

Subdirección de Capacitación y Desarrollo



E-SPORTS: DIVERSIÓN SIN ADICCIÓN



Módulo 2: Consumo responsable de videojuegos

Agencia
CÓRDOBA
DEPORTES



CÓRDOBA
entre todos



Módulo 2: Consumo responsable de videojuegos

Objetivos específicos del Módulo

- Adquirir conocimientos generales sobre la situación actual de los jóvenes en relación a los juegos en línea.
- Identificar comportamientos adictivos y obtener recomendaciones e información asistencial

Temario

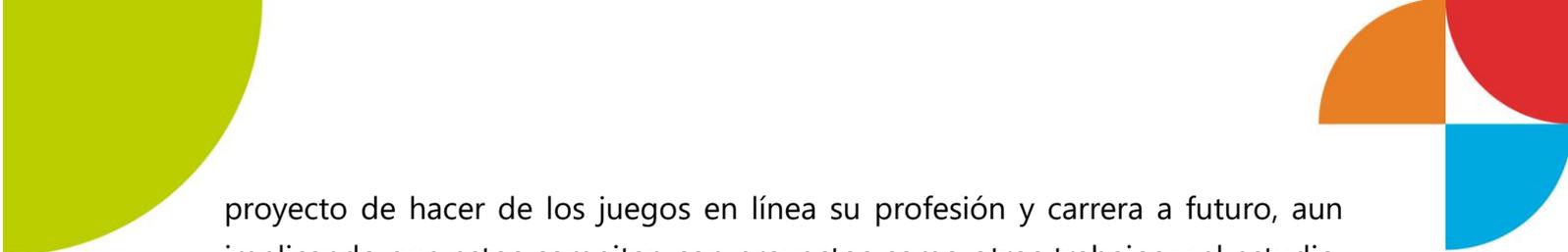
1. Jóvenes y juegos en línea
 - Juegos en línea y la orientación hacia valores
2. Adicción a los juegos en línea
 - El comportamiento adictivo: indicadores centrales
3. El impacto del uso de videojuegos
 - El cono del aprendizaje
4. Los videojuegos y sus efectos negativos
5. Señales de alerta de adicción a los videojuegos
6. Guía de buenas prácticas para adultos responsables de crianza
7. Redes Asistenciales de Adicciones existentes en la Provincia de Córdoba

Jóvenes y juegos en línea¹

Los videojuegos no son solamente el refugio lúdico de niños/as, adolescentes y jóvenes, ya que son muchas las personas adultas que juegan y ocupan un relevante número de horas con estos dispositivos. Son diversas las características y posibilidades que ofrecen los videojuegos con el fin de fomentar su uso, ya sea por sus atractivas características visuales y auditivas, y/o por la posibilidad de jugar con cientos de jugadores y jugadoras al mismo tiempo sin la necesidad de salir de la habitación.

Como consecuencia de los procesos de expansión y profesionalización, algunos autores (Kopp, 2017) postulan que los jóvenes visualizan como alcanzable el

¹ Título desarrollado por la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones - Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.



proyecto de hacer de los juegos en línea su profesión y carrera a futuro, aun implicando que estos compitan con proyectos como otros trabajos y el estudio, destinando cada vez más horas a esta actividad.

Por otro lado, otras líneas de investigación (Martoncik, 2015; Marengo, 2020) plantean que, además de esta dimensión, los juegos en línea constituyen un escenario fundamental para la socialización, el desarrollo de habilidades sociales y la puesta en práctica de valores relacionados al trabajo en equipo, la creatividad, resolución de problemas y el liderazgo.

Se puede pensar que los juegos en línea en sí mismos no son un factor problemático, pero el uso desmedido o la ausencia de control parental y social e incluso del Estado puede favorecer el consumo problemático de estas tecnologías.

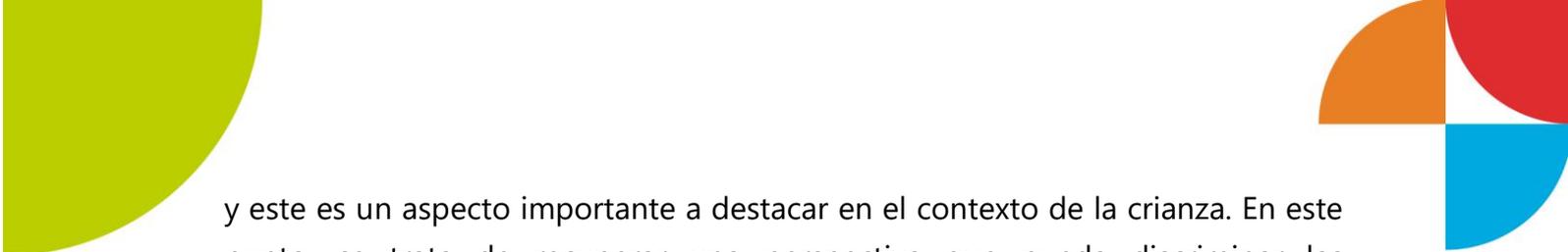
De hecho, gran parte de la investigación (Xue, Turel & Yan, 2017) postula como factores determinantes en la adicción a internet y los juegos en línea a la búsqueda de escapismo y necesidad de conexión social. Atentos a estos antecedentes se pueden formular iniciativas de prevención que permitan a las familias, a la escuela, a la sociedad y a los jóvenes deportistas reducir posibles riesgos.

Juegos en línea y la orientación hacia valores

“De acuerdo a la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), los valores son direcciones vitales globales elegidas. Estas describen cualidades de acción, es decir que determinan cómo las personas eligen comportarse y cómo prefieren ser, en distintos contextos, roles y situaciones (O’Connell, 2018).

Es importante señalar que desde esta perspectiva se define a los valores no desde su uso popular, vinculado a cuestiones morales, ni tampoco asociados a los objetivos. Por un lado, los objetivos son acontecimientos, situaciones, objetos concretos que se pueden obtener. Los objetivos son lugares a los que se llega, y en contraste, los valores son direcciones, pueden expresarse en múltiples situaciones y circunstancias y de diferentes maneras.

Son globales en términos de lo que podemos hacer, porque no prescriben una acción en particular. Puede haber muchas acciones diferentes que los expresen -



y este es un aspecto importante a destacar en el contexto de la crianza. En este punto, se trata de recuperar una perspectiva que pueda discriminar las direcciones valiosas en la práctica de deportes electrónicos, entendiendo que se trata de una práctica que puede promover y favorecer valores y, cuando se requiera, implementar pautas y contingencias firmes y efectivas para promover hábitos saludables.

Son estas direcciones globales las que guiarán la implementación de pautas de crianza implementadas por los referentes afectivos - valores como brújulas que guían nuestra acción - la responsabilidad, la comunicación efectiva, la buena convivencia, la diversión, la curiosidad, la creatividad, la conexión social son algunos ejemplos de valores que como familias podemos reforzar.

Una forma de pensarlo es preguntarse y observar cuándo las acciones de los miembros de la familia están orientadas a valores (el ejemplo en los jóvenes deportistas podría ser practicar por horas, jugar y competir para acercarme a algo valioso) y cuando la conducta está asociada a la evitación, como hemos mencionado antes, de experiencias difíciles o desafiantes de la vida cotidiana, o incluso asociada únicamente al logro de objetivos.

Siguiendo a O'Connell (2018), orientarse a logros no constituye en sí algo disfuncional, pero el hecho de vivir sólo enfocados en objetivos frecuentemente deriva a estar en un "modo de logro" que genera que las personas pierdan de vista sus valores para estar orientados hacia qué se quiere conseguir. Cuando estos logros no se cumplen, se puede experimentar gran dolor y cuando sí se logran, se experimenta plenitud por un corto plazo, hasta sentir que se debe buscar el próximo objetivo.

Las pautas de crianza orientadas a valores apuntan a revisar, tanto en referentes afectivos como en los jóvenes a quienes acompañan, a dónde se apunta con las acciones, hacia donde se dirigen y también observar si en la vida cotidiana existen conductas que nos puedan alejar o interferir con esa dirección deseada. Para esto será fundamental la puesta en práctica de límites.

Adicción a los juegos en línea²

La tecnología como el internet, los teléfonos móviles y los juegos en línea son elementos muy útiles en la vida cotidiana, aunque también pueden presentar algunos inconvenientes. En la última década, el uso de juegos en línea se ha convertido en una actividad de ocio cada vez más popular con un aumento excesivo entre los adolescentes varones (Billieux et al., 2015).

En la actualidad, existe suficiente evidencia empírica, clínica y científica para considerar que el juego excesivo puede llegar a ser problemático y adictivo, especialmente en los juegos en línea. La investigación aporta que el diseño de los mismos puede facilitar la pérdida de capacidad de control sobre el juego, lo que, sumado a otros factores personales y ambientales, facilita el uso abusivo e inadecuado, pudiendo dar lugar a una conducta adictiva en los adolescentes.

Las adicciones tecnológicas son el tipo más reciente de adicciones comportamentales por un consumo excesivo y disfuncional

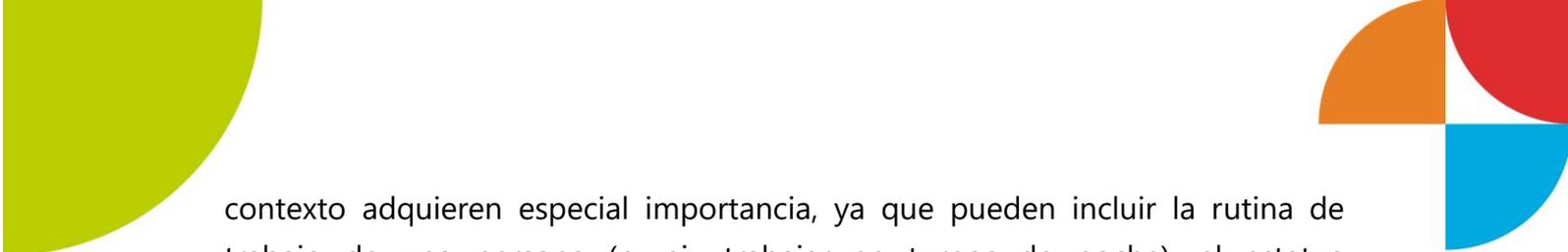
(King et al., 2020)

Cualquier conducta que produce satisfacción o placer puede convertirse en patológica cuando su intensidad y frecuencia alcanza un nivel capaz de interferir en las relaciones familiares, sociales y/o laborales de la persona implicada, quien pierde el control sobre su conducta.

Una conducta adictiva se refiere a una conducta excesiva, compulsiva, incontrolable y psicológica o físicamente destructiva. La conducta de juego puede llegar a ser compulsiva, desplazar otros objetos de interés, ser persistente y recurrente a pesar de significar un perjuicio académico, laboral o social para el jugador. Incluso el jugador puede llegar a experimentar un síndrome de abstinencia psicológica cuando se le prohíbe jugar.

Si bien no todos los factores están claros, la evidencia hasta el momento sugiere que la adicción a los juegos en línea está relacionada con algunos factores psicológicos internos y también con el contexto socio ambiental. Los factores del

² Título desarrollado por la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones - Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.



contexto adquieren especial importancia, ya que pueden incluir la rutina de trabajo de una persona (p. ej., trabajar en turnos de noche), el estatus socioeconómico y la demografía (p. ej., edad y género, especialmente en varones).

El diseño del juego es otro factor externo que puede influir en la adicción a los juegos en línea. Los juegos de rol, los juegos de acción, los juegos de aventura, los juegos de estrategia y los juegos de lucha son más adictivos que otros, posiblemente debido a su naturaleza interactiva, colaborativa y competitiva, que atiende las necesidades sociales que algunas personas carecen en su vida cotidiana.

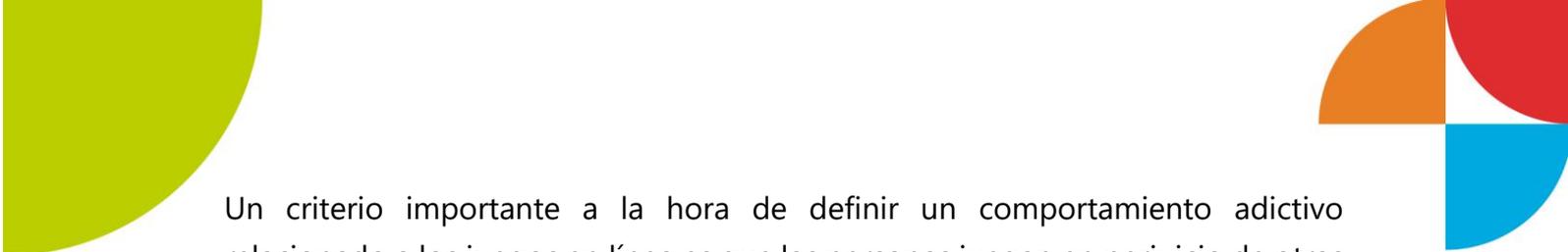
En cuanto a las líneas de prevención y reducción de riesgo, la investigación sugiere enfocar en la educación para moldear los sistemas de creencias (por ejemplo, hablar con un niño, niña o adolescente sobre los riesgos de jugar demasiado en línea), intervenciones conductuales (p. ej., dedicar tiempo a otras actividades, como los deportes), restricciones de acceso (como limitar y supervisar las horas de juego y el dinero) y la mejora del entorno social (proveer a los referentes de crianza con herramientas efectivas para acompañar y brindar apoyo emocional a sus hijos).

De diversas investigaciones se desprende que un punto fundamental es la supervisión parental, ya que algunas investigaciones sugieren que aquellos menores cuyos padres no controlan la cantidad de horas al día que sus hijos dedicaban al juego tienen más riesgo de desarrollar adicción estos espacios y lugares donde los niños y jóvenes hoy conviven con sus amigos y allegados, es primordial para mejorar los canales de comunicación entre padres de familia y sus hijos

(Maldonado, 2014).

El comportamiento adictivo: indicadores centrales

Para identificar conductas de uso problemático de las tecnologías y así poder brindar orientación y acompañamiento adecuados, es importante ofrecer a los referentes de crianza algunas pautas en relación a conductas de riesgo en el uso de juegos en línea.



Un criterio importante a la hora de definir un comportamiento adictivo relacionado a los juegos en línea es que las personas juegan en perjuicio de otras actividades de la vida cotidiana, generando dificultades para sostener la rutina normal y el cuidado personal básico; la interacción social con el mundo real (amigos, familia) y responsabilidades importantes (como el trabajo, los estudios y otras actividades).

Las personas que experimentan adicción a los juegos en línea a menudo se sienten incapaces de regular o detener el comportamiento de juego, y experimentan estados de ánimo negativos intensos (por ejemplo, irritabilidad, tristeza y aburrimiento) cuando no se puede jugar.

Otra experiencia puede estar relacionada al miedo a perderse el mundo de los juegos en línea, donde el usuario siente un fuerte sentido de identidad personal y autoeficacia.

En resumen, se señalan a continuación algunas características centrales para determinar el comportamiento adictivo. Estas incluyen:

- Deterioro del control sobre el tiempo de juego.
- Aumento de la preocupación por los juegos;
- El aumento de la prioridad dada al juego, que toma lugar cada vez más central en la vida de la persona;
- Una conciencia subjetiva del anhelo de participar en juegos en línea; y
- Continuar jugando a pesar de las consecuencias negativas.
- Inmersión en el mundo virtual del juego;
- El desarrollo de lo que se denomina "tolerancia", es decir, la necesidad de participar en juegos durante períodos progresivamente más largos de tiempo y en juegos más desafiantes
- Experiencias, denominadas fenómenos de rebote o estado de abstinencia en las cuales una persona experimenta cambios de humor e irritabilidad cuando se ve imposibilitada para jugar
- Recomendamos ante la detección de los signos y síntomas presentados consultar a profesionales.

El impacto del uso de videojuegos

“La adicción a los videojuegos ha sido reconocida como enfermedad por la Organización Mundial de la Salud –OMS- e incluida con el nombre de “Internet gaming disorder” en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)”

Un comportamiento repetitivo produce un deterioro en el campo social del individuo a través de tres condiciones que incitan o provocan los videojuegos:

- La pérdida de control de la conducta
- El aumento de prioridad frente a necesidades o tareas vitales del ser humano
- La continuidad y repetición del acto.

Los videojuegos, planteados como un escenario de inmersión en otro mundo, Desconectan al usuario de la realidad inmediata.

Lo relevante es saber que con un videojuego, conforme se superan obstáculos, se alcanzan metas y “cruzan zonas, niveles o puertas” segrega un mayor nivel de dopamina y endorfinas, que provocan constantemente una importante sensación de placer y bienestar. “Esas rápidas victorias generan sensaciones muy sugerentes que el cerebro busca repetir”.

Cuando la dopamina transmite mensajes a los centros de placer del cerebro, hace que éste quiera repetir esas acciones una y otra vez, y el cerebro se deja engañar con el primer recuerdo. Aunque ya no sienta el placer original y sea consciente de las consecuencias negativas de ese comportamiento, intenta volver a conseguir esa sensación. Entonces es “normal y habitual” cuando quien está jugando a un videojuego, se vea muy, muy feliz. Y es por esto que quiere seguir y seguir jugando.

El cono del aprendizaje

El Cono del aprendizaje (una herramienta didáctica muy interesante para observar y gestionar el aprendizaje de niñas/os y adolescentes) establece un escalado, una progresividad, **sobre lo que mejor aprendemos y lo que mejor recordamos** que nos parece muy interesante.

Este esquema es todavía más relevante cuando lo aplicamos a la actividad que realizamos con las pantallas y, muy especialmente, con los videojuegos. Es significativa la diferencia que podríamos establecer entre un texto leído, un programa de televisión, una conversación o una obra de teatro en la que participamos.

Lo que “hacemos” se aprende antes y se graba mejor que cualquier otra actividad cerebral.

Los videojuegos en este caso estarían en la base del Cono, comprendiendo así la gran incidencia de un videojuego en la mente y la necesidad de repetición.



Los videojuegos y sus efectos negativos

Entre los principales efectos que producen un uso abusivo o dependencia de los videojuegos en niñas/os y jóvenes, se pueden destacar:

Efectos Sociales: Las débiles relaciones afectivas con los padres y las mismas personas de su edad o el aumento de estereotipos de tipo racial o sexual. En otras palabras, el uso constante de videojuegos en adolescentes les impide desarrollar habilidades sociales ya que los videojuegos no fomentan las interacciones con otras personas porque los distraen del propio juego. En este sentido, la socialización se visiona como algo dañino, molesto o perjudicial

Efectos Psicológicos: Encontramos aquí gran parte de la crítica de los padres en los medios de difusión pues se indica que gran parte de los videojuegos fomentan las temáticas violentas (destrucción de edificios, ataques, muerte,...) que promueven la violencia en edades tempranas. Es más, la frecuencia cardiaca de una persona jugando un videojuego violento aumenta y no solo eso, además de que el usuario se ve recompensado por ello.

Efectos fisiológicos: En general, hay un aumento en los niveles de testosterona de los jugadores de aquellos que vencen en comparación a los vencidos. Por un lado, la testosterona y el cortisol se liberan durante el ejercicio físico habitual pero este segundo en una gran elevada exposición crónica produce efectos en el organismo (depresión, ansiedad, e incluso pérdida de memoria). No solo el videojuego, también la música de los mismos produce este efecto que, sumado banda sonora encontramos un gran caldo de cultivo.

Gasto de energía: Existe información contradictoria sobre videojuegos activos y pasivos. El sedentarismo puede definirse como un nivel bajo de actividad física, o cantidad insuficiente de la misma al compararse con recomendaciones internacionales. El hecho de jugar a videojuegos fomenta el estar sentado y no conlleva excesivos gastos de energía. Además, puede repercutir en una mala alimentación y o la nula práctica de hábitos saludables.

Son hechos que están muy ligados y son perjudiciales para el organismo si no se pone un especial hincapié.

No obstante, es discutible el dicho "los videojuegos fomentan el sedentarismo" ya que fue un argumento válido hasta 2008, pero a día de hoy encontramos videojuegos terapéuticos para medicina e incluso aquellos con recursos para la educación que pueden fomentar características y destrezas que otras acciones no pueden llevar a cabo.

Señales de alerta de adicción a los videos juegos

El trastorno de juego se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente que puede ser en línea (es decir, a través de Internet) o fuera de línea, manifestado por:

- 1) Control deficiente sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto)
- 2) Aumento de la prioridad otorgada al juego en la medida en que el juego tiene prioridad sobre otros intereses de la vida y actividades diarias
- 3) Continuación e ininterrupción de los juegos a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas.

Los padres deben supervisar el tipo de uso e intervenir cuando la situación lo requiera. Se debe observar si comienzan a manifestarse las características propias de un desorden adictivo, que se explica más adelante. Si estos periodos se alargan y no hay intervención de la familia, pueden sentarse las bases del uso patológico.

El siguiente problema importante que se presenta es la dificultad de las familias para identificar un trastorno adictivo, debido fundamentalmente a un error de concepto. Una pregunta que surge con frecuencia en estas sesiones es: ¿A partir de cuánto tiempo de uso podemos considerar que nuestro hijo/a o familiar tiene un problema? ¿Cuál es el tiempo máximo que pueden jugar cada día?

Tendemos a pensar que la adicción es algo que se mide por el número de horas que le dedican a algo, y esto es un error. El tiempo que dedican a un videojuego no es lo que determina la adicción.

No podemos determinar la presencia o no de un trastorno adictivo, considerando solo del número de horas que una persona le dedica a un videojuego concreto. Son varios los factores que se debe tener en cuenta antes de llegar a una conclusión de este tipo.

A continuación, se detallan los principales criterios que se han de tener en cuenta para identificar un trastorno adictivo. Asimismo, se incluyen preguntas diagnósticas para que los padres o personas responsables puedan hacerse en primera persona, en relación al comportamiento de la niña/o y/o adolescente, para cada situación.

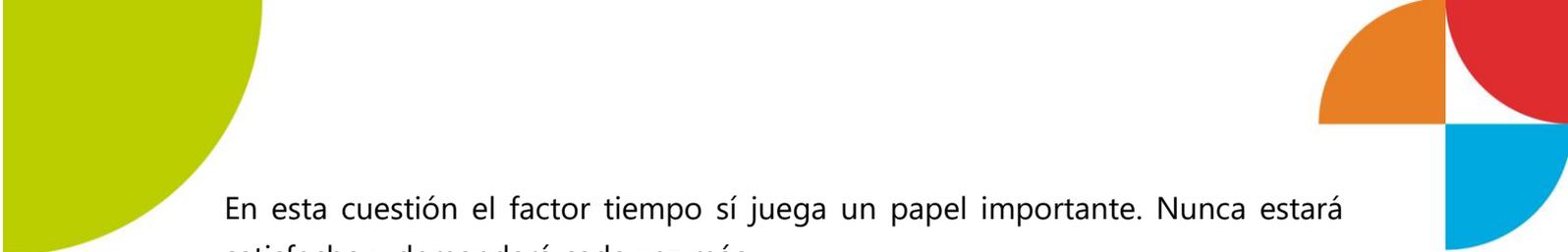
Saliencia: La saliencia es la capacidad que tiene un estímulo para atraer llamar la atención, y convertirse en protagonista de pensamientos o inquietudes.

Dicho estímulo termina condicionando muchas de las acciones y comportamientos. Es importante valorar por tanto el nivel de protagonismo que el videojuego tiene en la vida de las personas usuarias.

Las preguntas a formularse son las siguientes: ¿El videojuego se ha convertido en su principal tema de conversación?; Cuando se relaciona con sus amigos ¿el videojuego suele ser el centro de sus actividades?; ¿Está constantemente buscando información sobre el mismo?; ¿Pasa parte su tiempo visionando vídeos de otros jugadores? ¿Sigue a youtubers o influencers que juegan al mismo?; ¿Ha convertido el videojuego en parte de sus señas de identidad?

La respuesta a estas preguntas ayudará a determinar su nivel de saliencia, y es uno de los criterios que tenemos en cuenta para valorar la presencia o no de un trastorno adictivo.

Tolerancia: Algo genera tolerancia cuando a medida que uno se acostumbra a consumirlo o utilizarlo, sus efectos inmediatos son cada vez menos notables. Esto obligará a subir la dosis si se desea experimentar las mismas sensaciones que al principio. Cuando se trata de un videojuego, las primeras veces puede resultar muy satisfactorio, pero con la repetición el impacto se reduce progresivamente. Se necesita entonces más acción, más retos, más estímulos, más tiempo.



En esta cuestión el factor tiempo sí juega un papel importante. Nunca estará satisfecho y demandará cada vez más.

Las preguntas a formularse son las siguientes: ¿Está aumentando su nivel de uso del videojuego?; ¿Necesita aumentar la interacción con el mismo? ¿Le dedica cada vez más tiempo?

Alteración del humor: Durante el desarrollo de un trastorno adictivo hacia videojuegos puede que aumente de forma notable su influencia sobre el humor del niño/a o adolescente. Habitualmente el estado de ánimo mejora ante la perspectiva de utilizar la herramienta, y empeora ante la privación o la demora en su uso.

Tras la observación, las preguntas a formularse son las siguientes: ¿Mi hijo/a se encuentra de mejor o peor humor en función del uso que hace del videojuego?

Uso compulsivo: El niño/a o adolescente acude al videojuego siempre que tiene la menor ocasión, incluso aunque sea consciente de que habrá de interrumpir su uso a los pocos minutos. Si quedan quince minutos para comer, o media hora para salir de casa, aprovechará esos minutos para volver a utilizarlo.

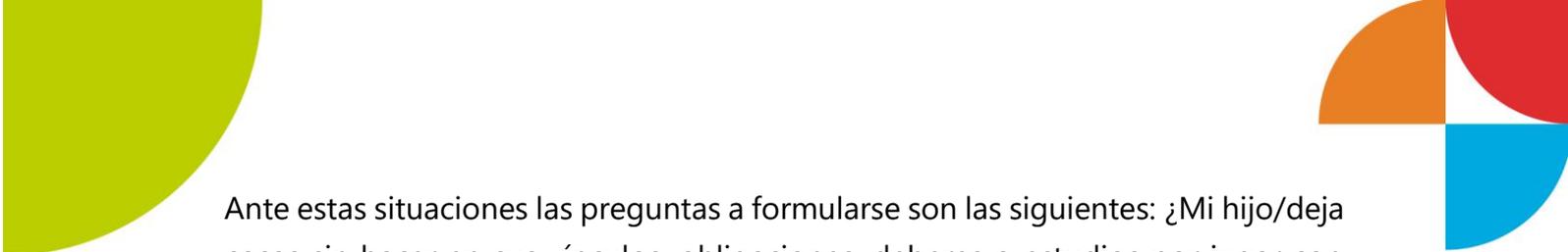
Las preguntas a formularse son las siguientes: ¿Somos conscientes de que en ocasiones está planificando lo que hará cuando tenga el videojuego a su disposición?

Consecución de conflictos: La familia, y en especial los padres, suelen identificar un uso desproporcionado de una aplicación por parte de sus hijos/as. Esto suele tener como consecuencia constantes llamadas de atención y conflictos que repercuten en el ambiente familiar. Si se trata de una situación de uso abusivo, como la comentada con anterioridad, esta situación remitirá sola. Sin embargo, si estamos ante una situación de uso patológico los problemas persistirán y aumentarán. En este caso hay que observar si la herramienta electrónica entra en conflicto y repercute en las siguientes esferas:

- **La familia:** Lo habitual es que las relaciones en casa se resientan. La persona consumidora de videojuegos se volverá irascible, poco respetuoso

y tenderá a romper la comunicación. Preferirá estar solo o encerrado en su habitación, pero siempre con el videojuego en sus manos.

- **Las amistades:** Irá suprimiendo las actividades en las que participaba con sus amigos. Dejará de quedar para salir a dar una vuelta, no se quedará a echar un partido como hacía antes, etc. Se centrará solo en aquellas amistades con las que comparta la afición por dicho videojuego, irá a sus casas para seguir jugando o jugará en red.
- **La salud y la higiene:** Se producen conflictos con aspectos de su vida que repercuten directamente en su salud. Se reducen cada vez más las horas de sueño si no hay supervisión. Pueden estar jugando hasta tarde, o incluso levantarse muy temprano por las mañanas para seguir jugando sin que lo sepan sus padres. Son capaces también de suprimir comidas. Dejan de merendar o meriendan delante de la herramienta, dicen que no les apetece cenar o que se cenan un sándwich delante del ordenador o de la tablet. Del mismo modo tienden a descuidar su higiene, y van posponiendo actividades como la ducha, lavarse los dientes y demás. Al margen de todo lo anterior, no debemos olvidar los problemas posturales y las lesiones que pueden conllevar las horas de repetición diaria, especialmente en la espalda, el cuello, las manos y los ojos.
- **El ocio:** Tenderá a suprimir cualquier otra forma de ocio que no sea el videojuego, que se convertirá en el protagonista absoluto de su tiempo libre. Si mantiene alguna otra forma, como ver series de televisión, será siempre en combinación con el juego.
- **Los estudios:** Es inevitable que antes o después los resultados académicos se vean afectados, aunque en algunos casos esto tarda en observarse. Pueden ir sacando las cosas día a día, pero si finalmente se produce un uso patológico no podrán dedicar mucho tiempo a estudiar. Comienzan por no hacer las tareas, posponen al máximo la preparación de los exámenes hasta que llega un momento en que se convierten en incompatibles.
- **Otras obligaciones:** El resto de obligaciones que puedan tener a lo largo de la semana también se verán condicionadas o suprimidas, desde algunas actividades extraescolares hasta tareas de casa que les tengamos asignadas en la familia.



Ante estas situaciones las preguntas a formularse son las siguientes: ¿Mi hijo/deja cosas sin hacer en sus vínculos, obligaciones, deberes o estudios por jugar con algún videojuego?

Perdida de autocontrol: Cuando se produce un desorden de adicción la persona usuaria pierde el control sobre la herramienta. Se plantea controlar su uso o circunscribirlo a determinados momentos, pero no lo consigue. Es muy habitual que en un principio intente utilizarla solo durante cortos periodos de tiempo, pero luego es incapaz de dejarla.

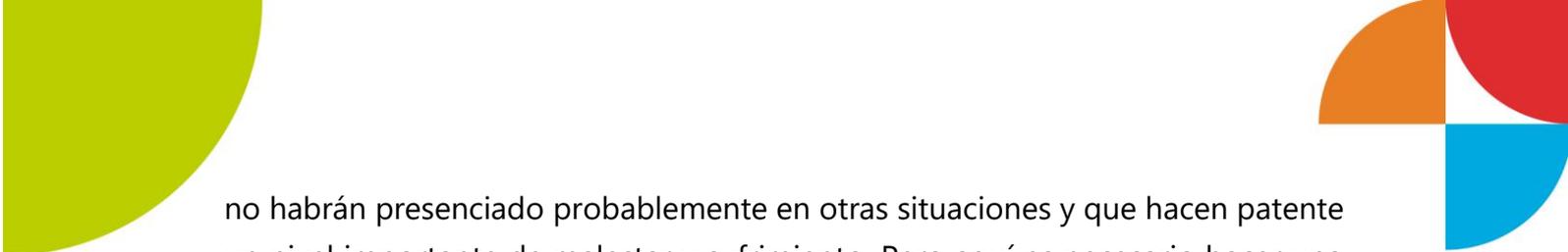
Tras la observación se sugiere formularse la siguiente pregunta: ¿Mi hijo/a es incapaz de dejar de jugar a los videojuegos por su propia cuenta?

Recaídas: La presencia de recaídas es otra de las principales señales que se pueden observar. Llega un momento en que la persona usuaria se da cuenta de que el videojuego está interfiriendo en su vida cotidiana y decide dejarlo. Los niños y adolescentes suelen plantearse un corte radical, es decir, la abstinencia total. Pero en los casos de trastornos adictivos solo lo consiguen durante unos pocos días. Al término de ese breve tiempo recaen en el consumo. Pueden alternar pequeños periodos de abstinencia con los de uso, produciéndose con frecuencia los picos típicos de aumento posteriores a una recaída.

Tras la observación se sugiere formularse la siguiente pregunta: ¿Mi hijo/a ha vuelto a jugar a un videojuego, cuando había decidido no hacerlo más?

Síndrome de abstinencia: De las distintas señales a las que se deben prestar atención, esta es una de las más significativas y propia de cualquier tipo de desorden adictivo. La persona sufre al verse privada de aquello que ha generado el problema. Niños/as y adolescentes que desarrollan un trastorno adictivo como consecuencia del consumo de videojuegos, con frecuencia no sabrán canalizar su frustración. Esta situación suele dar lugar a la aparición de los característicos enfados que, en función de las circunstancias y de la edad, pueden tornarse en reacciones de ira. Se manifestará a través de golpes contra objetos, portazos, insultos e incluso agresiones.

Las familias que tienen hijos/as con este problema, suelen sorprenderse realmente ante las formas que observan en sus hijos/as. Se trata de episodios que



no habrán presenciado probablemente en otras situaciones y que hacen patente un nivel importante de malestar y sufrimiento. Pero aquí es necesario hacer una aclaración: si los padres ya han observado este tipo de reacciones, entonces podemos encontrarnos ante otro problema.

Si ya hemos presenciado conductas acompañadas de cierto nivel de agresividad ante cualquier otra privación o, simplemente, cuando el niño o adolescente no obtiene aquello que desea, podemos estar ante algo distinto. En no pocas ocasiones nos estamos encontrando con menores de edad que realmente están desarrollando una considerable intolerancia a la frustración.

Algunos no están acostumbrados a recibir un NO por respuesta. Es decir, esta dificultad para asumir el hecho de no conseguirlo todo, repercutirá no solo en su ocio o en la relación con sus padres, sino en el resto de las facetas de su vida y especialmente como estudiante.

Es importante cuestionarse: ¿Mi hijo/a se muestra triste, enfadado o irritado al tener que apagar un videojuego?

Alivio Emocional: Finalmente, otro de los factores a observar es si la persona usuaria tiende a utilizar el videojuego cada vez que se siente mal, que surge un problema o que se encuentra nervioso o alterado. Puede llegar a utilizarlo como forma de evadirse de la realidad y convertirlo en una fuente de alivio emocional. Si esto sucede, terminará generándose una fuerte dependencia y lo buscará para normalizarse o sentirse bien. Además de hacerse dependiente de una herramienta, descubrirá que con el paso del tiempo el alivio se va haciendo menos efectivo y duradero.

Después de un momento de nervios o estrés, se puede analizar lo siguiente: ¿Mi hijo/a se conecta a un videojuego para relajarse?

Guía de buenas prácticas para adultos responsables de crianza³

En el contexto actual, de rápida extensión y desarrollo de nuevas tecnologías, es esperable que, a raíz de diferencias generacionales, recursos e información disponibles, aparezcan inquietudes y dificultades en quienes se constituyen como referentes de crianza de niñas, niños y adolescentes. En consecuencia, resulta fundamental considerar algunos conceptos y habilidades que puedan resultar útiles a las familias a la hora de promover la potencialidad y el desarrollo de las capacidades en este escenario y a la vez facilitar prácticas saludables de uso y consumo responsable de los videojuegos.

La familia y la utilización de pautas de crianza adecuadas facilitan el desarrollo de habilidades sociales y de conductas prosociales (Cuervo Martínez, 2010). Las pautas de crianza efectiva son principios simples que ayudan a aumentar el comportamiento positivo en los niños, niñas y adolescentes fomentando su autonomía, mejorando las relaciones familiares y promoviendo una buena convivencia en el hogar. Estos principios pueden ayudar a crear las condiciones óptimas para el desarrollo, es decir, un ambiente nutritivo (Polk, Schoendorff, Webster, y Olaz, 2016).

Límites

La familia es un sistema de relaciones y como todo sistema necesita de reglas o límites, cada uno de sus miembros necesita saber cuáles son esas reglas o principios que los rigen. Los límites brindan una estructura a los hijos y les permiten saber qué hacer para resolver diversas situaciones (Minuchin, 1984). En la familia, las normas sirven para:

- Facilitar la sensación de seguridad
- Aprender que los actos tienen consecuencias
- Controlar impulsos y tolerar la frustración
- Evitar la confusión

³ Título desarrollado por la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones - Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.



En lo afectivo, poner límites es ayudar a los niños y adolescentes a controlar aquellos aspectos de su conducta que no puede dominar por sí mismos. Es decir que los límites se enseñan, ya que los niños pequeños no tienen límites, son los adultos responsables de crianza los responsables de que se incorpore la idea de la diferencia entre él y los otros y la idea de que existe la posibilidad de un “no”.

Asimismo, las normas y pautas que rigen una familia suelen verse cuestionadas cuando un hijo empieza el período adolescente, el cual se caracteriza por grandes cambios que afectan no solo al joven sino también al entorno familiar y las normas que hasta el momento servían y eran funcionales en la familia.

Algunas consideraciones a tener en cuenta sobre los límites:

- Una característica que es importante a la hora de poner límites es que sean flexibles, que se adapten al contexto y las circunstancias. No deben entenderse como universales, ya que un límite planteado en otro momento a un hijo, es muy probable que no me sirva años después con otro de mis hijos.
- Los límites deben ser claros y concretos: descriptivos a la hora de plantear una norma. Por ejemplo: “En esta casa no se llega tarde” vs “A esta casa el horario límite para llegar es a la 1 de la mañana”.
- Es más efectivo si son explícitos, es decir, planteados con anterioridad, sin suponer o interpretar que los otros miembros deberían saberlos porque viven en la misma casa.
- Los límites deben ser realistas, posibles de cumplir (de acuerdo con las necesidades e intereses de la familia).
- Las pautas establecidas deben cumplirse (la ambigüedad hace que los hijos se sientan inseguros y ansiosos).
- Las normas no deben establecerse como universales.
- Acordes a la edad evolutiva de cada niño/a y adolescente. Un ejemplo es que limitar el tiempo de pantallas no será igual para niños de 7 a 11 años que para adolescentes mayores de 14 años. En el primer caso, los referentes de crianza pueden proponer acordar reglas en conjunto acerca del tiempo límite de uso. En el segundo, podemos alentar a los adolescentes a priorizar tareas importantes -como la escuela, compartir con amigos y el buen descanso- por su propia cuenta, promoviendo la perspectiva de valores personales de cada uno.

Comunicación

Finalmente, un componente central de las pautas efectivas de crianza será la comunicación.

En particular, se trata de priorizar una comunicación *asertiva*, definida como la capacidad para expresar pensamientos, sentimientos, ideas, opiniones o creencias a otros de una manera efectiva, directa, honesta y apropiada de modo que no se violen los derechos de los demás ni los propios.

De esta forma, será importante tener en cuenta algunos principios, como atender a la comunicación no verbal, discutir los temas de uno a la vez y evitar generalizaciones (por ejemplo, "siempre haces esto").

Por otro lado, en el momento de realizar pedidos o pedir un cambio de conducta, será más efectivo hacer una petición que una demanda. Por ejemplo "¿Podés apagar la consola mientras hablamos?" vs "Apagá la consola así hablamos".

Al hablar de una conducta no deseada del otro, es mejor hablar de la conducta en cuestión y no realizar un juicio de valor sobre lo que una persona es. Un ejemplo es la diferencia entre "Te olvidaste de ordenar tu pieza, últimamente te estas olvidando de hacer esas cosas" y "Te olvidaste de ordenar tu pieza, sos un desordenado".

A continuación, presentaremos una herramienta que se denomina DEAR MAN, es un acróstico para recordar cada una de las habilidades necesarias para ser más efectivo y para lograr mis objetivos cuando le pido algo a alguien o digo que no. Se comienza desglosando la palabra DEAR:

D es de Describir: utilizar un lenguaje descriptivo, evitando apearse a un lenguaje juicioso. Describir el problema remitiéndose a los hechos objetivos, sin juzgar.

E es de Expresar: se refiere a la expresión de las emociones y opiniones suscitadas por la situación, utilizando expresiones faciales, tonos de voz y gestos que capturan el contenido y su importancia. Usar frases tales como "yo siento

que”, “yo deseo”, “yo no deseo” son más efectivas que “yo necesito” o “vos deberías”. Enseña a expresar los pedidos como necesidades y no como quejas.

A es de Ser Asertivo: implica asumir que los demás no se imaginan, no saben, ni hacen lo que deseas a menos que lo pidas y, asumir que los otros no pueden leer tu mente.

R es de Reforzar: adelantarle al otro qué cosas buenas pasarían si accede a cumplir aquello que le estoy pidiendo. Anticipar los refuerzos es buena idea, aunque a veces es necesario anticipar los efectos negativos de no responder a lo que deseas o necesitas (Linehan, 1993).

M es de Mantener la posición: si la otra persona cambia de tema volvemos a plantear el DEAR, en lo posible con las mismas palabras utilizadas en la primera instancia.

A es de Aparenta: que estás seguro, a través de expresiones faciales, postura, tonalidad de la voz, etc., aunque no se condiga con la emoción del momento.

N es de Negocia: entre lo que deseo o quiero y lo que la otra persona desea y quiere de mi (Linehan, 1993).

Es importante tener en cuenta que las prácticas de crianza son un proceso, esto quiere decir que son un conjunto de acciones concatenadas, que cuentan con un inicio y se van desarrollando conforme pasa el tiempo. No se trata de acciones y reacciones estáticas de padres e hijos, petrificadas en unas formas de comportamientos repetitivos, todo lo opuesto, las prácticas de crianza se van transformando por efecto del desarrollo de los niños, así como por los cambios suscitados en el medio social (Dávila, 2002).

Redes asistenciales existentes en la Provincia de Córdoba⁴

A continuación, se comparte información relevante para tratamiento por casos de adicción, contactos y aspectos claves a tener en cuenta.

⁴ Titulo desarrollado por la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones - Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba (RAAC)

Es un sistema de atención único, integral, preventivo/asistencial y público para el abordaje de las adicciones, que ha puesto en marcha el Gobierno de la Provincia de Córdoba, bajo la órbita del Plan Provincial de Prevención y Asistencia de las Adicciones, que se encuentra a cargo de la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones del Ministerio de Salud.

El objetivo de la RAAC es establecer una asistencia racional y ordenada con los recursos que se disponen, considerando también aquellos con los que aún no se cuenta, en gestión conjunta con los gobiernos locales y otras organizaciones de la comunidad, en base al Plan Provincial de Prevención y Asistencia de las Adicciones, para dar respuestas integrales a esta problemática.

Actualmente, la RAAC cuenta con más de 100 centros preventivos y asistenciales distribuidos en los distintos departamentos del territorio provincial. De esta forma se garantiza disponibilidad geográfica y accesibilidad, para que los usuarios que demanden servicios, puedan obtener una respuesta rápida.

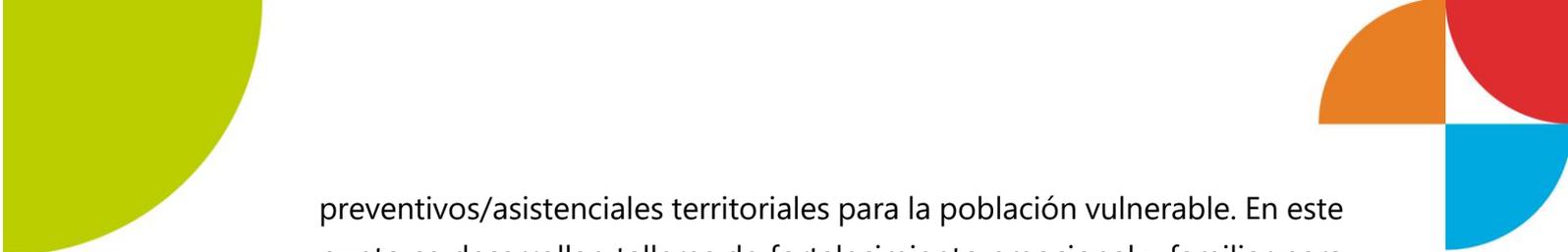
Niveles de complejidad de la RAAC

El abordaje de las adicciones se presenta como un continuum que involucra a la prevención de la salud en general, la prevención primaria y secundaria, la detección precoz, las intervenciones de mínima complejidad; llegando a intervenciones de alta complejidad como la atención de los consumidores y dependientes de drogas.

Cuando se habla de contar con una amplia gama de opciones de abordajes disponibles, para adaptarse lo mejor posible a las necesidades de cada persona, y lograr así resultados óptimos de atención.

En este sentido, la RAAC ha sido dividida e identificada con números, **de acuerdo al nivel de complejidad** que aborda; siendo la RAAC 1 la de baja complejidad, hasta la RAAC 4 la máxima complejidad.

- **_Nivel 1 de la RAAC:** En este nivel se lleva a cabo la consulta externa a cargo de un profesional de la salud, asesoramiento familiar, dispositivos



preventivos/asistenciales territoriales para la población vulnerable. En este punto se desarrollan talleres de fortalecimiento emocional y familiar para toda la población en general; y espacios de primera escucha para aquellas personas que tienen problemas con las sustancias.

- Nivel 2 de la RAAC: Además de los puntos anteriores, este nivel cuenta con centros de día y/o centros asistenciales (CAs) donde asisten las personas en tratamiento, reuniones grupales (una o dos veces por semana), monitoreo de drogas en orina. En este nivel intervienen profesionales de la salud y operadores terapéuticos.
- Nivel 3 de la RAAC: A los puntos anteriores se le suma la internación breve, aquellas personas que necesitan estabilización ya sea por su estado psíquico/emocional o por el grado de intoxicación con la sustancia con el que se encuentren. Este tipo de tratamiento se lleva a cabo en hospitales para desintoxicación en caso de urgencias.
- Nivel 4 de la RAAC: Este nivel, es el más complejo, no sólo porque en él se desarrollan todas las actividades mencionadas en los puntos anteriores sino porque cuenta con Comunidades Terapéuticas o Centros de Rehabilitación Residencial para la atención de las adicciones con internación entre 1 y 3 meses según el caso. Este tipo de tratamiento posee una evaluación sobre criterios específicos que deben ser realizados por personal de salud especializado para dicha evaluación.



Contactos RAAC Y CAs Córdoba

Es importante destacar que estos tratamientos son "Ambulatorios; Los grupos son muy importantes; Incluye la participación de la familia; Son voluntarios y gratuitos"

DATOS DE INTERÉS

Centro Asistencial Córdoba

Ubicación: Hospital San Roque Viejo
Calle Rosario de Santa Fe 374
Horario de Atención: 8 a 18 hs

Turnos para comenzar tratamiento presencial o virtual:



Call Center: 0800 5554141 Opción 3



3513810583

Redes Sociales

Para enterarse de las actividades y propuesta que brinda la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones.



Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones



@adiccionescba

Página web

Para encontrar información relevante sobre contacto y programas de la Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones



<https://www.secretariadeadicciones.com/>

Bibliografía

- Allison, S. E., Von Wahlde, L., Shockley, T., & Gabbard, G. O. (2006). The development of the self in the era of the internet and role-playing fantasy games. *American Journal of Psychiatry*.
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2018). Loyalty towards online games, gaming addiction, and purchase intention towards online mobile in-game features. *Computers in Human Behavior*.
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International journal of mental health and addiction*.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of behavioral addictions*.
- Billieux, J., Van der Linden, M., Achab, S., Khazaal, Y., Paraskevopoulos, L., Zullino, D., & Thorens, G. (2013). Why do you play World of Warcraft? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. *Computers in Human Behavior*.
- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., Achab, S., & Van der Linden, M. (2015). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*.
- Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: Retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del psicólogo*.
- Cuervo Martínez, Á. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socio afectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectiva En Psicología*. Colombia.
- Dávila León, O. (2002). Biografías y trayectorias juveniles. *Última década*, 10(17), 97-116.
- Dong, G., Li, H., Wang, L., & Potenza, M. N. (2017). The correlation between mood states and functional connectivity within the default mode network can differentiate Internet gaming disorder from healthy controls. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*.
- Griffiths, M. D., Van Rooij, A. J., Kardefelt-Winther, D., Starcevic, V., Király, O., Pallesen, S., Achab, S. & Demetrovics, Z. (2016). Working towards an international consensus on criteria for assessing Internet gaming disorder: A critical commentary on Petry et al.(2014). *Addiction* (Abingdon, England), 111(1), 167.
- Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*.
- King, D. L., Chamberlain, S. R., Carragher, N., Billieux, J., Stein, D., Mueller, K., ... & Delfabbro, P. H. (2020). Screening and assessment tools for gaming disorder: A comprehensive systematic review. *Clinical psychology review*.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical psychology review*.
- King, D. L., Chamberlain, S. R., Carragher, N., Billieux, J., Stein, D., Mueller, K., Achab, S., ... & Delfabbro, P. H. (2020). Screening and assessment tools for gaming disorder: A comprehensive systematic review. *Clinical psychology review*.
- Kopp, J. I. (2017). Ejes para una investigación en deportes electrónicos. *Revista Lúdicamente*.
- Lizarazu Saavedra, R. U. D. D. Y. (2020). Adicción a los videojuegos: herramientas y estrategias comunicacionales para la inclusión y participación en las relaciones sociales de los adolescentes de 15 a 18 años de edad de la comunidad de Encanto Pampa.
- Maldonado, M. J. L., Mancilla, M. A. A., & Buitrago, L. A. B. (2014). Videojuegos y adicción en niños-adolescentes: una revisión sistemática. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia*.
- Martončík, M. (2015). e-Sports: Playing just for fun or playing to satisfy life goals?. *Computers in Human Behavior*.
- Ministerio de Cultura de la Presidencia de la Nación. Encuesta Nacional de Consumos Culturales (2018).

- Minuchin, S., y Fishman H., C. (1984). Técnicas de terapia familiar. España: Paidós.
- O'Connell, M. (2018). Una vida valiosa. Los procesos de la terapia de aceptación y compromiso. Ediciones B.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*.
- Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., y Olaz, F. O. (2016). The essential guide to the act matrix: A step-by-step approach to using the ACT matrix model in clinical practice. Oakland: New Harbinger.
- Rodríguez, M. R., & Padilla, F. M. G. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*.
- Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Bühler, M., Achab S ... & Poznyak, V. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of behavioral addictions*.
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*.
- Vallejos, M., & Capa, W. (2010). Video juegos: Adicción y factores predictivos. *Avances en Psicología*.
- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2017). Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*.
- Zhonggen, Y. (2019). A meta-analysis of use of serious games in education over a decade. *International Journal of Computer Games Technology*.
- Mendez, M (2018) Un nuevo enfoque de los Esports. Mejorando la calidad de vida Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de Psicología y Logopedia. Universidad de La Laguna
- Boza, O . (2019) Pasos para evitar la adicción a los videojuegos Fundación Aprender a Mirar (FAAM).Madrid
- Ledo Rubio, A , De la Gándara, J (2015) Videojuegos y Salud Mental: De la adicción a la rehabilitación. *Revista Iberoamericana De Psicopatología*