

De gamer a gamer: sigue estos consejos para no caer en excesos



Mauricio Aguilar | Redacción Nacional

¿Cuándo se podría decir que alguien está afectado por la adicción a los videojuegos?

Es cuando la persona prefiere jugar antes que comer, dormir, socializar o estudiar, coinciden expertos.

José Antonio Rodríguez, **psicólogo de Bienestar y Consejería** del Tec campus Monterrey, **quien también es gamer**, señala que alguien está en esta condición **cuando afecta a su persona y a terceros**.

"Si alguien se pone muy enojado cuando se le quita el juego, podemos saber que tiene una dependencia", indica en entrevista para CONECTA.

José Antonio juega **Apex Legends**, por lo que conoce de primera mano la **experiencia de ser jugador asiduo de videojuegos de competencia**.

omar jugando width="7000" loading="lazy">

Es por esto que José Antonio comparte estos consejos de *gamer a gamer*:

1) PRIMERO LA TAREA, LUEGO EL JUEGO

"Lo principal, como en cualquier otra actividad, son los horarios", indica José Antonio.

*"Es necesario **marcar prioridades** y dejar el juego después de cosas como la **escuela, el trabajo y la familia**".*

José dio como ejemplo el caso de "Arce", un jugador profesional de **League of Legends**.

Él fue invitado al torneo *All-Stars* en Las Vegas, uno de los torneos más importantes organizado por el mismo videojuego.

Sin embargo, "Arce" decidió solo participar el primer día del torneo debido a **"razones personales"**.

2) EL JUEGO TERMINA CUANDO APAGAS LA CONSOLA

*"Es cuestión de saber que **los videojuegos solo existen dentro de la consola**, y no dejar que repercuta de manera negativa en tu vida. **Esto es un juego, y se acabó**",* señala José Antonio respecto a marcar límites.

"Si te dicen un comentario positivo por medio del chat, hasta te puede subir la autoestima, mejorar tu día. Pero los comentarios negativos, de los famosos flamers, es mejor ignorarlos y recordar que esto es solo un videojuego".

3) EL JUEGO COMO IMPULSOR DE LIDERAZGO

"Los videojuegos también pueden ayudar mucho en diferentes aspectos: social, de destreza, para desestresarte", enlista José Antonio.

*"Por ejemplo, **en ciertos juegos** en línea o de deportes hay casos en los que **tienes que tomar el rol de líder**, o de soporte, y sin importar el rol que tomes, **sabes que eres importante para el equipo**. Y eso los jugadores lo pueden llevar a la vida real".*

trabajo en equipo width="4800" loading="lazy">

José añade que **los juegos no necesariamente son el causante de un comportamiento negativo** en las personas; como lo son los **videojuegos de disparos**.

Estos pueden resultar muy útiles para **desestresarse**, pero asegura que **no hay pruebas contundentes** de que estos juegos **causen una conducta agresiva**.

"Hay padres de familia que ven como algo negativo que sus hijos jueguen videojuegos, cuando en realidad, todo depende del enfoque que se le ponga; siempre y cuando sea de la clasificación adecuada", finalizó.

Una de las **principales competencias** derivadas de los **videojuegos** son los **Esports (deportes electrónicos)**, que se han **convertido es un fenómeno mundial**.

El año pasado la final del **Mundial de League of Legends** se celebró en **Corea del Sur** y alcanzó una audiencia de más de **200 millones de espectadores simultáneos**.

Actualmente, se lleva a cabo el [primer torneo oficial interuniversitario de Esports de la CONADEIP](#) -Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas- en el **Tec de Monterrey campus Guadalajara, como sede.**

UN PROBLEMA MENTAL

El “**trastorno de videojuegos**” fue clasificado recientemente como un problema mental por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, según la publicación Newsweek en Español en su edición de junio de 2018.

Una característica de este trastorno es que es una actividad que ocupa demasiado tiempo en la vida de las personas.

Especialistas en psicología citados en la publicación aclaran que **los videojuegos por sí mismos no suponen una amenaza**, pero enlistaron los siguientes signos de alarma:

- Cuando el jugador siente demasiada tensión
- Pierde interés por otras actividades que practicaba
- Tiene trastornos de sueño
- Presenta alejamiento de su familia y amigos.

Alejandra Delgado, directora de programas atléticos del Tec, agrega: *"Es importante que los chavos sepan administrar sus tiempos y que pongan prioridades; **si ven a algún compañero que no puede autorregularse, que lo hablen y no se queden callados**".*

En caso de alguien conocido o tú mismo creas que necesitas ayuda por esto, puedes llamar a la [línea de apoyo gratuita del programa T QUEREMOS](#).

LEE TAMBIÉN: