

Departamento de Orientación

Prevención da adicción aos **videoxogos e á exposición ás pantallas** en xeral.

Nenxs Empantalladx...

ORIENTACIÓN PARA ÁS FAMILIAS

Consellos para desenvolver un afrontamento positivo e prevención de riscos con relación á exposición ás pantallas e á adicción aos videoxogos.

O 60% dxs nenxs que xogan ao *Fortnite* teñen **menos de 12 anos**, que é a **idade mínima recomendada** para Europa, segundo o Sistema de Información de Xogos Europeos (PEI). Esta idade mínima suxerida **está mencionada no videoxogo**, pero moitxs nenxs acceden a este contido sen ter a idade mínima suxerida. 6 de cada 10 non chegan a ter 12 anos, segundo o estudo "*Generación Z y Fortnite: Nuevos paradigmas éticos de diseño de videojuegos*". (elaborado por UOC y UDL).

Como acceden a eses xogos? Probablemente porque seus pais ou os adultos ao seu cargo lles permiten acceder sen ter en conta a recomendación de idade claramente establecida. Esa idade mínima recomendada ten que ver con que no xogo hai escenas de violencia que non son recomendables para xs menores.

É básico o labor de **divulgación** destinada ás familias sobre **as implicacións** de non respectar as idades recomendadas para o uso dos videoxogos, así como dos **riscos** que conleva un uso indebido".

Hábitos saudables que se deben propiciar en relación aos videoxogos e ao uso das pantallas en xeral.

É necesario entender e coñecer as propostas dos xogos, non todos son iguais: algúns teñen contido violento, outros non; algúns ofrecen contido educativo, outros son ferramentas para desenvolver determinado tipo de habilidades. É responsabilidade do adulto estar informadx.

Os xogos ou as películas, teñen establecidas e mencionadas as **idades mínimas** suxeridas de acordo co tipo de contido ou a proposta que inclúen.

Con **12** anos xa son máis **conscientes** sobre que é a adicción ás pantallas e saben que non deben deixar de lado outras tarefas para xogar máis tempo á consola.

O primeiro é que non podemos 'satanizar' un videoxogo. Non se trata de prohibírllelo, pero si de **establecer límites** claros para o seu uso. Na vida hai moitos factores de risco dentro e fóra da casa que poden crear unha adicción e as rapazas e rapaces exploran con algunhas ou varias destas condutas de risco, pero non todxs van desenvolver unha adicción.

Non se trata de prohibir, trátase de establecer **límites claros** para o seu uso. No caso de que acepten que se involucre nun xogo poden activar as múltiples opcións que ofrecen as **ferramentas de control parental** dese xogo.

A familia debe ter claro que non pode deixar nas mans dun/dunha nena/o ou adolescente a xestión do tempo que lle dedica a un videoxogo, calquera que sexa este, ou ás pantallas en xeral. Normalmente é a a falla de comunicación e límites a que fai que se chegue ao **problema** cando xa é tarde.

Un límite que se pode establecer na casa é que haxa unha hora para **apagar a Wifi** e cumprilo.

Pode establecerse **o uso da habitación** como área de sono durante a noite, isto implica que non pode ter dispositivos no cuarto. É recomendable que niñxs e adolescentes entreguen todos os equipos a seus pais antes de ir durmir. Ter un sitio seguro onde garden os dispositivos dxs seus fillxs antes de deitarse. Os sitios seguros son un límite natural e funcionan cando é unha norma preventiva da casa.

A familia debe defender os seus **espazos** de interacción e comunicación. A realización de **plans e actividades en conxunto** é o modo de fomentar a unidade familiar.

Para as familias que noten unha conduta estraña na/o filla/o, o mellor é buscar axuda especializada. Negar o problema, minimizalo ou aprazar a solución pensando que xa lle pasará... non da bos resultados.

Polo medo de non **saber separar o que é un hobby dunha adicción**, moitas familias pregúntanse si as/os seus fillas/os son adictas/os ás pantallas.

As/Os psicólogas/os falan de adicción no momento no que os videoxogos lle restan tempo á/ao nena/o para outras actividades como: o descanso, o xogo, o estudo, o deporte ou a interacción social e familiar. Neste momento é cando podemos empezar a preocuparnos.

Que podemos facer para que as/os nenas/os utilicen durante menos tempo as pantallas?

1. Poñerlles límites e normas claras e firmes.

Prohibir a consola **non** funciona. Os videoxogos en dispositivos móbiles, consolas, tabletas e ordenadores son unha realidade social e ás nenas e nenos encántanlles. Sería improductivo prohibir o seu uso, sobre todo, tendo en conta que os videoxogos non son prexudiciais por sí mesmos. *Os prexuízos que causan dependen do uso que se faga deles.* Por tanto, o fundamental é que a familia e as/os nenas/os utilicen o sentido común...

Poñer normas e límites claros ás/aos nenas e nenos. Dado que prohibir non ten sentido, é mellor poñer algunhas normas e límites, tendo en conta a **idade** e o que queiramos conseguir.

A través da **negociación** podemos establecer algúns **límites** cos pais e nenxs estean de acordo e conseguir así que as/os nenas/os estén máis dispostos a respectar as normas.

2. Ofrecerlles alternativas aos videoxogos.

É recomendable ofrecerlles alternativas de diversión ao aire libre, tanto con amigxs como dentro da familia. É dicir, a/o nena/o debe encontrar nas actividades alternativas un pracer maior ca o de estar fronte a unha pantalla. Ese labor é familiar, e en xeral, do entorno que rodea á/ao nena/o. Non é fácil, esixe tempo e esforzo.

Para que o cambio sexa duradeiro, é importante pouco a pouco ir introducindo algunha actividade que non so entreteña, senón que realmente a/o satisfaga.

3. Esfuerzo, tempo e pacencia.

A familia ten que esforzarse e ter pacencia para que acompañar ás fillas e fillos neste proceso de 'desintoxicarse' e desempantallarse sexa máis sinxelo.

4. Pedir ayuda profesional

Se intentamos todo e o resultado non é favorable, non temos por que ter medo a consultar con un/unha profesional.

Entre os **síntomas da adicción aos videoxogos** destacan os seguintes.

- Illamento social. ... Deixar de lado relacións sociais, familiares...
- Empeoramento do rendemento académico...
- Insatisfacción...
- Uso das partidas de videoxogos como conducta compensatoria. ...
- No ser capaz de limitar o tempo de xogo. Perda da noción do tempo. Xogar cando debería estar durmindo...
- Dores e enfermidades posturais.
- Cambios de humor.
- Continuar xogando a pesares das consecuencias negativas que lles causa.
- Condutas de ira cando lle poñen limitacións para xogar.
- Nalgúns casos, ao no poder xogar destápase un elevado estado de ansiedade. Como ocorre con outras adiccións ao mantelas no tempo pode conducir á depresión.
- Cando perde unha partida porque outro xogador lle gaña, sobre todo nas que son a tempo real, prodúcelle unha sensación de frustración, provocando que queira mellorar cada vez máis...

Cumprir estes requisitos **non** implica necesariamente ser adicta/o aos videoxogos —ate que o confirme un/unha psicóloga/o— pero sí son un síntoma de que algo non vai ben e podería empezar a ir peor...

Reflexións.

Cando lle preguntas a un/unha nena/o que vai facer na fin de semana e di: Eu, xogar ao Fortnite! (cun ton que deixa entender que non contempla outro entretemento posible para os seus días libres). E lle propós actividades

como ir ao parque, xogar a xogos de mesa, etc., a conversa acaba cun: "sin Fortnite non hai diversión!

Hai nenas/os que non descansan, que non comen, que non teñen vida social nin fan deportes: o **trastorno de videoxogo**, como o denomina a OMS, está aí. As/Os pediatras notan que cada día máis nenxs manifestan problemas como a obesidade debida ao sedentarismo, problemas de sono, aumento de faltas á escola e abandono das actividades sociais e deportivas... E escriben nos informes: "Nena/o exposta/o a pantallas dende que naceu..."

Tamén nos pode facer reflexionar que dentro dos medos que as/os nenas/os din que teñen aparecen 3 novos:

- Medo a que me quiten "a play".
- Medo a quedar sen wiffi...
- Medo a que me quiten o móbil...

*(En adultos, xa existe a **nomofobia** é a fobia por olvidar o teléfono móbil, que se quede sen batería ou perder a conexión coa rede que nos permite estar conectados. O término nomofobia ven do inglés e significa "no-mobile-phone phobia". Tamén o FOMO, acrónimo do inglés, Fear of Missing Out, medo a perderse algo... Síndrome que sofren as persoas adictos ás tecnoloxías e a internet. Teñen medo a estar desconectadxs durante demasiado tempo e a non enterarse do que fan as demais persoas).*

A adicción aos videoxogos, xa recoñecida pola OMS no 2018, fará que entren en vigor a partires do 1 de xaneiro de 2022, nos países adscritos á OMS (máis de 196), distintas medidas de apoio para a prevención e o tratamento do chamado "**gaming disorder**".

Mirar o **smartphone** é o último que facemos antes de deitarnos e a primeira tarefa cando espertamos. Provoca o móbil fobias tecnolóxicas e dependencia? A adicción pode vir dada por problemas familiares ou sociais, nos que a/o nena/o se refuxia nos videoxogos para escapar do entorno e/ou de emocións difíciles de xestionar.

A maioría das persoas que teñen acceso á tecnoloxía, disfrutan das vantaxes. Pero a tecnoloxía tamén provoca rexeitamento en moita xente; e adiccións, ansiedade, e todo tipo de síndromes no lado oposto...

Acusamos aos móbiles, aos videoxogos, a Internet de "crear adiccións" e "lavarlles o cerebro ás/aos nenas/os e xoves", pero a realidade é que a tecnoloxía é só unha ferramenta que por sí soa non provoca nada. As fobias, as adiccións e os síndromes están na nosa cabeza, e nós somos as/os **responsables** directxs ou indirectxs de eses males, segundo o uso que fagamos destas ferramentas!!!

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDA

CHÓLIZ MONTAÑÉS, Mariano y Clara MARCO. Adicción a internet y redes sociales: tratamiento psicológico. Madrid: Alianza, 2012 ISBN 978-84-206-6962-5

GONZÁLEZ, Vega. Las e-adicciones: dependencias de la era digital: ciberjuego, cibersexo, comunidades y redes sociales. Barcelona: A.I.S., 2009. ISBN 978-84-92568-10-9

LAESPADA, Teresa y Ana ESTÉVEZ ¿Existen las adicciones sin sustancia? Bilbao: Universidad de Deusto, 2013. ISBN 978-84-15759-28-7

Legaz, s. (2019); **Sal de la máquina**. Una guía para sobrevivir a la distopía de los smartphones. Libros en acción. Guías de **socioayuda**.

Pantallas amigas. (2015). Pantallas amigas. Recuperado de <http://www.pantallasamigas.net>

Protégeles. (2015). Protégeles. Recuperado de <http://www.protegeles.com>

SANABRIA CARRETERO, Manuel A. Tutores y adolescentes: qué hacer en una tutoría con adolescentes, cómo ayudarles a ser ellos mismos, cómo prevenir las adicciones. Madrid: CCS, 2014. ISBN 9788490231630

URRA, J. (2011). Mi hijo y las nuevas tecnologías. Madrid: Pirámide.