

ABUSO Y TRASTORNO POR VIDEOJUEGO

Los videojuegos están programados para influir en nuestro cerebro a través de la dinámica del circuito de recompensa. El circuito nos impulsa a repetir aquello que ha constatado como placentero, y en este circuito se implican neurotransmisores como la dopamina y la serotonina. Los niveles de dopamina aumentan ante una experiencia placentera enviando mensajes a los centros de placer para que lleve a buscar de nuevo esas sensaciones. Ya sabemos que el funcionamiento anormal del circuito de recompensa está en el origen de trastornos como las adicciones. Las adicciones entorpecen el proceso natural del cerebro modificando los centros de recompensa. Estimulan el centro de recompensa y el cerebro libera dopamina. Cuando hay ausencia del estímulo (dado por la adicción) provoca malestar y necesidad de repetir la conducta adictiva (en este caso el videojuego).

En las adicciones comportamentales o sin sustancias, la conducta adictiva se caracteriza por:

- Tolerancia, necesidad de aumentar el tiempo que la persona juega con videojuegos para obtener el mismo efecto. La satisfacción va progresivamente disminuyendo, por lo que es necesario invertir más tiempo para alcanzar un nivel adecuado de satisfacción.
- Abstinencia, malestar que el gamer experimenta cuando no puede jugar al videojuego, y se manifiesta a través de irascibilidad, falta de concentración, tristeza, agresividad. Pérdida de control: imposibilidad de jugar aunque se proponga no jugar llevando en ocasiones a mentir.
- Afectación de la vida diaria: deja de realizar actividades de la vida cotidiana: necesidades básicas, responsabilidades educativas o laborales, relaciones sociales, obligaciones domésticas.

CONSEJOS

- Usar el videojuego para divertirme y jugar
- Tener un orden de tareas, donde también este jugar a videojuegos
- No jugar por la noche, las pantallas interfieren en la hormona necesaria para conciliar el sueño
- Tener un tiempo de uso limitado
- Reconocer que el videojuego nos traslada a una realidad ficticia y virtual
- Conocer la clasificación de los videojuegos, esto me ayuda a saber si es adecuado para mí



PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

GAMING DISORDER



Cuando jugar a videojuegos

deja de ser un juego





Según la AEVI (Asociación Española de Videojuegos), en "La industria del videojuego en España. Anuario 2020", el número total de videojugadores y videojugadoras en España en 2020 fue de 15'9 millones, lo que supone el 47% de los españoles y españolas entre 6 y 64 años. De estos, el 45'9% eran mujeres.

Según el último informe publicado por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, sobre Adicciones Comportamentales 2021, siguiendo los datos extraídos del ESTUDES (encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España a los estudiantes de secundaria en edades comprendidas entre 14 y 18 años), el 85% de los estudiantes declaran haber jugado en los últimos 12 meses. Por sexo se observa que es más frecuente entre chicos que entre chicas, y por edades mayores prevalencias entre los estudiantes de 14 años descendiendo según avanza la edad de los alumnos. En relación con los datos del 2019, ha aumentado la frecuencia de uso, 5 de cada 10 ha jugado semanalmente, y un 8'2% de los estudiantes indica que ha jugado más de 5 horas al día. En referencia a posible trastorno por uso de videojuegos en población de estudiantes de 14 a 18 años, encontramos que un 7'1% de esta población, presentaría un posible trastorno

por uso de videojuegos, según la escala que se utiliza en el cuestionario, basada en criterios del DSM-V. Siendo más alto en chicos que en chicas y por edades en los chicos de entre 14 y 15 años.

Hemos de ser conscientes que vivimos en una sociedad dinámica y cambiante, con una importante presencia de internet y medios digitales en la vida de todos los ciudadanos y ciudadanas. El consumo de videojuegos ha experimentado una evolución y una presencia en nuestras vidas a la par que las posibilidades y evolución de internet y de los dispositivos con los que se juega: Smartphone, tablets, consolas, ordenadores. Todo esto facilita el acceso y/o potencia posibles trastornos y conductas adictivas en relación con los videojuegos, especialmente los videojuegos online. Estamos viendo también en los estudios que este uso se realiza especialmente entre la población adolescente y joven.

¿Y QUÉ SON LOS VIDEOJUEGOS?

Los videojuegos son juegos capaces de entretener y divertir, de hacernos sentir bienestar y placer. El juego sabemos que es una necesidad y derecho de los niños, niñas y adolescentes.

Cuando hablamos de videojuegos hemos de ser conscientes de la diversidad de tipos, temáticas, formas de participación y uso de los videojuegos. Y por ello no podemos hablar de videojuegos y sus efectos o consecuencias en los usuarios/as de manera general. La clasificación más común de videojuegos que encontramos es la que divide en géneros y subgéneros, aunque bajo esta clasificación un videojuego puede tener cabida en varias categorías. Siguiendo esta clasificación podemos encontrar videojuegos de: disparos, acción, estrategia, simulación, deporte, aventura, rol,

sandbox, musicales, agilidad mental, party games, educativos, casuales y de casino.

Una clasificación importante que nos puede ayudar en el reconocimiento de los diferentes videojuegos es el código PEGI, que clasifica los videojuegos por edades y contenido. Es un mecanismo de clasificación de iniciativa privada, creada por la industria de videojuegos (autorregulación) con la finalidad de dotar a sus productos de un indicador orientativo sobre la edad mínima, recomendable en términos de protección del menor, adecuada para jugar y tipo de contenidos delicado que contiene el juego. En ocasiones el descriptor también va acompañado de un aviso adicional si las compras en el juego incluyen elementos aleatorios como cofres botín.

Pero los videojuegos en ocasiones no son solo un juego divertido. En ocasiones nos atrapan, no por su grado de diversión, sino por su estructura, diseño, sonido, estrategias, que plantean, al jugador/a, hacer cosas o retos que en principio son fáciles, pero que a la vez entrañan dificultades que cuando no se consiguen, crean un desequilibrio que de alguna manera el jugador/a, intentará a través del juego equilibrar. Y, también, los videojuegos entrañan estrategias de cierta recompensa variable que actúa sobre la voluntad de seguir jugando. Y cada vez hay más elementos del ámbito de los casinos o las apuestas presente en los videojuegos, como los cofres botín, que utilizan estrategias cuya dinámica de recompensa es muy similar a las máquinas tragaperras, dinámicas de recompensa que ya reconocemos como adictiva, al alcance de menores. Y es cuando dejan de ser un juego, cuando tenemos que diferenciar entre uso, abuso y adicción.

