

GUÍA DE PREVENCIÓN DE TECNOADICCIONES

# CONÉCTATE A LA VIDA 3.0 ADICCIONES



## ÍNDICE

<b>1. PRESENTACIÓN .....</b>	<b>pág. 3</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN: TECNOLOGÍA Y VIDA DIARIA .....</b>	<b>pág. 4</b>
<b>3. ¿QUÉ SON LAS TECNOADICCIONES? .....</b>	<b>pág. 4</b>
<b>3.1 Trastornos que producen las Tecnoadicciones .....</b>	<b>pág. 6</b>
<b>3.2 Diferencias entre USO – ABUSO – ADICCIÓN .....</b>	<b>pág. 7</b>
<b>3.3 Señales de alarma .....</b>	<b>pág. 8</b>
<b>3.4 Conductas que pueden ser síntomas de adicción .....</b>	<b>pág. 8</b>
<b>4. PLATAFORMAS DIGITALES y SOPORTES ELECTRÓNICOS .....</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>4.1 Tipos de plataformas .....</b>	<b>pág. 10</b>
<b>4.2 Los videojuegos .....</b>	<b>pág. 10</b>
<b>5. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN .....</b>	<b>pág. 15</b>
<b>5.1 Factores que aumentan la probabilidad de adicción .....</b>	<b>pág. 15</b>
<b>5.2 Factores que disminuyen la probabilidad de adicción .....</b>	<b>pág. 18</b>
<b>5.3 Pautas básicas para educar .....</b>	<b>pág. 19</b>
<b>6. ALTERNATIVAS DE OCIO RESPONSABLE .....</b>	<b>pág. 22</b>
<b>7. CUESTIONARIO BREVE SODE JUEGO PROBLEMÁTICO EN JÓVENES</b>	<b>pág. 24</b>

## 1. PRESENTACIÓN

Desde el Programa de Prevención de Conductas Adictivas de la Asociación de Familias AFAVAL, hemos puesto en marcha la Campaña de Prevención **“CONÉCTATE A LA VIDA 3.0ADICCIONES”**, como un medio para que menores y jóvenes reflexionen sobre el uso que están haciendo de las tecnologías aplicadas al ocio, como pueden ser los videojuegos, redes sociales, aplicaciones de móvil, apuestas online, etc. y de las consecuencias y problemas derivados de su abuso.

Esta **Guía de Prevención de Tecnoadicciones** forma parte de esta Campaña y del Proyecto de Prevención del Juego Problemático entre jóvenes, financiado por el Instituto de la Juventud de Extremadura, Consejería de Igualdad y Cooperación para el Desarrollo de la Junta de Extremadura.

Deseamos que esta obra, nos lleve a reflexionar y hacernos más conscientes de los hábitos de uso de las nuevas tecnologías y evitar con ello posibles adicciones que nos desconecten de la realidad y nos lleven al mundo de los problemas, a cambio os invitamos a CONECTAROS A LA VIDA y disfrutarla.



## 2. INTRODUCCIÓN: Tecnología y vida diaria

En la actualidad el acceso a la tecnología es muy fácil y aceptada socialmente, poco a poco la hemos ido integrando en todos los ámbitos de nuestras vidas, trabajo, ocio, relaciones interpersonales, aprendizaje, compras, etc. sin embargo el acceso a la misma debe ser regulada y limitada por los padres y educadores cuando se trata de menores de edad ya que pueden derivar en adicciones.



El uso de la tecnología afecta más a menores y jóvenes, ya que están aún en una etapa de desarrollo evolutivo que les hace más vulnerables.

La aparición de las Nuevas Tecnologías ha conllevado cambios muy positivos. Pero usadas inadecuadamente ponen en riesgo la capacidad de responder saludablemente a las demandas del entorno y crear adicción.

Durante muchos años al hablar de adicción hemos pensado en la adicción a las drogas o sustancias, pero hay conductas que hacemos normalmente que pueden acabar convirtiéndose en adictivas si no se controlan.

## 3. ¿QUÉ SON LAS TECNOADICCIONES?

Las Tecnoadicciones son un nuevo síndrome que ha surgido con la Era Digital, que está relacionado con el **abuso de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación**, como puede ser la adicción a Internet o a los teléfonos móviles, a través de las aplicaciones que estos nos ofrecen, como WhatsApp, Instagram, Facebook, Tic-toc, videojuegos, apuestas online, etc.



En función de los soportes o plataformas digitales utilizadas, las Tecnoadicciones se pueden englobar en torno a 4 campos:

- Adicción a los móviles.
- Adicción a internet.
- Adicción a los videojuegos.
- Adicción a la televisión.

Todas estas adicciones tienen algo en común: **la pantalla.**

El problema de las pantallas es que aportan gratificaciones instantáneas, y activan la dopamina, la hormona del placer, que se produce cuando realizamos actividades placenteras.

La pantalla nos ofrece continuas posibilidades de sensaciones y emociones gratificantes, que producen chispazos de dopamina, motivo por el que se nos hacen tan atractivas interactuar con ellas, como por ejemplo cuando nos dan un like a una foto en una red social, cuando nos contestan a un mensaje y sentimos que nos prestan atención, cuando compramos, etc.



A través de la pantalla, podemos satisfacer muchas necesidades de forma rápida, tanto materiales (a través de compras) como emocionales, como la necesidad de ser querido y aceptado, la necesidad de socializar, divertirnos, etc. esto aumenta de forma rápida nuestro bienestar, por ello pueden llegar a ser muy adictivas.

Otro aspecto importante a tener en cuenta, es que hay una parte de nuestro cerebro, la corteza prefrontal, que se activa con **luz, movimiento y sonido**, los tres elementos básicos que captan nuestra atención externa, y son justo los elementos que nos aportan las pantallas, motivo por el que hemos de saber muy bien controlarlas y no sean ellas las que nos “secuestren” la atención más de lo necesario.

Puede ocurrir que acostumbremos al cerebro a atender solo con estos tres factores, siendo más difícil que la atención se capte con elementos más estáticos o menos estimulantes de los sentidos, como puede ser escuchar a alguien, atender en una clase, o conferencia, o poder permanecer sentados en una sala.

### La corteza prefrontal

- Se ocupa de la atención, concentración, resolución de problemas y control de impulsos.
- Centro neurálgico de la voluntad: la capacidad para decidir y ordenar la propia conducta.
- Me permite posponer o evitar hacer cosas que no me convienen.

**Cuando nacemos la corteza prefrontal es inmadura**, y va madurando con los años, hasta los 15, 18, 21 años, aproximadamente, por ello a los niños/as y jóvenes, hay que darles espacios para que la maduren también sin hiperestimulantes procedentes de la luz, sonido y movimiento de las pantallas.

Hay que dejar que se “aburran” y desarrollen su capacidad de crear, de inventar, y de poder entretenerse con otras actividades sin que medie una pantalla y aprendan a disfrutar con los estímulos naturales del entorno, y del bienestar que producen otras opciones como por ejemplo un paseo en bici, un juego de mesa o una manualidad bien realizada.

Al final de la Guía os presentamos algunas alternativas de entretenimiento y juego.



### 3.1 Trastornos que producen las Tecnoadicciones:

- Necesidad ansiosa de estar conectado o jugar constantemente.
- Miedo a no tener wifi, datos de navegación o batería de los soportes.
- Necesidad de comprobar compulsivamente los mensajes de texto y chats.
- Problemas de sueño o ansiedad.
- Problemas para relacionarse o socializar.

**Nomofobia o Síndrome FOMO:** miedo o ansiedad irracional a no estar conectado, a no tener móvil, “miedo a desaparecer”

**Ciberadicción:** trastorno de adicción a Internet, en el que su abuso interfiere en la vida diaria de la persona

### 3.2 Diferencias entre USO – ABUSO – ADICCIÓN:

Si bien, el buen uso de la tecnología es muy útil en diferentes ámbitos de nuestras vidas (profesional, educativo, comercial, cultural, ocio, etc.) cuando se abusa de ella, se pueden generar problemas en diferentes ámbitos de la persona, y si esa conducta continúa puede acabar en adicción.

Veamos las diferencias entre uso, abuso y adicción en el ámbito de la tecnología aplicada al juego y el ocio (videojuegos, redes sociales, tic-toc, etc.):

#### Uso:

- Cuando la conducta, no presenta **señales de alarma**.
- Genera placer, disfrute y entretenimiento.
- Se realiza por diversión.

**Conductas** como: jugar con videojuegos, usar redes sociales, juegos online, juegos de azar, etc.

#### Abuso:

- Cuando con la conducta empiezan a originarse problemas (personales, familiares, escolares, económicos, ...).
- Aumenta la frecuencia de realización de la conducta y pérdida de interés por otras actividades.

#### Adicción:

- Se necesita realizar la conducta para estar bien.
- Solo se piensa en jugar y se rechaza cualquier otra alternativa de ocio.
- Genera irritación, malestar si se deja de jugar.



**Asociación de Familias AFAVAL**

C/ Atarazanas, 25 – 06800 Mérida – Tfno.: 633 305 165 – 622 859 040



### 3.3 Señales de alarma:

Aumento del uso: dedicación de muchas horas al juego, videojuegos, redes sociales u otras aplicaciones de móvil u ordenador.	Pérdida de interés por otras actividades.
Conflictos con padres y madres.	Negación de la existencia del problema.
Dificultad para concentrarse, aprender, bajada del rendimiento escolar.	Las conversaciones giran cada vez más en torno al juego o redes sociales.
Abandono de las tareas escolares u otras tareas de la vida diaria.	Mentiras y manipulaciones para dedicar más tiempo al juego o redes sociales.
Aislamiento. Deja de relacionarse. Se ausenta de actividades y eventos sociales.	Malestar e irritación cuando no se juega o se está conectado.

### 3.4 Conductas que pueden ser síntomas de adicción:

Necesidad de estar continuamente conectado, o jugando.	Cada vez dedica más tiempo interfiriendo con la realización de actividades de la vida diaria.
Pérdida de control.	Ocultación.
Cambios de comportamiento, emocionales, de hábitos, rutinas.	Malestar, nerviosismo e irritabilidad cuando no puede jugar.
Incumplimiento de obligaciones y responsabilidades.	Desatención de relaciones sociales para estar jugando o conectado a internet.

### CONSECUENCIAS DEL USO ABUSIVO DE LA TECNOLOGÍA:

**Interfiere en la realización de otras actividades.** Se dejan de realizar tareas académicas e incluso actividades sociales o deportivas por pasar horas ante el ordenador, las consolas o el móvil.

**Aislamiento social y pérdida de habilidades sociales.** Dejando a un lado las actividades de relación y ocio con los amigos/as como puede ser salir al cine, a cenar, etc. Este tipo de relaciones pasan a un segundo lugar, estableciendo como prioritarias las relaciones virtuales.

**Uso de información inapropiada.**

**Favorece el sedentarismo, el sobrepeso y malos hábitos de sueño.** Los adolescentes prefieren hacer uso de su tiempo libre jugando a videojuegos y jugando por la noche reduciendo las horas de descanso.



## 4. PLATAFORMAS DIGITALES Y SOPORTES ELECTRÓNICOS:

Las plataformas digitales son espacios en internet que posibilitan la ejecución de diversas aplicaciones o programas que permiten:

- a) ofrecer productos y servicios.
- b) facilitar la interacción.
- c) almacenar información.

El acceso a internet puede realizarse a través de diferentes dispositivos o soportes electrónicos, como móviles, ordenadores personales, videoconsolas, u otras máquinas digitales.

### 4.1 Tipos de plataformas:

Existen distintos tipos de plataformas entre las que destacamos las siguientes:

- Sociales y de publicación: Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok, LinkedIn, Pinterest, Spoty, etc.
- Educativas: Udemy, Eduteka, Rcampus, Twiducate, Tiching, Didactalia, etc.
- Audiovisuales: Netflix, HBO, Prime, Movistar, etc.
- De videojuegos: Steam, Epic Games Store, Gog, Battle.net, Origin, Uplay, etc.
- Comercio electrónico: Gmail, Yahoo mail, Outlook.com, GMX, Zoho mail, etc.



Todas estas plataformas nos aportan beneficios en la vida diaria, pero su uso excesivo, inadecuado o abusivo puede conllevar problemas a largo plazo.

### 4.2 Los videojuegos:

Los videojuegos o consolas de videojuego, son aparatos o soportes electrónicos que sirven para reproducir videojuegos. Los soportes más habituales son las videoconsolas, el ordenador personal (PC), los dispositivos portátiles (móviles, otros) y máquinas arcade.



Los videojuegos pueden utilizarse online o sin necesidad de conexión a internet.

○ **El uso de los videojuegos tiene aspectos positivos.**

Los videojuegos no son problemáticos ni negativos por sí mismos, y un uso moderado de ellos puede generar beneficios en función del tipo de juego:

- Mejoran la coordinación visual y motriz.
- Estimulan el control de la atención.
- Favorecen la habilidad visoespacial.
- Aumentan los reflejos.
- Aportan elementos motivacionales.
- Promueven la cooperación y el trabajo de equipo, cuando se juegan en grupo.
- Favorecen la toma de decisiones con rapidez.
- Genera diversión y entretenimiento.

Sin embargo, **si se usan de modo abusivo**, se producen cambios en la función y estructura del cerebro, pues hay ciertas zonas del mismo que se desarrollan más e hiperactivan, como son las que regulan el deseo de consumo, el control emocional o la toma de decisiones. Un uso excesivo de videojuegos, puede potenciar el **deseo de seguir jugando, dificultar el control emocional y desarrollar más problemas para tomar decisiones.**

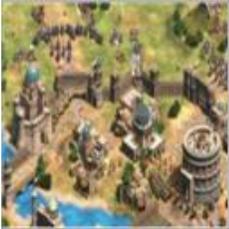
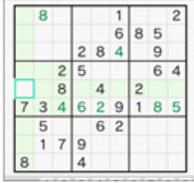


Al afectarse la corteza prefrontal del cerebro, zona encargada de la flexibilidad cognitiva y el control inhibitorio de la conducta, los jugadores compulsivos tienden a desarrollar **niveles más altos de impulsividad** que los jugadores sanos. La **pérdida del control de la conducta**, también puede provocar el **abandono de actividades alternativas y otros intereses.**

En el caso de menores, cuya región prefrontal aún está en proceso de maduración, jugar de forma compulsiva **interrumpe el crecimiento normal y desarrollo de esa región cerebral**, pero también el juego abusivo afecta a otras regiones del cerebro encargadas del **comportamiento y el aprendizaje.**

La adicción a los videojuegos y a las sustancias adictivas tienen un sustrato neurobiológico común, ya que ambos interfieren del mismo modo en el cerebro.

○ Tipos de videojuegos según el contenido

<p>Simulación</p> 	<p>Plataforma</p> 	<p>Deporte</p> 
<p>Estrategia</p> 	<p>Arcade</p> 	<p>Acción</p> 
<p>Carreras</p> 	<p>Desarrollo intelectual</p> 	<p>Juego</p> 

### ○ Códigos de regulación de videojuegos:

En Europa, existe un código de regulación de videojuegos, el PEGI (Pan European Game Information), que ofrece información sobre **la edad recomendada y contenidos del juego**, no sobre el nivel de dificultad.

#### Etiquetas de edad PEGI:



Contenido adecuado para todos los grupos de edad.  
No contiene sonidos o imágenes que asusten a niños pequeños.  
No usa lenguaje soez.  
Puede incluir formas muy leves de violencia en contexto cómico e infantil.



Contenido con escenas o sonidos que pueden asustar a niños/as más pequeños.  
Formas suaves de violencia.



Contenidos con violencia más gráfica en relación con los personajes de fantasía o violencia no realista hacia personaje humanos.  
Puede haber insinuaciones o posturas sexuales.  
Si hay lenguaje soez es leve.  
Pueden estar presentes juegos de azar de la vida real.



Contenidos con violencia o actividad sexual semejante al que se desarrollaría en la vida real.  
Puede aparecer lenguaje incorrecto.  
Los juegos de azar, uso de tabaco, alcohol u otras drogas ilegales pueden estar presentes.



**Clasificación para adultos.** La violencia puede ser representada de modo brutal, asesinato sin motivo aparente o hacia personajes indefensos.  
Se da glamour al uso de drogas ilegales y la actividad sexual puede ser explícita.

### Códigos que describen contenidos PEGI

	<p>Contiene palabrotas.</p>		<p>Ofrece la opción de comprar bienes o servicios digitales con moneda real.</p>
	<p>Contiene representaciones de violencia.</p>		<p>Contiene imágenes o sonidos atemorizantes.</p>
	<p>Contiene estereotipos étnicos, religiosos, nacionalistas u otros que pueden alentar al odio.</p>		<p>Incluye o describe el uso de drogas ilegales, alcohol o tabaco.</p>
	<p>Contiene elementos que fomentan o enseñan juegos de azar, como los que se realizan en casinos o salas de juego.</p>		<p>Incluye insinuaciones, posturas o imágenes sexuales.</p>

El Parlamento Europeo advierte que una parte de los juegos disponibles en el mercado son sólo para los adultos y algunos contienen elementos violentos que pueden resultar perjudiciales para los menores.

## 5. FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN:

Frente a las Tecnoadicciones y las adicciones en general, encontramos factores que pueden aumentar el riesgo de adicción, pero también hay otros que pueden proteger frente a ellas.

### 5.1 Factores que aumentan la probabilidad de adicción. Factores de riesgo:

En función del tipo de conducta, sea el uso de videojuegos, de redes sociales u otras aplicaciones de móvil, hay factores que aumentan los riesgos de adicción:

- Características de la plataforma o soporte.
- Características personales.
- Características familiares.



- **Características de la plataforma o soporte:**

En el caso de los videojuegos:

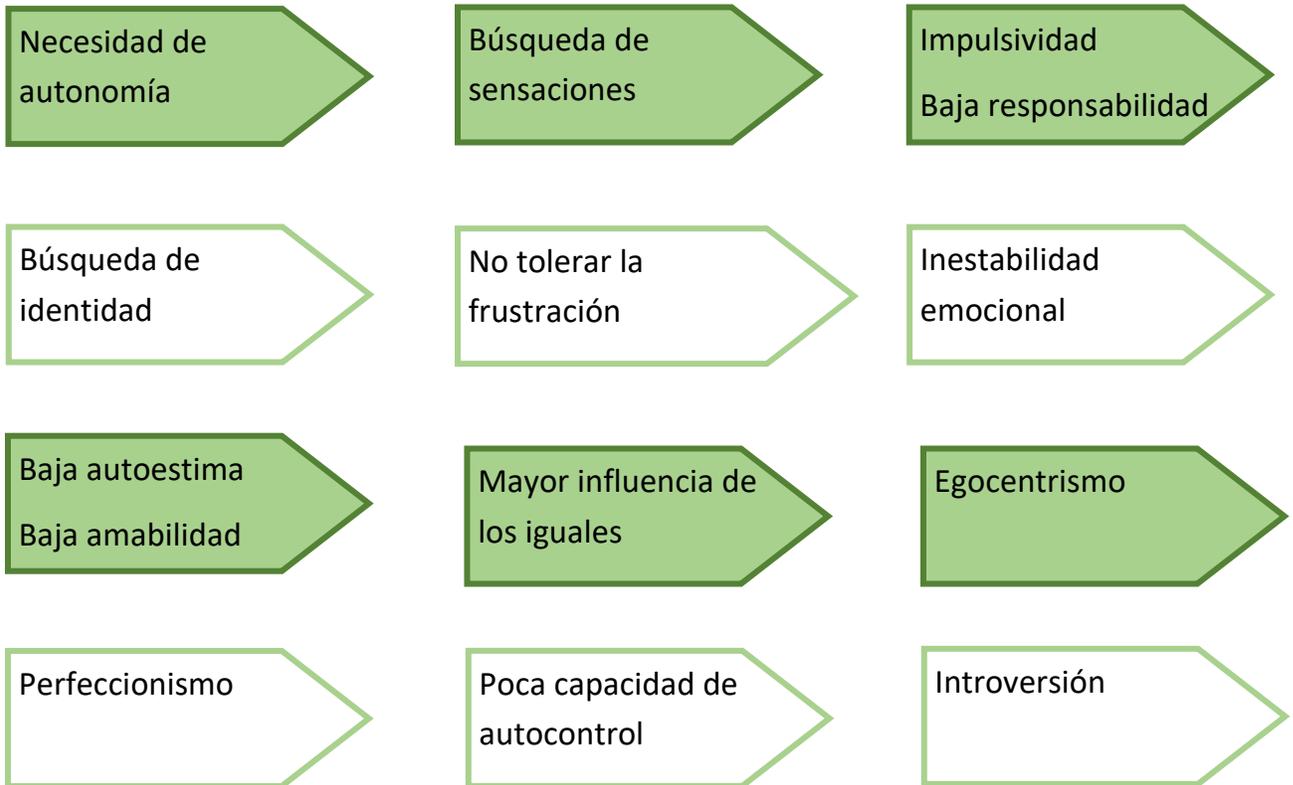
Posibilidad de ajustar el nivel del juego	Imágenes en 3 dimensiones
Demanda exigente de responder a estímulos programados que se repiten	Videojuegos de última versión: símbolo de prestigio y posición social.
Estimulación con señales auditivas y visuales (color y movimiento)	Identificación con el propio personaje que ellos crean.
Marcador de puntos o dinero que refuerza por jugadas correctas.	Desafío, pase de niveles con mayor dificultad.
Disponibilidad de ser visto por más personas y competir con ellos.	Personalizables.

En el caso de las redes sociales:

Comunicación al instante.	Permiten estar al día en cualquier momento.
Facilidad para interactuar de forma rápida	Aportan novedades y sensaciones estimulantes
Posibilita múltiples opciones de entretenimiento.	Acceso a todo tipo de información.

- **Características personales**

Hay características de la personalidad que pueden suponer un riesgo de desarrollar problemas de Tecnoadicciones como pueden ser:



- **Características familiares:**

Ciertas características de la familia, también pueden predisponer en el desarrollo de Tecnoadicciones, como pueden ser:

Estilo educativo inadecuado	Poca supervisión y control
Conflictos familiares	Poca comunicación familiar
Modelos a seguir inadecuados	Baja cohesión familiar

## 5.2 Factores que disminuyen la probabilidad de adicción. Factores de protección:

Existen factores que ayudan a disminuir la probabilidad de desarrollar problemas relacionados con las Tecnoadicciones y que tienen relación con:

- Características personales
- Características familiares
- **Características personales de protección:**
  - Buen desarrollo de HABILIDADES SOCIALES.
  - Buena AUTOESTIMA.
  - Capacidad para ser ASERTIVOS/AS (saber decir SI o NO sin hacer daño a los demás).
  - Tener desarrolladas habilidades de SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.
  - Ser tolerantes a la FRUTRACIÓN, saber posponer gratificaciones.
  - Saber TOMAR DECISIONES POR SÍ MISMOS/AS.
  - Tener buenas RELACIONES SOCIALES.
- **Características familiares de protección:**
  - Normas claras en la familia.
  - Supervisión en horarios, contenidos y lugares del juego.
  - Vínculo emocional con niños/as y jóvenes.
  - Buena comunicación familiar.
  - Escucha, comprensión y cariño.
  - Comportamiento correcto de los adultos, buen ejemplo.
  - Interés sincero por lo que viven y les gusta a los niños/as y jóvenes.
  - Acompañamiento y adaptación a ellos según la edad y nuevas necesidades.
  - Dan espacio, autonomía y responsabilidades según la edad.



Es importante que padres y madres tengan conocimientos básicos sobre cómo educar y guiar a los adolescentes en el uso de las Tecnologías, y favorecer un uso saludable y positivo de las mismas. Los padres y madres pueden identificar a través de diferentes señales cuando se empieza a abusar y poner medidas para ello.

### 5.3 Pautas básicas para educar:

La responsabilidad de educar en un uso razonable y saludable de las tecnologías aplicadas al ocio, previniendo los problemas derivados de un mal uso, corresponde a padres y educadores, y para ello os proponemos las siguientes pautas:

- **Lo primero es dar ejemplo:** desde pequeños los niños aprenden y hacen lo que ven, por lo que los adultos/as tienen que demostrar que controlan el uso de la tecnología, y disfrutar de espacios y momentos sin tecnología, especialmente a la hora de las comidas, que son momentos de comer y compartir en familia.
- **Retrasar la edad de inicio del uso de la tecnología y las pantallas,** evitarla como entretenimiento antes de los 2 años, ya que los niños/as necesitan el juego libre y contacto con el cuidador para establecer vínculos y un buen desarrollo cerebral.
- **Hasta los 10 años los padres deben estar presentes cuando sus hijos/as usen dispositivos tecnológicos,** y conocer los juegos a los que juegan sus hijos/as y dónde se conectan.
- **En la adolescencia, supervisar lo que usan en internet,** explicar la importancia de la privacidad e identidad digital para que naveguen de modo seguro, y sobre todo indicarles que cualquier duda, preocupación o problema asociado a su uso, os lo comuniquen.

- **Negocia un tiempo máximo de juego:**

El número de horas que se dedica a jugar no indica en sí mismo si hay un uso problemático o adictivo al juego. Muchos padres y madres se preguntan cuánto tiempo sería el adecuado dedicar al juego, pero esto depende de distintos factores, como la edad, el día de la semana, si se está en período escolar o vacacional y el tipo de juego.



Para determinarlo, hay que tener en cuenta que, a más tiempo con un videojuego menos tiempo para otras actividades o tareas, el juego tiene sus ventajas, pero hay que **saber integrarlo con el resto de actividades de la vida diaria**, dejando tiempo para realizar las tareas escolares, tareas de cuidado personal (aseo, comida), realización de tareas domésticas adecuadas a la edad, tiempo para estar en familia (hablar, jugar), estar con amistades, hacer deporte, etc.



Según estudios de la Universidad de Oxford, se sugiere un uso recomendable de menos de una hora al día, pero otros estudios menos restrictivos indican entre una y dos horas, con un máximo de 3 durante los fines de semana.

- **Fomenta distintas fuentes de diversión y ocio**, que los videojuegos no sean la única opción. Planifica y organiza actividades de ocio no digitales.
- **Propicia la comunicación familiar**, manteniendo un diálogo de calidad permanente con tus hijos e hijas, siendo sensibles a sus necesidades y con ello poderlas encauzar.
- **Establece normas claras y firmes**, expresadas con amor, cariño y apoyo incondicional.

- **Conoce las normas PEGI** para elegir junto a los hijos/as los juegos que les gustan, teniendo en cuenta que se ajusten a sus intereses y nivel evolutivo.
- **Respetar las edades recomendadas para cada videojuego.**
- **Muestra interés por los videojuegos de tus hijos/as.**
- **No es recomendable usar las videoconsolas como recompensa o castigo**, ya que se les dará más valor del que tienen.  
Tampoco usarla para calmar una frustración.
- **Procura alcanzar el nivel de habilidad informática de tus hijos/as.**
- **Si observas que tu hijo se está poniendo nervioso o agresivo con un juego debes hacerle parar.**
- **Cuando los juegos se realizan online**, ten en cuenta los riesgos ante desconocidos.
- **Utiliza todos los sistemas de protección y control disponibles para la consola, ordenador o móvil desde los que juegan tus hijos/as. Activa el control parental.**
- **Juega o muestra interés en su juego de vez en cuando**, para conocer los hábitos y preferencias de tus hijos/as, así crearás un clima de mayor confianza mutua.
- **Indícales que eviten intercambiar datos personales**, direcciones, números de teléfono ni datos personales que puedan identificarlos.
- **Preferiblemente favorece que se juegue con el ordenador, consola o móvil en el salón o zona de uso común.**

### ○ Algunos datos sobre el uso realizado por los menores

Según la Encuesta Estudes 2018/2019:

- Más del 80% de los menores entre 7 y 13 años son ya jugadores.
- En España de los menores jugadores, el 96% son chicos y el 69% chicas.
- Los de menor edad son los que más dinero han gastado en videojuegos,
- Un 10,4% de chicos/as de 14-15 años presentan un posible trastorno por videojuegos
- Para jugar usan la consola, máquinas de salas recreativas, dispositivos portátiles, ordenadores.
- Para algunos jóvenes los videojuegos se convierten en una obsesión, interfiriendo en otras actividades, desatendiendo sus responsabilidades y abandonando otras actividades placenteras.

## 6. ALTERNATIVAS DE OCIO RESPONSABLE

El ocio digital, como hemos estado viendo a lo largo de la Guía, puede fomentar el aislamiento, el sedentarismo y el descuido en la realización de otras actividades de la vida diaria, como puede ser la realización de tareas escolares, salir con amigos/as, etc y aunque por otra parte también aporten sus beneficios, no son tan altos como el ocio no digital.

El tiempo de ocio es necesario para el equilibrio y bienestar de niños/as, adolescentes y jóvenes, y ayuda en desarrollo de cualidades personales y habilidades sociales.

Planificar y organizar el ocio de modo consensuado con los chicos/as es más recomendable que dejarlo a la improvisación, aunque habrá actividades que podremos proponer de manera improvisada si se dan circunstancias favorables para ello, la vida también debe permitir ciertas dosis de flexibilidad y adaptabilidad a situaciones y circunstancias, en eso consiste también la inteligencia.

NO SE TRATA DE PONER FIN AL USO DE LOS VIDEOJUEGOS y OTROS ENTRETENIMIENTOS EN RED, SINO CONSEGUIR UN USO ADECUADO Y NO PROBLEMÁTICO DE ELLOS.

Os proponemos algunas alternativas no digitales para el tiempo libre y de ocio:



## 7. CUESTIONARIO BREVE SODE JUEGO PROBLEMÁTICO EN JÓVENES

Este cuestionario va dirigido a los padres de los jóvenes que hacen uso de los videojuegos para comprobar si es un uso adecuado o problemático sobre el que hay que tomar medidas.

- ¿Pasa tu hijo/a demasiado tiempo usando el móvil, ordenador o consola?
- ¿Cuándo no puede jugar está de mal humor?
- ¿Has intentado poner límites o normas en relación al juego y tiene dificultad para ello?
- ¿Han cambiado los hábitos de tu hijo/a desde que juega?

Si ha respondido que “SI” a tres o más preguntas sería aconsejable que se intentara poner solución, ya que es posible que su hijo pueda tener un problema asociado con el juego.

Si necesitáis ayuda os invitamos a poneros en contacto  
con la **ASOCIACIÓN AFAVAL** en los teléfonos:

**633 305 165 – 622 859 040 – 924 19 20 41**

O cualquier otra asociación o entidad relaciona con conductas  
adictivas de tu zona