



apuntes e_mocionales

Mónica González Trigo

COACH INFANTIL Y EDUCADORA EN DISCIPLINA POSITIVA
@monicacoachinfantil

¿Sabes con qué juegas?



FREEPIK

El 25% de los videojugadores 'online' son menores y pasan 18 horas semanales jugando.

En la sociedad actual, y con más énfasis en esta época de pandemia, los videojuegos son cada vez más populares entre la población joven, pero también entre los adultos. Desde que empezaron a popularizarse a principios de los 70, los videojuegos han evolucionado hasta convertirse en productos culturales al alcance de todos. Por ahora no hay datos de organismos oficiales, pero se aprecia un aumento del número de usuarios conectados, es decir, jugadores, a cualquier hora del día.

El crecimiento exponencial de los videojuegos ha provocado que una parte de los jugadores hagan un uso descontrolado que puede acabar en serios problemas como las adicciones. Y es que el porcentaje de personas afectadas por el uso descontrolado de los videojuegos *online* se sitúa entre el 1% y el 10% en los países occidentales, según expertos de la OMS en consumo de sustancias y conductas adictivas.

Actualmente, el 25% de los jugadores de videojuegos *online* son menores de edad y pasan casi unas 18 horas semanales jugando. Per, ¿se sabe realmente a que juegan?

¿con quien juegan?, ¿hacen buen uso de los videojuegos?

Sabemos que los videojuegos comerciales tienen efectos emocionales, sociales, motivacionales y cognitivos, pero debemos preguntarnos qué impacto tiene jugarlos 12 horas al día. Nuestras vidas están dominadas por el consumo digital casi 24 horas los 7 días de la semana y a pesar de eso todavía faltan reglas sobre el consumo digital donde una de las consecuencias puede ser el acoso cibernético donde se facilitan contraseñas a desconocidos, datos personales, fotos de toda índole, etc.

Es fundamental evaluar el contenido de los videojuegos, analizar diferentes criterios como el grado de violencia, el tipo de lenguaje, escenas de sexo, etc., ya que los adolescentes son más susceptibles de desarrollar un trastorno adictivo, dado que su cerebro es inmaduro y tiene menor capacidad de controlar los impulsos.

El juego es una actividad lúdica en sí mismo, pero pasa a considerarse una conducta adictiva cuando impacta de forma negativa en las relaciones familiares, afectivas y académicas, además de tener una repercusión conductual, como evidenciar

una obsesión con jugar a los videojuegos, poniéndose triste, irascible o ansioso cuando no se le deja jugar, no está interesado en otras actividades que antes le gustaban, miente sobre la cantidad de horas que pasa jugando o usa los videojuegos para aliviar el mal humor.

Si nos saltan las alarmas al observar algo de lo nombrado anteriormente es importante que el adolescente hable sobre cómo se siente, si está escondiendo algún problema y si está demandando algún tipo de ayuda.

Además, los padres deben determinar el tiempo que el adolescente pasa delante de la pantalla, analizar qué actividades se están dejando de hacer; saber qué juegos se están utilizando con claves, mensajes ocultos, intercambio de información más o menos privada etc; marcar límites de tiempo y desarrollar actividades en común con la familia y amigos.

La mayoría de niños y adolescentes que juegan a videojuegos no se vuelven adictos o llega a desarrollar trastornos más serios, pero si los videojuegos empiezan a interferir con actividades cotidianas, hay que estar preparado para actuar. ●

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

tus e_scritos



Laura
Villa
4º DE ESO
CENTRO SAN VALERO

Reflejo

Te he visto, no mientas. Te estoy viendo, todas las noches te diviso en mi espejo, eres totalmente distinto a lo que he visto en toda mi vida, no eres humano, pero lo pareces. Me miras hasta que me duermo; antes era aterrador, pero ahora es una rutina.

¿Por qué te escondes? Eres un cobarde. Cada día me observas como si fuese un desafío, nuestros ojos chocan hasta que te esfumas.

Intento tocar el espejo pero me hundo; es como si no hubiese un fondo, como si no fuese real y hubiese una puerta justo delante mío, pero no me atrevo a ir más allá. A lo mejor soy yo la cobarde por no confiar y tú solo me retas a hacerlo.

Estoy perdiendo la cordura, siento lo que piensa, lloro cuando llora y cada sentimiento suyo rebota en mi cabeza con tanta intensidad que ni siquiera puedo oír el exterior. Me atrae, lo reconozco, cada día estoy más cerca y cada día entro un poco más en el espejo. Me llama como si de un péndulo se tratase, como la más bella joya, como un recuerdo olvidado.

Mi vida gira en torno a volver a ver el espejo e ir un poco más lejos, justo en el límite antes de caerme, es como un chute de serotonina.

Hace días volví a casa y en un intento de ir más allá, tropecé. Escribo esto para dar constancia, no recuerdo los días anteriores a que esto pasase. Llevo tiempo encerrada y solo puedo verla.

No recuerdo mi vida pasada, pero me gustaría vivir la suya; me da miedo que me vea y por eso me escondo, nunca había visto nada como ella. Cuando estoy triste ella lo está conmigo, cuando me río, cuando tengo miedo, es como si me entendiese. Espero que toque el espejo y venga a jugar.

SI VES QUE MARGINAN,
VES QUE INTIMIDAN,
O VES QUE HACEN DAÑO

#movilacoSOS

El teléfono de
ayuda contra el acoso
escolar no te cuesta nada.



900-100-456
NOSOTROS
TE AYUDAMOS