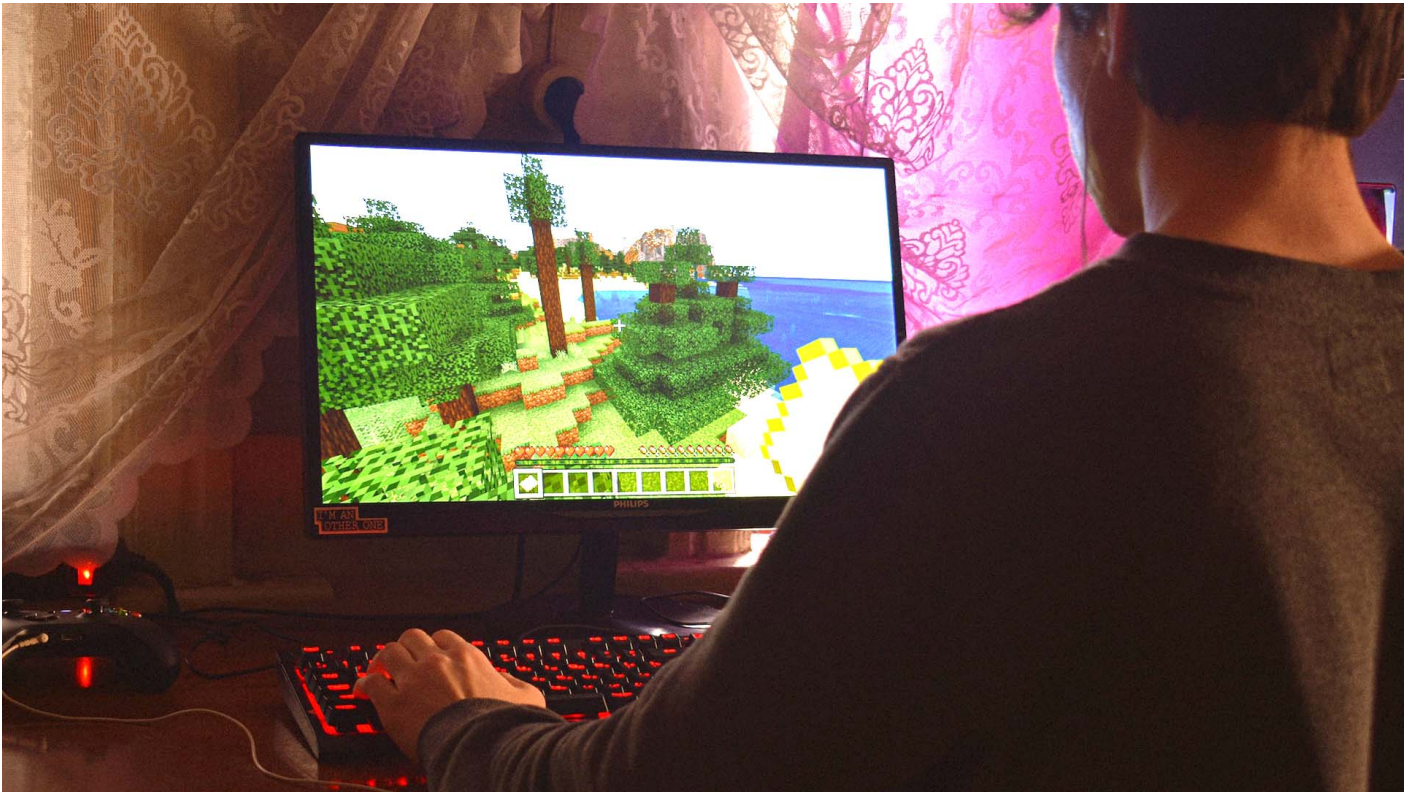


# Videojuegos, ¿enfermedad o pasatiempo?



El **Manual de enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS)** publicado en 2022 incluyó el trastorno de juego por internet, es decir la **adicción a los videojuegos**, como un desorden mental.

Gabriela Aguilar, coordinadora de **Bienestar y Consejería del Tec campus Laguna**, compartió a **CONECTA** qué implica esta denominación, así como algunos **tips para padres de familia y tutores** con el fin de evitar que jóvenes y niños lleguen a la adicción.

Para la asesora en temas emocionales del Tec la clave para determinar si una persona es adicta a los videojuegos se halla en **el día a día**, cuando **estar frente a la televisión, monitor o celular es la prioridad**.

*“Cuando la persona interrumpe aspectos importantes de su vida como la **educación**, la **interacción social** (y/o) los **deportes**”, dijo.*



/> width="900" loading="lazy">

## Claves para detectar la adicción a los videojuegos

La profesora de campus Laguna compartió las claves para **detectar la adicción** y saber cuándo un juego va más allá de los límites de lo saludable.

Reiteró que cuando **se deja de lado la vida cotidiana** y la convivencia social por estar en los videojuegos, ya es un **síntoma de alarma**.

Asimismo, resaltó la importancia de **favorecer el contacto con amistades**, pero a través de **una buena socialización** y no de los videojuegos, es decir, que las relaciones no giren en torno a estos.

*“Hay que proteger esa parte, que no sea esta la manera en la que sientan que están perteneciendo o que sienten que están socializando porque les está faltando esa **interacción** en su vida”,* señaló.

**“Cuando se interrumpen aspectos importantes de la vida se determina la adicción.”**

## El uso moderado de los videojuegos

A pesar del riesgo que existe a la adicción a los videojuegos, Gabriela Aguilar remarcó su **uso moderado** puede resultar **útil para desestresar**:

*“**No es que el videojuego en sí sea malo**, sino el uso que se le da, como cualquier otra cosa”,* comentó.

Al respecto, la especialista aseguró que *“cualquier actividad se puede volver adictiva cuando sirve para **compensar** una situación que hace falta en la persona”*.

Por ello, mencionó que con el **Manual de Enfermedades de la OMS**, ahora lo que toca a los especialistas es evaluar los **criterios** para saber si una persona cumple o no con esa definición de trastorno del juego por internet.



/> width="900" loading="lazy">

### **Recomendaciones para tutores y padres de familia**

La psicóloga del Tec enumeró **tres recomendaciones** para que los padres de familia estén pendientes de los jóvenes y niños antes de que se llegue a la adicción:

1. Llegar a acuerdos entre padres e hijos para el uso de videojuegos.
2. Limitar el uso de las pantallas, y
3. Privilegiar la convivencia familiar.

*“No podemos querer controlar algo que de entrada no acordamos”*, finalizó Gabriela Aguilar.

**SEGURAMENTE TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**