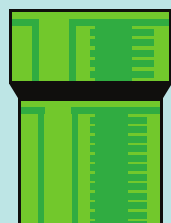



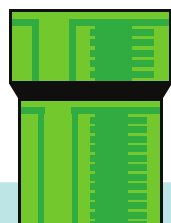
Los videojuegos: riesgos y beneficios

Guía para familias



Índice

	INTRODUCCIÓN	01
	ASPECTOS POSITIVOS	02
	ASPECTOS NEGATIVOS	04
	USO, ABUSO Y ADICCIÓN	05
	SEÑALES DE ALERTA	06
	CONSEJOS	07
	RECOMPENSAS O CAJAS BOTÍN	09
	CONTROLES PARENTALES	11
	CLASIFICACIÓN VIDEOJUEGOS	13
	LENGUAJE	17
	LÍNEAS DE AYUDA ANAR	19



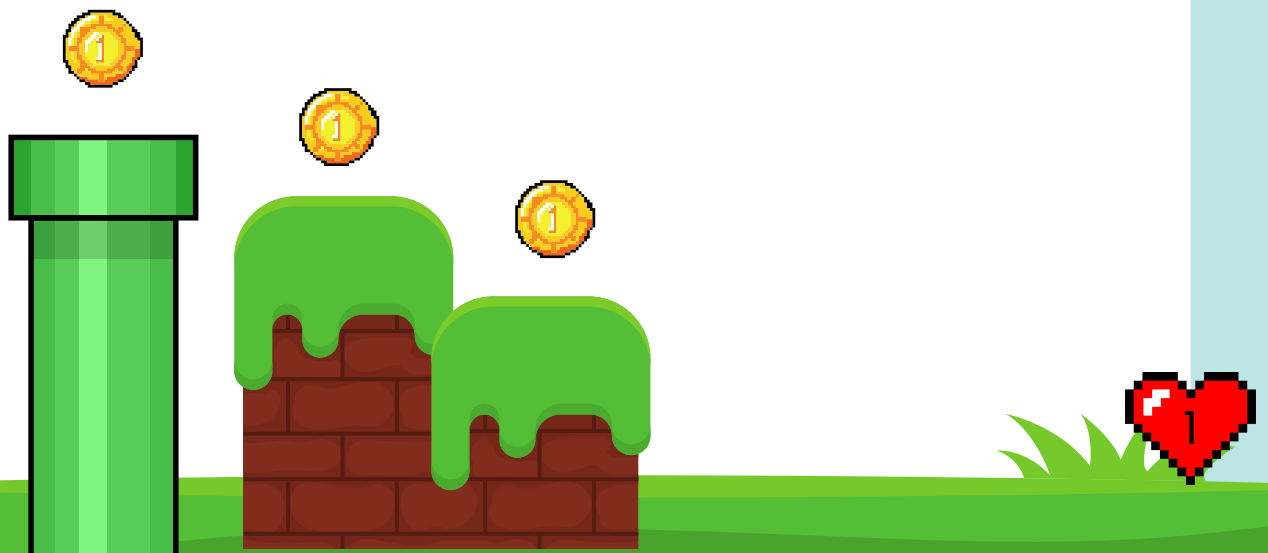
INTRODUCCIÓN

En la era digital en la que vivimos, los videojuegos son una parte del día a día de muchos niños, niñas y adolescentes. Estos juegos abarcan una amplia gama de géneros y estilos, desde aventuras y deportes hasta estrategias y simulaciones.

Todos/as hemos jugado en algún momento a videojuegos, ya sea Mario Bros o cualquier otro. El problema se acrecienta cuando los videojuegos son online y es más posible el contacto de los/as menores de edad con personas desconocidas.

Desde Fundación ANAR observamos cómo cada vez es más común que las problemáticas que afectan a la infancia y adolescencia estén relacionadas con la tecnología, y los videojuegos son parte ello.

Los videojuegos no solo son una fuente de entretenimiento, sino que también pueden ofrecer beneficios educativos y sociales. Sin embargo, como con cualquier forma de entretenimiento, es crucial que las personas adultas del entorno conozcamos tanto los aspectos positivos como los negativos para garantizar que los/as menores de edad puedan disfrutar de ellos de manera segura y controlada.



Aspectos positivos de los videojuegos

Los videojuegos tienen el potencial de ser herramientas educativas y de desarrollo personal. Algunos de los beneficios que pueden ofrecer incluyen:

Desarrollo cognitivo:

Muchos videojuegos requieren resolver situaciones, tomar decisiones rápidas y pensar estratégicamente, lo que puede mejorar habilidades cognitivas como la resolución de problemas y el pensamiento crítico.

Mejora de habilidades motoras y de coordinación:

Los juegos que demandan movimientos precisos y rápidos pueden ayudar a mejorar la coordinación mano-ojo y las habilidades motoras finas.

Trabajo en equipo:

Los juegos multijugador y en línea permiten la interacción y colaboración, fomentando habilidades sociales y de trabajo en equipo.

Creatividad e Imaginación:

Algunos juegos estimulan la creatividad y la imaginación, permitiendo diseñar mundos, personajes e historias.

Aspectos negativos de los videojuegos

A pesar de estos beneficios, es fundamental ser conscientes de los posibles riesgos asociados con los videojuegos:

Adicción:

El tiempo excesivo frente a la pantalla puede llevar a una dependencia de los videojuegos, afectando a otras áreas de la vida, como el rendimiento escolar, las relaciones familiares y la actividad física.

Contenido inapropiado:

Algunos videojuegos contienen violencia, lenguaje inapropiado o temas no aptos para menores de edad, lo que puede influir negativamente en su comportamiento y actitudes.

Impacto en la salud física y psíquica:

El sedentarismo, asociado con el uso prolongado de videojuegos, puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, fatiga ocular, dolores de cabeza y/o espalda. También pueden llevar al aislamiento social, cambios en el estado de ánimo, estrés, ansiedad, euforia o tristeza extrema.



Aspectos negativos de los videojuegos

Contacto con desconocidos:

Existen personas adultas que ven en los videojuegos un método de acercamiento a menores de edad. Se acercan a ellos a través de un lugar que los niños/as perciben como seguro y sin riesgos, por eso se trata de una situación bastante peligrosa.

Grooming:

Se trata de un delito por el cual una persona adulta contacta con otra menor de edad tratando de controlarle emocionalmente con la finalidad de obtener una satisfacción sexual. En los videojuegos, hay personas que utilizan el chat para establecer amistad y, cuando tienen su confianza, piden material con contenido sexual que después pueden utilizar para amenazar y continuar consiguiendo más material o incluso encuentros físicos.

Acoso escolar(1):

El acoso escolar no acaba en la escuela. La persona agresora puede utilizar cualquier punto de contacto con la víctima para continuar el acoso. Podemos detectar cyberbullying en los videojuegos en forma de acoso verbal a través del chat, exclusión intencionada, publicación de información personal sensible de la víctima y/o sabotaje del juego.

Doxing:

Se da cuando una persona manifiesta sus comentarios en un foro expresando su desacuerdo con aspectos del juego y otro usuario/a que no está de acuerdo busca y publica en dicho foro información privada de la primera, como su dirección, correo electrónico o perfiles en redes sociales.



Uso, abuso y adicción

Es fundamental comprender la diferencia entre uso, abuso y adicción a los videojuegos, para identificar posibles problemas y tomar medidas adecuadas.

USO

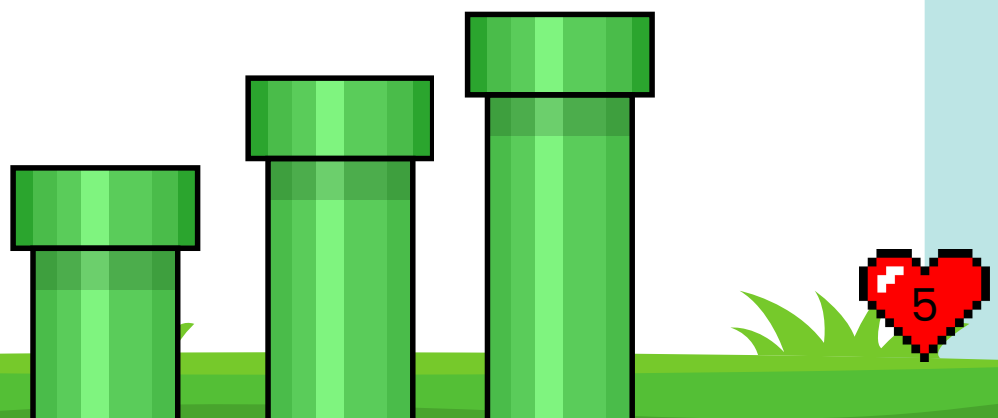
Interacción normal y saludable, incluye actividades recreativas, educativas y de comunicación que no interfieren con la vida diaria ni con su desarrollo y donde el tiempo dedicado a jugar es controlado.

ABUSO

Uso excesivo o inapropiado que empieza a tener un impacto negativo en la vida diaria del niño o niña. Frecuencia y duración de la exposición a videojuegos excesivas, interferencia moderada en otras áreas de su vida, como el rendimiento académico, las relaciones sociales y las actividades físicas, capacidad de control relativa.

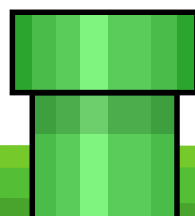
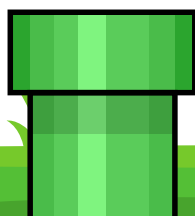
ADICCIÓN

Uso compulsivo e incontrolable que tiene consecuencias graves y persistentes en la vida del niño o niña, afectando su salud física, emocional, y social. Se da una pérdida de control e incapacidad para reducir el tiempo de uso, interferencia grave en múltiples áreas de la vida, incluyendo la salud física, el bienestar emocional, las relaciones sociales y el rendimiento académico; dependencia psicológica; negación y ocultación sobre el tiempo de uso.



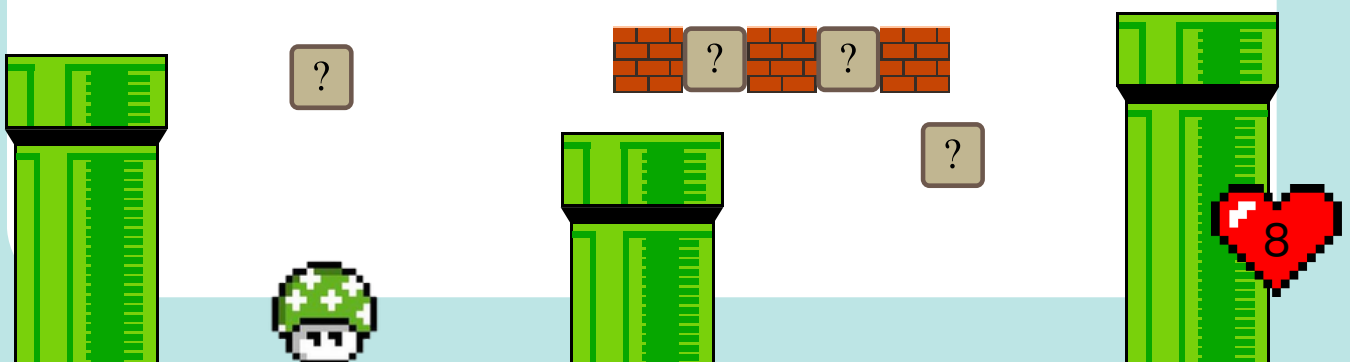
Señales de alerta ante abuso o adicción

1. **Problemas de atención:** Dificultad para concentrarse y atender en clase, a menudo debido al cansancio por jugar videojuegos hasta tarde y porque estos ocupan su mente durante gran parte del tiempo.
2. **Bajada del rendimiento escolar:** por abandono de responsabilidades, como estudiar o completar las tareas, y la falta de concentración.
3. **Pérdida de intereses:** abandono de otras actividades o pasatiempos que antes le gustaban, dejadez en las relaciones sociales.
4. **Baja o nula capacidad de control para reducir el tiempo de juego:** incluyendo momentos inadecuados que quitan tiempo al descanso, tareas escolares, domésticas u otras actividades.
5. **Cambios en el comportamiento:** Respuesta desproporcionada o agresiva cuando se les pide que dejen de jugar. Ansiedad y estrés causadas por una preocupación constante por los videojuegos. Cambios repentinos y extremos en el estado de ánimo, euforia por la gran estimulación recibida durante la partida, rabietas o tristeza profunda y síndrome de abstinencia.
6. **Síntomas físicos:** Cansancio general, fatiga ocular, dolor de espalda y cabeza, problemas de sensibilidad a la luz, mareos, sedentarismo.
7. **Aislamiento y rechazo a las relaciones sociales:** Prefieren jugar solos/as en lugar de interactuar sus amistades y familiares. Evitan actividades sociales, como fiestas o salidas, para seguir jugando.
8. **Problemas de sueño y autocuidado:** La calidad del sueño se ve perjudicada por el tiempo de juego y la sobreestimulación. Otros hábitos, como la higiene personal, pueden verse afectados.
9. **Aparición de hurtos:** Como algunos videojuegos incluyen sistemas de pago, sienten una gran necesidad de conseguir dinero para emplearlo en conseguir objetivos dentro del juego.
10. **Uso de los videojuegos para sentirse bien:** como una forma principal de escape, para lidiar con emociones negativas o problemas personales.



Consejos

6. **Supervisa la interacción en línea:** Muchos videojuegos permiten la interacción con personas desconocidas, es vital supervisar con quién están jugando los/as menores de edad y enseñarles a tener mucho cuidado con la información que comparten: nada de datos personales o identificativos, como el colegio al que van, hobbies que practican, etc. Es muy importante que no interactúen con personas que no conozcan en la vida real y prestar atención a posibles situaciones de *ciberbullying* u otros tipos de acoso y violencia en línea (grooming, sextorsión, etc.)
7. **Vigila su sueño y rutinas y fomenta conductas sanas de autocuidado:** No hay nada que sustituya los hábitos saludables, especialmente el sueño y el descanso no pueden nunca verse mermados por actividades lúdicas, que deben darse en otros momentos del día.
8. **Fomenta la diversidad de actividades:** Debemos asegurarnos de que los videojuegos no sean la única forma de entretenimiento, promover la participación en deportes, hobbies y actividades al aire libre ayuda a mantener un equilibrio saludable.
9. **Si se da una situación de acoso,** ya sea por ciberbullying, grooming, sextorsión, o cualquier otra, guarda pruebas de lo sucedido, ayuda a tu hijo o hija a cortar todo contacto con la persona acosadora y denuncia ante las autoridades competentes para que puedan tomar las medidas oportunas.
10. **Teléfono/Chat ANAR:** Tener la información necesaria, saber cómo actuar y a quién recurrir en caso de estar en riesgo, es fundamental para mantenerse a salvo. Nuestra guía sobre videojuegos dirigida a menores de 18 años puede ser muy útil. Si un/a menor de edad necesita nuestra ayuda, puede llamarnos al Teléfono de Ayuda a Niños, Niñas y Adolescentes, 900 20 20 10. Si tienes dudas sobre cómo protegerlo/a, llámanos al Teléfono ANAR de la Familia y los Centros Escolares, 600 50 51 52.



Recompensas o Cajas Botín

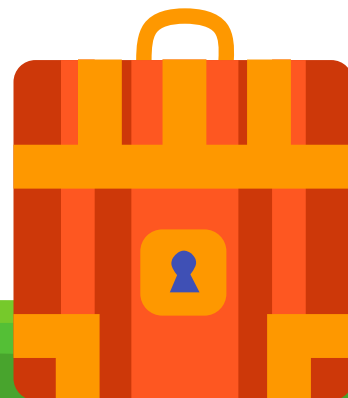
Uno de los aspectos más controvertidos y potencialmente dañinos de los videojuegos modernos es la inclusión de las recompensas, también conocidas como cajas de botín o "loot boxes"

¿Qué son las recompensas?

Las recompensas son paquetes virtuales que los/as jugadores/as pueden comprar dentro de los videojuegos, ofreciendo una selección aleatoria de artículos como armas, trajes, habilidades y otros elementos que pueden mejorar la experiencia de juego o proporcionar ventajas competitivas. Estas cajas se compran con dinero real, lo que se parece a las prácticas de juegos de azar y apuestas.

En el videojuego muchas veces se ofrecen estas recompensas de manera gratuita, para, posteriormente, cobrar por ellas y enganchar a los/as menores de edad.

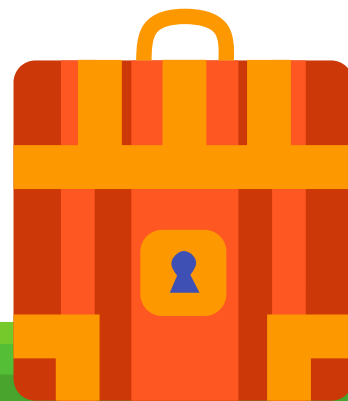
Es preferible que los/as menores de edad jueguen a videojuegos que no dispongan de estas recompensas. Optar por videojuegos que no las incluyan o que tengan opciones claras para desactivar estas características. Existen muchos juegos de alta calidad que no dependen de microtransacciones para ofrecer una experiencia completa y satisfactoria.



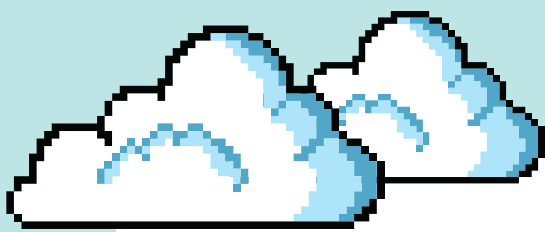
Recompensas o cajas botín

Riesgos de las recompensas

- **Adicción y comportamientos de juego:** La naturaleza aleatoria de las recompensas puede fomentar comportamientos adictivos similares a los observados en las apuestas. La expectativa de obtener un artículo raro o valioso puede llevar a los jugadores a gastar grandes cantidades de dinero.
- **Gastos no controlados:** Los/as niños/as y adolescentes pueden gastar dinero real sin darse cuenta de las consecuencias financieras. Las compras impulsivas pueden acumularse rápidamente, llevando a cargos inesperados en las cuentas de los padres/madres.
- **Impacto psicológico:** La mecánica de las recompensas puede causar frustración, ansiedad y desilusión, especialmente si los/as jugadores/as no obtienen los ítems deseados. Este ciclo de esperanza y decepción puede afectar negativamente al bienestar emocional de los/as niños/as y adolescentes.
- **Falta de regulación:** Actualmente, la regulación de las recompensas varía significativamente entre países (4) y plataformas de juegos. En muchos lugares, no existen leyes específicas que protejan a los/as niños/as de los riesgos asociados con estas prácticas.



(4) En España, el Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales, actualmente en tramitación, en su artículo 5 prohíbe el acceso a los mecanismos aleatorios de recompensa o su activación por personas que sean menores de edad.

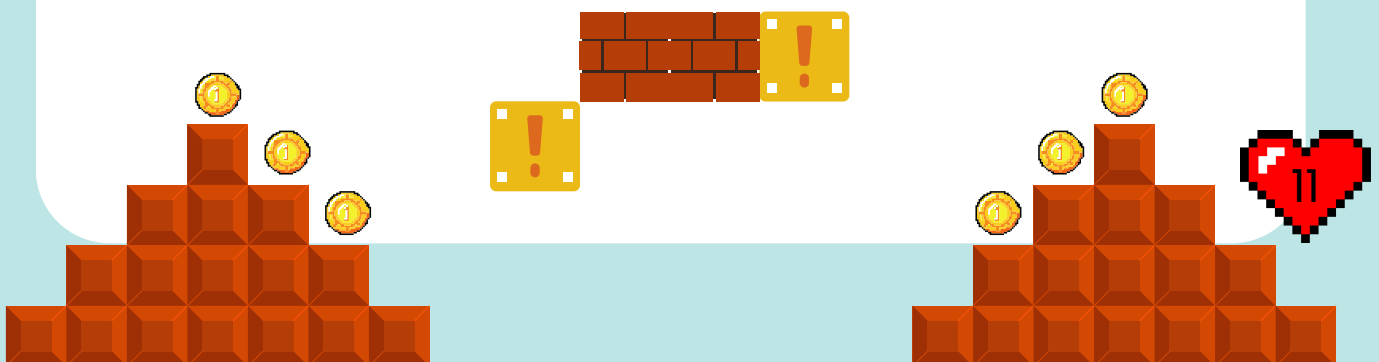
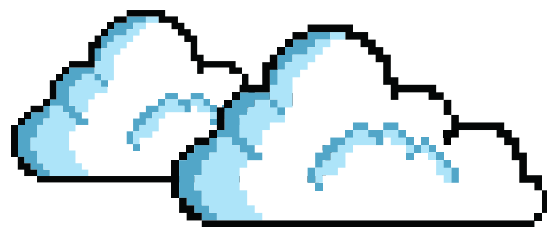


Controles parentales

Uno de los pasos más efectivos para asegurar que nuestros hijos e hijas disfruten de los videojuegos de manera segura es utilizar controles parentales. Estos controles permiten gestionar y supervisar el acceso a los juegos, el contenido y el tiempo de uso. A continuación, explicamos cómo implementar y utilizar controles parentales de manera efectiva.

Beneficios de los controles parentales

- **Restricción de contenido inapropiado:** Los controles parentales pueden filtrar juegos y contenido que no sean apropiados para la edad de los/as niños/as. Esto ayuda a evitar que estén expuestos a violencia, lenguaje inapropiado o temas no aptos para su edad.
- **Límite de tiempo de juego:** Los controles parentales permiten establecer límites de tiempo para el uso de videojuegos, lo que ayuda a evitar un periodo de tiempo excesivo delante de la pantalla, generando un balance con el resto de actividades y evitando perjuicios como adicciones, problemas de salud físicos o psicológicos.
- **Supervisión de interacciones en línea:** Los padres y madres pueden monitorizar y limitar con qué personas pueden comunicarse sus hijos e hijas durante el juego en línea, como medida de protección ante posibles contactos inapropiados o que puedan suponer un riesgo.
- **Monitoreo de compras en línea:** A través de los controles parentales podemos restringir o supervisar las compras dentro de los juegos, evitando gastos no autorizados en contenidos adicionales o artículos virtuales.



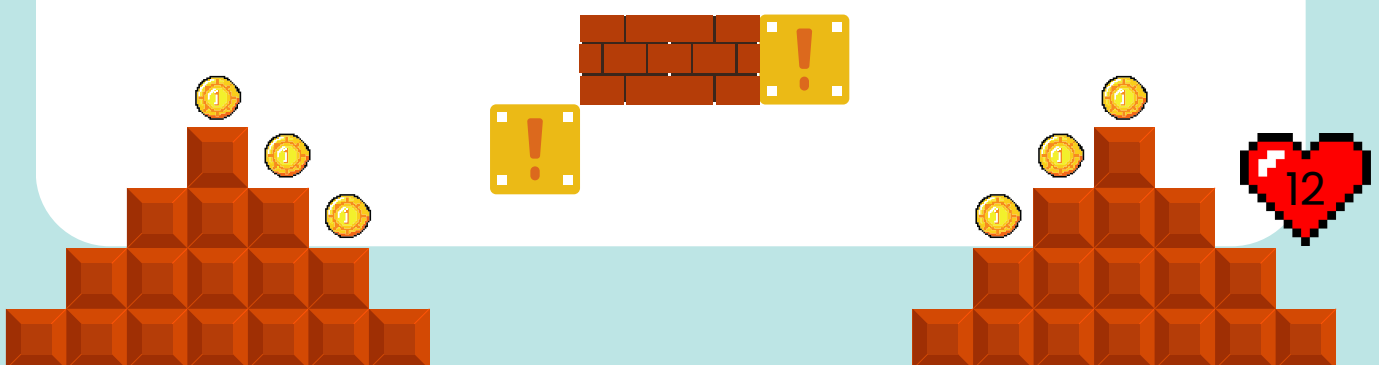


Controles parentales

Dedica un tiempo a ver y configurar todos los controles parentales y sus múltiples opciones, no es solo el límite de tiempo de pantalla lo que puedes configurar, sino que existen muchos otros ajustes de privacidad y protección.

Cómo implementar controles parentales

- **Configurar controles en la consola de videojuegos:** La mayoría de las consolas modernas, como PlayStation, Xbox o Nintendo Switch, tienen opciones de controles parentales integradas. Los padres y madres pueden crear cuentas específicas para sus hijos e hijas con configuración personalizada.
- **Usar aplicaciones y software de terceros:** Existen diversas aplicaciones y programas que ofrecen controles parentales avanzados, permitiendo una gestión más detallada del uso de videojuegos y otros contenidos digitales.
- **Ajustar configuraciones en dispositivos móviles y computadoras:** Tanto los sistemas operativos de teléfonos inteligentes (iOS y Android) como los de computadoras (Windows y MacOS) tienen opciones de controles parentales que permiten restringir el acceso a aplicaciones y contenidos específicos.
- **Monitorear y ajustar regularmente:** Los controles parentales no son una solución que se configura una sola vez. Es esencial revisar y ajustar las configuraciones regularmente, adaptándolas a medida que nuestros hijos e hijas crecen y comprobando si hay nuevas configuraciones que puedan ser beneficiosas.



Clasificación videojuegos

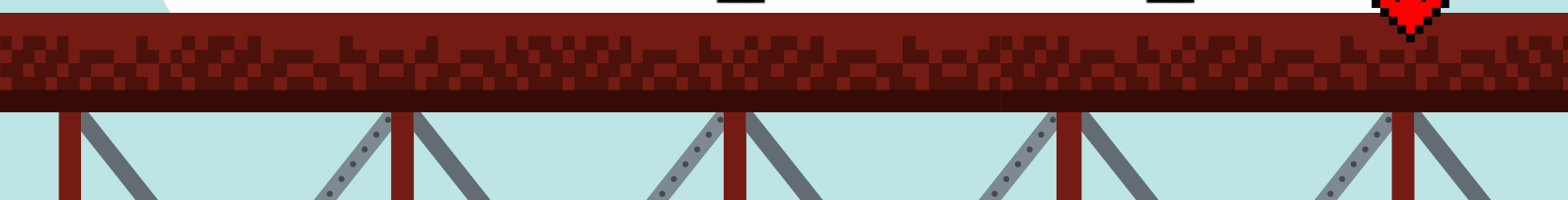
La clasificación de los videojuegos es un sistema diseñado para informar sobre el contenido del juego y para qué edad son más adecuados, ayudando a decidir cuáles son apropiados para nuestros hijos e hijas. Los sistemas de clasificación varían según la región, pero todos tienen el mismo objetivo: proteger a la infancia y adolescencia de contenido que pueda ser inapropiado o dañino.

- **Infancia (3-6 años):** En esta etapa los videojuegos deben ser simples y educativos, lo que fomentan el desarrollo de habilidades motoras básicas y la imaginación son ideales. Suelen incluir actividades de exploración, construcción básica y narrativas que les permiten aprender a través del juego.
- **Niñez (6-9 años):** En esta edad se desarrollan habilidades cognitivas y sociales más avanzadas. Los juegos que promueven la creatividad, resolución de problemas y cooperación son especialmente beneficiosos. Los de construcción y gestión pueden ayudar a nuestros hijos e hijas a planificar y ejecutar proyectos, mientras que los juegos multijugador en línea pueden empezar a enseñarles habilidades sociales y de trabajo en equipo.
- **Pre-adolescencia (9-12 años):** Las personas preadolescentes pueden manejar juegos más complejos que requieren coordinación mano-ojo, pensamiento estratégico y resolución de problemas. Son adecuados los juegos de plataformas, aventuras y aquellos que requieren la planificación de estrategias complejas, no solo proporcionan entretenimiento, sino que también desafían a pensar de manera crítica y mejorar sus habilidades de resolución de problemas.
- **Adolescencia Temprana (12-15 años):** buscan más desafíos y una mayor profundidad en los juegos. Narrativa rica, exploración y estrategia son ideales. Además, los juegos que fomentan el trabajo en equipo y la cooperación en entornos competitivos pueden ayudar a desarrollar habilidades sociales y de liderazgo.
- **Adolescencia (15-18 años):** Para adolescentes mayores son apropiados los juegos más complejos que requieren habilidades avanzadas de planificación, estrategia y cooperación. A menudo incluyen narrativas complejas y gráficos avanzados, ofreciendo una experiencia inmersiva que puede ser tanto educativa como entretenida. Es importante que estos juegos también incluyan elementos de ética y moral, ayudando a desarrollar un sentido crítico sobre las decisiones y sus consecuencias.



Clasificación videojuegos

EDAD	EJEMPLOS DE VIDEOJUEGOS
3-6 años	Peppa Pig: World Adventures, LEGO Juniors Create & Cruise
6-9 años	Minecraft (Modo Creativo), Animal Crossing: New Horizons
9-12 años	Super Mario Odyssey, Splatoon 2
12-15 años	The Legend of Zelda: Breath of the Wild, Rocket League
15-18 años	Fortnite, Horizon Zero Dawn



Clasificación videojuegos

Clasificación PEGI (Pan European Game Information)



- **| 3 | Apto para todas las edades.** Sin violencia o solo violencia muy leve en un contexto cómico.
- **| 7 | Para mayores de 7 años.** Puede contener escenas o sonidos que asusten a los niños pequeños. Violencia muy leve.
- **| 12 | Para mayores de 12 años.** Puede incluir violencia más gráfica hacia personajes de fantasía, lenguaje moderado y temas sexuales leves.
- **| 16 | Para mayores de 16 años.** Puede incluir violencia realista, lenguaje fuerte, uso de tabaco, alcohol y otras drogas, y representaciones de actividad delictiva.
- **| 18 | Para mayores de 18 años.** Contiene violencia gráfica, lenguaje extremo, contenido sexual explícito y elementos que pueden incitar al odio o la discriminación.



Clasificación videojuegos

Clasificación ESRB (Entertainment Software Rating Board)



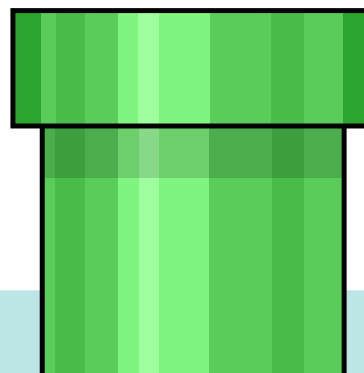
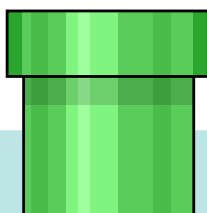
- **eC - Early Childhood:** Juegos con contenido apto para niños menores de 6 años.
- **E - Everyone:** Juegos para toda la familia con animaciones o violencia muy ligera.
- **E 10+ - Everyone 10 +:** Enfocado para personas de 10 años o más con animaciones, pero es común encontrar violencia moderada.
- **T - Teen:** Contenido para adolescentes de 12 años en adelante, la violencia aumenta sin ser explícita, también aparecen los juegos de azar simulados.
- **M - Mature 17+:** Se recomienda para personas de 17 años o más, pero en el caso de ser menor de edad se recomienda el permiso de un adulto, contienen violencia, sangre, insultos y temas sexuales.
- **Ao - Adults Only 18+:** Contenido solamente para adultos, ya que incluyen escenas muy largas de violencia o contenido sexual.
- **RP - Rating Pending:** Este tipo de calificación aparece cuando un juego aún no recibe la clasificación final.



Lenguaje

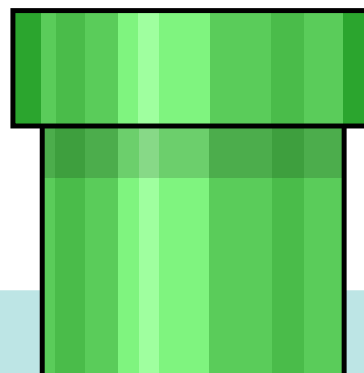
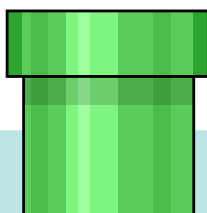
Para conectar con tus hijos/as es importante conocer la manera en que ellos se comunican y de esa manera que te sientan más cercano a ellos/as. Os compartimos algunos términos que usan en su día a día:

- **Banear:** bloquear a un usuario/a o contenido de forma parcial o total, temporal o permanentemente.
- **Boomer:** Se trata de la generación que ha nacido entre 1946 y 1964, pero se utiliza como insulto de forma despectiva para llamar viejo/a a alguien.
- **Cancelar:** Consiste en retirar el apoyo y hacer crítica a una persona o marca de forma pública. Suele ocurrir después de que se haya realizado un acto ofensivo contra algún colectivo.
- **Crush:** La persona que te gusta.
- **Delulu:** Loco/a.
- **Doxear:** Difusión de información personal de otro.
- **Fail:** Cometer un error.
- **Flexear:** Presumir.
- **F en el chat:** Se inició en un videojuego en el que moría un personaje y se ponía F para mostrar tus respetos. Ahora se utiliza en situaciones en las que alguien le pasa algo malo, se utiliza con ironía.
- **Ghosting:** Desaparecer, dejar de contestar en una conversación online.
- **Hater:** Persona que pone comentarios o mensajes negativos en redes sociales o videojuegos.
- **Hype:** Crear expectación sobre algo que va a suceder.
- **Living:** En inglés 'viviendo'. Estar living es estar emocionado.
- **LOL:** (Laughing Out Loud) Reírse con entusiasmo, algo divertido.
- **Lore:** Contexto de una situación.
- **Meh:** Algo que es mediocre o aburrido.
- **Mordor:** Lugar muy lejano.
- **Mood:** Estado de ánimo general.
- **Noob:** Principiante.
- **Random:** Algo aleatorio.
- **Salseo:** Cotilleo, chismorreo.
- **Shipeo:** Desear que exista una relación romántica entre dos personas, ya sea en la vida real o en la ficción.
- **Stalkear:** Cotillear a una persona a través de las redes sociales.
- **Tryhard:** Esforzarse y dedicar muchas horas a jugar a videojuegos.
- **Troll:** Persona que se divierte al molestar con su actitud o comentarios a otros jugadores.
- **WTF:** (What The F*ck) Mostrar perplejidad ante una situación.



Bibliografía

- Brains on video games Daphne Bavelier, C. Shawn Green, Doug Hyun Han, Perry F. Renshaw, Michael M. Merzenich and Douglas A. Gentile NATURE REVIEWS | NEUROSCIENCE, 12 | 2011 | 763-768
- “Enseñar a nativos digitales”. Mark, Prensky. Ed. Innovación Educativa SM, 2011
- Entertainment Software Rating Board. <https://www.esrb.org/>
- Pan European Game Information. <https://pegi.info/es>
- “Pasos para evitar la adicción a los videojuegos ¿Puedo ayudar a mis hijos a divertirse en red?” . Guías la Familia Cuenta. Dirección General de la Familia y el Menor. Consejería de Políticas Sociales y Familia, Comunidad de Madrid. Boza Osuna, Luis. Fundación Aprender a Mirar. 2017.
- “Uso y Abuso de Videojuegos por Niños, Niñas y Adolescentes” Guía práctica para madres y padres. J. Carolina Casada Santos Amalajer, 2006.
- “Vivir con videojuegos: Guía para padres y educadores sobre qué puede llegar a aportar el videojuego a niños y jóvenes”. Videojuegos | 21/05/2015 ORIOL RIPOLL



LÍNEAS DE AYUDA ANAR

Debemos asegurarnos de que nuestros hijos/as tienen toda la información necesaria y que saben cómo actuar y a quién recurrir en caso de que alguien los acose.

900 20 20 10

Teléfono ANAR de ayuda
a niños, niñas y
adolescentes.

600 50 51 52

Teléfono ANAR
para las familias y
los centros
escolares.

CHAT.ANAR.ORG

Si prefieres escribir
puedes contactarnos
a través de
nuestro chat.

