



¿Gamer?

si eres gamer te interesa esta información



Next Level →



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Consumo

Los videojuegos molan

Es verdad, no nos vamos a engañar... mientras juegas, la sensación de placer es extraordinaria. Tu cerebro y tu cuerpo se ponen a tope. Tú mandas, el valor y la curiosidad te hacen avanzar. Sin miedo, nada tienes que perder. Organizas, ayudas y convences a tu equipo, tu avatar se hace fuerte, poderoso ¡¡¡Eres invencible!!! La libertad de construir tu propio mundo junto a tus amigos. Tu ingenio, tu habilidad y tus reflejos para luchar o huir se agudizan; te aceleras... Pierdes la sensación del paso del tiempo, entras en un túnel donde controlas la realidad, tu realidad.

¿Esto es lo que sientes cuando juegas?

videojuegos

¿Por qué leer un folleto de videojuegos?

Piensa. Como gamer deberías saber realmente qué estás haciendo cuando juegas, es decir ¿qué le pasa a tu cerebro y a tu cuerpo cuando juegas? Sigue leyendo, ¡¡¡ya verás!!!

¿Qué es jugar a videojuegos?

Cada vez que te sientas a jugar frente a una pantalla ocurren muchas cosas. Todas estas las sabes: vas a divertirte, a pasarlo bien, quieres ganar y pasar un buen rato con tus amigos/as. Cuando juegas conoces y aceptas reglas, sabes que el juego dura un tiempo y ocurre en un espacio virtual concreto, usas tu creatividad y como no sabes qué pasará, jugar se hace emocionante. Pero también, cuando juegas de **forma excesiva**, pasan otras cosas:

Tus sentidos, vista y oído, se estimularán intensamente

Tendrás estrés por activación del modo lucha-huida

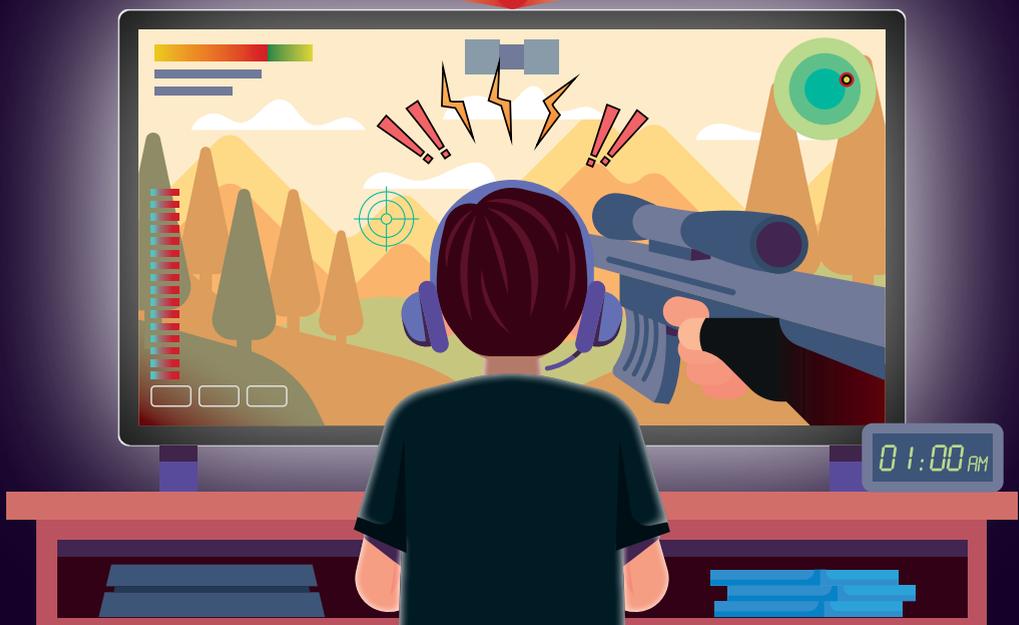
Tu salud física y psicológica empeorarán

Tu bioritmo se alterará por recibir excesiva luz

El sistema de recompensa de tu cerebro se alterará (adicción)

Cambiarás tu relación con los demás

Tendrás peor atención, memoria, aprendizaje y calificaciones



¿Qué es un videojuego?

En realidad ya sabes que es un videojuego. Pero si lo piensas, un videojuego son millones de imágenes brillantes, parpadeantes, contrastadas, con colores saturados, que a gran velocidad y mediante zoom cambian bruscamente ante tus ojos. Su gran parecido con la realidad y la presentación de recompensas o premios que tienes que conseguir, hacen que jugar a videojuegos te sea **altamente excitante y estimulante**.

Están pensados y diseñados para darte un “**subidón**” en tu cerebro.

Los videojuegos actuales están creados para ser **interminables y especialmente adictivos**. Sobre todo los de rol multijugador masivos en línea o MMORPG (massively multiplayer online role-playing game) ya que te cautivan, te hacen que participes activamente en el desarrollo del juego (misiones/torneos) y construyas tu identidad personal en relación a un personaje o avatar que lucha y compite, junto con tus amigos (tu equipo/ clan) y contra un enemigo común. Por si no lo sabes, los videojuegos recreativos están diseñados para **utilizar tu necesidad psicológica de sentirte bien, relacionarte y explorar**.

Si lo piensas, **en la vida real, no existe de forma natural nada tan intenso**. Aunque juegas, tu cerebro no está acostumbrado ni preparado para esos “**pelotazos**” de estimulación que provocan los videojuegos actuales.



¿Melatonina, cortisol y dopamina?

Como gamer, y antes de seguir leyendo, tienes que saber qué son estas sustancias que produce tu cuerpo y cerebro de forma natural, pero que son alteradas con tanto con el juego excesivo como si pasas mucho tiempo frente a pantallas electrónicas viendo otros contenidos.

Melatonina Es una sustancia que produce tu cerebro. **La liberas de forma natural durante la noche y le dice a tu cuerpo que es hora de dormir.**

Si por la noche miras la luz de las pantallas, sobre todo la de tono blanco azulado, impides que la melatonina haga su función ya que el cerebro cree que es de día y te hace sentir más alerta o despierto/a cuando deberías estar durmiendo. Con el tiempo, es decir, cuando diariamente ves pantallas antes de acostarte, cambia la producción natural de melatonina y tu ciclo de sueño se verá alterado. Es muy recomendable evitar la exposición a pantallas durante al menos **1 hora antes** de irte a dormir (jugar antes de dormir excita tu cerebro y provoca insomnio).



Cortisol Es una sustancia que aparece en tu cuerpo de forma natural cuando tienes **estrés**, por ejemplo, ante una situación difícil o de mucha tensión. En cantidades adecuadas te ayuda a vivir. Sin embargo, **cuando tienes estrés crónico, algo que no es saludable**, tu cuerpo produce más cortisol y durante más tiempo y esto hace que suba tu presión sanguínea, te cambie el apetito (querrás alimentos azucarados), te afecte negativamente a tu concentración, a tu memoria, tu aprendizaje, a conciliar tu sueño y a tu sistema inmune.



¿Qué aumenta el cortisol de nuestro cuerpo?

De forma natural: el ejercicio físico intenso o prolongado. Esto es saludable).

De forma artificial: por ejemplo los videojuegos activos. Si juegas diariamente y bastantes horas eso hará que tu cuerpo libere cortisol continuamente (junto con adrenalina y testosterona) para mantener la concentración, la excitación y la emoción del juego. Jugar de forma excesiva **dañará tu cuerpo** que tendrá que soportar el estrés continuo de jugar.

Dopamina es una sustancia natural que produce tu cerebro y que tiene varias funciones. **Te motiva y empuja a conseguir algo o hacer cosas que son beneficiosas y placenteras para ti.** Te ayuda a recordarlas y desearlas para que puedas repetir las (ejemplos: la comida y comer, o la sed y beber).



La dopamina también te ayuda a concentrarte, a prestar atención, moverte y tener buena memoria. Además es la responsable de las adicciones. Estos son ejemplos para conseguir la cantidad adecuada de dopamina en tu cuerpo: dormir tus 9 horas, celebrar las metas diarias que consigas, hacer ejercicio diariamente, bailar o enamorarte.

Los retos que plantean los videojuegos y tu deseo de alcanzarlos aumentan mucho la dopamina en tu cerebro y esto provoca que estés motivado/a para insistir en el juego, lo aprendas y recuerdes a la vez que te lo pasas bien (placer). El problema viene cuando dejas de jugar y la gran cantidad de dopamina generada jugando **desaparece bruscamente** en tu cerebro y esto hace que te cueste hacer cosas después de jugar, puesto que no tendrás dopamina que te motive para hacerlas. Además la realidad te parecerá más aburrida (no te llamará la atención) ya que te motivará menos que tu videojuego. Si te das cuenta, **tu cerebro te pedirá jugar más horas** para tener el mismo grado de motivación y excitación que cuando jugaste por primera vez.

Estar en modo "lucha-huida" cuando juegas

Cuando juegas a videojuegos tu cuerpo y tus sentidos se adaptan al juego. Según lo que ves en la pantalla, **tu cerebro creará que vas a luchar o huir de verdad**, es decir, físicamente. Y entonces ocurre lo siguiente:

1. Tu cerebro percibirá imágenes excitantes en forma de amenazas y peligros que activan un **mecanismo primitivo de defensa** para protegerte ante un daño que no es real, si no virtual. Es decir, la hiperexcitación del juego te hará entrar en **modo lucha-huida**, aumentando de forma artificial tu estrés para tener agresividad y estar alerta.



2. La sangre de tu cuerpo irá lejos de tu intestino, riñones, hígado y vejiga y se dirigirá a tu corazón y tus extremidades. **Tu cuerpo se preparará para atacar, defenderse o proteger un territorio**, en este caso virtual.

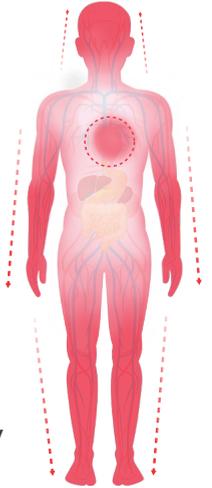
3. Al jugar, la sangre en tu cerebro se alejará de la zona que se encarga del razonamiento (lóbulo frontal) y se irá hacia las zonas más primitivas y profundas del cerebro donde se encuentran las funciones de lucha y huida (las encargadas de la protección-supervivencia). Si juegas mucho, **tu cerebro se adaptará más a luchar que razonar** puesto que eso es lo que le estás enseñando y para lo que lo estás utilizando.

4. La tensión y atención que requiere jugar es tan alta que hará que no te des cuenta qué ocurre a tu alrededor. Entrás en visión túnel y te costará salir. Piensa que las sustancias que tu cuerpo produce para que estés en estado de lucha o huida (cortisol, adrenalina, testosterona) **tardan en desaparecer** de tu cuerpo una vez que paras de jugar.

5. Tu cerebro se estresará al procesar a mucha velocidad gran cantidad de imágenes y tomará miles de decisiones a la vez que chateas. **Esta multitarea sobrecargará tu cerebro**. Lo petarás.

6. Si te observas al jugar, la hiperexcitación de tu cerebro y cuerpo serán altas. Te estresarás mentalmente. Al luchar, defenderte o huir (virtualmente) **acumularás gran cantidad de energía** en tu cuerpo pero sin moverte de la silla y eso hará que tu sistema nervioso quede en tensión y estresado al no liberar la energía físicamente. Quedarás **cargado de energía** y te costará volver a la calma.

7. Cuando juegas de forma excesiva, impulsiva o problemática y además pasas mucho más tiempo frente a pantallas para ver otras cosas (series o redes sociales) **castigas a tu cuerpo y tu cerebro con un estrés continuo** (que podría llegar a ser crónico) y que afectará a tu salud y otras actividades de tu vida. Tu estado de ánimo será más negativo y tu compasión y empatía respecto a otras personas será menor. Estarás como más **alerta** ante todo y todos.



El sistema de recompensa de tu cerebro y los videojuegos

Todo lo que haces en tu vida tiene un motivo, la necesidad de sobrevivir. Tu cerebro tiene muchas formas de mantener tu cuerpo con vida. Tu no lo notas porque muchos procesos son automáticos y no eres consciente de ellos pero están ahí. Ejemplos: respirar, mantener la temperatura corporal o parpadear.

Uno de los muchos mecanismos que tiene tu cerebro para mantenerte con vida es el sistema de recompensa. **Este sistema hace que relaciones ciertas experiencias de tu vida con la sensación de placer.** De esta forma memorizas y aprendes experiencias positivas y placenteras que vuelves a repetir porque te permiten sobrevivir (por ejemplo, alimentarte cuando tienes hambre). Como estás acostumbrado/a, tu no lo notas, pero el sistema de recompensa te motiva, condiciona y recuerda, en el caso de la comida, que comer es placentero y te mantendrá con vida, por eso aprendes a comer todos los días. **La dopamina es la encargada de regular tu sistema de recompensa (flechas verdes en la figura)**

Ya sabes qué es el sistema de recompensa. Ahora te preguntarás **qué tiene que ver con los videojuegos.** Sencillo, cuando juegas tu sistema de recompensa se activa mucho. Tu cerebro produce mucha dopamina, y como te gusta jugar, ganar, relacionarte y que te de subidón (placer), tu cerebro disfruta, lo repite y lo aprende porque cree que jugar es bueno para tu supervivencia. Por eso no puedes dejar de jugar (**flechas rojas** en la figura).

¿Lo entiendes?



Aburrimiento, me siento mal o solo/a y quiero sentirme bien, ganar, superarme, desconectar de la realidad, relacionarme con mis amigos y tener una experiencia donde mis sentidos y capacidades estén a tope (subidón).

Cerebro, luz artificial, el sueño y la alteración de tu bioritmo

Tu vida depende de la luz. Está sincronizada según la cantidad de luz que recibes. Dependiendo de si está amaneciendo, es de día, atardecer o de noche, el interior de tu cuerpo y tu cerebro funcionan de una manera o de otra. Es como si tuvieras **un reloj dentro de tu cuerpo que depende de la hora que es y de la cantidad de luz que hay donde estás.**

Si lo piensas, la mayor parte de tu vida la pasas en **sitios cerrados** con luz artificial. A esta luz tienes que añadirle la **luz artificial** que emiten las pantallas que utilizas para jugar, ver series, youtube, redes sociales, la televisión y para estudiar. Por tanto, tu cerebro entiende, menos cuando estás durmiendo, que es siempre de día (como si te diera la luz del sol). Es decir, que durante muchas horas tu cerebro estará atento, pendiente, haciendo o viendo cosas. Y si llegada tu hora de dormir sigues con luz artificial, **la melatonina** (la hormona del sueño) **no hará su función** y no te provocará sueño cuando debas dormir.

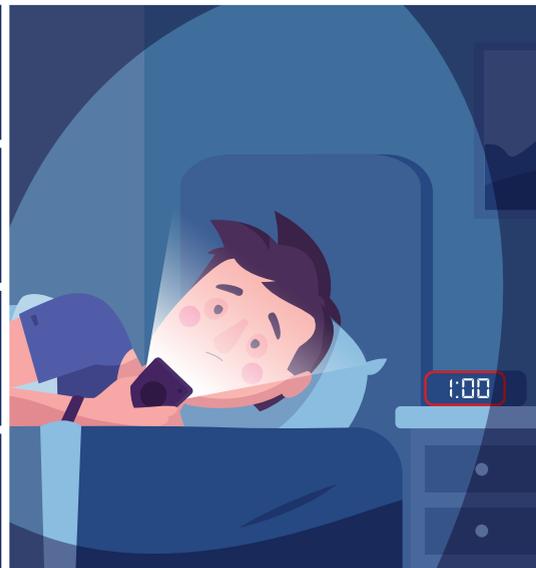
Si por la noche echas una partida, ves redes sociales o una serie antes de acostarte, la luz artificial de las pantallas hará que te acuestes más tarde, dormirás menos horas y el sueño será de peor calidad. Y cuando esto ocurre, **el bioritmo de tu cuerpo se altera** y ocurre lo siguiente:

Tendrás menos tiempo de sueño, que es cuando tu cuerpo y cerebro crecen, se limpian y reparan. Tu sistema inmune será más débil.

Tu sueño profundo, que es donde memorizas lo aprendido cuando has estado despierto, será más corto. Tendrás peor memoria.

Te levantarás con cansancio ya que tu sueño no será reparador y los músculos de tu cuerpo no tendrán tiempo para relajarse del todo.

Cuando despiertes tendrás peor humor, un ánimo más negativo y estarás más irritable. Sentirás estrés y más alerta de lo normal.



Relaciones sociales y videojuegos

Cuando pasas muchas horas frente a pantallas electrónicas y jugando a videojuegos **tu comportamiento como persona cambia**. Con los demás puede que te pongas a la defensiva más de lo normal. Piensa que mientras juegas adiestras intensamente a tu cerebro a competir, luchar o huir, y eso, si no lo controlas, te saldrá después cuando te relaciones en la realidad con amigos, hermanos, padres o profesores.

Imagina esta situación: tu madre o tu padre abrazándote y dándote besos en medio de una partida. Complicado.

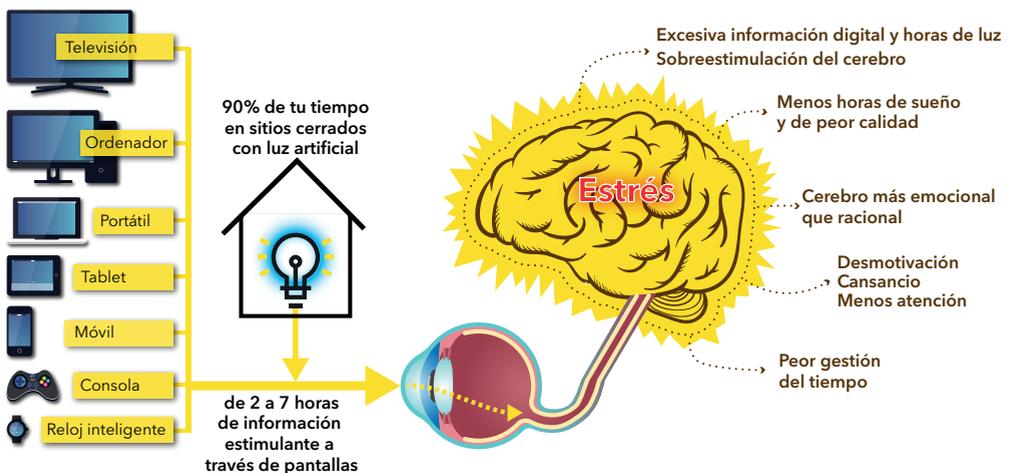
El consumo excesivo de videojuegos violentos disminuyen tu empatía y hacen que te acostumbres a la violencia. Favorecen la irresponsabilidad, la rebeldía y una actitud desafiante. Te costará más trabajo reflexionar sobre lo que has hecho y aceptar las normas sociales. Mientras juegas reduces tu relación con los adultos y no te podrán hablar, enseñar y educar para tu futuro.



Efectos de las pantallas electrónicas

Resumiendo. Cuando consumes información a través de pantallas electrónicas de forma excesiva (videojuegos, redes sociales, youtube y series) tu cuerpo se moverá físicamente menos (sedentarismo). Tu cerebro se sobreexcitará de forma artificial al recibir gran cantidad de información, luz e imágenes estimulantes. Recuerda, tu cerebro aún no está maduro y esta sobreestimulación lo estresa alterando su funcionamiento normal debido a la gran cantidad de información digital que recibes a tu edad. Esto provocará:

- **Que tengas menos horas de sueño y de peor calidad.** Tu cuerpo y cerebro no descansarán lo suficiente y no se repararán correctamente, lo que provocará que tengas peor memoria, atención, concentración, humor y sistema inmune. Esto hará que obtengas peores calificaciones en tus estudios. La luz artificial de noche alterará tu ciclo del sueño.
- **Tu cerebro cambiará su estructura y funcionamiento.** Tantas horas de pantallas y la información que recibes te hará emocionarte más que razonar. Tu control de impulsos no será adecuado y tolerarás peor el aburrimiento y las frustraciones. Te costará más trabajo aceptar un "NO".
- **La dopamina, la melatonina y el cortisol no estarán en las cantidades ni momentos adecuados en tu cuerpo y cerebro.** No te sentirás bien, tendrás cansancio y perderás la motivación para hacer y aprender cosas nuevas. En clase te aburrirás, tendrás sueño y te costará prestar atención.
- **Tu capacidad para gestionar el tiempo empeorará.** La planificación y control del tiempo se ven afectadas por el estrés que provocan las pantallas. Ejemplos: llegarás tarde, olvidarás tareas de clase, tardarás en hacer algo, tendrás más dificultad en ver qué ocurrirá en un futuro, etc.



¿Cuanto tiempo paso jugando a videojuegos?

En realidad, si lo piensas, **hay actividades mucho más saludables y provechosas para tu futuro que los videojuegos** (practicar deporte). Pero si juegas poco, por ejemplo, un rato los fines de semana, los videojuegos no afectarán de forma negativa a tu salud, ni a tu aprendizaje ni a otras actividades de tu vida.

Los problemas aparecen cuando **las horas que dedicas a videojuegos son más que excesivas o incluso alarmantes** llegando a tener el denominado "Trastorno por Videojuegos". De no jugar, a jugar un poco o terminar no pudiendo parar de jugar depende sobre todo: de tu edad, de tu carácter, de lo que tus padres te permitan, de lo que sepas sobre las consecuencias negativas por el consumo excesivo o problemático de los videojuegos (el tiempo de juego).

Ten en cuenta que con cada versión nueva de videojuegos y aparatos electrónicos se mejora y aumenta la estimulación que provocan, la forma de premiarte con recompensas inmediatas y la sensación de realidad. Lo que te genera **más dependencia**.



Pero **¿cómo puedes caer en la adicción a los videojuegos?** Pues igual que con la adicción a sustancias como la droga, el tabaco o el alcohol. Así ocurre:

Jugar constantemente a videojuegos crea la necesidad o dependencia de sentirte bien y obtener placer luchando, ganando, mejorando y relacionándote mientras juegas. Esa excitación que sientes cuando juegas es provocada por la liberación de mucha dopamina en tu cerebro. Pero tu cerebro, cuando juegas mucho, se acostumbra a esa excitación y ya no la siente como al principio. Y para conseguirla de nuevo, **aumentas el número de horas** de juego, y como jugar es placentero, tu cerebro lo aprende y se engancha. Es como **círculo vicioso**, cuanto más juegas, más disfrutas y más horas quieres jugar para conseguir el mismo nivel de excitación en tu cerebro.

Y al final, dejas de tener control sobre las horas que juegas.

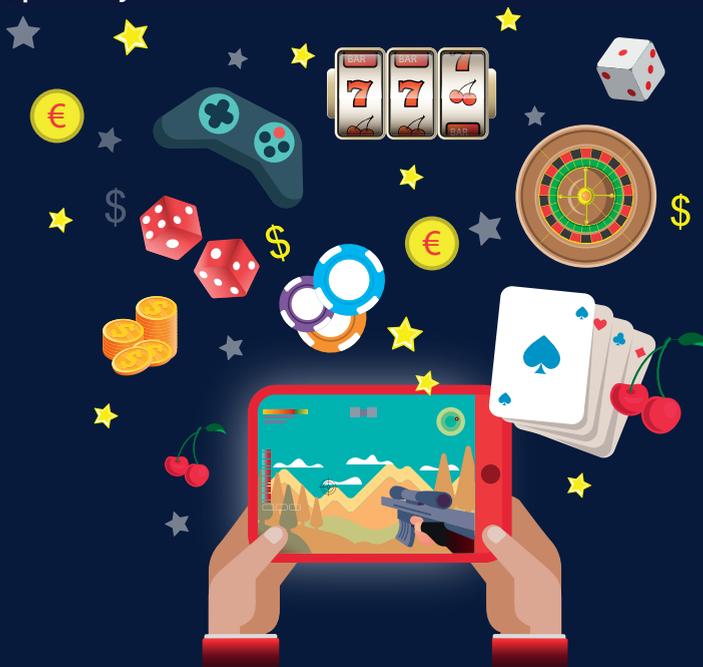


Ludopatía (jugar con dinero o por dinero)

A tu edad es raro que puedas ver el riesgo que hay mientras juegas a videojuegos. Pero has de saber que en la actualidad, uno de los tipos de videojuegos con más éxito son los "free to play" y "pay to win" (juega gratis y paga para ganar). Es decir, los servicios básicos del videojuego que te descargas y juegas en línea son gratuitos. Si quieres acceder a otros servicios, herramientas, armas o apariencia de tu avatar o jugador/a tienes que pagar para obtener ventajas y ganar. Y si estás "enganchado/a" al juego puede que te cueste autocontrolarte a la hora de comprar.

Piensa que el videojuego está pensado para motivarte a jugar, avanzar y pasarlo bien a la vez que te invita a gastar dinero dentro del juego. Un ejemplo serían las "loot boxes" o cajas botín que son bonificaciones o premios al azar o aleatorios que te aparecerán mientras juegas o cuando pagas; en algunos países están prohibidas porque generan adicción como los juegos de azar.

Si durante tu niñez o adolescencia preparas tu cerebro a comportamientos adictivos, como te puede estar ocurriendo con los videojuegos, de adulto tendrás más posibilidad de padecer dependencia o adicción a otras actividades (juegos de azar online) o sustancias (tabaco, alcohol o drogas). Infórmate, piensa y ten mucho cuidado.



Aprendizaje y atención. Inteligencia, memoria y calificaciones educativas

Los videojuegos están diseñados para captar y retener tu atención. Si juegas de forma excesiva, **tu atención y concentración quedarán agotadas** tras varias horas de juego y te costará estudiar ratos largos o seguir el ritmo de las clases al día siguiente (te aburrirás).

El estrés que provocan las pantallas afecta a tu capacidad de aprender y memorizar cosas nuevas. Los videojuegos actuales sobreestiman tu cerebro tanto que lo cambian y lo agotan.

Mientras juegas a videojuegos **no te mueves físicamente**, no trabajas en tu cerebro el equilibrio ni la coordinación de tu cuerpo, lo que afectará negativamente a tu escritura, lectura, concentración y memoria.

DEPORTE = equilibrio + coordinación = más inteligencia = mejores notas



deporte
actividad
vitalidad
concentración
motivación



sedentarismo
estar sentado/a
agotamiento
desconcentración
desmotivación



¿Qué puedo hacer?

Si has llegado hasta aquí **¡¡¡bien!!!**. Espero que hayas entendido que tu cerebro no estará sano si tiene estrés constante, cuando no descansa, si no recibe la educación y afecto de tus padres, ni recibe experiencias variadas o si tu cuerpo no se mueve y alimenta bien. Piensa, en tu dormitorio jugando a videojuegos, viendo redes sociales o series **¿cultivas un cerebro sano?**

Como gamer tienes 3 opciones:

1ª. La ideal. Dejar de jugar

Cambia el tiempo que dedicas a los videojuegos por otra actividad como el **deporte, la música o el arte**.

Si tu consumo es excesivo o problemático, hasta que no dejes de jugar no sabrás qué te está pasando y como puede **mejorar** tu vida.

2ª. La que puedes hacer: Reduce el tiempo de juego

Autocontrol. Si juegas todos los días, prueba a jugar **partidas cortas** de 45 minutos máximo o juega solo los fines de semana un **par de horas por partida al día**. Si no puedes o quieres dejar de jugar, al menos, **reduce** el tiempo de juego.

3ª. No cambies: Sigue jugando sin límite de tiempo

Ya sabes que jugar cualquier día de la semana y a cualquier hora es la opción **menos saludable y la más negativa para tu futuro**.

Piensa ¿de qué te servirán tantas horas de videojuegos?

Después de la lectura de este folleto, intenta no engañarte, calcula el número de horas que juegas y se consciente.

Prueba a cambiar. Tu decides.

Piensa. Un cerebro, una vida. Cuídalo.



AYUNTAMIENTO
DE CORDOBA | Delegación de
Consumo

www.consumo.cordoba.es

