegos, nos centramos mucho en el papel de padres y madres y no tanto en el papel que tienen aquellos/as profesionales que, desde diferentes ámbitos de la Educación, trabajan con chicos y chicas. Es a estos/as profesionales a los/as que queremos dirigir este material.

ASAJER, a través de un programa denominado ONLINEZUREKIN, trabaja en la prevención de los riesgos asociados con el uso de las tecnologías, siendo los videojuegos uno de los dispositivos por los que más nos suelen consultar.

Con este material, ASAJER pretende dar una visión objetiva y actual de los videojuegos, señalando tanto las oportunidades como los aspectos a cuidar en el ámbito de la educación. Asimismo, se indicarán pautas y recursos para educadores y educadoras.

## ALGUNOS DATOS

Según AEVI (Asociación Española de Videojuegos) el consumo de videojuegos en España, en el año 2021, facturó 1.795 millones de euros (882 en facturación física y 913 en facturación online), un 2,75% más que el ejercicio anterior.

En este mismo año, las personas usuarias han alcanzado la cifra de 18 millones de video jugadores/as. Dedicar una media de 8,1 horas/semana a jugar a videojuegos. Los géneros de juego más populares son: Acción, Juegos de deporte, videojuegos de rol y Aventura.

*Según la firma de Análisis DFC Intelligence en su estudio "Segmentación global de consumidores de videojuegos" (2022), más de 3.000 millones de personas en todo el mundo juegan a videojuegos, casi el 40% de la población mundial.*

El Informe sobre el impacto de la Tecnología en adolescencia (UNICEF, 2020/2021) señala que:

- 6 de cada 10 adolescentes usan videojuegos como principal canal de ocio y entretenimiento.
- Más del 50% juega a juegos no aptos para su edad.
- El 58,7% son jugadores/as habituales; 26,5% juegan todos o casi todos los días.
- Como media, los/as adolescentes juegan 6,61 horas semanales, pero hay un 3,6% que juegan más de 30 horas a la semana.
- Un 28,9% tiene discusiones en casa por el uso de la tecnología por lo menos 1 vez a la semana.
- El 21,9% cree que puede ser "gamer" profesional.
- El 44,6% ha hecho amigos/as y el 50,9% ha conocido gente nueva a través de videojuegos online.





## COMPRAS Y MICROPAGOS

Según el informe «Consumir, crear, jugar. Panorámica del ocio digital de la juventud», realizado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación FAD Juventud, el 92% de videojugadores/as han realizado algún gasto económico relacionado con videojuegos. Lo más habitual es la compra de juegos de manera mensual (24,5%).

Los canales más habituales de adquisición de videojuegos son la compra digital (58%) seguido de las tiendas físicas (52,4%).

Un 38,3% de jóvenes juega a juegos gratuitos online.

Casi 4 de cada 5 jóvenes ha gastado dinero en microtransacciones dentro de los juegos alguna vez y hay un 32,6% que lo hace mensualmente.

Las microtransacciones más habituales son los gastos de personajes, armas y otros accesorios personalizables (complementos, vestimentas o skins...), seguidas de las cajas botín (loot boxes) y, finalmente las expansiones y contenido descargable (DLCs) de pago.

## LOS VIDEOJUEGOS

Los videojuegos son juegos electrónicos a través de los cuales se ejercitan una serie de habilidades motoras, perceptivas o incluso de estrategia que permitan ir cumpliendo una serie de metas u objetivos. Los objetivos pueden ser tantos y tan diversos como sea la imaginación del/la desarrollador/a de videojuegos o incluso del/la propio/a jugador/a. Las temáticas pueden ser deportivas, bélicas, de acción, fantasía... Uno/a puede jugar en primera persona o crear un avatar, jugar contra la máquina o contra otros/as jugadores/as.

Las plataformas más utilizadas son el Smartphone seguido de la videoconsola y el ordenador.





## **BENEFICIOS RELACIONADOS CON VIDEOJUEGOS**

---

- **Socializar y sentirse parte de un grupo**
- **Reducción de estrés y ansiedad**
- **Coordinación manual y visual**
- **Resolución de problemas y elección de una estrategia**
- **Toma de decisiones**
- **Trabajo en equipo**
- **Ayuda a la lectura**
- **Aumento de la creatividad**
- **Primer acercamiento a la informática**

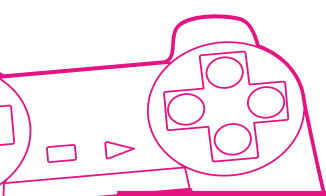


# CLASIFICACIÓN DE LOS VIDEOJUEGOS POR SU JUGABILIDAD

## GÉNEROS Y SUBGÉNEROS



GÉNERO	OBJETIVO	SUBGÉNEROS
ACCIÓN	Orientados al reto competitivo de victoria/derrota. El/la jugador/a debe usar velocidad, destreza y tiempo de reacción.	<p><b>Lucha:</b> <i>Street fighter</i> o <i>Mortal Kombat</i></p> <p><b>Beat 'Em Up (Golpéalos o Machácalos):</b> <i>Double Dragon</i> o <i>Final Fight</i></p> <p><b>Hack and Slash (Cortar o rajar):</b> <i>Golden Axe</i>, <i>Devil May Cry</i> o <i>God of War</i></p> <p><b>Arcade:</b> <i>Space Invaders</i>, <i>Pac-Man</i> o <i>Tetris</i></p> <p><b>Plataformas:</b> <i>Super Mario</i>, <i>Temple</i> o <i>Run</i></p>
DISPAROS (SHOOTER)	El principal objetivo es disparar y matar enemigos, generalmente con armas de fuego.	<p><b>Disparos en primera persona (FPS):</b> <i>Counter Strike</i> o <i>Call of Duty</i></p> <p><b>Disparos en tercera persona (TPS):</b> <i>Fortnite</i> o <i>Tomb Raider</i></p> <p><b>Matamarcianos:</b> <i>Space Invaders</i></p>
AVENTURA	Finalidad es el descubrimiento y la construcción de una experiencia narrativa a través del juego.	<p><b>Aventuras conversacionales:</b> <i>Heavy Rain</i> o <i>Life Is Strange</i></p> <p><b>Aventuras gráficas:</b> <i>Grim Fandango</i>, <i>Syberia Series</i> o <i>Firewatch</i></p> <p><b>Acción-aventura:</b> <b>Terror y Supervivencia</b> (<i>Resident Evil</i> o <i>The Last of Us</i>), <b>Sigilo</b> (<i>Metal Gear Solid</i> o <i>Commandos</i>), <b>Battle Royale</b> (<i>Fortnite</i> o <i>Apex Legends</i>)</p>
ESTRATEGIA	Suelen manejar conceptos bélicos y de rol. Están diseñados para que el objetivo sea vencer al enemigo mediante una estrategia. Implican concentración e inteligencia.	<p><b>Por turnos (TBS):</b> <i>Civilization</i></p> <p><b>En tiempo real (RTS):</b> <i>Starcraft</i></p> <p><b>Multijugador/a de arena de batalla de línea (MOBA):</b> <i>League of Legends (LOL)</i></p>
ROL (RPG)	Se caracteriza por la adopción del/la jugador/a de una máscara ficcional, el rol de su personaje y por la búsqueda de puntos de experiencia, que se obtienen por diversas acciones meritorias en el juego y que sirven para mejorar progresivamente las habilidades del personaje.	<p><b>Campaña de aventura:</b> <i>Star Wars: Caballeros de la Antigua República</i></p> <p><b>Videojuegos de rol/acción:</b> <i>Diablo</i></p> <p><b>Videojuegos de rol en línea multijugador (MMORPG):</b> <i>World of Warcraft</i></p>
DEPORTIVOS	Basados en deportes como fútbol, boxeo, baloncesto, tenis, golf... Suelen exigir habilidad y precisión.	<p><i>Mario Tennis</i>, <i>Pro Evolution Soccer</i> o <i>FIFA Series</i>, <i>Madden NFL Series</i>, <i>The Show</i>, <i>Skate</i>, <i>Tiger Woods PGA Tour</i>, <i>Real Boxing</i>, <i>Wii Sports</i>, <i>Wii Fit</i></p>



GÉNERO	OBJETIVO	SUBGÉNEROS
SIMULACIÓN	Orientados a la comprensión sobre el funcionamiento de un sistema a través de la experimentación.	<p><b>Simulación de vehículos:</b> Carreras, conducción de trasportes, vuelo, vuelo de combate, combate en vehículos.</p> <p><b>Simulación de construcción o gestión:</b> Ciudades, imperios, política, granja, gestión deportiva, parque de atracciones, sexual, profesiones.</p> <p><b>Simulación de vida:</b> Social, mascotas virtuales, biológica.</p> <p><b>Simulación de combate:</b> <i>Cold War Crisis</i> o <i>Armed Assault</i></p>
AGILIDAD MENTAL/PUZZLES	Retan la inteligencia y la capacidad para la resolución de problemas que pueden ser de matemáticas, lógica.	<i>Brain Academy, Tetris, Candy Crush</i>
SANDBOX	Caja de Arena. Se comienza prácticamente de cero teniendo que crear todo lo necesario para avanzar y transformar un mundo virtual propio	<i>Minecraft, Roblox, GTA</i>
MÚSICA/RITMO	Consisten en obtener la máxima puntuación en una actuación que suele ir guiada por un modelo patrón a emular.	Karaoke, Baile, instrumentos musicales
PARTY GAMES	Se juegan en grupo y son adecuados para pasar un rato agradable entre amistades o familia.	<i>Mario Party, Wii Play, Among Us</i>
EDUCATIVOS	Aportan conocimientos o habilidades durante la partida. Combinan formación con entretenimiento.	<i>SimCity, Minecraft, Fine Artist</i>
CASUALES	Para matar el tiempo.	<i>Candy Crush, Super Mario Run, Angry Birds, Apalabrados</i>
DE CASINO	Todos los juegos que se juegan dentro de los casinos.	Poker, Bingo, Ruleta, Dados, Slots

## CÓDIGO PEGI

### Clasificación por edades y contenidos

El Sistema PEGI (Pan European Game Information) es un mecanismo de iniciativa privada creado por la industria del videojuego (autorregulación) con la finalidad de dotar a sus productos de un indicador orientativo sobre la edad adecuada para su consumo y sobre el tipo de contenidos delicados que pueden encontrarse.

Además del Sistema PEGI existe el sistema ESRB (Entertainment Software Rating Board) que se usa principalmente para Estados Unidos.

El código PEGI está asociado a productos concretos y puede servir para orientar la toma de decisiones de compra y uso. Sin embargo, es necesario advertir que no todos los videojuegos tienen código PEGI. La variedad es tan amplia y cambiante que solamente pasan esa validación una parte acotada de los títulos. El código PEGI se concreta en la calificación de edad mínima recomendable y en descriptores de contenidos.

#### LAS ETIQUETAS DE EDAD

Indican la edad mínima de uso recomendable en términos de protección del menor y no tiene que ver con la dificultad o habilidades necesarias para superar el mismo.



## DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS



El juego ofrece a los/as jugadores/as la opción de comprar bienes o servicios digitales con moneda del mundo real. Dichas compras incluyen contenido adicional (niveles de bonificación, atuendos, artículos sorpresa, música), pero también actualizaciones (por ejemplo, para deshabilitar anuncios), suscripciones, monedas virtuales y otras formas de monedas del juego.

Los artículos pagados al azar comprenden todas las ofertas del juego en las que los/as jugadores/as no saben exactamente lo que obtienen antes de la compra. Se pueden comprar directamente con dinero real y/o cambiar por una moneda virtual del juego.



Este descriptor de contenido a veces va acompañado de un aviso adicional si las compras en el juego incluyen elementos aleatorios (como cajas de botín o paquetes de cartas).

Dependiendo del juego, estos elementos pueden ser puramente cosméticos o pueden tener un valor funcional. El aviso siempre se muestra debajo o cerca de la etiqueta de edad y los descriptores de contenido.

Fuente: [www.pegi.info](http://www.pegi.info)



## CONSUMO DE CONTENIDO RELACIONADO CON VIDEOJUEGOS

Según el informe «*Consumir, crear, jugar. Panorámica del ocio digital de la juventud*», realizado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación FAD Juventud, 3 de cada 4 jóvenes tienen suscripciones a algún tipo de servicio online de contenido audiovisual de pago, si bien la mitad comparte la suscripción con otras personas (54%).

Prácticamente, la totalidad de jóvenes sigue activamente a personas que crean contenido online e influencers, sobre todo a través de Instagram (81,6%), la red social más popular, junto con YouTube (58,9%) y TikTok (55,6%).

Cada vez hay más jóvenes que ven la creación de contenido como una posible carrera profesional: 1 de cada 3 declara que le gustaría dedicarse a ello y 1 de cada 10 ya lo está intentando.

## Hay varias plataformas por las que se consume contenido de videojuegos por streaming:



**YOUTUBE** - Es un portal de internet que permite a sus usuarios/as subir videos para que otros/as puedan consumirlos en cualquier momento y de manera on-line.

Fue creada en 2005. En esta red, no sólo puedes ver contenido profesional, sino también de cualquier usuario/a. Todo el mundo puede crear una cuenta en ella y ofrecer sus propios videos a otras personas... También permite emitir en directo. Se puede crear canales para subir contenidos propios o ajenos.

También se puede ganar dinero. De esta plataforma han surgido los/as "youtubers" (creadores/as y gestores/as de contenido audiovisual), los cuales tienen gran influencia entre adolescentes y jóvenes.



**TWICH** - Se ha convertido en una de las más importantes plataformas para ver videos en directo, y también tiene la posibilidad de ver videos subidos por todo tipo de creadores/as.

Se lanzó en el 2011. Es una de las principales plataformas a los que acuden los/as jóvenes para consumir contenido, con casi la mitad de sus usuarios/as teniendo entre 16 y 24 años.

Uno de los alicientes de esta plataforma es que se puede ganar dinero a través de retransmisiones, ya sea con publicidad o directamente con donaciones de las personas que lo están viendo.



**DISCORD** - Es un servicio de comunicación de voz VoIP, video y texto para hablar y pasar el rato con amigos/as y comunidades. Es multiplataforma, tiene versiones para Windows, Mac, Linux, Android e iOS. También se puede utilizar desde cualquier navegador web.

Fue lanzada al mercado en el año 2015. Se ha hecho popular a través de la comunidad de jugadores/as de eSports, de torneos LAN y de plataformas de streaming. Alianzas con el videojuego Fortnite, Twitch y posteriormente Spotify. Xbox y varios equipos de eSports hizo disparar su número de usuarios/as y valoración de la plataforma.

## GAMIFICACIÓN

Es un sistema de enseñanza basado en el aprendizaje gracias al juego.

Se aplican los principios de un juego en el ámbito de la enseñanza y el aprendizaje con el objetivo de favorecer la participación de los/as alumnos/as, la motivación e influir en el comportamiento de los/as estudiantes por medio de la estimulación neuronal.

Se utilizan dinámicas en las que es común encontrar recompensas a un/a alumno/a por un determinado comportamiento.

Crear situaciones en las que el aprendizaje también es juego permite adquirir esos conocimientos de una forma efectiva.





## EL USO DE VIDEOJUEGOS

### ¿Tiene riesgos?

Los videojuegos siempre han estado rodeados de polémica. Se les califica de sexistas, generan aislamiento, provocan violencia, producen epilepsia...

A continuación, mencionamos algunos riesgos que están contrastados bien por profesionales con experiencia en este campo o por videojugadores y videojugadoras.

- Contenidos o valores inadecuados.
- Gasto excesivo.
- Salud mental (ansiedad, depresión, baja autoestima, irritabilidad, conductas agresivas/autoagresivas).
- Hábitos desordenados: comida, sueño, higiene.
- Acercamiento a adicciones como apuestas, sustancias.
- Dependencia/adicción.
- Acoso.
- Abandono estudios, amistades.
- Problemas familiares.



## ALGUNOS CONCEPTOS ASOCIADOS A VIDEOJUEGOS

### **NFT (“Token no fungible”):**

Objeto o bien virtual cuya propiedad está verificada por la red Blockchain: sólo existe uno y pertenece a una persona (se registran mediante contrato inteligente que les asigna un número único). Puede ser una imagen, una skin de un videojuego, un gráfico, un video, música, un Gif o cualquier otro contenido de carácter digital.

### **VIDEOJUEGOS ONLINE-MMORPG:**

Videojuegos que permiten a miles de jugadores/as introducirse en un mundo virtual de forma simultánea a través de internet e interactuar entre ellos/as.

### **JUEGOS PREMIUM:**

Se compra el juego, pero se pueden hacer microtransacciones para desbloquear elementos cosméticos que no dan ventajas en el juego (p.e. Call of Duty, BattlefieldV)

### **ESPORTS (Deportes Electrónicos):**

Son competiciones que se desarrollan en el mundo de los videojuegos y que cada vez ganan más terreno en la industria del entretenimiento.

### **LOOT BOXES (COFRES BOTÍN):**

Es un artículo virtual dentro de un videojuego, comprado tanto con dinero real como virtual, con el que puedes obtener o bien premios solo cosméticos skins, armas, disfraz...) o elementos que mejoran el juego (mejores jugadores/as, más velocidad o fuerza). Es aleatorio como una tragaperras: no sabes nunca lo que te puede tocar.

### **PLAY TO EARN:**

Recompensa en criptomonedas a cambio de jugar.

### **GAMER:**

Videojugador/a que tiene gran pasión e interés por jugar y saber acerca de videojuegos y su principal interés, además de disfrutar el videojuego es terminarlo con altas puntuaciones.





## TIPOS DE GAMERS

- **GAMER PROFESIONAL O PRO-GAMER** - Dedicar tiempo completo a jugar y tienen un nivel profesional. Es su oficio, es decir, tienen ingresos económicos al competir en torneos y eventos mundiales contra otros/as jugadores/as profesionales.
- **GAMER DURO O HARCORE GAMER** - Dedicar mucho esfuerzo, interés y tiempo a los videojuegos. Prefiere juegos de gran dificultad y que requieran mucho tiempo para dominarlos, por lo cual dedican muchas horas.
- **GAMER REGULAR, CORE GAMER O MIND-CORE GAMER** - Son jugadores/as con una implicación superior a la de los/as gamers casual. Les gusta los juegos de nivel medio con una mecánica accesible y cuidada, de cierta profundidad y valores.
- **GAMER CASUAL** - Es un/a jugador/a ocasional. Prefieren los videojuegos sencillos, de dificultad media y sin demasiados problemas de manejabilidad. Asume el papel de jugador/a que disfruta con lo que hace, es decir, deja de jugar si le aburre un videojuego sin pensárselo.
- **NOOB** - Se trata de un/a jugador/a novato/a. Se incluyen todas las personas que acaban de empezar a jugar a uno en concreto. Los/as gamers más experimentados suelen utilizar este término para descalificar o referirse de forma despectiva a los/as jugadores/as incapaces de mejorar con el transcurso del tiempo de juego o que no tienen respeto por los/as más veteranos/as.

## VIDEOJUEGOS Y GÉNERO

Es un sector bastante masculinizado, aunque en los últimos años se ha incrementado la presencia de mujeres, como se constata en el siguiente dato: 48% son jugadoras y el 52% jugadores (AEVI, 2021).

Según el informe *«Consumir, crear, jugar. Panorámica del ocio digital de la juventud»*, realizado por el **Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación FAD Juventud**, las chicas prefieren los juegos de aventuras, de estrategia y simulación mientras que los chicos prefieren los juegos de acción, los shooters y los juegos de deportes. Asimismo, los chicos consumen más contenido audiovisual relacionado con los videojuegos que las chicas.

Algunas Gamers Profesionales han denunciado sufrir ciertas situaciones relacionadas con el género femenino:

- Insultos/acoso.
- Hipersexualidad femenina.
- Sexismo.
- Machismo en la industria.
- No se trata igual los personajes.
- Ocultar ser mujer para no sufrir discriminación. Se asocia ser mujer con estar menos capacitada en el videojuego.



Para profundizar en la industria de los videojuegos y mujeres, recomendamos:

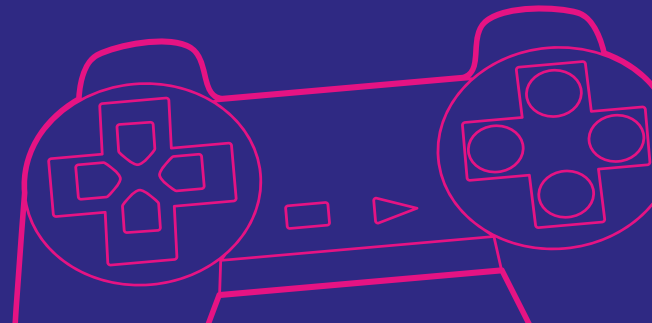
### **MUJERES+VIDEOJUEGO (DOCUMENTAL)**

“Pese a que las mujeres son ya casi la mitad del porcentaje de jugadores habituales de videojuegos, solo conforman el 22% del sector de desarrollo y un 10% de la plantilla de competidores profesionales en ligas. En Mujeres + videojuegos hablamos con periodistas especializados, artistas, programadoras, traductoras, alumnas y una jugadora profesional para entender mejor por qué todavía el mundo de los videojuegos está tan desequilibrado.”

### **NERFEADAS**

“Nerfeadas es una serie documental dividida en capítulos temáticos en torno al machismo que existe en el mundo del videojuego como industria, como creadora de productos culturales y también como motor de cambio de la sociedad. A través de un total de 10 capítulos y con la voz de más de veinte profesionales entrevistadas procedentes de todos los ámbitos que envuelven y componen el videojuego, Nerfeadas tratará desde un prisma crítico y feminista qué ha pasado y está pasando en el mundo del videojuego con respecto a las mujeres y cómo estas poco a poco están cambiando el propio medio.”

Fuente: Proyectos | marinaamores



## ¿QUÉ SERÍA UN USO ADECUADO?

Corresponde a una conducta normal. La persona que juega controla el tiempo de conexión y exposición, dando prioridad a las actividades habituales más allá del juego. No se aísla de amigos o familia.

Debe cumplir los siguientes aspectos:

- Diversión y entretenimiento.
- Aprendizaje.
- Respetar a otros/as jugadores/as.
- Saber ganar y perder.
- Jugar a videojuegos adecuados a la edad.
- Controlar tiempo de juego (no superar las 2 horas seguidas con descansos cada 15-20 minutos).
- Supervisión acorde a la edad.
- Jugar en compañía.
- Cumplir primero las obligaciones y responsabilidades.
- Evitar jugar con desconocidos.
- Proteger datos personales.
- No confundir realidad con ficción.



## Y SI EL USO DE LOS VIDEOJUEGOS

### ¿Se convierte en una conducta descontrolada?

Hablamos de **ABUSO** cuando hay un uso excesivo de los videojuegos afectando a las relaciones interpersonales y la calidad de vida.

Se producen cambios en los hábitos de sueño, alimentación, aseo, alteraciones en la concentración, estados emocionales...

Presentamos una tabla en la se establece el límite entre la conducta normal y la adictiva.

#### LÍMITES ENTRE LA CONDUCTA NORMAL Y LA CONDUCTA ADICTIVA

##### PERDIDA DE CONTROL

##### FUERTE DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

##### PÉRDIDA DE INTERÉS POR OTRAS ACTIVIDADES GRATIFICANTES

##### INTERFERENCIA GRAVE EN LA VIDA COTIDIANA

(absentismo escolar, robos, abandono de actividades, aislamiento social y familiar, mentiras, descuidar necesidades de aseo, alimentación, sueño, agresividad, irritabilidad...)

Fuente: "Adicción a Redes Sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes".  
Guía para Educadores. (Enrique Echeburúa, Ana Requesens. 2012)

## SEÑALES DE ALARMA

Las principales señales de alarma que pueden reflejar el paso de una afición a una conducta problemática/adictiva son:

- Privarse de sueño (dormir menos de 5 horas diarias) para estar conectado a la red o jugando.
- Descuidar otras actividades importantes como contacto con la familia o las relaciones sociales o relegar el estudio u actividades extraescolares a un segundo plano.
- Recibir quejas en relación al uso de alguien cercano como padres o hermanos.
- Pensar constantemente en el juego incluso cuando no está jugando.
- Sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- Al ser consciente de la dependencia adquirida, intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, así como perder la noción del tiempo transcurrido.
- Mentir sobre el tiempo real conectado a la red o jugando.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.
- Descuidar hábitos de alimentación, higiene.
- Conductas de agresividad si no puede jugar.
- Autolesiones.





## RECONOCIMIENTO COMO TRASTORNO (CIE 11, OMS)

El trastorno por uso de videojuegos se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente, que puede ser en línea o fuera de línea. Se manifiesta por:

**1**

Control deficiente sobre el juego (p. Ej., Inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto)

**2**

Aumentar la prioridad dada al juego en la medida en que el juego tenga prioridad sobre otros intereses de la vida y actividades diarias

**3**

Continuación o escalada del juego a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas

El patrón de conducta de juego puede ser continuo o episódico y recurrente. El patrón de comportamiento de juego da como resultado una angustia significativa o un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes.

La sintomatología debe darse al menos durante 12 meses para que se asigne el diagnóstico, aunque si se cumplen todos los requisitos y los síntomas son graves, puede acortarse la duración requerida.

Según el Informe sobre adicciones comportamentales del Ministerio de Sanidad del año 2021, más de un 7,1% de los estudiantes entre 14 y 18 años presenta un posible trastorno por uso de videojuegos, un porcentaje que es superior entre los chicos y con una prevalencia de juego que disminuye según avanza la edad.

## PAUTAS PARA EDUCADORES/AS

Las personas que ejercen como educadores y educadoras pasan muchas horas, con niños y niñas, adolescentes y personas jóvenes, con lo cual tienen un papel importante en estos 4 aspectos:

**OBSERVACIÓN** - A través de ella, pueden saber el uso que hacen de los videojuegos y detectar si tienen alguna conducta de riesgo. Asimismo, pueden obtener información acerca de a qué juegan, si lo hacen con personas desconocidas, si tienen supervisión de la familia o tutores, si invierten dinero, si juegan a videojuegos acordes a su edad...

**VIGILANCIA** -Durante el tiempo que están con los chicos y las chicas, deben asegurarse que hacen un uso adecuado de los videojuegos si procede utilizarlos y que cumplan las normas de uso que se establezcan.

**CONTROL** - Deben conocer herramientas de control parental e instalar en los dispositivos a los que tengan acceso durante el tiempo que están con ellos y ellas para poder controlar que no accedan a contenidos no adecuados para la edad y no abusen del tiempo de juego.

**BUSCAR AYUDA PROFESIONAL** - Va a ser importante que, en el momento que detecten conductas de riesgo, busquen asesorarse con profesionales especializados en videojuegos.





Estos **OBJETIVOS** se pueden concretar:

- Hablar con chicos y chicas sobre el uso que hacen de los videojuegos.
- Trabajar con ellas y ellos el pensamiento crítico en el desarrollo de dicha actividad.
- Disponer de herramientas que les permita la detección de conductas de riesgo.
- Fomentar el ocio saludable.
- Trabajar de forma coordinada con la familia y con los centros educativos.
- Disponer de una red de recursos relacionados con el tema.
- Incorporar los videojuegos como herramienta educativa para abordar dificultades asociados al mundo de los videojuegos: autocontrol, empatía, gestión de tiempo y dinero, autoestima, violencia, hábitos de salud, salud mental, comunicación, relaciones sociales...

Va a ser importante que conozcan el **Código PEGI** y lo trasmitan a las familias de los chicos y las chicas con los y las que trabajan. Que adapten su labor educativa a la población con la que van a intervenir, teniendo en cuenta la edad, el género, la diversidad cultural, tipo de familia, accesibilidad, existencia o no de problemas asociados...

Para finalizar, mencionamos una serie de recursos para apoyar dicha labor educativa: **herramientas de control parental, recursos de webs que recomendamos y bibliografía.**

## RECURSOS CIBERSEGURIDAD - **CONTROLES PARENTALES**

Cuando hablamos de controles parentales, debemos tener en cuenta:

- El dispositivo con el que se juega: Ordenador, Móvil o Tablet, Videoconsola.
- El videojuego.
- La plataforma o tienda online de juegos, cada vez más habitual.

### » **CONTROL PARENTAL EN ORDENADORES, MÓVILES Y TABLETS**

Algunas herramientas: *Google Family Link (Android)*, *Tiempo de uso (iOS)*, *Control Familiar (Microsoft)*, *Screen Time*, *Qustodio*, *Secure-Kids* o *Norton Family*.

### » **CONTROL PARENTAL EN VIDEOCONSOLAS**

Las videoconsolas (*Xbox*, *Nintendo*, *PlayStation...*) incorporan su propio software de funcionamiento o sistema operativo.

### » **CONTROL PARENTAL EN PLATAFORMAS O TIENDAS DE JUEGO**

Las plataformas o tiendas de juego en línea son servicios cada vez más populares para la compra y uso de videojuegos en los que una persona debe registrarse con un perfil y, por supuesto, realizar transacciones económicas. Las más conocidas están asociadas a grandes desarrolladoras y distribuidoras de videojuegos como *Steam*, *Origin (EA)*, *Epic Games Store*, *PlayStation Network* o *Tienda Xbox*.

### » **CONTROL PARENTAL EN LOS VIDEOJUEGOS**

*Roblox*, *Minecraft*, *Fortnite*, *League of Legends (LoL)*, *FIFA*, *Grand Theft Auto V (GTA V)*, *Counter-Strike (CS:GO)* y *Valorant*, entre otros títulos populares, incluyen este tipo de posibilidades.



## RECURSOS PÁGINAS WEBS

**AEVI** - Asociación Española de Videojuegos. Aglutina a todos los agentes implicados en la industria del videojuego: desarrolladores, editores, comercializadores...  
[www.aevi.es](http://www.aevi.es)

**ASAJER** - Es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja en el ámbito de las adicciones comportamentales (entre ellas en lo relacionada con los videojuegos) con el fin de informar, prevenir, orientar, apoyar y dar tratamiento a aquellas personas y colectivos que pueden ser vulnerables o están viviendo alguna dificultad en este tipo de adicciones.  
[www.asajer.org](http://www.asajer.org)

**FEMDEVS** - Asociación sin ánimo de lucro que tiene como objetivo promover el interés, la participación y la presencia de las mujeres en la cultura del desarrollo de videojuegos.  
[www.femdevs.es](http://www.femdevs.es)

**GAME QUITTERS** - Plataforma de Salud Mental para jugadores y familias. Sigue jugando saludable, no dañino. Fundada por Cam Adair.  
[www.gamequitters.com](http://www.gamequitters.com)

**ONLINEGAZTEAK** - Es un blog que, a iniciativa de ASAJER, pretende ser un cauce de comunicación con chicos y chicas de edades entre 10 y 16 años, para transmitir información sobre tecnologías (entre ellas, los videojuegos).  
[www.onlinegazteak.net](http://www.onlinegazteak.net)

**ONLINEZUREKIN** - Es una iniciativa de ASAJER, Asociación sin ánimo de lucro que pretende dar información acerca del juego de azar y las Tics (videojuegos, redes sociales, móviles), así como sensibilizar y concienciar acerca de los riesgos de un uso abusivo de dichas actividades.  
[www.onlinezurekin.org](http://www.onlinezurekin.org)

**THE GOOD GAMER** - Es una iniciativa que nace para reivindicar los valores positivos de los videojuegos. Con el objetivo de colaborar con las administraciones, comunidades educativas y sanitarias, padres y madres para fomentar el uso responsable de los videojuegos.  
[www.thegoodgamer.es](http://www.thegoodgamer.es)

**VIDEOJUEGOS EN FAMILIA** - Es una iniciativa de Pantallas Amigas con el objetivo de promover el disfrute compartido de videojuegos entre las personas más jóvenes y sus mayores. [www.videojuegosenfamilia.com](http://www.videojuegosenfamilia.com)

## BIBLIOGRAFÍA

# GAMERS



**GUÍA DE MEDIACIÓN PARENTAL PARA EL DISFRUTE SALUDABLE DE VIDEOJUEGOS**

*Pantallas Amigas*



**LA INDUSTRIA DEL VIDEOJUEGO EN ESPAÑA EN 2021 - ANUARIO 2021**

*Asociación Española de Videojuegos (AEVI)*



**IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA**

*UNICEF (2021)*



**CONSUMIR, CREAR, JUGAR. PANORÁMICA DEL OCIO DIGITAL DE LA JUVENTUD**

*Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud (2022)*

