

## Adicción a los videojuegos

La adicción se da cuando una persona necesita un estímulo concreto para lograr una sensación de bienestar y por lo tanto, supone una dependencia mental y física frente a ese estímulo.

En este caso, la adicción a los videojuegos (consolas, móviles, ordenadores, etc.) significa una fuerte dependencia hacia los mismos que se caracteriza por ser una actividad que ocupa demasiado tiempo en la vida de la persona y se continúa practicando a pesar de conllevar consecuencias negativas.

Algunos de los aspectos en que **padres y educadores debieran fijarse** son:

- El joven parece estar absorto al jugar, sin atender cuando le llaman.
- Siente demasiada [tensión](#) e incluso aprieta las mandíbulas cuando está jugando.
- No aparta la vista de la televisión o pantalla.
- Empieza a perder interés por otras actividades que antes practicaba.
- Trastornos del sueño.
- Mayor distanciamiento de la [familia](#) y amigos.
- Problemas con los estudios.
- No respeta de ninguna manera los horarios estipulados.



Las **causas de que exista una adicción a los videojuegos son muy diversas**, pero nos podemos encontrar con las siguientes:

- Personalidad dependiente: Hay personas que por su personalidad tienden más a la adicción que otras.
- Problemas familiares (falta de comunicación, incompreensión, separaciones dramáticas, poca dedicación al [niño](#) por motivos laborales...)
- Problemas escolares/ sociales. Escasa integración en un grupo de amigos, soledad, desmotivación escolar.

Es importante destacar que **los videojuegos en sí mismos no suponen una amenaza**, puesto que todo dependerá del uso y control que se ejerza sobre ellos.

Por eso, las [adicciones](#) no se centran en el propio videojuego, sino en la forma descontrolada y abusiva en la que se puede presentar. Algunas **recomendaciones para padres o educadores** son:

- Realizar conjuntamente con el joven un horario para que se reparta equilibradamente el tiempo.
- Proponer nuevas actividades que le resulten de interés.
- Utilizar los videojuegos como "premio" por la correcta realización de sus tareas escolares, demostrándole que el estudio es lo primero.

Finalmente, algunos padres pueden considerar necesario contar con la [ayuda](#) de un profesional.

En nuestro centro Psicologico en [Bilbao](#), los jóvenes reciben toda la ayuda que necesitan para desengancharse de la consola, lo que no significa dejar totalmente de jugar con videojuegos.