
DEJAR

LOS

VIDEOJUEGOS

Cómo superar la adicción a los videojuegos
en niños, adolescentes y adultos



Incluye

- Test de adicción para adultos
- Test de adicción para hijos
- Cómo curar la adicción
- Tipos de terapias
- Cómo tratar con el adicto
- Cómo prevenir la adicción

Dejar los Videojuegos

Supera la adicción a los ordenadores y consolas

Copyright © 2014 by Dejar.info Buy Cheap Club

All rights reserved. This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the author except for the use of brief quotations in a book review.

Índice

Capítulo 1

Dejar

Capítulo 2

¿Cómo podemos saber si somos adictos a los videojuegos? Señales de alarma

Capítulo 3

Test de adicción a los videojuegos para adultos

Capítulo 4

Test de adicción a los videojuegos para vuestros hijos

Capítulo 5

¿Cuál es la causa de la adicción a los videojuegos?

Capítulo 6

¿Se puede curar la adicción a los videojuegos?

Capítulo 7

Principales terapias para afrontar la adicción a los videojuegos en adultos:

Capítulo 8

Especialidad de la adicción a los videojuegos de los niños y adolescentes

Capítulo 9

Cómo afrontar la adicción de los niños y jóvenes a los videojuegos

Capítulo 10

¿Podemos prevenir la adicción de nuestros hijos a los videojuegos?



1

Videojuegos, la delgada línea roja entre afición y adicción

La enorme difusión de las nuevas tecnologías ha permitido el acceso a los videojuegos por parte de todos los sectores de la población: adultos, adolescentes e, incluso, niños. Sin embargo, lo que en principio es una actividad lúdica y de entretenimiento, puede llegar a convertirse en un verdadero problema en el caso de que no podemos controlar el tiempo que le dedicamos, ni el momento en el que queremos dejar de jugar. En estos casos, podemos encontrarnos ante una verdadera adicción a los videojuegos, encuadrada dentro de las nuevas adicciones tecnológicas, también denominadas adicciones no tóxicas.

Existen diferentes tipos de videojuegos: Los que se practican con la consola, los destinados a un solo jugador, los que tienen como objetivo cumplir una misión, subir de nivel o alcanzar una puntuación elevada, los juegos online en los que se interactúa con otros jugadores, los de rol, los de dominio multiusuario, así como gameplays, que los jugadores suelen subir a YouTube para que otros comprueben online el funcionamiento del juego. Los juegos online son especialmente adictivos, algunos de ellos nunca tienen fin, otros nos permiten contactar con otros jugadores durante cualquier momento del día, y los hay que nos ofrecen la ocasión de convertirnos en personaje o avatar dentro de una comunidad de jugadores, con la posibilidad de ser plenamente aceptados en un mundo virtual y escapar de nuestros problemas reales y cotidianos.

Por otra parte, los creadores de los videojuegos realizan cada vez diseños más atractivos, incluyendo en ellos estimulantes elementos de acción o de aventura, lo que motiva a permanecer jugando por más tiempo. Los constantes avances tecnológicos incorporan de forma continua nuevos elementos. Un ejemplo de esto son los juegos en 3D, que alteran al máximo la percepción del jugador hasta hacer que la temática concreta (conducir coches, aviones, motos, luchar con otros personajes o adoptar la personalidad de nuestros héroes favoritos) parezca tan real que impida al jugador desconectar la pantalla y abandonar ese fascinante mundo virtual. La industria de los videojuegos se ha posicionado como una de las más importantes económicamente a nivel mundial, destinado numerosos recursos a conseguir los mejores resultados, mediante constantes pruebas de ensayo y simulación antes de sacar un nuevo juego definitivamente al mercado. Una de las estrategias determinantes de los videojuegos, consiste en ser lo suficientemente desafi-