

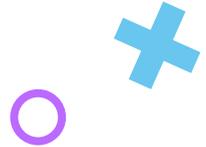
GAMING DISORDER



¿Qué es el gaming disorder o trastorno por videojuegos?

Desde el 1 de enero de 2022, la OMS ha incluido en el CIE11, la adicción a videojuegos. El trastorno por uso de videojuegos se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente [“juegos digitales” o “videojuegos”], que puede ser en línea (es decir, por internet) o fuera de línea, y que se manifiesta por:

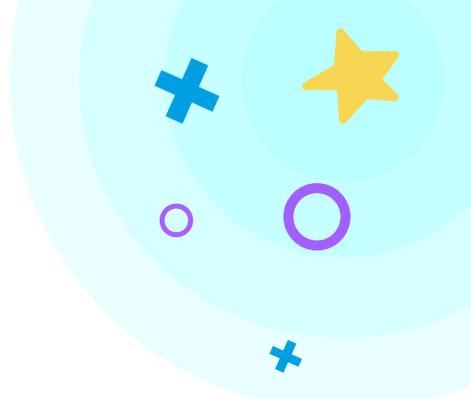
1. Deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto).
2. Incremento en la prioridad dada al juego que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria.
3. Continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.



El patrón de comportamiento del juego puede ser continuo o episódico y recurrente. El patrón de comportamiento del juego da como resultado una angustia marcada o un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes. El comportamiento del juego y otras características normalmente son evidentes durante un período de al menos 12 meses para que se asigne un diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.



GAMING DISORDER



→ Acciones que debes evitar

- **Jugar por ocupar mi tiempo y no para divertirme.** En ocasiones malestares parecidos al trastorno por videojuegos son la base del mismo.
- **Tener la posibilidad de jugar en cualquier momento y lugar,** a un coste mínimo e incluso nulo, es un factor importante que puede alimentar una espiral sobre su uso.
- **Estar sin un horario de juego establecido** facilita jugar sin ningún control externo que ayude a parar y hacer otra actividad. Es importante tener tareas y orden de prioridades (necesidades básicas como comer, aseo personal, relacionarse con familiares, amigos, tareas escolares o laborales, tareas domésticas, tiempo de ocio y diversión).
- **Jugar sin ponerse tiempo o límite de partidas para acabar.** Favorece seguir jugando para conseguir el próximo objetivo, reto, fase que el juego me proponga. Los videojuegos como diversión tienen un tiempo máximo de 40 minutos, a partir de 1 hora mi cerebro ya no se divierte, necesita descansar y hacer otras tareas.



- **Estar desinformado sobre el videojuego al que se va a jugar,** hay videojuegos que son más adictivos que otros. Podemos informarnos conociendo el código PEGI, que nos informa sobre tipo de juegos, edades recomendadas.
- **Jugar por la noche o antes de ir a dormir,** porque la luz de las pantallas está implicada en la inhibición de secreción de melatonina, hormona necesaria para conciliar el sueño.
- **El videojuego te traslada a una realidad virtual y de ficción,** hemos de saber reconocer y diferenciarla de la vida actual y real.