

# Adicción a los Videojuegos - Nivel 2

## Actividades para Alumnos



### ¡Piénsalo!

1. ¿Qué es lo que más te gusta de los videojuegos?

---

---

---

---

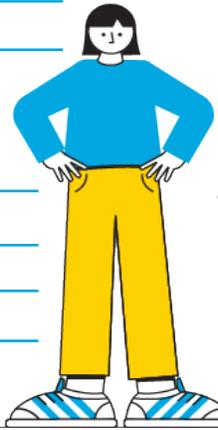
2. ¿Cuáles crees que son las señales de que podemos estar desarrollando un problema de adicción a los videojuegos?

---

---

---

---



### ¡Cerebritos!

1. Nuestro cerebro crea nuevas dendritas que a su vez dan lugar a vías neuronales más largas después de realizar la misma actividad durante \_\_\_\_\_ horas consecutivas.
2. ¿Cuál de los siguientes NO es un signo de adicción al juego?
  - a. Programar toda nuestra vida entorno a los videojuegos, saltándonos eventos sociales y faltando al trabajo o al colegio.
  - b. Jugar durante más de 3 horas al día.
  - c. Empezar a confundir los límites entre estar jugando a un videojuego y viviendo la realidad.
  - d. Jugar durante no más de 1 hora al día.
  - e. Jugar para cambiar nuestro estado de ánimo.



3. Una forma de retraimiento social grave protagonizada por adolescentes y adultos jóvenes que se recluyen en casa de sus padres sin salir ni relacionarse durante mucho tiempo se denomina \_\_\_\_\_.
4. ¿Cuál es una estrategia para mantener un crecimiento sano de nuestro lóbulo frontal y no frenarlo debido al uso excesivo de la tecnología?
  - a. Equilibrar el tiempo dedicado a jugar y el tiempo dedicado a relacionarme en persona con otros.
  - b. Darle un respiro al cerebro de vez en cuando para divagar y soñar despiertos.
  - c. Practicar mucho la comunicación verbal.
  - d. Todas las anteriores.



