

GAMERS



BIDEOJOKOAK ETA HEZIKETA



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN

ERREHABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Egilea: ASAJER - Errehabilitazioan Diren Arabako Jokalarien Elkarte

Laguntzailea: Kirol eta Osasun Saila (Osasun Publikoaren),
Vitoria-Gasteizko Udala

Itzulpenak: ESAN Traducciones y Transcripciones S.L.

Disenua eta maketazioa: Komunika Digital 2.0

Lege-gordailua: XXXX

Edizioa: 2022ko Urria



BIDEOJOKOAK ETA HEZIKETA

- Sarrera	5
- Zenbait datu	6
- Bideojokoak	8
- Bideojokoan onurak	9
- Bideojokoan sailkapena jokagarritasunaren arabera. Motak eta azpimotak	10
- PEGI Kodea - Adinaren Eta Edukien Araberako Sailkapena	12
- Bideojokoekin lotutako edukiaren kontsumoa	14
- Gamifikazioa	16
- Bideojokoan erabilpenak arriskuak ditu?	17
- Bideojokoei buruzko kontzeptu batzuk	18
- Bideojokoak eta generoa	20
- Zer izango litzateke egoki erabiltzea?	22
- Eta Bideojokoan erabilpena neurrigabeko jokabidea izatera heltzen bada?	23
- Alarma zantzuak	24
- Nahasmendu Bezala Aitortzea (CIE 11, OME)	25
- Hezitzaileentzako jarraibideak	26
- Zibersegurtasunerako edo guraso-kontrolerako baliabideak	28
- Web-orrietako baliabideak	29
- Bibliografia	30

“Bideojokoak beste unibertso batzuekin harremanetan jartzeko aukera ematen diguten tresnak dira. Teknologiari esker, mundu errealaz haraindi doan zerbait esperimentatu daiteke. Liburu batek, musikak edo filma batek eragiten dizkizuten emozio berberak bizi ditzakezu.

Bideojokoek bitartez mundu paraleloekin jarri zaitezke harremanetan askoz era erakargarri eta pertsonalagoan. Bideojokoek indar horixe dute”

Kazunori Yamauchi

Bideojokoek japoniar sortzailea



SARRERA

Bideojokoek bilakaera izugarria izan dute, hasi Pong-etik, hots, Atari markakontsolarako sortutako lehen bideojokotik, eta Fornite-raino, alegia Epic Games enpresak garatu duen azkenetako bateraino. Jarduera horrek iraultza ekarri du jende askoren aisialdian, bai helduengan, bai nerabe eta gazteengan.

Teknologiaren eta Interneten garapenarekin, bideojokoak xumeak eta banakakoak izatetik ingurune birtualetan aritzen diren tresna konplexuak izatera igaro dira, eta hainbat tokitako jokalariekin elkarreraginean aritu daitezke aipatu ingurune horietan. Azken urteotan, gainera, dirua hasi dira erabiltzen zenbat jokotan.

Heziketa eta Bideojokoak hizpide ditugunean, gurasoen zereginari erreparatzen diogu gehienbat, ez dugu aztertzen Hezkuntzako profesionalek hainbat alorretan neska-mutilekin duten egitekoa. Material hau horiei zuzenduta dago.

ASAJERek teknologien erabilpenarekin zerikusia duten arriskuen prebentzioa jorratzen du ONLINEZUREKIN izeneko programa baten bitartez, eta bideojokoei buruz heldu ohi zaizkigu, hain zuzen, kontsulta gehien.

Material honekin, ASAJERen asmoa da ikuspegi objektibo eta gaurkotua eskaintzea bideojokoei buruz, horiek eskaintzen dituzten aukerak hala nola hezkuntza eremuan zaindu behar diren arloak aztertuta. Hezitzaileentzako jardunbideak eta baliabideak ere azalduko dira.

ZENBAIT DATU

AEVI Bideojokoen Espainiako Elkartearen arabera, bideojokoen kontsumoak 1.795 milioi euro fakturatu zituen Espainian 2021ean (882 milioiko fakturazio fisikoa, 913 milioi online fakturazio bidez), aurreko ekitaldian baino %2,75 gehiago.

Urte horretan bertan, bideojokoen erabiltzaileak 18 milioi izateraino heldu dira, eta astean 8,1 ordu ematen dute, batez beste, bideojokoetan. Hauek dira joko motarik ezagunenak: Akzioa, Kirol-jokoak, Rol bideojokoak, eta Abentura.

Análisis DFC Intelligence agentziak egindako Bideojoko kontsumitzaileen segmentazio globala (2022) azterlanaren arabera, hiru mila milioi pertsona baino gehiagok jolasten dute bideojokoetara munduan, hots, munduko populazio guztiaren %40k.

UNICEFek teknologiak nerabeengan duen inpaktuari buruz 2020-2021ean egindako txostenak honako hau jasotzen du:

- Hamar nerabetatik seik bideojokoak dituzte aisialdi eta entretenimendurako kanal nagusia.
- %50 baino gehiagok euren adinerako egokiak ez diren aritzen dira.
- %58,7 ohiko jokariak dira; %26,5, berriz, egunero edo ia egunero aritzen da.
- Batez beste, nerabeek 6,61 ordu jolasten dute astean, baina %3,6k 30 ordu baino gehiago ematen dituzte astean.
- %28,9k, gutxienez astean behin, tirabirak ditu etxean teknologia horren erabilpenagatik.
- %21,9k uste du "gamer" profesionala izan daitekeela.
- %44,6k lagunak egin ditu Internet bidezko bideojokoen bitartez, eta %50,9k jende berria ezagutu dute.



EROSKETAK ETA MIKROORDAINKETAK

Reina Sofia Zentroak FAD Juventud fundazioaren nerabetasuna eta gazteriari buruz egindako *Kontsumitu, sortu, jokatu. Gazteriaren aisialdi digitalaren panorama* txostenak dioenez, bideojokalarien %92k bideojokoekin lotutako gastu ekonomikoren bat egin izan du. Ohikoena hileroko jokoak erostea da (%24,5ek).

Bideojokoak erosteko kanal ohikoenak, berriz, erosketak digitalak (%58) eta denda fisikoak (%52,4) dira.

Gazteen %38,3k doako online jokoetara jolasten dute.

Bost gaztetik lauk dirua xahutu dute inoiz jokoekin lotutako transakzio txikietan, eta %32,6k hileroko xahutzen du.

Hauetako dira transakzio txiki ohikoenak, garrantziaren arabera: pertsonaiak, armak eta pertsonalizatu daitezkeen bestelako osagarri batzuk (osagarriak, jantziak edo skin-ak...); sari kutxak (loot boxes); eta, azkenik, ordainduzko zabalgarriak eta deskargatu daitezkeen edukia (DLC).

BIDEOJOKOAK



Bideojokoak joko elektroniko batzuk dira, eta, horien bidez, mugimendu-, pertzepzio- edo estrategia-trebetasunak lantzen dira, helmuga edo helburu jakin batzuk betetzen joateko. Helburu horiek askotarikoak eta denetarikoak izan daitezke, bideojokoan garatzailearen edo, are, jokalariaren beraren irudimenak eskaintzen dituen bezainbeste. Gaiari dagokionez, honetarikoak izan daitezke: kirolekoak, gerrakoak, akziokoak, fantasiarenak... Jokalariak lehen pertsona edo abatar bat sortuta joka dezake, edo makinaren kontra edo beste jokalaria batzuen kontra.

Bestalde, hauek dira plataforma erabilienak, garrantzi handienetik txikienerako hurrenkeran: smartphonea, bideokontsola eta ordenagailua.



BIDEOJOKOEN ONURAK

- Sozializazioa eta taldeko pertenezia-sentimendua
- Estresa eta antsietatea murrizten ditu
- Eskuaren eta begiaren arteko koordinazioa
- Arazoen konponketa eta estrategien hautaketa
- Erabakiak hartzea
- Talde-lana
- Irakurtzera bultzatzen du
- Sormena areagotzen da
- Informatikarako lehen hurbilpena izan daiteke

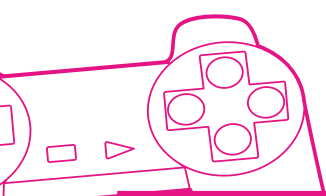


BIDEOJOKOEN SAILKAPENA JOKAGARRITASUNAREN ARABERA

MOTAK ETA AZPIMOTAK



MOTA	HELBURUA	AZPIMOTAK
AKZIOA	Irabaztera edo galtzera zuzendutako lehiazko erronkak. Jokalariak abiadura, trebetasuna eta erreakzionatzeko azkartasuna erakutsi behar ditu.	Borroka: <i>Street fighter</i> edo <i>Mortal Kombat</i> Beat ' Em Up (Kolpatu edo jipoitu): <i>Double Dragon</i> edo <i>Final Fight</i> Hack and Slash (Moztu edo ebaki): <i>Golden Axe</i> , <i>Devil May Cry</i> edo <i>God of War</i> Arcade: <i>Space Invaders</i> , <i>Pac-Man</i> edo <i>Tetris</i> Plataformak: <i>Super Mario</i> , <i>Temple</i> edo <i>Run</i>
TIROAK (SHOOTER)	Tiro egin eta arerioak hiltzea du helburu nagusizat, oro har suzko armekin.	Tiroak lehen pertsona (FPS): <i>Counter Strike</i> edo <i>Call of Duty</i> Tiroak hirugarren pertsona (TPS): <i>Fortnite</i> edo <i>Tomb Raider</i> Martetarrak hiltzen: <i>Space Invaders</i>
ABENTURA	Jokoaren bidezko aurkikuntza eta esperientzia narratibo bat eraikitzea.	Elkarrizketazko abenturak: <i>Heavy Rain</i> edo <i>Life Is Strange</i> Abentura grafikoak: <i>Grim Fandango</i> , <i>Syberia Series</i> edo <i>Firewatch</i> Akzio-abentura: Beldurrezkoa eta Biziraupena (<i>Resident Evil</i> edo <i>The Last of Us</i>), Ezkutukoa (<i>Metal Gear Solid</i> edo <i>Commandos</i>), Battle Royale (<i>Fortnite</i> edo <i>Apex Legends</i>)
ESTRATEGIA	Gerrako edo rolen kontzeptuak erabiltzen dituzte Estrategia baten bidez arerioari irabazteko prestatuak daude. Kontzentrazioa eta adimena eskatzen dute.	Txandaka (TBS): <i>Civilization</i> Denbora errealean (RTS): <i>Starcraft</i> Lerro-bataila eremuko askotariko jokalaria (MOBA): <i>League of Legends (LOL)</i>
ROLA (RPG)	Jokalariak bere pertsonaiaren rola adierazten duen fikziozko maskarak bat hartzen du, eta esperientzien puntuak bilatzen dira. Puntu horiek jokoan burututako merituzko ekintzen bidez lortzen dira, eta pertsonaiaren trebetasunak hobetzen doaz pixkanaka.	Abenturazko kanpaina: <i>Star Wars: Caballeros de la Antigua República</i> Rol/Akzioko bideojokoak: <i>Diablo</i> Askotariko jokalariren lineako rol-bideojokoak (MMORPG): <i>World of Warcraft</i>
KIROLEKOAK	Kirolean oinarritzen dira: futbola, boxeoa, saskibaloia, tenisa, golf... Trebetasuna eta zehaztasuna eskatzen dute.	<i>Mario Tennis</i> , <i>Pro Evolution Soccer</i> edo <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>



MOTA	HELBURUA	AZPIMOTAK
SIMULAZIOA	Esperimentazioaren bidez sistema baten funtzionamendua ulertzea.	Ibilgailuen simulazioa: Lasterketak, garraioak gidatzea, hegaldia, gerrako hegaldia, ibilgailuetako borroka. Eraikitze edo kudeatzeko simulazioa: Hiriak, inperioak, politika, landetxea, kirol-kudeaketa, jolas-parkea, sexua, lanbideak. Bizitzako simulazioa: Soziala, maskota birtualak, biologikoa. Borroka simulazioa: <i>Cold War Crisis</i> edo <i>Armed Assault</i>
ADIMEN AZKARTASUNA/ PUZZLEAK	Adimena eta arazoak (matematikakoak, logikakoak...) konpontzeko den gaitasuna probatzen dituzte.	<i>Brain Academy, Tetris, Candy Crush</i>
SANDBOX	Hareako kutxa. Zerotik hasten da ia, eta norberaren mundu birtual bat sortu eta eraldatzeko beharrezko guztia eraikitzen da.	<i>Minecraft, Roblox, GTA</i>
MUSIKA/ ERRITMOA	Emulatu beharreko eredu batek gidatutako jarduera batean ahalik puntuazio onena lortu behar da.	Karaokea, dantza, musikako tresnak
PARTY GAMES	Taldean jokatzeko da eta lagunak edo senideen artean tarte atsegina igarotzeko proposak dira.	<i>Mario Party, Wii Play, Among Us</i>
HEZITZAILEAK	Jokatzean ezagutzak edo trebetasunak eskuratzen dira. Prestakuntza eta aisialdia uztartzen ditu.	<i>SimCity, Minecraft, Fine Artist</i>
KASUALAK	Denbora-pasarako.	<i>Candy Crush, Super Mario Run, Angry Birds, Apalabrados</i>
KASINOKOAK	Joko guztiak kasinoetan jokatzeko dira.	Poker, Bingo, Ruleta, Dados, Slots

PEGI KODEA

Adinaren eta edukien arabera sailkapena

PEGI (Pan European Game Information) sistema ekimen pribatuko mekanismo bat (autorregulazioa) da eta bideojokoaren industriak sortu du adierazle orientagarri bat ematearren bere produktuen kontsumorako adin egokia zein den eta aurkitu daitezken kontuzko eduki motak kontuan hartuta.

PEGI sistemaz gain, ESRB sistema (Entertainment Software Rating Board) ere nabarmentzen da, batez ere Estatu Batuetan.

PEGI kodea produktu jakin batzuei lotuta dago eta zer erosi eta zer erabili erabakitzen laguntzeko balio dezake. Alabaina, aipatu beharra dago bideojoko guztiek ez dutela PEGI kodea. Hain zabal eta aldakorra da bideojokoaren askotarikotasuna, ezen izenburu jakin mugatu batek bakarrik lortzen du balioztatze hori.

PEGI kodeak, zehazki, gutxieneko adin gomendagarria eta edukien deskribatzailea jasotzen ditu.

ADINAREN ETIKETAK

Adingabea babesteko gutxieneko adin gomendagarria azaltzen dute, ez dute zerikusirik zailtasunekin edo jokoa gairatzeko behar diren trebetasunekin.



EDUKIEN DESKRIPZIOA



Jokoaren bidez, jokalariek ondasunak edo zerbitzu digitalak mundu errealeko monetarekin erosteko aukera dute. Produktu horiek eduki osagarria (hobari mailak, jantziak, ustekabeko artikulua, musika) bildu ohi dute, baina baita eguneratzeak (iragarkiak desgaitzeko, esaterako), harpidetzak, moneta birtualak eta jokoaren bestelako moneta batzuk ere.

Edukien deskribatzaile horrek ohar gehigarri bat eramaten dute batzuetan, jokoaren erosketan ausazko elementuak (sari kutxak edo karten paketeak).

Ausaz ordaintzen diren artikuluetan, jokalariek ez dakite zehatz-mehatz zer lortuko duten erosketa egin aurretik. Diru errealekin zuzenean erosi edota jokoaren moneta birtual batekin truka daitezke.

Elementu horiek apaingarri modura egon daitezke edo balio funtzional bat izan dezakete, jokoaren arabera. Oharra adinaren etiketaren eta edukiaren deskribatzaileen azpian edo hurbilean erakusten da beti.



Iturria: www.pegi.info



BIDEOJOKOEKIN LOTUTAKO EDUKIAREN KONTSUMOA

Reina Sofía Zentroak FAD Juventud fundazioaren nerabetasuna eta gazteriari buruz egindako «*Kontsumitu, sortu, jokatu. Gazteriaren aisialdi digitalaren panorama*» txostenak dioenez, lau gaztetik hiru harpidetuta daude ordainketa bidezko ikusentzunezko edukia eskaintzen duen online zerbitzu motaren batera, horien erdiak (%54) harpidetza beste batzuekin partekatu arren.

la-ia gazte guztiek era aktiboan jarraitzen diete online edukia sortzen duten edo influencer diren pertsoneri, batik bat Instagram bidez (gazteen %81,6k), sare sozial ezagunenean, alegia, YouTube (%58,9k) eta TikTok (%55,6k) plataformekin batera.

Gero eta gazte gehiago dira edukia sortzea irtenbide profesional gisara ikusten dutenak: hirutik batek adierazten du horretan jardutea gustatuko litzaiokeela, eta hamarretik bat jada horretan saiatzen ari da.

Hainbat plataformek streaming bidez eskaintzen dute edukia:



YOUTUBE - Interneteko atari bat da eta bideoak igotzeko aukera eskaintzen die erabiltzaileei, beste erabiltzaile batzuek edozein unetan online bidez kontsumitu ditzaten.

2005ean sortu zen. Profesionalen edukia eta edozein erabiltzaileen edukia ikusi daiteke bertan. Plataforma horretan edozeinek sortu dezake kontu bat, bere bideoak beste pertsona batzuei erakusteko. Zuzeneko emanaldiak egiteko aukera ere eskaintzen du. Norberaren edo besteren edukiak igotzeko kanalak sortu daitezke, eta dirua ere irabaz daiteke.

Plataforma horretatik sortu dira 'youtuberrak' (ikusentzunezko edukia sortu eta kudeatzen dute), zeinak eragin handia baitute nerabe eta gazteengan.



TWICH - Bideoak zuzenean ikusteko plataforma garrantzitsuenetakoa batean bilakatu da; edozein motako sortzaileek igotako bideoak ikusteko aukera ere eskaintzen du.

2011n atera zen. Gazteek edukia kontsumitzeko duten plataforma nagusietakoa da, eta erabiltzaileen erdiak 16 eta 24 urte artean dituzte.

Plataforma horrek gauza erakargarri bat du, hots, dirua irabaz daitekeela emankizunen bidez, dela publizitatearekin, dela hori ikusten ari direnek emandako dohaintzekin



DISCORD - VoIP ahotsa, bideoa eta testua komunikatzen duen zerbitzu bat da, lagunekin eta komunitateekin hitz egin eta denbora-pasarako. Multiplataforma bat da, bertsioak ditu Windows, Mac, Linux, Android eta iOSentzat. Edozein web-arakatzaileraren bidez ere erabil daiteke.

2015ean merkaturatu zen. Oso eza-guna bihurtu da jokalarien eSpots komunitateen, LAN txapelketen eta streaming plataformen bidez. Aliantza Fortnite bideojokoarekin, Twitchekin eta, gerora, Spotify-rekin. Xbox-ek eta eSports-en hainbat taldek izugarri igo zuten erabiltzaile kopurua eta plataformaren balorazioa.

GAMIFIKAZIOA

Jokoaren bidez erakusten duen irakaspensistema bat da.

Joko baten printzipioak aplikatzen dira irakaskuntzan, ikasleen parte-hartzea eta motibazioa bultzatzeko helburuarekin, eta ikasleen jokabidean ere eragin nahi da, estimulazio neuronalaz baliatuta.

Dinamika batzuk erabiltzen dira, zeinetan ohikoa den ikasleari sariak ematea garatutako jokabide jakin batengatik.

Irakaskuntza joko bihurtzen duten egoerak sortzen ditu, eta ezagutzak eraginkortasunez bereganatzea ahalbidetzen du.



BIDEOJOKOEN ERABILPENAK

Arriskuak ditu?

Bideojokoak polemikaz inguratutik egon izan dira beti: sexistak direla, isolatu egiten dutela, indarkeria bultzatzen dutela, epilepsia eragiten dutela...

Jarraian, alor horretan eskarmentua duten profesionalak edo bideojokalariek egiaztaturiko arrisku batzuk aipatzen ditugu.

- Eduki edo balio ez-egokiak.
- Gehiegizko gastua.
- Buruko osasuna (antsietatea, depresioa, autoestimatu gutxi, suminkortasuna, jokabide oldarkorrek/autoerasokorrek).
- Orduz kanpoko ohiturak: jatea, lo egitea, higieena.
- Adikzioetara eramaten du (apustuak, substantziak...).
- Mendekotasuna/Adikzioa.
- Jazarpena.
- Ikasketak eta lagunak uztea.
- Arazoak familian.



BIDEOJOKOEI BURUZKO KONTZEPTU BATZUK

NFT (“Token ez-suntsikorra”):

Objektu edo ondasun birtuala, Blockchain sareak egiaz-taturik dena: bakarra da eta pertsona batena da (zenbaki aparta bat esleitzen dien kontratu adimendun batez erre-gistratzen dira). Izan daiteke irudi bat, bideojoko baten skin bat, grafiko bat, bideo bat, musika, Gif bat edo beste edozein eduki digital.

ONLINE-MMORPG BIDEOJOKOAK:

Internet bidez aldi berean mundu birtual batean sartu eta euren artean elkar eragiteko aukera eskaintzen die milaka jokalariri.

PREMIUM JOKOAK:

Jokoa erosten da baina transakzio txikiak egin daitezke jokoan abantailarik ematen ez duten elementu apaingarriak (adib., Call of Duty, BattlefieldV) desblokeatzeko.

ESPORTS (Kirol elektronikoko):

Bideojokoen bidez egiten diren lehiaketak dira, geroz gehiago zabaltzen doaz entretenimenduaren industrian.

LOOT BOXES (SARI KUTXAK) :

Bideojoko baten barruan den artikulua birtual bat da, diru errealarekin edo birtualarekin erosi daiteke, eta sari apaingarriak (skin-ak, armak, mozorroak...) edo jokoa hobetzen duten elementuak (jokalaria hobek, abiadura edo indar handiagoa...) lor daitezke. Ausazkoa da, txanpon-makina baten modura: inoiz ez dakizu zer tokatuko zaizun.

PLAY TO EARNS:

Sariak kriptomonetetan, jokatzearen truke.

GAMER:

Jokatzeko eta bideojokoei buruz jakiteko interes handia duen bideojokalaria da. Bere interes nagusia puntuazio altuak lortzea da, bideojokoaz gozatzeaz gain.





GAMERS MOTAK

- **GAMER PROFESIONALA EDO PRO-GAMER-A** - Denbora gutzia jokatzeko ematen du, profesionalen maila du. Bere lanbidea da, hau da, diru-sarrerak lortzen ditu txapelketetan edo munduko beste ekitaldietan beste jokalariei profesional batzuen kontra lehiatzeagatik.
- **GAMER GOGORRA EDO HARCORE GAMER-A** - Ahalegin eta esfortzu handia eta denbora asko eskaintzen dio bideojokoei. Zailtasun handia duten eta menperatzeko denbora luzea eskatzen duten jokoak nahiago izaten dituzte, eta ordu asko eskaintzen diote horregatik.
- **GAMER ERREGULARRA, CORE EDO MIND-CORE GAMER-A** - Gamer kausalen baimen inplikazio gehiago du. Maila ertaineko jokoak atsegin ditu, mekanika erabilerraz eta zaindua dutenak, nolabaiteko sakontasuna eta balioak dituztenak.
- **GAMER KASUALA** - Noiz behinkako jokalaria da. Bideojoko errazak nahi izaten ditu, zailtasun ertainekoak, erabiltzeko gehiegizko arazorik ez dituztenak. Egiten duenarekin gozatzen du, hots, bideojoko batek aspertu egiten badu, utzi egiten du birritan pentsatu gabe.
- **NOOB-A** - Jokalari berria. Bideojoko zehatz batean hasi berriak diren pertsona guztiak dira. Gamer eskarmentudunek hitz hori erabiltzen dute aritzearen aritzeaz jokoan hobetzea lortzen ez duten edo beteteranoekiko begirunerik azaltzen ez duten jokalariei zuzentzeko edo mespretxatzeko.

BIDEOJOKOAK ETA GENEROA

Bideojokoak sektore nahiko maskulinizatua dira, azken urteotan areagotu egin den arren emakumeen presentzia, hurrengo datuak erakusten duenez: %48 emakumezko jokalariai dira, %52 gizonezko jokalariai (AEVI, 2021).

Reina Sofía Zentroak FAD Juventud fundazioaren nerabetasuna eta gazteriari buruz egindako «*Kontsumitu, sortu, jokatu. Gazteriaren aisialdi digitalaren panorama*» txostenaren arabera, neskek nahiago dituzte abenturazko, estrategiako eta simulazioko jokoak, eta mutilek gogokoago dituzte akzioko jokoak, shooter-ak eta kirol-jokoak. Era berean, mutilek ikusentzunezko eduki gehiago kontsumitzen dute bideojokoekin nesken aldean.

Emakumezko gamer profesional batzuk salatu izan dute emakumezko generoarekin loturiko hainbat egoera jasan izan dutela:

- Irainak/Jazarpena.
- Hipersexualizazio femeninoa.
- Sexismoa.
- Industriaren matxismoa.
- Gizonezkoek eta emakumezkoek ez dute tratu bera.
- Emakumeak direla ezkutatu egiten dute diskriminaziorik ez jasateko. Emakumea izatea bideojokorako gaitasun gutxiagorekin lotzen da.



Bideojokoen industria eta emakumeak gaian sakontzeko, hauek gomendatzen ditugu:

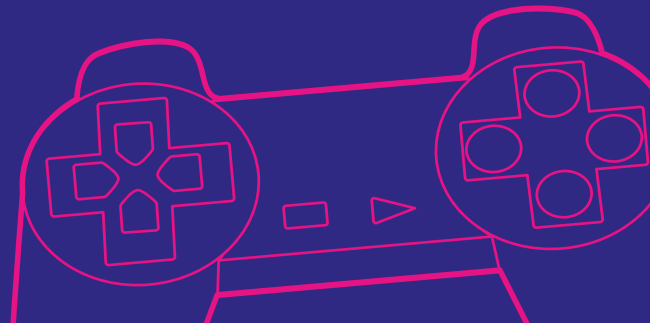
MUJERES+VIDEOJUEGO (DOKUMENTALA)

“Emakumeak ia erdia izatera heldu badira ere bideojokoetan aritzeko ohitura duten jokalarien artean, soilik %22 dira sektorearen garapenean eta %10 ligetan profesional gisa lehiatzen diren plantillan. Mujeres + videojuegos dokumentalean, kazetari espezializatuekin, artistekin, programatzaileekin, itzultzaileekin, ikasleekin eta jokolari profesional batekin hitz egiten dugu, bideojokoen mundua oraindik zergatik dagoen horren desorekatuta ulertzeko.”

NERFEADAS

“Nerfeadas dokumental sail bat da eta gaikako kapituluetan banatzen da industria gisa, produktu kulturalen sortzaile gisa eta, are, gizarte-aldaketarako eragile gisa bideojokoetan den matxismoari buruz. 10 kapitulu ditu guztira, eta bertan hogeit hamar profesional baino gehiago elkarrizketatzen dituzte, bideojokoen esparru guztietakoak, eta ikuspegi kritiko eta feminista batetik aztertzen du zer gertatu den eta zer ari den gertatzen bideojokoen munduan emakumei buruz, eta nola emakumeek mundu hori apurka-apurka aldatzen ari diren.”

Iturria: Proyectos | marinaamores



ZER IZANGO LITZATEKE EGOKI ERABILTZEA?

Jokabide arrunt bat. Bideojokoetan aritzen den pertsonak kontrolatu egiten du konexioaren eta esposizioaren denbora, eta jokoaz haragoko ohiko jardueri ematen dio lehentasuna. Ez da lagunengandik edo familiarengandik aldentzen.

Alor hauek bete behar ditu:

- Dibertsioa eta entretenimendua.
- Ikasketa.
- Beste jokalariekiko begirunea.
- Irabazten eta galtzen jakitea.
- Adinerako egokiak diren bideojokoetan aritzea.
- Jokatzeko denbora kontrolatzea (ez aritu bi ordu baino gehiago segidan, 15-20 minutuko atsedenaldiak egin).
- Adinaren araberako ikuskapena.
- Konpainian jokatzeta.
- Betebeharrak eta erantzukizunak aurretik betetzea.
- Ezezagunekin jokatzeta saihestu.
- Datu pertsonalak babestu.
- Errealitatea eta fikzioa bereizi.





ETA BIDEOJOKOEN ERABILPENA

Neurrigabeko jokabidea izatera heltzen bada?

GEHIEGIKERIA dagoela esan ohi dugu bideojokoen gehiegizko erabilerak pertsonen arteko harremanetan eta bizitza-kalitatean eragina duenean. Aldatu egiten dira lo egiteko, jateko edo garbitzeko ohiturak, nahasmenduak ageri dira kontzentratzerakoan, egoera emozionalan, etab.

Jarraian, jokabide arruntaren eta adikzioko jokabidearen arteko muga ezartzen duen taula bat azaltzen dugu.

JOKABIDE ARRUNTAREN ETA ADIKZIOZKO JOKABIDEAREN ARTEKO MUGAK

KONTROLA GALTZEA

MENDEKOTASUN PSIKOLOGIKO HANDIA

BESTE JARDUERA ATSEGIN BATZUEKIKO INTERESIK EZA

INTERFERENTZIA LARRIA EGUNEROKO BIZITZAN

(eskolako absentismoa, lapurretak, jardueri uztea, isolamendu soziala eta familiarra, gezurrak, higienerako, jateko eta lo egiteko beharrak ez zaintzea, agresibitatea, suminkortasuna...)

Iturria: "Adicción a Redes Sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes". Hezitzaileentzako Gida. (Enrique Echeburua, Ana Requesens. 2012)

ALARMA ZANTZUAK

Hauek dira zaletasuna izatetik jardunbide problematikoa edo adikzioko jokabidea izatera igaro izana adierazten duten alarma-zantzu nagusiak:

- Loa murriztea (egunean 5 ordu baino gutxiago lotan) sarean konektatuta edo jokatzen aritzeko.
- Beste jarduera garrantzitsu batzuk baztertzea, esaterako familiarekin egotea edo harreman sozialak, edo ikasketak edo eskolaz kanpoko jarduerak bigarren maila batean uztea.
- Erabileraren gainean hurbileko norbaiten (gurasoak edo anai-arrebak) kexak jasotzea.
- Jokoan etengabe pentsatzen egotea, baita jokatzen ari ez denean ere.
- Gehiegizko sumindura adieraztea konexioak huts egiten duenean edo oso astiro doanean.
- Mendekotasunaz jabetzen denean, konexio-denbora murrizten saiatu baina ez lortzea, eta jokoan zenbat denbora igaro duen ez konturatzea.
- Sareari konektatuta edo jokatzen emandako denborari buruz gezurra esatea.
- Jendearengandik isolatzea, erraz haserretzea eta ikasketetan errendimendua jaitea.
- Gehiegizko poztasuna eta aktibazioa azaltzea ordenagailu aurrean denean.
- Elikadura edo higiene ohiturei uztea.
- Jokabide oldarkorrek, jokatu ezin duenean.
- Autolesioak.



NAHASMENDU BEZALA AITORTZEA (CIE 11, OME)

Bideojokoen erabileragatiko nahasmenduak jokorako jokabide etengabea edo errepikorraren patroia adierazi ohi du, sarean edo saretik kanpo. Hauek dira horren adierazpenak:

1

Jokoa ez da kontrolatzen (adib., hasiera, maiztasuna, intentsitatea, iraupena, amaiera, testuingurua)

2

Jokoari ematen zaion lehenetasuna areagotzen doa, jokoa bizitzako beste interes batzuen eta eguneroko jardueren gainetik jartzen doan heinean

3

Ondorio kaltegarriak jazo arren, jokoarekin jarraitzen da edo areagotu egiten da horri eskainitako denbora

Jokorako jokabide-patroia etengabea edo noizbehinkakoa eta errepikakorra izan daiteke. Jokorako jokabide-patroiaren ondorioa da estutasun esanguratsua edo narriadura nabarmena pertsonaren funtzionamenduan edo familiarekin edo jendearekin egoterakoan zein hezkuntza, lanbide edo bestelako arlo garrantzitsuetan.

Sintomatologia hori 12 hilabetez eman behar da, gutxienez, diagnostiko hori eman ahal izateko, baina denbora hori laburtu daiteke ezaugarri guztiak betetzen badira eta sintoma larriak ageri badira.

Jokabide-adikzioei buruz 2021ean Osasun Ministerioak argitaratutako txostenaren arabera, 14 eta 18 urte arteko ikasleen %7,1ek nahasmenduak azaltzen ditu bideojokoen erabileragatik. Portzentaje hori handiagoa da mutilengan, eta jokoaren prebalentzia gutxitzen doa adinean aurrera egin ahala.

HEZITZAILEENTZAKO JARRAIBIDEAK

Hezitzaile lanetan aritzen diren pertsonak ordu asko ematen dituzte haurrekin, nerabeekin eta gazteekin, eta beraz, egiteko garrantzitsua dute lau alderdi hauei dagokionez:

BEHAKETA - Horren bidez jakin dezakete bideojokoez egiten duten erabilera eta antzeman dezakete arrisku-jokabiderik dagoen. Era berean, hainbat konturi buruzko informazioa lortu dezakete: zertara jokutzen duten, ezezagunekin aritzen diren, familiak edo tutoreek ikuskatzen duten, dirua inbertitzen duten, euren adinari dagozkien bideojokoetan aritzen diren...

ZAINTZA - Neska-mutilekin dauden denboran zaindu egin behar dute bideojokoak behar bezala eta dagozkienak erabiltzen dituztela eta ezarritako erabilera-arauak betetzen dituztela.

KONTROLA - Gurasoek kontrolatzeko tresnak ezagutu behar dituzte eta guraso-kontrolak ezarri behar dira neska-mutilekin diren bitarterako erabilgarri dituzten gailuetan, euren adinerako egokiak ez diren edukietara ez direla sartzen eta jokoan denbora gehiegi ez dutela ematen zaintzeko.

ESKATU PROFESIOALEN LAGUNTZA - Garrantzitsua izango da bideojokoetan aditu diren profesionalengana jotzea arrisku-jokabideak antzematen dituztenean.





HELBURU horietarako, jarduera hauek egin daitezke:

- Neska-mutilekin hitz egin bideojokoen erabilerari buruz.
- Neska-mutilekin pentsamendu kritikoa landu jarduera horri buruz.
- Arrisku-jokabideak antzemateko tresnak eskura izan.
- Aisialdi osasungarria sustatu.
- Familiekin eta ikastetxeekin koordinatuta egin lan.
- Gaiari buruzko baliabide-sare bat izan.
- Bideojokoak heziketa-tresna gisa erabili horien munduari lotutako zailtasunak jorratzeko: autokontrola, enpatia, denboraren eta diruaren kudeaketa, autoestimua, indarkeria, osasun-ohiturak, buruko osasuna, komunikazioa, harreman sozialak...

Garrantzitsua izango da **PEGI Kodea** ezagutzea eta hezten dituzten neska-mutilen familiei hori transmititzea. Baita euren hezitzaile-lana esku-hartuko duten jendeari egokitzea ere, kontuan hartuz adina, generoa, kultura-aniztasuna, familia mota, irisgarritasuna, arazo erantsirik dagoen ala ez...

Amaitzeko, heziketa-lan hori bultzatzeko baliabide sorta bat aipatzen dugu: **guraso-kontrolerako tresnak, gomendatutako web-baliabideak eta bibliografia.**

ZIBERSEGURTASUNERAKO EDO GURASO-KONTROLERAKO BALIABIDEAK

Guraso-kontroleraz ari garenean, kontuan izan behar dugu hau:

- Zer gailurekin aritzen den: Ordenagailua, mugikorra edo tableta, Bideokontsola.
- Bideojokoa.
- Jokoen plataforma edo online denda, geroz ohikoagoa dena.

» GURASO-KONTROLA ORDENAGAILU, MUGIKOR ETA TABLETETAN

Zenbait tresna: *Google Family Link (Android)*, Erabilera-denbora (*iOS*), Guraso-kontrola (*Microsoft*), *Screen Time*, *Qustodio*, *Secure-Kids* edo *Norton Family*.

» GURASO-KONTROLA BIDEOKONTSOLETAN

Bideokontsolek (*Xbox*, *Nintendo*, *PlayStation...*) txertatuta dute funtzionamendurako euren softwarea edo sistema eragilea.

» GURASO-KONTROLA JOKOEN PLATAFORMA EDO DENDETAN

Jokoen plataformak edo sareko dendak gero eta zerbitzu ezagunagoak dira bideojokoa erosi eta erabiltzeko. Horietan, erabiltzailea erregistratu egin behar da profil batekin eta, jakina, diruzko transakzioak egin behar ditu. Ezagunenak bideojokoen garatzaile eta banatzaile handiei lotuta daude, hala nola: *Steam*, *Origin (EA)*, *Epic Games Store*, *PlayStation Network* edo *Xbox*.

» GURASO-KONTROLA BIDEOJOKOETAN

Izenburu ezagun askok dituzte horrelako aukerak, *besteak beste: Roblox, Minecraft, Fortnite, League of Legends (LoL), FIFA, Grand Theft Auto V (GTA V), Counter-Strike (CS:GO) eta Valorant.*



AEVI - Bideojokoen Espainiako Elkarte Bideojokoen industriako eragile guztiak biltzen ditu: garatzaileak, editoreak, merkaturatzaileak...

www.aevi.es

ASAJER - Jokabidezko adikzioen alorrean (horien artean, bideojokoei buruzkoa) lan egiten duen irabazi asmorik gabeko elkarte bat da, mota horretako adikzioei zaugarriak diren edo zailtasunen bat bizitzen ari diren pertsona eta kolektiboak informazioa, prebentzioa, orientazioa, laguntza eta tratamendua emateko asmoz.

www.asajer.org

FEMDEVS - Irazi asmorik gabeko elkarte, bideojokoen garapenaren kulturaren emakumeen interesa, parte-hartzea eta presentzia sustatzeko helburua du.

www.femdevs.es

GAME QUITTERS - Jokalari eta familientzako Osasun Mentaleko Plataforma. Jarraitu jokatzeko era osasuntsuan, ez kaltegarrian. Cam Adair-ek sortua.

www.gamequitters.com

WEB-ORRIETAKO BALIABIDEAK

ONLINEGAZTEAK - ASAJERen ekimenez sortutako bloga 10 eta 16 urte arteko neska-mutilekin komunikazio-tresna bat izateko teknologiei buruz (horien artean, bideojokoak) informazio helarazteko.

www.onlinegazteak.net

ONLINEZUREKIN - ASAJER irabazi asmorik gabeko elkar-tearen ekimena da ausazko jokoei eta IKTri (bideojokoak, sare sozialak, mugikorrak) buruz informazioa emateko eta jarduera horien gehiegizko erabileragatiko arriskuei buruz sentzibilizatu eta kontzientziazteko.

www.onlinezurekin.org

THE GOOD GAMER - Bideojokoen balio positiboak aldarrikatzeko sortutako ekimen bat da. Administrazioekin, heziketa- eta osasun-komunitateekin eta gurasoekin lan-kidetzan aritu nahi du bideojokoen erabilera arduratsua sustatzeko.

www.thegoodgamer.es

BIDEOJOKOAK FAMILIAN - Pantallas Amigas elkar-tearen ekimen bat da, gazteenen eta euren gurasoen artean bideojokoak partekatuz dibertsioa sustatzeko.

www.videojuegosenfamilia.com

BIBLIOGRAFIA

GAMERS



BIDEOKOEN GOZAMEN OSASUNTSURAKO GURASO-BITARTEKARITZA GIDA

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)

