



Diario



¡Qué pereza me da volver a clase con lo bien que se estaba de vacaciones! ¿No hay manera de volver atrás? A pesar de que el profesorado se pasó con los deberes, me organicé junto con mi hermana e hice todo durante los primeros días, así que, el resto, ¡libre! Las navidades se han pasado realmente rápido y desde que hemos vuelto al insti, los días se hacen eternos. No me gusta nada el tener que madrugar y pasar frío de camino a clase. Recuerdo que con el confinamiento era guay hacer los deberes y los exámenes desde casa con los ordenadores porque a parte hablábamos por el grupo de WhatsApp.

En clase nos obligan a llevar los ordenadores porque nos pasamos el día con ellos haciendo cosas súper aburridas y deberes absurdos sin poder hablar entre nosotros. El otro día, por ejemplo, estando en clase de matemáticas tuvimos que hacer unos ejercicios en la plataforma de trabajo y como los terminé más rápido que el resto, me puse a echar una partida rápida. Vaya suerte la mía, el resto de la clase seguía haciendo los deberes mientras yo estaba a punto de terminar la partida cuando la profesora se acercó y me pilló. ¡Qué más le dará a la profe si ya había hecho todo! Como no era la primera vez que me pillaban, tuve que bajar a dirección y esperar a que llegasen mi madre y mi padre para hablar con la directora del centro.

La bronca en casa ha sido monumental, tanto que me han castigado sin poder utilizar mi nueva Play 5 hasta que me den las notas al final del trimestre. Aun así, no me puedo quejar mucho porque no me han quitado el móvil, pero ya me han dicho que si reciben un aviso más por parte del centro escolar me olvide del teléfono hasta final de curso.



Los videojuegos se han convertido en una de las herramientas más utilizadas para el entretenimiento, no solo por las personas jóvenes, sino también entre la población adulta, por lo que no es de extrañar que sea uno de los regalos más solicitados de las navidades o los cumpleaños.

Videjuegos... un mundo paralelo

Desde que empezaron a popularizarse entre la población a principios de la década de los 70, los videojuegos han evolucionado hasta convertirse en un producto de ocio accesible, con una gran oferta y diversidad de tipos de juegos y maneras de jugar, cuyo uso está extendido entre la población, pero no por ello exento de riesgos.

No obstante, no debemos olvidar que el juego es un derecho de la infancia reconocido por la Convención de los Derechos del Niño de Naciones Unidas y que, para la infancia y la adolescencia, jugar supone no sólo divertirse o socializar, sino descubrir, crecer y desarrollarse. Por lo tanto, los

videojuegos, como una categoría dentro de los juegos, pueden presentar una serie de beneficios y potencialidades que no se deben obviar. Los videojuegos son, en definitiva, juegos que, además de tener la capacidad de entretener y divertir por definición, pueden ofrecer multitud de posibilidades para el desarrollo de competencias y habilidades psicosociales, potenciar la adquisición de conocimientos, promocionar valores positivos o facilitar la socialización.

Sin embargo, más allá de las potencialidades que presentan los videojuegos, la preocupación que las familias manifiestan se centra en el tiempo de uso

La preocupación que las familias manifiestan se centra el tiempo de uso y sus propias dificultades para su gestión

y sus propias dificultades para su gestión, además de la preocupación por los contenidos o valores que puedan contener algunos. No obstante, la prevención o la promoción del uso saludable de los videojuegos presenta también otro tipo de retos relacionados con los riesgos que conllevan algunas dinámicas propias de los videojuegos relacionadas con su componente social o relacional, cuestiones relativas a las compras y transacciones económicas dentro de los juegos, la ciberseguridad y, últimamente, la vinculación peligrosa establecida entre algunos videojuegos y las dinámicas propias de los juegos de azar.

ALGUNOS RIESGOS QUE PUEDEN PRESENTAR LOS VIDEOJUEGOS

Las relaciones tóxicas, conductas violentas y dinámicas de acoso en videojuegos multijugador

Los videojuegos actuales se juegan en línea y en interacción con otras personas que pueden ser conocidas o no. En esa interacción se pueden producir diversas violencias, en ocasiones, difíciles de detectar y de gestionar, debido al anonimato que supone el juego en línea y los escasos sistemas de denuncia y control que existen. Nos estamos refiriendo a violencias relacionadas con el ciberacoso, la ciber violencia machista, el sexting o el grooming entre otros.

Diversos estudios señalan que la violencia es aún mayor en las mujeres jugadoras y que ésta se manifiesta en formato de insultos, bromas sexistas y/o machistas, infravaloración de las competencias para el juego o el acoso y /o agresión de carácter sexual.

En este sentido, sería conveniente supervisar el tipo y las formas de relación que los hijos e hijas establecen mientras están jugando, así como generar espacios de confianza en las familias para que puedan expresar y denunciar situaciones de violencia o acoso producidas en el juego.

Sería conveniente supervisar el tipo y las formas de relación que los hijos e hijas establecen mientras están jugando, así como generar espacios de confianza en las familias

CONTENIDOS DE LOS VIDEOJUEGOS

Hay videojuegos de todo tipo, algunos pueden llegar a promocionar conductas poco éticas, conductas violentas o imágenes extremas. En otras, en cambio, el contenido puede no ser adecuado para determinada edad.

CÓDIGO PEGI

ETIQUETAS DE EDAD



DESCRIPTORES DE CONTENIDO



¿Cómo saber si un videojuego es adecuado?

Para poder conocer e identificar los contenidos de un videojuego, antes de su adquisición o compra, es fundamental y recomendable **conocer el “Código PEGI”**. Este código (siglas de Pan European Game Information) es una norma de seguridad europea basada en datos fiables que informa y sugiere sobre la edad recomendada para jugar a un determinado juego. La recomendación de edad viene determinada por los diferentes temas o aspectos que se desarrollan en el juego, de manera que supone una referencia informativa a la hora de comprar o jugar a un determinado juego. El código PEGI se puede consultar en las carátulas de los videojuegos.

Si bien este código es una guía orientativa sobre el contenido que presenta el juego, no recoge otros

aspectos que pueden ser importantes en la educación de los hijos e hijas, por lo que sería recomendable no solo revisar el código PEGI sino conocer las dinámicas que propone el juego, conocer cómo funciona o recoger opiniones de personas jugadoras. Esto supone una tarea relativamente sencilla de realizar a través de la visualización de videos tutoriales o directos de personas aficionadas a los videojuegos que comparten opiniones o explican las dinámicas de los juegos en diversas plataformas como “Youtube” o “Twitch”.

Las compras y los micropagos en los videojuegos

Hay videojuegos que para jugar hay que suscribirse y pagar por su utilización en una plataforma de juegos. El pagar por jugar ni es nuevo ni necesariamente tiene un componente de mayor riesgo. De hecho,



la frase de “si el producto es gratis, el producto eres tú”, se puede considerar una constante en el mundo de los videojuegos, más conocidos como los “free to play”. A menudo, detrás de las plataformas de juegos que, a priori, se presentan como gratuitas existen otros objetivos encubiertos en los que probablemente la persona jugadora esté más desprotegida.

Lo que sí es un fenómeno más reciente y tiene un componente de mayor riesgo es la **micro transacción o micro pago dentro del juego**. Es decir, la compra de elementos o accesorios de los juegos con dinero real. Algunos elementos que se pueden comprar tienen que ver con accesorios estéticos del personaje del juego. Otros, en cambio, son de carácter más estratégico, cuya compra permite obtener ventajas o habilidades para pasar de nivel o ganar el juego. Los precios no suelen ser muy elevados, pero el problema radica en que en muchos de los juegos las compras son ilimitadas. Además, si la tarjeta de crédito está vinculada al dispositivo en el que se está jugando se corre el riesgo de realizar compras con mucha mayor facilidad y sin control.

Los códigos PEGI brindan también información sobre la presencia de compras dentro del juego.

Los cofres sorpresa o “loot boxes” y los juegos de azar en los videojuegos

Las loot boxes, cajas de botín o cajas de recompensa, son, como su nombre indica, cajas que se pueden comprar dentro del juego, pero con la diferencia de que el elemento a comprar no se puede decidir, sino que se obtiene de manera aleatoria. Es una compra a ciegas en la que no se sabe lo que contiene el cofre. Puede contener un accesorio para cambiar la apariencia del personaje del juego, un objeto o herramienta del juego o un objeto muy difícil de conseguir que asegura la victoria en las partidas. Otra de las características de las cajas sorpresa es que no se obtienen como premio dentro del juego, sino que se adquieren a través de una transacción económica.

Pueden ser algo similar a la colección de cromos con los que se ha jugado toda la vida, pero con la diferencia de que la colección es limitada y que los cromos se pueden intercambiar. Los objetos de deseo de los videojuegos, en cambio, no permiten intercambios. Pero, además, al ser juegos que están en constante innovación y actualización, siempre hay más objetos que conseguir y desear, por lo que la necesidad y la posibilidad de comprar es infinita. Por lo tanto, más que asemejarse a la colección de cromos es más bien a algo parecido a un “rasca y gana” o una máquina tragaperras en el contexto de los videojuegos. De hecho, uno de los riesgos de los cofres sorpresa es que funcionan con los mismos mecanismos que los juegos de azar, pero en productos que se consumen y están dirigidos a la infancia y a la adolescencia.

Exceso de tiempo de uso

En muchos hogares el uso excesivo de videojuegos se ha convertido en un verdadero problema. En época de confinamiento, la falta de interacción entre personas trajo consigo un aumento del tiempo dedicado a jugar a videojuegos, lo que derivó en un aumento de personas adolescentes con trastornos o conductas de riesgo con un impacto directo en la salud física y emocional.



Aunque suele ser un tema que genera mucha preocupación en las familias, el tiempo de juego tiene una asociación controvertida con el trastorno por videojuego. Además, no existe una definición consensuada de “tiempo de juego excesivo” por lo que no se puede afirmar que el tiempo de juego sea un factor de riesgo para desarrollar adicción a videojuegos.

No obstante, sí se puede considerar una conducta que puede conllevar una serie de consecuencias como la desatención en las tareas académicas o de responsabilidad, aislamiento social, hábitos sedentarios, problemas de obesidad, patologías musculoesqueléticas o problemas en la salud visual.

En muchos hogares el uso excesivo de videojuegos se ha convertido en un verdadero problema

Pero más allá del número de horas dedicadas al juego para valorar si una conducta es de riesgo o no puede ser más interesante observar los momentos del día en los que se dedican esas horas a jugar, es decir, en qué momentos se está jugando y cómo puede estar interfiriendo en las tareas, las obligaciones o los hábitos saludables.

Establecer el marco de la convivencia en el que se acuerden y se elijan conjuntamente los momentos y los espacios donde se puede jugar, no sólo ayuda a limitar de manera natural el número de horas, sino que también puede evitar situaciones de crisis o conflicto en las familias.

El riesgo de generar una adicción

Según la última encuesta realizada a estudiantes de secundaria ESTUDES 2021, el 85,1% de los estudiantes de 14 a 18 años ha jugado a videojuegos en el último año, un porcentaje que es superior entre los chicos (96,9%) que entre las chicas (3,1%). Además, la mayoría juega una media de dos horas diarias. Pero uno de los datos más preocupantes que arroja la encuesta es que el 7,1% de estudiantes

de entre 14 y 18 años podría presentar un trastorno por uso de videojuegos, según la escala basada en criterios DSM-V.

Recientemente la Organización Mundial de la Salud incluyó en su CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades) al trastorno por uso de videojuegos en el capítulo de “comportamientos adictivos”, en el cual se incluyen dos categorías diagnósticas: Juego patológico y Trastorno por videojuego.

El CIE-11 define el Trastorno por juego en internet como un patrón de comportamiento de uso de videojuegos, caracterizado fundamentalmente por:

1. Déficit en el control del juego (frecuencia, intensidad, duración, inicio, final, contexto).
2. Aumento de la prioridad otorgada a los videojuegos y que muchas veces predomina sobre otras actividades diarias y otros intereses.
3. Continuación de esta actividad a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas.

Por lo tanto, es importante la prevención y la educación para un uso saludable desde edades muy tempranas precisamente para evitar un uso excesivo o conductas de riesgo con el juego. Sin embargo, cuando se detecta una situación descontrolada y con manifiesta dificultad para gestionarla siempre es aconsejable acudir a profesionales de la salud mental para que realicen un diagnóstico adecuado y oriente las intervenciones.

¿Y desde la familia que se puede hacer para educar en el uso responsable de los videojuegos?

Educar en un uso adecuado y saludable de los videojuegos no es una tarea sencilla. Se trata de reducir los riesgos y optimizar las oportunidades en un ámbito caracterizado por la celeridad en la que avanza este sector con propuestas nuevas y muy diversas en el que las familias a menudo nos sentimos perdidas.

Conocer el terreno y las reglas de juego en relación a este ámbito es una de las primeras condiciones necesarias para poder iniciar un proceso educativo y desde la parentalidad positiva. Pero no va a ser el único requisito, ni siquiera el más importante ya



que, la educación siempre tiene un componente de autoobservación y reflexión de las propias conductas y dinámicas familiares.

Además, los niños y las niñas aprenden a través de la observación y la imitación de conductas que se establecen en los sistemas familiares. Por ello, resulta aconsejable realizar un ejercicio de autoobservación e introspección sobre las dinámicas y la relación que los padres y las madres establecen con las tecnologías, en general, y con los videojuegos, en particular. Se trata de responder con actitud reflexiva, autocrítica y proactiva a preguntas como:

- ¿Cuánto tiempo dedicas al móvil cuando estás en casa?
- ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a los videojuegos, incluido jugar a los minijuegos?
- ¿Tienes a dejar una conversación familiar a medias por atender una llamada no urgente?
- ¿Cuántas veces han requerido tu atención para jugar y has optado por dejarles usar videojuegos mientras haces otras tareas?

La educación en un uso responsable pasa por

1. Establecer normas y límites. Es aconsejable pactar y establecer horarios, frecuencia de uso, espacios y momentos de juego. Las normas y los límites a veces se pueden consensuar, pero otras se deben de implantar. No obstante, las consecuencias de su no cumplimiento también se deben de saber y se tienen que aplicar.

2. Supervisión y control parental. Instalar un sistema de control parental puede ser una de las herramientas más preventivas y eficientes. Las herramientas específicas de control parental instaladas en los dispositivos tecnológicos ayudan al control, pero no educan en un uso responsable y crítico de los videojuegos. Es por ello, que la supervisión parental se hace imprescindible. Supervisión que únicamente es posible observando, jugando y acompañando a los hijos e hijas en el juego. Además, acompañar y

jugar con los hijos e hijas durante la partida, no sólo ayuda a supervisar, sino también permite establecer mayor comunicación y unión entre los miembros de la familia.

3. Desarrollar una actitud crítica. Es recomendable que las familias eduquen generando una actitud reflexiva y crítica en relación con las propias dinámicas familiares, pero también en relación con los videojuegos.

4. Ofrecer alternativas a las pantallas. Los videojuegos son un ocio accesible y disponible en prácticamente todos los hogares. Además, es innegable su poder para proporcionar disfrute y placer. Lejos de prohibir el juego, es más interesante ofrecer y animar a que participen en actividades de ocio diferentes, que supongan establecer relaciones con otras personas sin estar presente la tecnología.

Información y ayuda

Páginas web informativas

PANTALLAS AMIGAS: www.pantallasamigas.net

INCIBE: INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD: www.incibe.es

INTERNET SEGURA FOR KIDS: www.is4k.es

RED INSAFE/INHOPE: www.saferinternetday.org

Entidades



FUNDACIÓN ETORKINTZA. Entidad especializada en la prevención, asistencia e inclusión social de personas con problemas de salud mental y adicciones.

Jon Arrospide 24, 48014 Bilbao

fundación@etorkintza.org

Tel.: 944 444 249 / Fax: 94 421 06 19

Escuela de Familias de Getxo

Calendario de actividades Enero-Mayo 2023

TEMA	FECHA	HORA	LUGAR
La prevención de drogas. <i>Qué estamos detectando en las aulas y cómo se puede prevenir también desde la familia</i>	24, 25 enero	16:00 -18:15	Polideportivo Gobela
Qué hacen detrás de las pantallas	8, 9 febrero	17:00 -19:15	Servicios Sociales Algorta (Urgull)
Ciberacoso. <i>Qué es y cómo se puede prevenir</i>	27, 28 febrero	17:00 -19:15	Polideportivo Gobela
Cómo incentivar la autonomía en la etapa infantil	6, 7 marzo	16:30 -18:45	Servicios Sociales Algorta (Urgull)
Cómo incentivar la autonomía en primaria	27, 28 marzo	17:00 -19:15	Aula Cultura Villamonte (Algorta)
Se pasa toda la tarde jugando a videojuegos	17, 18 abril	17:15 -19:30	Polideportivo Gobela
No pueden apostar, pero apuestan. <i>Qué estamos detectando en las aulas y cómo podemos hacer prevención del juego desde la familia</i>	25, 26 abril	16:30 -18:45	Aula Cultura Villamonte (Algorta)
Le he pillado viendo porno. ¿Y ahora qué?	3, 4 mayo	17:00 -19:15	Servicios Sociales Algorta (Urgull)
La importancia de la imagen en la adolescencia <i>Claves para discernir lo que es normal de lo que puede ser un problema</i>	17, 18 mayo	17:15 -19:30	Aula Cultura Villamonte (Algorta)

- Las sesiones de la Escuela de Familias son gratuitas y están abiertas a todas las familias de Getxo.
- Es necesario inscribirse previamente mediante un formulario online que se os hará llegar por email a través de vuestra AMPA o centro escolar, o a través del código QR.
- Es imprescindible un mínimo de 6 personas para poder llevar a cabo la Escuela. En caso de no llegar al mínimo requerido, se informará a las personas apuntadas de la suspensión de la sesión.
- La duración de los cursos es de dos sesiones y las fechas las indicadas en la tabla.

+info

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

