



## adicción a los videojuegos



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



## uso y abuso

- La adicción a los videojuegos es un problema de la actualidad y probablemente aumente con la entrada de más tecnologías, como la realidad virtual.
- ¿Te has preguntado alguna vez qué es lo que tienen los videojuegos que atrapa a tantos niños/as y adolescentes? ¿Alguna vez has sentido que no puedes controlar la cantidad de tiempo que tus hijos/as dedican a este entretenimiento? Hoy en día existe una gran cantidad de videojuegos que parecen ser adictivos.
- Niños, niñas y jóvenes pasan muchas horas al día frente a la consola, mientras que sus padres y madres se preocupan por las horas que no se dedican al estudio o a otras actividades, como los deportes por ejemplo.
- Llegan las vacaciones y con ellas aumenta la cantidad de tiempo que los y las chicos/as pasan jugando videojuegos. Pero ¿cuál es el límite de tiempo que deben jugar para evitar la adicción?

La adicción a los videojuegos es un problema de la actualidad y probablemente aumente con la entrada de más tecnologías, como la realidad virtual.

- El Instituto de Salud Mental de Perú, precisamente lanzó un comunicado al respecto. A través de éste se busca concientizar a los padres y madres, de manera que controlen el tiempo en el que sus hijos/as pasan con los videojuegos. Limitar ese tiempo es clave para evitar que el juego se transforme en una adicción.
- En términos generales, se puede decir que ningún niño/a o adolescente debería permanecer más de cuatro horas diarias jugando en la consola. Si este tiempo se excede, es posible que haya algún tipo de patología involucrada.
- ¿Cómo saber si tu hijo/a adolescente se ha convertido en un/a adicto/a a los videojuegos? Si notas que ha dejado de preocuparse por su alimentación o incluso su higiene personal, entonces el problema puede ser grave. Si tienes niños/as que pasan muchas horas jugando a videojuegos y ves que pasan horas sin manifestar que sienten hambre, o si les hablas y no responden, entonces probablemente sea hora de poner límites.



Una de las adicciones que hoy en día más se da entre los y las jóvenes además de las que tienen que ver con el móvil, internet, a las tecnologías, redes sociales, etc., es la de los videojuegos.



## posibles causas

- Las estadísticas de adictos/as a los videojuegos reflejan una mayor prevalencia de varones jóvenes, de entre 10 y 35 años de edad. Por lo general, éstos sufren de dificultades en la integración e interacción social. Aunque los juegos en línea permitan compartir y competir, el mundo virtual los /as lleva a resguardarse más y preservar el aislamiento.
- Las respuestas neuroquímica y psicológica son equivalentes en otros tipos de conductas que se terminan transformando en adicciones. Está comprobada la sensación placentera por la liberación de dopamina en el cerebro y la reducción de ansiedad ante la posibilidad de jugar. Ambas respuestas están presentes en todas las adicciones.
- Existe un perfil psicológico del propio adicto/a: las diferencias personales se evidencian en la elección del juego. Algunos, en los que básicamente se trata de matar y matar, encontrarán un ambiente propicio para la vehiculización de ansiedades relacionadas con sus dificultades en el manejo de la agresión. En los juegos de estrategia y construcción de mundos paralelos, la acumulación de riquezas,

de herramientas mágicas o de rasgos de prestigio refuerzan defensas personales generando una ilusoria mejoría de la autoestima. Desde ya, las patologías disociativas, del espectro esquizoide o autista están en mayor riesgo.

- Algunas de las causas por la que existe esta adicción son:
  - Personalidad dependiente: lo que permite una influencia mayor debido a su personalidad, por lo que crean mayores tendencias a las adicciones.
  - Problemas familiares: debido a problemas dentro del núcleo familiar, los/as jóvenes se refugian en los videojuegos para evadir los problemas de su alrededor.
  - Problemas escolares/sociales: otra causa es la integración con los demás, ya que si el y la niño/a se ve rechazado/a por los demás, al igual que antes se refugia en los videojuegos como válvula de escape.





En el caso de las adicciones a videojuegos, comenzamos a ver que la persona se aísla de sus círculos sociales o se aproxima únicamente a aquellos que comparten exclusivamente su interés (otros gamers).

## síntomas

- El juego se ha vuelto la parte más importante de su vida. En el caso de las adicciones a videojuegos, comenzamos a ver que la persona se aísla de sus círculos sociales o se aproxima únicamente a aquellos que comparten exclusivamente su interés (otros gamers). El y la jugador/a pasa más tiempo frente a la pantalla que atendiendo otros aspectos de su vida, aún cuando esto pueda traer repercusiones severas, como por ejemplo: ausentarse del trabajo, dejar de comer o no asistir a citas médicas. Pero eso no es todo, también hay un cambio emocional y cognitivo, comienza a preocuparse cuando no está jugando y piensa activamente en el juego (ideas obsesivas).
- Jugar modifica su estado de ánimo. Los juegos nos hacen sentir emociones como "placer" "excitación" "activación" o paradójicamente "tranquilidad" o "relajación", en el caso de el/la jugador/a adicto/a, él o ella sólo es capaz de experimentar estas emociones cuando juega, o reporta que la intensidad de estas emociones es mucho más grande cuando está jugando que cuando está realizando otras actividades, el mundo fuera del juego se vuelve monótono, aburrido y en casos extremos desagradable.
- Desarrolla tolerancia. El/la jugador/a adicto/a comienza a necesitar mayor exposición al juego para poder sentir satisfacción, si al principio jugaba una o dos horas, ahora juega cinco o seis, y luego diez

o doce, así es como vemos que progresivamente la persona juega más y más, si necesita interrumpir su sesión por alguna razón (ir al baño, comer o dormir) siente de inmediato ansiedad y angustia, y se disparan las ideas obsesivas de las que hablamos antes.

- Presenta síntomas de abstinencia. Un/a adicto/a a los videojuegos puede presentar los mismos síntomas de abstinencia que un adicto/a a sustancias, esto es, temblores, sudoración, aumento del ritmo cardiaco, y anímicamente: irritabilidad, angustia y ansiedad. Otra característica notable es lo que los y las psicólogos/as llaman distimia o depresión leve, entendida como un estado emocional de tristeza y la pérdida de interés en actividades cotidianas. El/la jugador/a adicto/a necesita sentirse a jugar para sentirse contento/a y para poder disfrutar la vida.
- Entra en conflicto con quienes lo/a rodean. Todo lo expuesto anteriormente repercute negativamente en la vida social de el/la jugador/a, la persona comienza a tener problemas con su pareja, sus amigos, su jefe y compañeros de trabajo, llevando incluso a conductas irracionales. También es natural el conflicto interno, la persona experimenta la sensación de pérdida de control y comienza a preocuparse por pasar demasiado tiempo pegado a la pantalla aunque no puede detenerse.



Como sucede con cualquier adicción, si tus hijos/as caen en ella, pierden libertad y toda su vida puede verse trastornada.



## consecuencias

- Como sucede con cualquier adicción, si tus hijos/as caen en ella, pierden libertad y toda su vida puede verse trastornada. A continuación vemos cómo la adicción a los videojuegos puede alterar la vida de una persona.
- Merece la pena tener en cuenta que los y las adolescentes son la población más vulnerable a sufrir este tipo de adicción.
  - Pérdida de la noción del tiempo. Si tu hijo/a es adicto/a a los videojuegos, puede pasar horas frente a la computadora o dispositivo móvil sin tener noción del tiempo. En casos extremos, ya no saben si es de día o de noche. Pueden pasar toda la noche jugando y duermen solo cuando ya no resisten el sueño. También se pierden las pautas horarias para las comidas.
  - Disminución de las relaciones personales. El/la adicto/a tiene como principal foco de atención el ordenador/portátil, el smartphone o el videojuego. A medida que va profundizando en la adicción, deja de asistir a eventos con amigos/as o familiares.
  - Disminución del rendimiento académico. El rendimiento escolar puede disminuir sensiblemente. Los/as chicos /as adictos/as estudian menos, pues las horas que antes dedicaban en su casa al

estudio, ahora son dedicadas al videojuego. Por otra parte, la calidad del tiempo en el aula también es inferior. Los trastornos de sueño y alimentación influyen negativamente sobre la capacidad de atención y concentración.

- Discusiones o problemas familiares. Si confrontas a tu hijo/a y le planteas los problemas que la adicción a los videojuegos le está provocando, seguramente habrá discusiones. Si no hay una buena comunicación, esto puede causar distanciamiento e incomprensión.
- Problemas económicos. Si tu hijo/a trabaja, puede que ponga en riesgo su puesto. Las alteraciones en el sueño pueden afectar el rendimiento laboral y la adicción es capaz de provocar llegadas tarde y faltas en el trabajo.
- Problemas de salud física. Además de la salud mental, claramente distorsionada por la adicción, el cuerpo también siente las consecuencias de la misma. Tanto tiempo de quietud y sedentarismo, generan condiciones proclives para la obesidad. Problemas como la hipertensión y enfermedades cardíacas son más frecuentes en los y las niños/as y adolescentes que pasan mucho tiempo con los videojuegos.



## prevención

La solución no pasa por eliminar o prohibir rotundamente los videojuegos. De hecho y cuando una persona lo hace dentro de ciertos límites razonables, jugar a videojuegos puede tener ciertos beneficios.

- El problema son los extremos. El objetivo es siempre poder disfrutar de esta actividad y no ser esclavo/a de la misma.
- Si eres padre o madre de niños, niñas o adolescentes y estás preocupado/a por un posible problema de adicción a los videojuegos, te damos las siguientes recomendaciones:
  - Controlar y limitar los tiempos de exposición. Explica claramente a tus hijos/as cuáles serán exactamente las nuevas reglas al respecto. El tiempo para jugar estará limitado. Incluso es buena idea explicarles las graves consecuencias que pueden aparecer si juegan demasiado tiempo. Es importante que no cedas ante las protestas y mantengas en firme las reglas que has propuesto.
  - No utilizar los videojuegos como niñera. Cuando estés cansado/a, tengas poco tiempo o sientas que tus niños/as te sacan de las casillas, no te veas tentando/a a entretenerlos con la consola. Como adulto/a que establece límites para educar a sus hijos/as, tus actos deben ser consistentes con lo que dices. Si los/las dejas jugar más tiempo del establecido cuando te conviene, entonces no estarás respetando el límite. No puedes esperar entonces que tus hijos/as lo respeten.
  - Tú eres el/la dueño/a de la consola. En la familia, cada integrante tiene un rol: los/as adultos/as

son los/as responsables de que cada uno/a cumpla con el suyo. En el caso concreto del videojuego, tú eres el dueño/a de la consola, así que debes controlar su uso.

- Regular la compra de videojuegos. Jugar siempre el mismo videojuego puede resultar aburrido. No compres nuevos juegos y evita que tus hijos/as lo hagan. De esta manera, de alguna forma estarás desmotivando el uso de la consola.
- Propón actividades alternativas. Si va a limitar el tiempo que tus hijos/as están frente a la consola, puedes proponerles actividades alternativas para que se entretengan en su tiempo libre. Deportes, juegos de mesa o actividades como el dibujo o la pintura pueden ser muy buenas ideas.
- En resumen, para evitar que se vuelvan adictos/as a los videojuegos, debes limitar el tiempo que pasan frente a la consola y sugerirles otros tipos de entretenimiento. Y recuerda siempre, que la primera persona que debe respetar este límite, eres tú mismo, sin importar cuánto te ayuden los videojuegos a entretener a tus hijos/as mientras tú descansas.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**  
**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica  
y Control de Enfermedades  
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,  
Toluca, Estado de México, C.P. 50150  
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y  
realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)  
correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

