

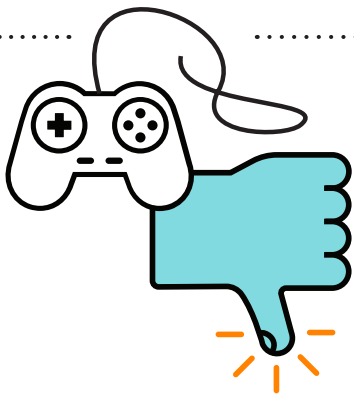
Adicción a los Videojuegos

Datos y estadísticas

Lista de comprobación de una adicción

Las investigaciones indican que los videojuegos aumentan la liberación de dopamina en nuestro cerebro, en un efecto comparable al de las drogas estimulantes. Si tienes 1-2 de los siguientes síntomas, es recomendable que reduzcas tu tiempo de pantalla. Si presentas de 3-6 síntomas, es posible que necesites ponerte en contacto con un psicólogo especialista para que te ayude desarrollando una intervención técnica. Si tienes 6 o más síntomas, es posible que necesites atención médica inmediata.

- Preocupación por los videojuegos.
- Síntomas de abstinencia si se le quita.
- Necesita pasar cada vez mas tiempo jugando.
- Es incapaz de controlar el tiempo que juega.
- Pierde el interés por otras actividades y pasatiempos.
- Uso excesivo continuado a pesar de los problemas que acarrea.
- Mentiras entorno a cuánto tiempo juega.
- Juega para huir o aliviar el mal humor.
- Deterioro en lo social, académico, laboral u otras áreas importantes por y para seguir jugando.



Nintenditis:

uno de los muchos problemas de salud derivados del uso intensivo de los mandos de control, con sobrecarga en músculos y tendones de las manos; también llamado «pulgares Playstation».

4,6%

de los jóvenes padecen un trastorno por uso de videojuegos.

16-21

años es la franja de edad más vulnerable a padecer problemas.

Muchos «enemigos»

Bucles nerviosos: reacción emocional negativa causada por la exposición repetida a escenas de violencia, así como por presenciar o causar dolor y sufrimiento a otras personas en los videojuegos.

Bucles lúdicos: código de programación que crea unos bucles de experiencia de usuario precisos y placenteros con el único objetivo de estimular el uso repetitivo o compulsivo.

«Apuestificación»: combinar la mecánica de las apuestas con contenido digital o videojuegos para u otros contenidos digitales para promover el uso, como en juegos o aplicaciones de Internet gratuitas que incluyen opciones dentro del contenido que se desbloquean o compran con dinero.

Modelos de venta predatorios: sistemas de compra digital dentro de los videojuegos o aplicaciones que disfrazan y ocultan el coste total del juego para que no haya barreras de precio que impidan que los jugadores se enganchen emocional y económicamente; diseñados para aumentar el gasto; la información del jugador, sus preferencias, datos y hábitos de juego se combinan para determinar exactamente cuál es el mejor momento para pedir más dinero a los jugadores.

Cofres con botín: un modelo de monetización dentro del propio videojuego que funciona a modo de "rasca y gana" y que contiene una selección aleatoria de objetos virtuales entre los que se puede encontrar o no el que el jugador busca; comprados con dinero real o camuflados tras dinero virtual. La poca probabilidad de que los cofres tengan el objeto deseado implica que los jugadores tengan que comprar muchos cofres para conseguirlo; en el mundo real serían clasificados legalmente como apuestas.

Trucos: una combinación de teclas o botones o comando que le da a los jugadores una ventaja y que puede involucrar un virus o programa malicioso.

«Cibermatón»: jugador de un grupo que molesta y enfada deliberadamente a otros jugadores con mala fe y usa el juego de forma tramposa e inesperada.