

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO ESCOLAR

# **GUÍA DIDÁCTICA** VIDEOJUEGOS Y ADOLESCENCIA

PROYECTO PREVENTIVO EN ADICCIONES DEL CABILDO DE FUERTEVENTURA





*Todos los materiales han sido elaborados desde el Área de prevención de la Fundación Canaria Yrichen, en colaboración con la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Recursos Humanos del Cabildo de Fuerteventura y el Servicio de Información y Prevención de Adicciones (SIPA) y financiado por la Dirección General de Salud Pública del SCS, acorde a las prescripciones descritas por la Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024, el borrador del IV Plan Canario sobre Adicciones 2020-2024 y el borrador del II Plan insular sobre Adicciones de Fuerteventura 2022-2025.*

**Fuerteventura, Diciembre de 2021**



# “Videojuegos y otras tecno-adicciones”

### Justificación:

La disponibilidad absoluta que presentan los videojuegos no ha hecho sino potenciar un componente adictivo que ya traían de base este tipo de actividades electrónicas. Los desarrolladores cada vez se esfuerzan más por dotar de atractivo a sus videojuegos con interfaces más realistas, colores vibrantes y multitud de posibilidades en cada partida. Ensayos neurocientíficos indican que estas prácticas hacen segregar cortisol y dopamina, hormonas y neurotransmisores relacionados con la satisfacción. Por ello el cerebro se siente enormemente atraído por los juegos electrónicos y esto puede acarrear adicción. La Organización Mundial de la Salud ha incorporado esta adicción como un trastorno de salud mental, dentro la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD): «*patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente*» que *llega a ser tan extenso que «tiene prioridad sobre otros intereses de la vida»*. En nuestro país la *Estrategia Nacional de Adicciones 2017-2024* se adelantaba a la decisión de la OMS y recogía entre los campos de actuación las «adicciones sin sustancia o comportamentales, haciendo especial énfasis en los videojuegos. Abordar este contenido, con alumnado de todos los niveles de educación primaria y secundaria, se constituye como un reto y una necesidad de primer orden en nuestros días, dada la elevadísima proporción de menores que juegan, unido a los datos disponibles actualmente de horas de exposición y rutinas.

Según los resultados de la encuesta ESTUDES del año 2020; “En España, el 82,2% de los estudiantes declaran haber jugado a videojuegos en el último año”. En la actividad con eSports (videojuegos deportivos) en los últimos 12 meses, el 47,9% del alumnado han jugado y el 34,7% han sido espectadores. Entre el total de los estudiantes de 14 a 18 años, el 6,1% presentaría un potencial trastorno por uso de videojuegos según la escala basada en criterios DSM-V. Aquellas y aquellos estudiantes con un posible trastorno, le dedican de media, más tiempo que el resto de estudiantes de 14 a 18 años a esta actividad (el 26,1% dedica, de media, más de 5 horas en un día). A lo anterior se suman otros riesgos derivados de la exposición y malas prácticas: conflictos familiares, interacciones no respetuosas o acceso a contenidos no adecuados para menores de 18 años. Todo ello se aborda en la presente guía didáctica para dar respuesta preventiva a esta realidad en contextos escolares de educación secundaria.

### Objetivos de la sesión:

1. Fomentar el pensamiento crítico ante el uso de videojuegos.
2. Reconocer y evitar los estereotipos sexistas y por razón de género existentes en el mundo de los videojuegos.
3. Tomar conciencia sobre el impacto negativo del abuso en la salud y promover comportamientos de autorregulación.

## Contenidos

Neuromarketing y el sistema de consumo actual.

Género y personajes en los videojuegos.

La industria del videojuego.

Estándares y clasificaciones de los videojuegos.

Comportamientos: abuso y adicción a los videojuegos

## Personas Destinatarias

Alumnado de 4º curso de ESO, si bien puede adaptarse a niveles inferiores de ESO y/o superiores (hasta los 18 años).

## Metodología

Este material propone una metodología participativa, bajo los principios del trabajo colaborativo. Se propondrán situaciones de aprendizajes significativas, variadas, motivadoras y contextualizadas; con agrupamientos flexibles y heterogéneos para favorecer el proceso de enseñanza aprendizaje.

Se persigue potenciar el papel activo del alumnado, favoreciendo su participación e implicación en las actividades. El o la docente tendrá que moderar las sesiones, facilitar ejemplos para familiarizar al alumnado con las actividades, orientar en la búsqueda de soluciones, actuar como guía e incentivar que comuniquen sus opiniones, experiencias, necesidades, etc. Las actividades propuestas están interrelacionadas entre sí, pudiéndose adaptar según los intereses del grupo o seleccionarse de forma parcial. Quien dinamice también puede flexibilizar las sesiones reduciendo o ampliando actividades, así como adaptando las existentes, según convenga.

## Recursos

Cañón proyector o pizarra digital, conexión a internet, material de presentación y videos didácticos.

## Materiales de apoyo

La presentación servirá al profesorado como instrumento para dinamizar las sesiones y la presente ficha contiene materiales complementarios y/o referencias de recursos útiles para profundizar en el tema, a través de actividades con el alumnado.

## Temporalización

De una a dos sesiones de aula (50 a 100 minutos aproximadamente). En cada actividad, los tiempos previstos son orientativos.

## Evaluación

La o el docente irá tomando conciencia del proceso de aprendizaje a través de la evaluación continua. Se valorará el nivel de implicación, motivación e interés del alumnado sobre la temática, mediante el desarrollo de las dinámicas establecidas y la observación directa del profesorado.

## UNIDAD 1

# “Videojuegos y adolescencia”

Resulta evidente que los videojuegos forman parte de la vida de una proporción de niños y adolescentes muy elevada. El consumo de los mismos, según diversas fuentes, es rutinario y supone una parte importante del tiempo de ocio global de la adolescencia. Además, su uso supone experiencias gratificantes y aprendizajes diversos. Abordar desde una perspectiva preventiva este contenido supone una necesidad en nuestros días en el contexto escolar, dado que el mal uso de los mismos (y no nos referiremos exclusivamente a la sobreexposición o tiempo excesivo) conlleva riesgos ya evidenciados en la salud. Esta unidad pretende orientar actuaciones de aula donde se aborde el consumo de videojuegos desde una perspectiva reflexiva e integral, incluyendo el reconocimiento de sus estrategias de captación y gratificación, los comportamientos de riesgo, el impacto de contenidos inadecuados (violentos, sexistas, xenófobos...) en actitudes y valores, así como los impactos en la salud individual cuando se da un uso inadecuado.

## ACTIVIDAD 1:

# Neuromarketing y las personas consumidoras:

### Objetivo:

- Analizar cómo es el funcionamiento del neuromarketing digital en aplicaciones y videojuegos de uso habitual, así como su relación con las emociones y los procesos psicológicos básicos.

### Tiempo Previsto:

20-40 minutos.

### Desarrollo:

Conocer qué es el Neuromarketing y cómo funciona es de vital para entender su relación con los procesos psicológicos básicos (percepción, aprendizaje, lenguaje, pensamiento, atención, memoria, motivación y emoción..) y evocar reacciones en las personas consumidoras. Se recopilan y analizan las reacciones de la persona para la mejora permanente de los productos/ servicios. Al inicio de la actividad se propone reflexionar sobre los diferentes entornos virtuales a través de un debate sobre cuáles son los que más usamos, qué tipo de perfiles de usuarios y usuarias hay, qué contenidos, etc

- Aplicaciones y redes sociales: Tik Tok, Instagram, Omegle, Snapchop, Twitch...
- Entornos virtuales: Twitch, Netflix, Amazon, Disney+ , HBO, Amazon Prime
- Videojuegos: Fortnite, Grand Theft Auto, League of Legends, Minecraft, Can of Clans, Clash Royale, Apex, Assassin's Creed, Call of Duty...

En esta actividad vamos a entender cómo funciona el neuromarketing en la actualidad y específicamente cómo se aborda en el mundo de los videojuegos. En la siguiente tabla se exponen ejemplos y estrategias de neuromarketing. Se propone en pequeños grupos ir valorando cómo nos hace cambiar nuestra manera de pensar e incluso nuestros valores personales.

## NEUROMARKETING SENSORIAL

**Neuromarketing Visual:** En el ejemplo analizaron que los hombres consumían más y que las mujeres pueden procesar anuncios o mensajes con más complejidad que los hombres. Las mujeres buscarían personajes con los que pudieran identificarse, y el sentimiento de culpa fue uno de los elementos más esclarecedores del estudio. Por ello, se creó la campaña "Only in a Woman's World" una webserie protagonizada por 4 mujeres muy identificables y de varios perfiles con contenido divertido.



**Neuromarketing táctil:** Entrar en la tienda de Apple y poder tocar todos los productos no es casualidad. La empresa necesita que las personas consumidoras terminen satisfaciendo la necesidad de tocar y experimentar los productos, por ellos se crearon los escenarios experimentales para tocar y probar los productos.



**Neuromarketing olfativo:** Uno de sus productos estrella son los rollos de canela horneados. El olor a canela en el establecimiento genera un impacto emocional fuerte en su subconsciente y genera armonía y sensación de placer.



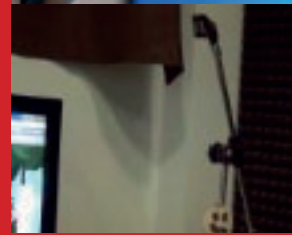
**Reproducción automática:** al finalizar los capítulos de series, películas y/o contenido audiovisual.



**Electroencefalografías** para conocer las corrientes eléctricas inducidas por un estímulo durante los testeos previos a las publicaciones y ventas. De esta forma se puede conocer qué tipo de estímulos generan mayores niveles de atención.



**Biosensores:** para cuantificar y medir sensaciones. Se trata de dispositivos que miden el ritmo cardíaco, el movimiento de los ojos ante estímulos visuales o la tensión y movimientos musculares. Se estudian las respuestas de la actividad eléctrica del cerebro para medir el estado nervioso, la concentración o la atención de la persona.



**Eye tracking:** comprender los mecanismos que guían a los consumidores para seleccionar ciertos puntos de interés ante una imagen. Con esta estrategia se diseñan todo tipo de imágenes y soportes audiovisuales para canalizar la atención hacia los detalles que interesen.



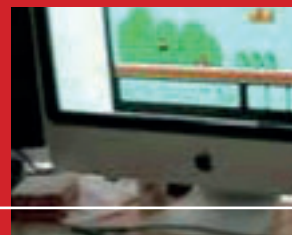
**Softwares de reconocimiento facial de emociones:** para analizar e informar con precisión las emociones a través del movimiento facial ante estímulos.



**Análisis de respuesta galvánica de la piel:** para percibir los cambios en la actividad de las glándulas sudoríparas que reflejan nuestro estado emocional ante las experiencias con videojuegos.



**Electromiografía:** analizar el impulso eléctrico de un músculo asociado a una emoción o sentimiento también resulta de interés para testear los diseños de videojuegos, dado que la regulación adecuada de impulsos ofrece la posibilidad de regular los estímulos para que las experiencias sean más placenteras.



## Preguntas de debate:

- ¿Consideras que estas estrategias pueden condicionar “inconscientemente” tu atención, tu toma de decisiones y el tiempo que usas los videojuegos? ¿Por qué?
- ¿Sabías que todas estas estrategias son usadas durante la fase de diseño y construcción de videojuegos desde hace años?
- ¿Puedes asociar algún ejemplo de lo anterior a alguna práctica concreta que conozcas en redes sociales o videojuegos?
- ¿Como te sueles sentir cuando practicas con videojuegos?

Cerramos la actividad con la siguiente visualización y preguntas:

[https://www.youtube.com/watch?v=mVnOuGG\\_OTc](https://www.youtube.com/watch?v=mVnOuGG_OTc)

- ¿Usas videojuegos que se corresponden con el perfil que menciona el experto?
- ¿Pierdes la noción del tiempo cuando juegas y dejas de lado cosas importantes (comer, ir al baño, hacer los deberes...)?
- ¿Sueles introducir dinero para mejorar tus prestaciones jugando a videojuegos?
- ¿Piensan que esto le pasa más a chicos que a chicas? ¿por qué?

**Información adicional:** La evolución de ciertos tipos de modelos de negocio dentro de la industria del videojuego está haciendo saltar las alarmas. Por un lado, los videojuegos online presentan mundos y narrativas que siguen activas aun cuando el jugador ha abandonado el juego, generando ansiedad y preocupación por lo que está sucediendo en su ausencia. Por otro, los juegos freemium (en principio gratuitos pero que ofrecen distintas compras para mejorar la jugabilidad) y todos aquellos que, aun siendo de pago, ofrece compras in-app (dentro de la aplicación) han generado casos de adicción y pagos de sumas astronómicas por objetos y mejoras virtuales. Por último, el debate está servido en torno a lo que se conoce como “loot boxes”, cajas botín sorpresa que, a cambio de puntos conseguidos tras tediosas horas de juego o, simplemente dinero, proporcionan personajes, armas u objetos a veces imprescindibles para concluir el juego. Por supuesto, el resultado es aleatorio y, en la mayoría de las veces, el jugador sale perdiendo. Los sectores más críticos lo consideran, esencialmente, una réplica de los mecanismos de los juegos de azar basados en las leyes de estímulo y respuesta y, por lo tanto, altamente adictivos.



## ACTIVIDAD 2:

### “Clasificación y efectos”

#### Objetivo:

- Analizar los diferentes estereotipos asociados al género en personajes de videojuegos y su impacto en el sexismo y otras formas de violencia.

#### Tiempo Previsto:

20-40 minutos

#### Desarrollo:

A través de las imágenes que se muestran a continuación, se fomentará la reflexión sobre los mandatos de género y cómo nos influyen en nuestra vida diaria. Concretamente se intentará reflejar de forma somera el sexismo existente en el mundo de los videojuegos, unido a una reflexión sobre una cita de referencia (revista Plos One, donde se señala que jugar a videojuegos violentos y sexistas afecta en la percepción de la violencia de género). Numerosas investigaciones anteriores ya habían demostrado que dedicar horas a títulos violentos incrementa los niveles de agresividad en las personas jugadoras. Con toda esta información previa, se abre debate y se plantea una cuestión para que el alumnado participe exponiendo su opinión.

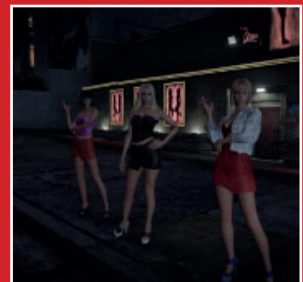
Inicialmente, exponemos las siguiente imágenes para reflexionar sobre los estereotipos asociados al sexo femenino y sexo masculino. Analizaremos la presentación de los cuerpos, estética, vestimenta, etc. por cuestión de género:

- Desde la infancia ¿Qué se incentiva en los niños y en las niñas?

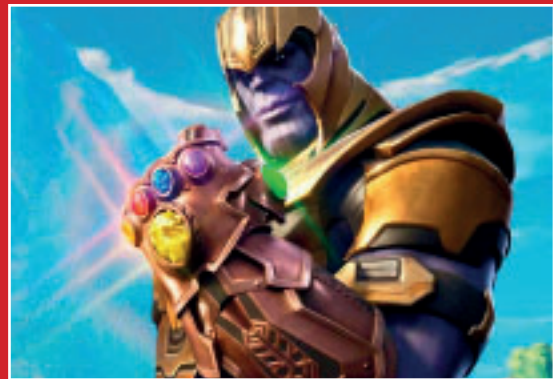
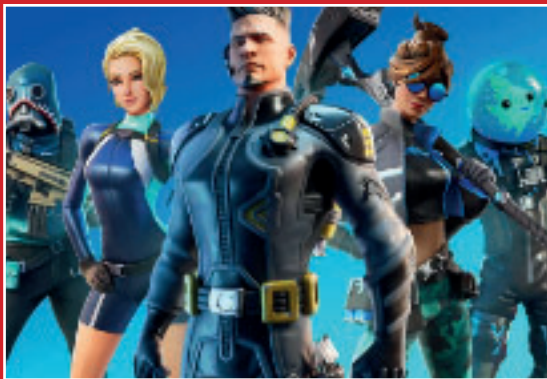


A continuación analizamos imágenes específicas sobre videojuegos, con las siguientes preguntas:

**- ¿Cómo se presenta a las mujeres en los videojuegos?**



**- ¿ Y cómo se presenta a los hombres?**



- **¿Qué opinan sobre la siguiente frase? ¿Crees que jugar a juegos violentos y sexistas nos afecta?:**

“Cuando a un elevado índice de violencia se suma un componente sexista y se presenta a la mujer como un objeto sexual , los jugadores se vuelven más insensibles ante el dolor y el sufrimiento del otro.”

- **De tus videojuegos preferidos... ¿Cuales son violentos?**
- **¿En cuales hay estereotipos sexistas?**
- **¿Hombres y mujeres aparecen igualmente hipersexualizados?**
- **Cuando jugamos...¿Tratamos igual a “rivales” de videojuegos chicos y chicas?**
- **¿Piensan que les afecta a las chicas jugadoras ver esta representación hipersexualizada de las mujeres? ¿Lo normalizamos y “pasamos” para poder jugar? Y los chicos: ¿Cómo piensan qué les influye? ¿Lo normalizamos y nos da igual?**

**Información Adicional:** La manera en la que se representa a los seres humanos dentro de los videojuegos también está sujeta a estereotipos. Aunque es un campo de estudio que ha empezado a adquirir relevancia hace relativamente poco, se ha constatado cómo muchos títulos perpetúan estereotipos de género y raciales, muestran problemáticas como la hipersexualización de la mujer, la misoginia, el racismo, la islamofobia, la supremacía y el protagonismo del hombre blanco, la infrarrepresentación de minorías, etc. Este rasgo, por supuesto, no es exclusivo de la industria del videojuego, sino algo que comparte con otros medios masivos como la televisión o el cine. Cada vez existe más conciencia de ello y voluntad de cambio por parte de los creadores y las desarrolladoras, sobre todo de los independientes (pequeñas empresas). En los videojuegos existe una ideología patriarcal a la que el conjunto de la sociedad no es ajeno. No se trata de culpar a los videojuegos, sino de entender estos como reflejo de la sociedad. Los datos del estudio de la Entertainment Software Association indican que el 46% de jugadores habituales de videojuegos en los Estados Unidos son mujeres. A pesar de representar casi la mitad de la comunidad, muchos hombres muestran aún recelo hacia las mujeres jugadoras y las identifican, en el mejor de los casos, como “casual gamers” e infravaloran sus gustos o habilidades.

Para el cierre de la actividad, se proponen las siguientes visualizaciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ujc1Lm4YRaU>

<http://www.mygamemyname.com/es>

### ACTIVIDAD 3:

## “El poder de la industria”

### Objetivo:

- Conocer el poder que tiene la industria del videojuego en relación al tipo de productos que consumimos, así como los mecanismos que usan para generar dinero.

### Tiempo Previsto:

15-20 minutos

### Desarrollo:

Se invita al alumnado, de manera individual, a calcular cuánto dinero invierte en videojuegos. A continuación se comparte en gran grupo y una persona voluntaria toma nota de todos los gastos de las personas que juegan en la clase. Por último abrimos debate para valorar lo que se invierte en videojuegos a nivel individual/grupal y los efectos que esto tiene a nivel global (en su propia economía, en su familia, en esta industria a nivel global...).

**- ¿Podrías calcular aproximadamente el dinero has gastado en videojuegos en tu vida?**

Ahora vamos a realizar el cálculo de cuánto gasta nuestra clase en videojuegos.

CÁLCULO INDIVIDUAL - GASTO	CÁLCULO DE CLASE
1-Videojuego/s:	1.
2- Consola/s	2.
3- Micropagos	3.
4- Juegos premium	4.
5- Otros materiales	5.

### Abrimos debate con algunas preguntas:

- ¿Saben cuánto dinero mueve esta industria anualmente?
- **Habiendo muchas pequeñas y medianas empresas ¿Por que la mayoría de menores juegan a unos pocos videojuegos ... “los más comerciales”?**





**Información Adicional:** Los videojuegos y su industria están integrados en los procesos y dinámicas económicas y culturales que conforman nuestras sociedades. Con un volumen de facturación anual superior al del cine y la música juntos, es el principal motor de entretenimiento global.

Entender, estudiar y analizar este medio implica comprenderlos no solo como vehículos para el entretenimiento, sino desde la evolución de la economía política o de la estética, así como en la interacción entre jugadores y la creación de comunidades que llegan a trascender los límites virtuales. Existen numerosos factores a considerar si se quiere comprender la relevancia del videojuego hoy en día.

La industria de los videojuegos alcanzó los 107.500 millones de euros en 2019. Ha sumado 500 millones de jugadores nuevos en los últimos tres años, impulsados por la adopción de videojuegos para el móvil y el deseo de experiencias sociales.

## ACTIVIDAD 4:

### “Estándares y clasificaciones”

#### Objetivo:

- Reconocer los significados de las categorías de videojuegos y desarrollar el pensamiento crítico sobre dichos estándares en relación a los contenidos.

#### Tiempo Previsto:

15-20 minutos

#### Desarrollo:

En primer lugar, se pregunta al alumnado si conocen los siguientes códigos y se abre un espacio para que quien quiera lo explique voluntariamente a toda la clase. En segundo lugar, la persona dinamizadora refuerza y amplía las aportaciones del alumnado. Por último, se plantean las preguntas (en pequeños grupos o en gran grupo) asociadas a la temática:

- Los efectos que puede tener ver o jugar a un juego no recomendado para su edad.

- Los efectos de juegos que, siendo recomendados por la edad, no promueven valores adecuados.

#### ¿Sabes qué significan estos códigos?

Abrir turno de palabra y que expliquen los significados de las imágenes con ejemplos



#### Significados:

	<b>Violencia:</b> El juego contiene representaciones violentas
	<b>Lenguaje soez:</b> El juego contiene palabrotas
	<b>Miedo:</b> El juego puede asustar o dar miedo a niños
	<b>Sexo:</b> El juego contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos o referencias sexuales.
	<b>Drogas:</b> El juego hace referencia o muestra el consumo de drogas (incluyendo alcohol y tabaco).
	<b>Discriminación:</b> El juego contiene representaciones discriminatorias, o material que puede favorecer la discriminación
	<b>Juego:</b> Juegos que fomentan el juego de azar y apuestas o enseñan a jugar
	<b>Juego en línea:</b> El juego puede jugarse en línea

**Información Adicional: PEGI** proporciona clasificaciones por edad para videojuegos en 38 países europeos. La clasificación por edad confirma que el juego es apropiado para jugadores de cierta edad. PEGI considera la idoneidad de edad de un juego, no el nivel de dificultad. Las siglas PEGI (Pan European Game Information) hacen referencia al sistema de clasificación por edades para software y videojuegos aplicado en Europa. Con el auge de la informática y las videoconsolas, este sistema se estableció para informar y aconsejar a los padres sobre el contenido del material interactivo que adquirirían para sus hijas e hijos.

- **¿Normalmente juegas a juegos recomendados para tu edad o eso no importa?**
- **¿Hay mayores de tu entorno que juegan delante de ti a videojuegos para mayores?**
- **¿Qué opinas al respecto?**
- **¿Crees que hay juegos recomendados para tu edad que no promueven valores adecuados? ¿Por qué?**

## ACTIVIDAD 5:

### “Abuso y adicción a los videojuegos”

#### Objetivo:

- Reflexionar sobre los efectos del abuso en nuestra salud y autoevaluar nuestro propio comportamiento de consumo, reconociendo señales de alarma y pautas adecuadas.

#### Tiempo Previsto:

25-50 minutos

#### Desarrollo:

Al inicio de la sesión se expondrá una diapositiva en la que se explica por qué atrapan tanto los videojuegos. Posteriormente se presentará un vídeo que abrirá el debate sobre los efectos del abuso en la salud y se le pedirá a cada alumno/alumna que conteste de forma individual a un cuestionario. Tras responder al cuestionario se presenta la diapositiva con los síntomas de abuso y/o adicción a los videojuegos y se abre debate. En último lugar se presenta la diapositiva con los consejos para realizar un buen uso.

#### ¿Por qué atrapan tanto la atención?...

Abrir turno de palabra y que expliquen los significados de las imágenes con ejemplos

- **Massively Multiplayer Online (MMO)**, videojuegos masivos que permiten que miles de jugadores/as se conecten al mismo tiempo.
- **Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG)** suelen crear un personaje o avatar para llevar a cabo misiones con un sistema de recompensas.
- **Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)** estrategia de acción en tiempo real, se juega en equipo para conseguir la victoria.
- **¿Qué es una loot box o caja botín?** Pay to win, este sistema se introduce de forma sutil (recompensas sorpresa). LA EXPECTATIVA engancha.
- **Recompensas visuales y de sonido intermitentes.** A medida que se van cruzando zonas o avanzando en el juego, se tiene una sensación de control importante, de poder y de victoria.
- **Multitarea**, se están atendiendo muchos estímulos a la vez, lo cual da sensación de estar llevando a cabo “grandes hazañas”.

**Veamos el siguiente vídeo:** <https://www.youtube.com/watch?v=NfGMEGfwTII>



- **¿Qué les ha parecido?**

- **¿Qué efectos puede tener abusar de los videojuegos en nuestra salud?** (conflictos, irritabilidad, insomnio, peor rendimiento escolar, dejar otras actividades, etc...)

- **Responde a estas preguntas de forma individual.** Este cuestionario se responde Si/NO (no hay más opciones de respuesta) y es una referencia asociada a comportamientos de riesgo. Suma todas tus respuestas afirmativas: Cada Si es un punto. La persona dinamizadora hará recuento final de puntuaciones pidiendo al alumnado que diga su puntuación al gran grupo.

### **"Normalmente"...**

¿Piensas con frecuencia en llegar a casa para jugar?

¿Sueles tener discusiones en familia por el tiempo, momentos o comportamiento cuando juegas?

¿Juegas todos los días?

Cuando juegas ¿Lo haces más de dos horas seguidas?

¿Frecuentemente pierdes la noción del tiempo cuando juegas?

Cuando te propones un tiempo de juego y luego parar ¿Sueles ser incapaz de respetarlo?

¿Sueles jugar cuando te aburres, da igual cuando y donde?

¿Dejas de lado otras actividades importantes (deporte, tareas del cole, etc...) para jugar?



## Síntomas de abuso/adicción a videojuegos:

- Abstinencia: intranquilidad o malestar cuando no se puede jugar.
- Tolerancia: si nada lo impide, se va aumentando el tiempo de exposición
- Pensamientos recurrentes sobre el juego y mucha conversación sobre el tema en el día a día
- Intentos fallidos para reducir y controlar el tiempo y los momentos de juego.
- Pérdida de interés por otras actividades antes gratificantes (deportes, otros tipos de juego...)
- Frecuentes engaños y conflictos con familiares y amistades por la rutina de juego.
- Insomnio y/o problemas para descansar adecuadamente por las noches.
- Falta de aseo y alimentación desregulada en horarios.
- Persistencia en mantener la rutina a pesar de ser consciente de consecuencias ya evidentes.

**“No siempre se dan todos estos indicadores, pero la suma de muchos de ellos dan a entender un abuso”**

**- Tras responder al cuestionario y conocer comportamientos de riesgo ¿Percibo que abuso?**

**- ¿Hay algún indicador reflejado en las preguntas que me llame la atención especialmente?**

**Continuamos el debate** viendo el siguiente spot con algunas preguntas de cierre:  
<https://www.youtube.com/watch?v=etmh1pBC-X8>

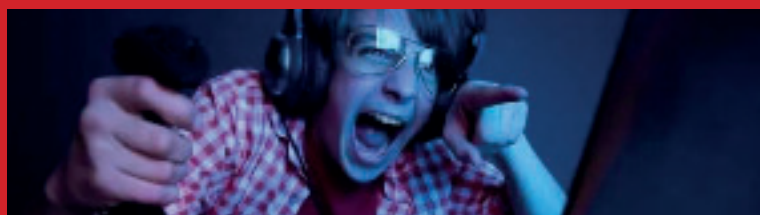
**- ¿Es exagerado el comportamiento del protagonista del video? ¿Y frecuente?**

**- ¿Los videojuegos son “un entretenimiento más” o el recurso nº1 para cuando me aburro?**

**- ¿Cuanto creen que condiciona la “presión de grupo” en nuestra relación con los videojuegos?**

**- Si no tengo supervisión familiar ¿Es fácil o difícil regularme en el uso?**

**- ¿Es necesario tener pautas y supervisión familiar?**



## Consejos:

- Elige un tiempo de juego, posterior a tus obligaciones.
- Limita tu tiempo de juego (máximo 90 minutos al día), con descansos de 15 minutos.
- Controla el tiempo de juego con una alarma.
- No descuides en tu día a día otros hábitos saludables: deporte, juegos de mesa con tus amigos/as, dibujar, leer,...
- El ordenador y consola deben estar en un espacio común de la casa.
- Si observas que al perder tienes actitudes agresivas (gritos, golpes, etc..), compártelo con quien te pueda ayudar. ¿Realmente es diversión?
- Evita jugar de noche y al levantarte. Afecta negativamente en el descanso y el rendimiento escolar siempre.

Como cierre de ampliación de este contenido, se propone un debate compartido a partir de la lectura y análisis de la siguiente noticia. Se trata de valorar y evidenciar con esta actividad la necesidad de ser conscientes del impacto negativo que está teniendo el uso no regulado de videojuegos, teniendo en cuenta que la medida gubernamental que se describe procede del país nº1 en el ranking mundial de consumo de videojuegos: <https://nintendo.com/china-prohibe-y-limita-los-videojuegos-por-ley-a-menores/> El o la docente podrá introducir preguntas “pertinentes” para el debate final tras la lectura en pequeños grupos o plenario.