

Leemos un cuento...

Adrián era el rey de los videojuegos, el más rápido con una tablet en la mano. Pasaba horas ante la pantalla, y esperaba las vacaciones para poder probar su nuevo juego. Según decían, su último nivel era el mejor que se había hecho nunca y, tras pasar días jugando, consiguió alcanzarlo. Al momento, luces y sonidos de fiesta lo rodearon, una niebla blanca lo cubrió todo y, en mitad del espectáculo... ¡la tablet tomó vida y se lo tragó!

Cuando se recuperó, Adrián estaba dentro del videojuego, y usaba su tablet para moverse a sí mismo. Emocionado, esperaba enfrentarse a los peores rivales. Sin embargo, su primer rival era un muro de cristal que no hacía nada. Adrián tocó su tablet para destrozar el muro pero, nada más tocarlo, una fuerza invisible lo levantó por los aires y comenzó a aplastarlo una y otra vez contra el cristal. Adrián movía sus ágiles dedos sobre la superficie de la tablet para liberarse, pero cuanto más lo intentaba, más golpes recibía. Él nunca se rendía, hasta que tras horas de golpes no pudo más y arrojó la tablet al suelo. Esta se partió en mil pedazos, y al instante lo mismo ocurrió con el cristal. Sin el cristal, Adrián pudo descubrir una máquina para tratarlo como si fuera uno de sus propios dedos, programada simplemente para repetir sus movimientos.

- ¡Vaya! - se dijo - nunca había pensado lo mucho que hago sufrir a mis dedos mientras juego...

Dolorido y cansado, decidió seguir adelante. Al poco, quedó atrapado en una extraña pompa de jabón. La pompa voló hasta un lugar con mil luces brillantes, y allí se volvió loca, moviéndose sin control. Adrián disfrutó rebotando y dando vueltas en su interior, pero después empezó a cansarse. Al final, tantas luces y movimientos se le hicieron imposibles de aguantar. Cuando ya no pudo más, Adrián cerró los ojos y se puso a llorar. Entonces cesaron las luces, la pompa se inundó, y el agua lo arrastró fuera. Mientras se alejaba, Adrián pudo descubrir que aquella pompa era simplemente uno de sus propios ojos.

- ¡Vaya! - se dijo - nunca había pensado lo mucho que hago sufrir a mis ojos mientras juego...

Todavía secándose las lágrimas, Adrián llegó a un parque precioso, con columpios, toboganes y todo tipo de diversiones, en el que otros niños jugaban y lo invitaban a entrar.

-¿Dónde está la trampa? - preguntó.

- En que no puedes jugar solo - le respondieron - si te quedas solo, desapareces.

Adrián se unió al resto de niños. Jugaron tantísimo tiempo que se olvidó de todos sus dolores, y se hizo muy amigo de todos. Sin duda fue la mejor parte del videojuego.

- ¡Vaya! - se dijo en voz alta- nunca pensé que jugar en un parque pudiera ser tan divertido.

Nada más decir esas palabras, todo desapareció, y se oyó una gran voz.

- ¡Has ganado! ¡Has completado el último nivel! ¡Fuera de aquí!

Adrián salió disparado de la tablet, yendo a caer de nuevo en el sillón de su casa. Había sido toda una aventura y tenía ganas de repetir. Pero entonces se acordó de sus sufridos dedos, de sus doloridos ojos, y de lo bien que se lo había pasado en el parque jugando con los otros niños... y prefirió llamar a sus amigos para salir un rato a jugar.

<https://cuentosparadormir.com/>

1. ¿Cuál es el tema del cuento?
2. ¿Qué le ocurre al personaje? ¿Alguna vez te has llegado a sentir identificado con él?
3. ¿Crees que leer este cuento puede servirte para algo?

La adicción a los videojuegos entre los adolescentes

Los videojuegos son cada vez más populares entre la población joven, pero también entre los adultos. Desde que empezaron a popularizarse entre la población a principios de la década de los 70, los videojuegos han evolucionado hasta convertirse en productos culturales al alcance de todos.

El crecimiento exponencial de los videojuegos ha provocado también que una parte de los jugadores, en su mayoría hombres, hagan un uso descontrolado que puede acabar en una adicción.

En 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un informe en el que se catalogaba el abuso de los videojuegos como un trastorno.

Expertos en salud mental y organizaciones en defensa de los derechos de los menores reclamaban esta distinción a la OMS desde hacía años. Por su parte, la industria del videojuego vio “precipitada” esta decisión.

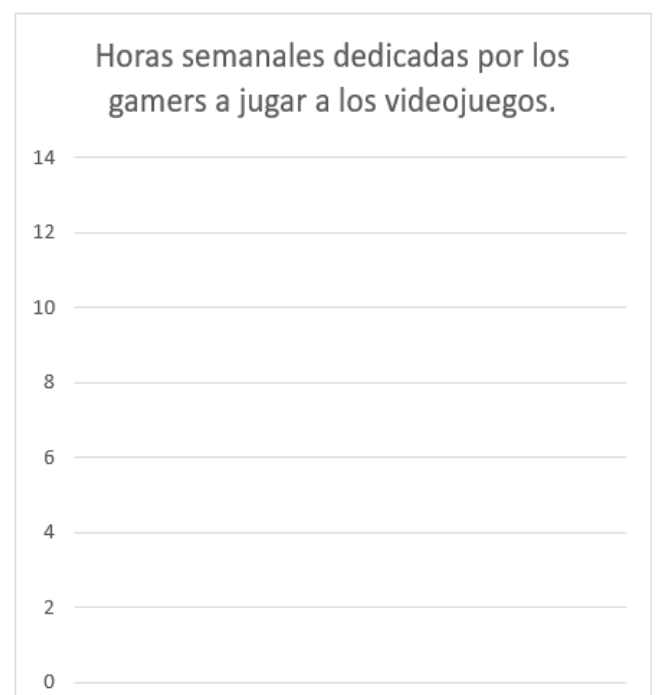
Y es que el porcentaje de personas que se ven afectadas por el uso descontrolado de los videojuegos online se sitúa entre el 1% y el 10% en los países occidentales, según Vladimir Poznyak, experto de la OMS en consumo de sustancias y conductas adictivas.

El consumo de videojuegos

En España, por ejemplo, los gamers dedican una media de 6,7 horas por semana a los videojuegos, según los datos publicados por la Asociación Española de Videojuegos (AEVI) en su informe anual de 2019.

Estas cifras aumentan en otros países europeos como Reino Unido, con un total de 11,6 horas por semana; Alemania, con 8,3 horas por semana; y Francia, con 8,6 horas por semana.

1. ¿Con qué palabra catalogó la OMS el abuso de los videojuegos? Busca esta palabra en un diccionario.
2. Los videojuegos comenzaron a popularizarse en los años 70. ¿Por qué crees que antes no eran tan populares?
3. ¿Juegan más a los videojuegos los jóvenes o los mayores? ¿Y los hombres o las mujeres?
4. ¿Qué porcentaje de personas está afectado por los videojuegos online en los países occidentales?
5. ¿Cuántas horas dedican a los videojuegos cada semana los gamers en España? ¿Y en otros países?
6. Copia en un folio la siguiente plantilla y elabora un gráfico de barras con los valores que has recogido en la actividad anterior.



Los principales síntomas de la adicción

Dejar de lado otras actividades, ya sean sociales, familiares o profesionales, para quedarse en casa y pasar horas jugando es uno de los síntomas más habituales entre los adictos a los videojuegos. Suelen convertir el juego en una prioridad, ya sea a través del ordenador o de la consola.

También lo es no controlar cuánto tiempo se pasa delante de la pantalla, lo que se conoce como “quedarse atrapado” durante horas hasta perder la noción del tiempo.

Hay casos en los que las personas adictas a los videojuegos sacrifican horas de sueño para seguir jugando, y esto tiene consecuencias directas sobre la salud física y mental.

Es por ello que expertos en psicología juvenil recomiendan establecer horarios y rutinas de juego para evitar el desarrollo de conductas adictivas. También aconsejan a los padres combinar las horas dedicadas a los videojuegos con otra serie de actividades que se realicen en compañía y que impliquen un movimiento físico.

Hikikomori, la adicción llevada al extremo

La palabra hikikomori deriva del verbo hiki, que podría traducirse como “retirarse o atrincherarse”, y de komoru, que significa “entrar”. Este fenómeno se originó en Japón, en los años 90, pero en la actualidad también se da en otros países asiáticos, como Corea del Sur, y también europeos, como España.

Los hikikomoris son personas que viven completamente aisladas en sus casas, sin ningún tipo de contacto social más allá de la interacción a través de las pantallas. No acostumbran a salir de casa si no es estrictamente necesario y no hablan con nadie.

Al principio se relacionó esta conducta con la adicción a los videojuegos, así como a los cómics y dibujos animados japoneses, conocidos como manga y anime. De pronto, muchos chicos jóvenes preferían quedarse en casa y se convertían en adictos a los videojuegos.

No obstante, en la actualidad, los psicólogos creen que se trata de un trastorno mucho más complejo. El acoso escolar, demasiada protección por parte de la familia, la falta de expectativas o la presión social pueden ser algunos de los aspectos ligados a esta enfermedad social.

<https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200519/481153978057/adiccion-videojuegos-transtorno-oms-adolescentes.html>

1. ¿Qué significa el término hikikomori? ¿Dónde se originó este fenómeno? ¿Ocurre en otros países?
2. ¿Qué es lo que más te llama la atención de los hikikomoris?
3. ¿Con qué se relacionaba esta conducta al principio? ¿Y en la actualidad?
4. Imagina que eres un hikikomori y describe como sería un día cualquiera de tu vida. Puedes hacerlo en formato diario contando paso a paso tu día a día.

Características de una persona adicta a los videojuegos:

Las características de una persona adicta a los videojuegos pueden variar, pero aquí hay algunas señales comunes que podrían indicar una adicción:

- **Pérdida de control:** la persona adicta tiene dificultades para controlar el tiempo que dedica a los videojuegos. Puede tener la intención de jugar solo durante un corto período, pero termina jugando durante horas sin darse cuenta.
- **Priorización de los videojuegos:** el adicto a los videojuegos prioriza el juego sobre otras responsabilidades y actividades importantes en su vida. Puede descuidar el trabajo, los estudios, las relaciones personales y otras obligaciones debido a su dedicación excesiva a aquellos.
- **Dificultad para detenerse:** aunque la persona sea consciente de que está jugando en exceso y de los efectos negativos que tiene, le resulta difícil detenerse o reducir el tiempo de juego. Puede experimentar una sensación de malestar o ansiedad cuando intenta limitar su juego.
- **Aumento del tiempo de juego:** la persona adicta tiende a aumentar progresivamente el tiempo que dedica a los videojuegos para obtener la misma satisfacción que antes. Esto puede llevar a una escalada en el tiempo de juego, sacrificando otras actividades y compromisos.
- **Preocupación constante:** la adicción a los videojuegos se caracteriza por una preocupación constante por los juegos. La persona puede pasar gran parte del tiempo pensando en los videojuegos, planificando sesiones de juego, investigando estrategias y discutiendo sobre juegos en línea con otros jugadores.
- **Aislamiento social:** los adictos a los videojuegos pueden mostrar un comportamiento de aislamiento social, prefiriendo pasar la mayor parte de su tiempo jugando en lugar de interactuar con amigos y familiares. Esto puede llevar a la pérdida de relaciones personales y a la sensación de soledad.
- **Síntomas de abstinencia:** cuando la persona intenta reducir o dejar de jugar, puede experimentar síntomas de abstinencia, como irritabilidad, inquietud, ansiedad, dificultad para concentrarse o cambios de humor negativos.

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/adiccion-a-los-videojuegos>

1. Busca en el diccionario los siguientes palabras:
 - Priorización.
 - Aumento.
 - Preocupación.
 - Aislamiento.
 - Abstinencia.
1. Aunque un adicto pretenda jugar solo un tiempo corto de tiempo, ¿qué le acaba pasando?
2. ¿Qué aspectos de su vida descuidan los adictos a los videojuegos?
3. Como los adictos pasan mucho tiempo jugando, no están con otras personas, ¿cómo se sienten entonces?
4. Realiza una lista con 10 palabras que indiquen connotación negativo.

Terminamos con una reflexión:

- ¿Videojuegos o vida real?

-Elabora una lista con 5 elementos que te gustan de los videojuegos y 5 de la vida real. Con los datos que ya has podido conocer, ¿cuál prefieres?

- Una frase:

-“Todo es bueno en su justa medida, lo único perjudicial son los excesos y los extremos”.
¿Qué crees que significa esta frase? ¿Cómo la relacionas con los videojuegos?

- Y tú... ¿Qué harías?

-Imagina que una persona muy cercana a ti (por ejemplo un hermano, tu mejor amiga, etc.) se ha vuelto adicta a los videojuegos. Explica qué síntomas tiene, como crees que se siente... y elabora una lista con posibles ideas para ayudar a esta persona. Luego ponédla en común todo el grupo clase.