

GUÍA PARA EL USO RESPONSABLE DE LOS VIDEOJUEGOS



Queridas familias, docentes, profesionales y miembros de nuestra comunidad,

Desde la Asociación ASIVI tenemos el honor de presentar esta Guía de Uso Responsable de los Videojuegos, fruto de un trabajo colectivo que responde a un reto de gran actualidad: acompañar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes en su relación con el mundo digital, en especial con los videojuegos.

El videojuego se ha convertido en una de las principales formas de ocio, cultura y comunicación del siglo XXI. Su impacto en la infancia y juventud es innegable: puede ser motor de creatividad, de socialización y de aprendizaje, pero también puede conllevar riesgos si no se gestionan de forma adecuada los tiempos, los contenidos y las interacciones.

En este camino, resulta fundamental reconocer el interés y compromiso de la Junta de Castilla y León por promover un uso responsable y saludable de los videojuegos, en línea con su apuesta por la protección de la infancia y la adolescencia frente a los riesgos digitales. De este interés nace el apoyo que la Junta ha prestado a la realización de este proyecto, convencida de que la mejor forma de prevenir es educar, y de que la educación digital constituye una prioridad estratégica en nuestra sociedad.

Esta guía nace, por tanto, con la vocación de ofrecer a familias, centros educativos y profesionales de la salud y la intervención social herramientas útiles y accesibles para fomentar un uso equilibrado y responsable de los videojuegos. Nuestro compromiso es claro: apoyar a la sociedad en la construcción de un entorno digital seguro, saludable y enriquecedor.

Desde ASIVI creemos firmemente que la prevención, la educación y la corresponsabilidad son las claves para lograrlo. Por ello, presentamos este documento como un recurso práctico, riguroso y cercano, que sirva como referencia para todos aquellos que acompañan a niños y adolescentes en su crecimiento.

Confiamos en que esta guía contribuya a reforzar la conciencia colectiva sobre la importancia de un ocio digital responsable y ayude a transformar el videojuego en una oportunidad de aprendizaje, convivencia y desarrollo.

Con un cordial saludo,

Iván José Gómez Rojo
Presidente de ASIVI

Capítulo 1.

Presentación de la guía.

1. Introducción general.

El fenómeno de los videojuegos ha experimentado en las últimas décadas una expansión sin precedentes. De ser un entretenimiento de nicho en los años ochenta, han pasado a convertirse en un motor cultural y económico de alcance global, con presencia en todos los hogares y en todas las etapas de la vida.

En España, más del 70 % de los adolescentes juega regularmente a videojuegos, y en Castilla y León las cifras reflejan tendencias similares, lo que convierte a este fenómeno en un elemento central de la cultura juvenil. El videojuego no es únicamente una forma de ocio: es un espacio de socialización, una industria cultural en crecimiento, una herramienta de aprendizaje y, en muchos casos, una vía de desarrollo profesional.

No obstante, junto a sus potenciales beneficios, también emergen retos y riesgos que justifican la necesidad de recursos educativos y preventivos como esta guía.

1.2. Objetivos de la guía.

1.2.1. Objetivos generales.

Los objetivos generales de esta guía recogen la orientación amplia que se persigue en relación con el uso responsable de los videojuegos. Se plantean como referentes comunes para todos los agentes implicados —familias, educadores, profesionales y sociedad en su conjunto— y sirven de marco para las acciones específicas que se desarrollarán en capítulos posteriores.

1. Promover un uso equilibrado, saludable y responsable de los videojuegos.
2. Prevenir conductas de riesgo asociadas al uso problemático de videojuegos y otras pantallas.
3. Fomentar la alfabetización digital crítica.
4. Proporcionar herramientas prácticas aplicables en el hogar, el aula y en la práctica profesional.
5. Favorecer la corresponsabilidad entre familias, escuela, profesionales, comunidad e industria.

1.2.1. Objetivos específicos por colectivos.

Además de los objetivos generales, esta guía establece metas específicas adaptadas a los distintos colectivos implicados en la educación y acompañamiento digital.

En el ámbito familiar, se prioriza la mediación activa, el establecimiento de normas claras y la disposición de herramientas prácticas que permitan acompañar a los menores en el uso de los videojuegos.

En el caso de los docentes, los objetivos se centran en reforzar la educación digital en el aula, integrar la prevención de riesgos en la práctica educativa y aprovechar la gamificación como recurso pedagógico.

Para los profesionales de la salud, la guía subraya la importancia de la detección temprana de posibles usos problemáticos, la intervención breve en contextos sanitarios y la adecuada derivación a servicios especializados cuando sea necesario.

Por último, en el ámbito de la comunidad y las políticas públicas, se propone impulsar campañas de sensibilización, desarrollar talleres de formación accesibles a la ciudadanía y promover estrategias sostenidas a través de políticas públicas.

1.3. Metodología de elaboración.

La elaboración de esta guía se ha basado en un proceso riguroso y multidisciplinar que ha seguido la metodología siguiente:

1. Revisión bibliográfica internacional (OMS, AEP, UNESCO, OCDE, EU Kids Online).
2. Análisis comparativo de guías previas (sin nombrarlas explícitamente).
3. Consulta con expertos en pedagogía, psicología clínica, educación y convivencia digital.
4. Adopción de un enfoque pedagógico y preventivo, con tono positivo y no alarmista.

El marco de esta guía se apoya en normas y evidencias internacionales, europeas, nacionales y autonómicas.

- OMS (ICD-11): reconocimiento del gaming disorder.
- UNESCO (2022): alfabetización digital y videojuegos como recurso educativo.
- OCDE – Education 2030: videojuegos como espacio de aprendizaje de competencias clave.
- Comisión Europea – Digital Education Action Plan (2021–2027): integración del videojuego en educación digital.
- RGPD y LOPDGDD: protección de datos de menores en entornos online.
- LOPIVI (2021): obligación de prevenir violencia digital en infancia y adolescencia.
- LOMLOE (2020): competencias digitales como eje curricular.
- Castilla y León: programas autonómicos de salud y educación que incluyen el bienestar digital.

Este documento no sustituye protocolos clínicos ni normativos, sino que ofrece orientaciones y herramientas educativas y preventivas basadas en evidencia científica.

1.4. Alcance y limitaciones.

La guía se dirige a familias, centros educativos de secundaria y bachillerato, profesionales de la salud, servicios sociales y administraciones públicas. Sus principales limitaciones son:

- No constituye normativa de obligado cumplimiento.
- No sustituye la atención clínica en casos graves.
- Está orientada a la realidad de Castilla y León, aunque puede servir de referencia en otros contextos.

1.5. Necesidad de recursos preventivos.

En 2019, la OMS incluyó el gaming disorder en la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11), pero esto no significa que jugar a videojuegos sea dañino en sí mismo. Se trata de un diagnóstico médico reservado a situaciones muy concretas y graves, y no afecta a la mayoría de quienes disfrutan del juego como ocio saludable. La OMS define este trastorno como un patrón de juego persistente caracterizado por:

- Pérdida de control sobre el tiempo y la frecuencia de juego.
- Prioridad creciente del juego frente a otras actividades vitales.
- Persistencia del juego a pesar de consecuencias negativas.

Es importante remarcar que la gran mayoría de jugadores nunca desarrollará este trastorno. La decisión de la OMS busca aportar claridad clínica en casos extremos, sin generar alarma social ni estigmatizar el uso recreativo de los videojuegos, por ello son necesarios recursos preventivos como pretende ser esta guía.

Las familias y los centros educativos demandan pautas claras para responder a preguntas frecuentes: ¿cuánto tiempo es adecuado jugar?, ¿qué títulos son apropiados?, ¿cómo identificar señales de alarma? Esta guía responde a esa necesidad social y educativa.

FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN		
Dimensión	Factores de riesgo	Factores de protección
Personales	Impulsividad, TDAH, baja autoestima	Autocontrol, resiliencia emocional
Familiares	Falta de normas, escasa supervisión	Normas claras, mediación activa
Académicos	Bajo rendimiento, absentismo	Implicación escolar, participación en tutorías
Contextuales	Acceso ilimitado a dispositivos, aislamiento social	Autocontrol, resiliencia emocional

CHECKLIST - Intereses y motivaciones

- ¿Juega principalmente para competir?
- ¿Busca evadirse de problemas?
- ¿Valora más la interacción social que el juego en sí?
- ¿Prefiere juegos narrativos o de construcción?

Este checklist puede usarse en tutoría o en familia para dialogar sobre motivaciones y hábitos.

1.6. Contexto internacional sobre videojuegos y prevención.

Las principales organizaciones internacionales coinciden en que los videojuegos forman parte de la vida juvenil y deben ser gestionados desde la prevención, la educación y la corresponsabilidad social. La presente guía se alinea con estas recomendaciones, aportando un marco práctico para Castilla y León.

Organismo/ Marco internacional	Aportación principal	Relevancia para la prevención
OMS (ICD-11, 2019)	Reconoce el <i>gaming disorder</i> como trastorno de adicción conductual.	Legitima la necesidad de detección temprana, intervención y prevención comunitaria.
UNESCO (2022)	Informe <i>Reimaginar juntos nuestros futuros</i> : videojuegos como parte de la cultura juvenil.	Destaca la importancia de educar en ciudadanía digital y fomentar un uso responsable.
OCDE – Education 2030	Considera el aprendizaje basado en juegos como recurso clave en competencias del siglo XXI.	Recomienda estrategias equilibradas que combinen innovación pedagógica con prevención de excesos.
Unión Europea (DSA, 2022; Digital Education Action Plan, 2021–2027)	Refuerza la protección digital de menores y promueve la alfabetización digital.	Obliga a plataformas y videojuegos a mayor transparencia y fomenta un uso pedagógico de calidad.
EU Kids Online (2022)	Investigación en más de 20 países europeos sobre hábitos digitales de menores.	Demuestra que programas preventivos en familia y escuela reducen riesgos digitales en un 20–25 %.

Capítulo 2.

Introducción y fundamentos de la guía.

2.1. El videojuego en la sociedad actual.

El videojuego se ha consolidado como uno de los fenómenos culturales más influyentes de las últimas décadas. Nacido en la década de 1970 como entretenimiento individual en salones recreativos, ha evolucionado hasta convertirse en una industria global que supera en facturación al cine y la música juntos. En España, más del 61 % de la población juega a videojuegos, con especial prevalencia entre adolescentes y jóvenes.

En Castilla y León, el ocio digital forma parte del día a día de la mayoría de menores de 18 años, con un uso creciente de consolas, ordenadores y dispositivos móviles. El videojuego constituye no solo una forma de entretenimiento, sino también un espacio de socialización y un medio cultural que integra narrativa, música, arte visual y programación.

La evolución ha sido clara: de la partida individual en el salón de casa se ha pasado a entornos de interacción global gracias a Internet. Hoy los adolescentes no solo juegan, sino que participan en comunidades internacionales, generan contenidos, transmiten en directo y se integran en redes de cooperación y aprendizaje.

Notas técnicas.

- Estudios de Boot et al. (2017) demuestran beneficios cognitivos del videojuego en memoria y resolución de problemas.
- EU Kids Online (2022) señala que el acompañamiento adulto reduce significativamente los riesgos de exposición a contenidos inadecuados.

Para familias.

“Jugar con ellos” no significa vigilar, sino participar. Conversar sobre sus juegos y compartir partidas permite comprender mejor sus intereses y acompañar su desarrollo.

2.2. Perspectiva desde la industria del videojuego: responsabilidad y buenas prácticas.

La industria del videojuego no solo crea productos de ocio, también tiene responsabilidades sociales en cuanto a la protección de menores y el fomento de un uso saludable.

Entre sus aportaciones destacan:

- **Clasificación PEGI**, obligatoria en España, que orienta sobre edades y contenidos.
- **Controles parentales en consolas y móviles**, que permiten limitar el tiempo de juego, controlar gastos y supervisar la interacción online.
- **Campañas de sensibilización** como “The Good Gamer” (AEVI) o “Get Smart About P.L.A.Y” (Reino Unido).
- **Accesibilidad**: títulos como The Last of Us Part II han marcado hitos en la inclusión de personas con discapacidad.

Para docentes.

Los videojuegos pueden ser un aliado si se usan con objetivos curriculares definidos. Es recomendable verificar siempre la edad PEGI y seleccionar títulos que favorezcan la cooperación y la creatividad.

Recuadro práctico: Cómo leer “Términos y Condiciones”.

- Revisa qué datos personales se recogen.
- Comprueba si hay compras integradas.
- Revisa los descriptores PEGI asociados.
- Valora si hay posibilidad de contacto con desconocidos.

Principios Rectores



Enfoque Positivo

Abordar los videojuegos desde una óptica constructiva, resaltando su potencial para educar, socializar y entretenir



Prevención

Centrarse en evitar problemas derivados de la práctica de los videojuegos, promoviendo el uso saludable desde edades tempranas



Participación Familiar

Involucrar a las familias en la gestión y regulación del tiempo de juego, fomentando el diálogo y las actividades conjuntas



Rigor científico

Fundamentar las recomendaciones en la mejor evidencia científica disponible, aplicando criterios y métodos contrastados

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 2.

- El videojuego es un fenómeno cultural y educativo de gran impacto.
- Su uso responsable potencia beneficios cognitivos, sociales y emocionales.
- Existen vulnerabilidades específicas como el TDAH que requieren apoyos adicionales.
- Los factores de riesgo y protección deben tenerse en cuenta en cada entorno.
- La privacidad digital y la lectura crítica de condiciones son claves para la prevención.
- La guía se fundamenta en marcos normativos internacionales, europeos, nacionales y autonómicos.
- El enfoque es preventivo, positivo y de responsabilidad compartida.

Capítulo 3.

Beneficios de los videojuegos.

3.1. Normativa.

El marco legal que regula el uso de videojuegos y entornos digitales en España y Europa es amplio y en continua evolución. Comprenderlo resulta esencial para familias, docentes y profesionales, ya que proporciona criterios claros de actuación, establece derechos y obligaciones, y ofrece un punto de apoyo frente a posibles conflictos.

En la Unión Europea, la normativa parte de dos grandes ejes: la protección de datos personales y la protección de la infancia y adolescencia en entornos digitales. España, como estado miembro, ha adaptado estas disposiciones a través de leyes orgánicas específicas que refuerzan las competencias de las familias, los centros educativos y las administraciones.

NORMATIVA EUROPEA DE REFERENCIA

- Reglamento General de Protección de Datos (RGPD, 2016/679): establece las bases para el tratamiento de datos personales en la UE, con especial protección para menores. Exige consentimiento explícito para procesar datos de menores y medidas reforzadas de seguridad.
- Directiva sobre servicios de la sociedad de la información: regula las responsabilidades de plataformas digitales, incluidas las de videojuegos online.
- Digital Services Act (DSA, 2022): recientemente aprobada, refuerza la transparencia de las plataformas, obliga a retirar contenidos ilícitos y aumenta las obligaciones de supervisión sobre empresas tecnológicas que prestan servicios a menores.

NORMATIVA ESPAÑOLA

- Constitución Española (art. 39): obliga a los poderes públicos a asegurar la protección de los menores.
- Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPIVI): establece el deber de prevenir la violencia digital, regula protocolos de detección en centros escolares y reconoce derechos digitales de la infancia.
- Ley Orgánica 3/2018 de protección de datos y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD): adapta el RGPD al contexto español, fijando la edad mínima en 14 años para el consentimiento digital autónomo de los menores.
- Ley General de la Comunicación Audiovisual (2022): regula la emisión y difusión de contenidos audiovisuales, incluidos los digitales, estableciendo franjas horarias de protección.

Notas técnicas.

- El RGPD sitúa la edad mínima de consentimiento en 16 años, pero cada Estado puede rebajarla hasta los 13. España la fija en 14 años. Esto significa que, para menores de esa edad, cualquier uso de plataformas online de videojuegos debe contar con consentimiento verificable de padres o tutores.
- La LOPIVI convierte en obligación legal la prevención del ciberacoso y del uso problemático de pantallas en centros educativos. Esto implica que los planes de convivencia deben contemplar protocolos específicos frente a riesgos digitales.

Para familias.

- Antes de permitir el acceso de un menor a un videojuego online, verificar si requiere datos personales y, en su caso, configurar el consentimiento parental.
- Utilizar las opciones de control parental como herramienta preventiva y no solo reactiva.

Para docentes.

- Incluir en las tutorías y planes de acción tutorial explicaciones sencillas sobre derechos digitales.
- Recordar que la LOPIVI obliga a los centros a tener un responsable de bienestar digital o figura equivalente que coordine protocolos frente a riesgos tecnológicos.

TABLA. RESUMEN NORMATIVA ESPAÑOL Y EUROPEO

Ámbito	Norma	Contenido clave	Aplicación práctica
Europa	RGPD (2016)	Protección de datos de menores	Consentimiento parental <14 años en España
Europa	Digital Services Act (2022)	Transparencia y retirada de contenidos	Mayor seguridad en plataformas de videojuegos
Europa	LOPDGDD (2018)	Derechos digitales	Configuración de privacidad y derecho al olvido
Europa	LOPIVI (2021)	Prevención de violencia digital	Protocolos escolares obligatorios
Europa	Ley Comunicación Audiovisual (2022)	Regulación de emisiones digitales	Protección horaria de menores

3.2. Sistema PEGI y etiquetado de contenidos.

El sistema PEGI (Pan European Game Information) es el estándar oficial de clasificación de videojuegos en la Unión Europea, implantado desde 2003 y de uso obligatorio en España. Su función es orientar a familias, educadores y profesionales sobre la edad mínima recomendada y los contenidos presentes en cada videojuego.

La etiqueta PEGI aparece en la parte frontal y trasera de las carátulas físicas y en las descripciones de los videojuegos digitales. Además de la edad, incluye descriptores de contenido que informan de la presencia de violencia, lenguaje grosero, drogas, sexo, miedo, discriminación, apuestas, compras integradas o interacción online.

El objetivo del sistema no es censurar, sino **informar y empoderar a las familias y responsables educativos** en la toma de decisiones. Utilizar correctamente las etiquetas PEGI permite prevenir la exposición de los menores a contenidos inadecuados y facilita un diálogo familiar y escolar informado sobre qué juegos son adecuados y por qué.

Notas técnicas.

- En España, el uso del PEGI es obligatorio en todos los videojuegos comercializados. La venta de un videojuego a un menor por debajo de la edad indicada puede ser sancionada al distribuidor.
- Los descriptores PEGI son complementarios: un juego con clasificación PEGI 12 puede incluir violencia "ligera" o lenguaje ocasional, mientras que uno PEGI 18 implica violencia extrema, referencias sexuales o consumo de drogas.
- El descriptor de compras integradas alerta sobre la posibilidad de microtransacciones dentro del juego, un elemento especialmente relevante en la prevención de riesgos económicos.

Para familias.

- Revisar siempre la clasificación PEGI antes de comprar o permitir un juego.
- Utilizar el PEGI como herramienta de diálogo con hijos e hijas: preguntarles qué opinan de la edad recomendada y por qué creen que el juego tiene ese sello.
- Tener en cuenta los descriptores de contenido: no solo importa la edad, sino también los valores y mensajes del juego.

Para docentes.

- En proyectos educativos con videojuegos, elegir únicamente títulos cuya clasificación PEGI sea adecuada para la edad del alumnado.
- Explicar en clase qué significa cada etiqueta PEGI, fomentando la alfabetización mediática y la capacidad crítica de los estudiantes.
- Usar ejemplos de etiquetas PEGI en tutorías o charlas con familias para mejorar la comprensión conjunta de este sistema.

TABLA. CLASIFICACIONES PEGI Y SIGNIFICADOS BÁSICOS

PEGI	Edad recomendada	Aplicación práctica
3	A partir de 3 años	Juegos muy sencillos, sin violencia ni lenguaje ofensivo
7	A partir de 7 años	Violencia muy leve, situaciones atemorizantes ligeras
12	A partir de 12 años	Violencia moderada, lenguaje vulgar, insinuaciones leves
16	A partir de 16 años	Violencia intensa, consumo de tabaco o alcohol, referencias sexuales
18	A partir de 18 años	Violencia extrema, drogas, sexo explícito, apuestas

INFOGRAFÍA - DESCRIPTORES PEGI MÁS COMUNES

DESCRIPTORES PEGI MÁS COMUNES					
	Violencia Escenas o conductas violentas		Lenguaje soez Uso de palabras malsonantes		Miedo Puede causar miedo o ansiedad
	Drogas Referencias a drogas		Sexo Escenas sexuales o eróticas		Discriminación Lenguaje o actitudes de odio
	Apuestas Juegos de azar o apuestas		Compras Permite compras integradas		Juego online Interacción con otros jugadores

3.3. Legislación sobre protección de datos (RGPD/LOPDGDD)

El tratamiento de datos personales en entornos digitales es uno de los ámbitos más sensibles en la sociedad contemporánea. Los videojuegos, especialmente en sus modalidades online, recopilan y procesan gran cantidad de información de los usuarios: perfiles, contactos, historiales de uso, preferencias, interacciones y, en ocasiones, datos financieros.

Para garantizar la protección de la infancia, la Unión Europea y España han desarrollado un marco normativo específico:

- Reglamento General de Protección de Datos (RGPD, 2016/679): regula el tratamiento de datos en toda la UE, exigiendo un consentimiento explícito, informado y verificable.
- Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales (LOPDGDD, 2018): adapta el RGPD al contexto español y fija en 14 años la edad mínima para prestar consentimiento digital sin autorización parental.

Esto significa que cualquier videojuego o plataforma online que solicite datos de un menor de 14 años necesita autorización verificable de la familia.

Notas técnicas.

- El consentimiento debe ser explícito y verificable, no basta con una casilla preseleccionada.
- Los menores tienen derecho al olvido digital: pueden exigir que se eliminen sus datos de plataformas y servicios.
- Los videojuegos que incluyen chat, foros o interacción online son especialmente sensibles: cualquier dato compartido por el menor (nombre, imagen, ubicación) se considera información personal protegida.

RECUADRO PRÁCTICO - Ejemplo de cláusulas en Términos y Condiciones

- “Al utilizar este servicio, aceptas que recopilemos información sobre tu ubicación geográfica” → Riesgo: revelar datos sensibles del menor.
- “Nos reservamos el derecho de compartir tus datos con terceros para fines comerciales” → Riesgo: cesión de información a empresas externas.
- “Los padres o tutores son responsables de supervisar el uso del servicio por parte de los menores” Riesgo→ Implica un deber de control familiar.

Para familias.

- Revisar siempre los Términos y Condiciones antes de permitir el acceso a un juego online.
- Verificar qué tipo de datos se solicitan y configurar opciones de privacidad desde el primer momento.
- Enseñar a los hijos a preguntar antes de aceptar cualquier contrato digital.

Para docentes.

- Explicar en tutorías qué significan los contratos digitales y cómo se aceptan en la práctica.
- Utilizar ejemplos de cláusulas reales para fomentar la alfabetización crítica del alumnado.
- Recordar que el consentimiento parental es obligatorio para menores de 14 años.

CHECKLIST - Intereses y motivaciones

- ¿Qué datos personales solicita (nombre, edad, ubicación, correo)?
- ¿Se mencionan compras integradas o suscripciones?
- ¿Se ceden los datos a terceros?
- ¿Se explican claramente los derechos del usuario (borrar, rectificar, acceder)?
- ¿El contrato está redactado en un lenguaje comprensible?
- ¿Existe opción de configurar la privacidad desde el inicio?

INFOGRAFÍA - LOS 6 PASOS PARA LEER TÉRMINOS Y CONDICIONES

LOS 6 PASOS PARA LEER TÉRMINOS Y CONDICIONES

1

Datos
Revisa los datos personales

2

Compras
Comprueba si hay compras integradas

3

Cláusulas
Busca condiciones de cesión

4

Derechos
Identifica tus derechos

5

Contacto
Mira publicidad o desconocidos

6

Ayuda
Consulta a un adulto

Notas técnicas.

Los menores con TDAH presentan mayor impulsividad y tendencia a aceptar contratos sin revisarlos.

- Se recomienda un acompañamiento parental más intenso en estos casos, revisando cláusula por cláusula junto al menor.
- La mediación activa permite transformar la lectura de un contrato digital en una oportunidad educativa.

3.4. LOPIVI y derechos de la infancia en entornos digitales.

La Ley Orgánica 8/2021 de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPIVI) representa un hito en la legislación española al reconocer explícitamente los riesgos asociados a la violencia digital y al uso inadecuado de tecnologías como videojuegos, redes sociales o plataformas online.

Su principal novedad es que traslada la protección digital de la infancia de una responsabilidad individual a una obligación legal para todas las instituciones que trabajan con menores: escuelas, servicios sociales, sanitarios y entidades de ocio.

La LOPIVI establece que los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a:

- Ser protegidos de la **violencia digital** (acoso online, grooming, difusión de imágenes, discursos de odio).
- Recibir **formación en competencias digitales seguras** desde la escuela.
- Contar con **protocolos de actuación** en centros educativos y sanitarios para detectar y responder ante indicios de violencia en línea.
- Disponer de canales de **denuncia accesibles y confidenciales**.

Notas técnicas.

- La LOPIVI convierte en **obligatorio** que los **Planes de Convivencia** en los centros educativos incluyan medidas de prevención del ciberacoso y del uso problemático de pantallas.
- Obliga a designar un **coordinador de bienestar y protección** en todos los centros, que debe recibir formación específica sobre riesgos digitales.
- Reconoce la importancia de la **alfabetización digital inclusiva**, contemplando colectivos especialmente vulnerables como menores con discapacidad o con TDAH.

Para familias.

- Preguntar en la escuela de sus hijos si existe un protocolo específico frente al ciberacoso y cómo se activa.
- Saber que la LOPIVI reconoce el derecho de los menores a no ser revictimizados: una denuncia no puede conllevar represalias en el entorno escolar.
- Participar en programas de formación digital organizados por los centros.

Para docentes.

- Incluir en tutorías actividades de prevención del ciberacoso y uso responsable de videojuegos en línea.
- Activar el protocolo escolar si se detectan indicios de violencia digital: registrar el caso, informar al coordinador de bienestar y comunicar a las familias.
- Documentar las actuaciones: la LOPIVI exige trazabilidad en la respuesta de los centros.

TABLA - DERECHOS DIGITALES RECONOCIDOS EN LA LOPIVI

Derecho	Aplicación práctica
Protección frente a la violencia digital	Protocolos de ciberacoso en la escuela
Educación en competencias digitales	Asignaturas y tutorías con formación sobre TIC seguras
Coordinador de bienestar en centros	Figura responsable de prevención y actuación
Canales de denuncia accesibles	Teléfonos gratuitos, apps, orientadores escolares
No revictimización	Actuaciones rápidas y respetuosas con la privacidad del menor

3.5. OMS/ICD-11 y *gaming disorder*.

En 2019 la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** incorporó por primera vez el gaming disorder (trastorno por uso de videojuegos) en la **Clasificación Internacional de Enfermedades, ICD-11**. Este reconocimiento supuso un punto de inflexión: por un lado, dio validez clínica al fenómeno; por otro, abrió el debate sobre cómo diferenciar entre un uso intensivo, un uso problemático y un trastorno adictivo.

DEFINICIÓN SEGÚN LA OMS

El gaming disorder se caracteriza por:

1. Pérdida de control sobre el inicio, la frecuencia, la intensidad y la duración del juego.
2. Prioridad creciente del juego frente a otras actividades vitales (familia, escuela, deporte, descanso).
3. Persistencia de la conducta de juego pese a consecuencias negativas claras (académicas, sociales, de salud).

Para que exista diagnóstico, el patrón debe ser persistente durante al menos 12 meses y generar un deterioro clínicamente significativo en el funcionamiento personal, social, educativo u ocupacional.

Notas técnicas.

- La inclusión en la ICD-11 no significa que todo uso intensivo sea patológico. La OMS advierte que la mayoría de jugadores no desarrollan este trastorno.
- La prevalencia estimada se sitúa entre el 1% y el 3 % de la población adolescente, con variaciones entre países.
- En España, la Asociación Española de Pediatría (AEP, 2023) subraya la importancia de la **detección temprana** en pediatría, psicología y orientación educativa.

DIFERENCIA ENTRE USO INTENSIVO Y TRASTORNO

- Uso intensivo: muchas horas de juego, pero el menor mantiene buen rendimiento académico, relaciones sociales y descanso adecuado.
- Uso problemático: empieza a haber conflictos familiares, reducción de ocio alternativo, alteraciones del sueño o descuido de tareas escolares.
- Gaming disorder: pérdida de control completa, deterioro funcional significativo y persistencia pese a consecuencias graves.

Estos signos requieren observación en al menos varias semanas y coordinación con profesionales de la salud si persisten.

Para familias.

- Observar cambios en las rutinas: ¿el menor ha reducido actividades que antes le gustaban?
- Detectar alteraciones del sueño (jugar de noche, somnolencia diurna).
- Dialogar sin culpabilizar: preguntar cómo se siente al jugar y qué obtiene de esa experiencia.

Para docentes.

- Estar atentos a caídas bruscas de rendimiento académico o absentismo.
- Detectar cambios en el comportamiento social: aislamiento, falta de participación.
- Utilizar tutorías para abrir el diálogo con el alumnado y las familias.

RECUADRO PRÁCTICO - Signos de alarma (adaptado de OMS y AEP)

- Deterioro del sueño de forma mantenida.
- Descenso marcado del rendimiento escolar.
- Pérdida de interés en otras actividades.
- Irritabilidad o agresividad cuando se interrumpe el juego.
- Uso de videojuegos como única estrategia de regulación emocional.

USO , ABUSO Y ADICCIÓN (ADAPTACIÓN OMS/ICD-11)			
Ejemplos	Uso	Abuso	Adicción
Conductas	Juego moderado, equilibrado con otras actividades	Juego frecuente, con dificultades para parar	Juego compulsivo, pérdida de control
Duración	< 1-2 h/día, sin interferir con rutinas	> 3 h/día, con saltos ocasionales de rutinas	Muchas horas diarias, prioridad absoluta
Impacto	Sin efectos negativos en sueño, estudios o convivencia	Afecta a sueño, rendimiento escolar o relaciones sociales	Deterioro grave en salud, estudios, vida social y familiar
Pautas de actuación	Mantener normas familiares y supervisión	Establecer límites claros y fomentar ocio alternativo	Buscar ayuda profesional especializada

3.6. Recomendaciones de organismos oficiales.

Las principales instituciones internacionales, europeas y nacionales han emitido en los últimos años recomendaciones específicas sobre el uso responsable de las tecnologías y, en particular, de los videojuegos. Estas aportaciones refuerzan el marco normativo y ofrecen pautas aplicables en el ámbito familiar, educativo y sanitario.

UNESCO

En su informe sobre alfabetización digital (2022), la UNESCO subraya que los videojuegos forman parte del ecosistema cultural y pueden ser aliados educativos, siempre que se acompañen de:

- Mediación activa por parte de adultos.
- Selección de contenidos adecuados a la edad.
- Integración en el currículo escolar para fomentar creatividad, pensamiento crítico

COMISIÓN EUROPEA

En el Digital Education Action Plan 2021–2027, la Comisión Europea recomienda:

- Potenciar la competencia digital de todo el alumnado, incluyendo la reflexión crítica sobre videojuegos y redes.
- Establecer límites claros a prácticas comerciales como microtransacciones y loot boxes.
- Apoyar la formación docente en tecnologías interactivas.

EU KIDS ONLINE

La red de investigación europea EU Kids Online (2022) señala:

- La mediación activa reduce la probabilidad de exposición a riesgos en línea.
- La supervisión excesivamente restrictiva puede limitar el aprendizaje digital.
- Los factores de resiliencia (apoyo familiar, tutorías escolares, actividades alternativas) son clave para un uso saludable.

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (AEP)

En 2023, la AEP publicó nuevas recomendaciones sobre salud digital:

- Evitar pantallas en menores de 2 años.
- Limitar a un máximo de 1 hora diaria en preescolares y 2 horas en adolescentes.
- No usar pantallas durante comidas ni en la hora previa al sueño.
- Promover la mediación activa de las familias y la participación en actividades alternativas (deporte, lectura, actividades creativas).

ISFE (INTERACTIVE SOFTWARE FEDERATION OF EUROPE)

La Federación Europea de la Industria del Videojuego ha impulsado campañas de sensibilización, destacando:

- Uso del sistema PEGI como referencia común en toda Europa.
- Herramientas de control parental desarrolladas por Sony, Microsoft y Nintendo.
- Campañas informativas sobre juego responsable y microtransacciones.

Para familias.

- Establecer rutinas digitales claras, como “habitaciones sin pantallas”.
- Incluir videojuegos dentro de un plan de ocio equilibrado.
- Conocer la clasificación PEGI y hablar con hijos e hijas sobre publicidad y compras integradas en los juegos.

Para docentes.

- Incorporar videojuegos educativos (ej. simuladores, *Minecraft Education*) en proyectos de aula.
- Favorecer el análisis crítico de narrativas digitales (violencia, estereotipos, diversidad).
- Trabajar la “resiliencia digital” con alumnado: aprender a reaccionar ante experiencias negativas online en lugar de evitarlas por completo.

3.7. Ejemplos de buenas prácticas.

El marco normativo y las recomendaciones de organismos internacionales adquieren mayor valor cuando se traducen en acciones concretas. A continuación, se recogen algunas experiencias relevantes, tanto en España como a nivel internacional, que ilustran cómo la legislación y las orientaciones pueden aplicarse con éxito en el ámbito familiar, escolar y comunitario.

BUENAS PRÁCTICAS NACIONALES (ESPAÑA)

1. IS4K – Línea 017 y recursos de privacidad digital

- **Implementación:** El Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), a través de Internet Segura for Kids (IS4K), ofrece atención gratuita mediante el número 017, además de guías descargables sobre privacidad, control parental y videojuegos.

- **Impacto:** Más de 100.000 consultas atendidas anualmente; amplia difusión en centros educativos y AMPAs de todo el país.
- **Para familias:** acceso rápido a asesoramiento especializado.
- **Para docentes:** materiales para incluir en planes de acción tutorial.

2. Programa “Cibercapaces” (Andalucía)

- **Implementación:** Proyecto educativo con talleres en secundaria sobre riesgos digitales, videojuegos y redes sociales. Incluye fichas prácticas y dinámicas de aula.
- **Impacto:** Más de 200 centros participantes; evaluaciones externas muestran mejora en la detección temprana de conductas de riesgo.
- **Para docentes:** integración de dinámicas en tutorías.
- **Notas técnicas:** alineado con la LOPIVI y el RGPD en protección de menores.

BUENAS PRÁCTICAS INTERNACIONALES

1. Safer Internet Programme (Unión Europea)

- **Implementación:** Programa coordinado en todos los Estados miembros que promueve la seguridad digital de los menores. Incluye materiales pedagógicos específicos sobre videojuegos y redes sociales.
- **Impacto:** Evaluaciones de 2020 evidencian un aumento significativo en la alfabetización digital del alumnado de secundaria en varios países europeos.
- **Para docentes:** recursos multilingües para proyectos educativos.

2. Family Gaming Database (Reino Unido)

- **Implementación:** Plataforma web independiente que ofrece fichas detalladas de videojuegos con filtros por edad, contenido, duración estimada y tipo de interacción.
- **Impacto:** En 2023 superó los 2 millones de consultas; alto grado de satisfacción entre familias y bibliotecas públicas.
- **Para familias:** facilita la elección de videojuegos adecuados a la edad y valores familiares.
- **Notas técnicas:** ejemplo de colaboración entre sociedad civil e instituciones.

Para docentes.

- Incorporar ejemplos de buenas prácticas en las programaciones y planes de convivencia refuerza la confianza de familias y alumnado en la institución escolar

Para familias.

- Conocer experiencias nacionales e internacionales ayuda a identificar recursos fiables y a no depender únicamente de información comercial o no contrastada.

3.8. Caja de ideas clave.

- 1. El marco normativo europeo y español protege activamente a los menores en entornos digitales.** El RGPD y la LOPDGDD refuerzan el consentimiento parental hasta los 14 años, mientras que la LOPIVI obliga a prevenir la violencia digital en todos los centros educativos.
- 2. El sistema PEGI es obligatorio y esencial como referencia práctica.** No es solo un sello en la carátula, sino una herramienta de alfabetización mediática que debe usarse en familias y escuelas para prevenir exposición a contenidos inadecuados.
- 3. La privacidad digital debe abordarse de manera pedagógica.** Los Términos y Condiciones de videojuegos y redes contienen cláusulas con implicaciones legales que los menores no comprenden; revisarlas junto a ellos es un ejercicio educativo y preventivo.
- 4. Los menores tienen derechos digitales reconocidos por ley:** derecho al olvido, a la rectificación de datos, a no ser revictimizados y a ser formados en competencias digitales seguras.
- 5. El gaming disorder está reconocido por la OMS en la ICD-11,** pero es minoritario. La detección temprana en familias, escuelas y sanidad es clave para diferenciar entre uso intensivo, uso problemático y trastorno clínico.
- 6. Los organismos internacionales aportan recomendaciones convergentes:** UNESCO (alfabetización digital), Comisión Europea (competencias digitales y regulación de microtransacciones), EU Kids Online (mediación activa), AEP (límites de tiempo y hábitos saludables), ISFE (control parental).
- 7. Las buenas prácticas muestran que la prevención es eficaz cuando se acompaña de recursos concretos.** Ejemplos como IS4K en España, el Safer Internet Programme en Europa o el Family Gaming Database en Reino Unido demuestran que las familias y escuelas necesitan herramientas claras y accesibles.
- 8. La coordinación entre familia, escuela, sanidad e industria es la clave del uso responsable.** El marco normativo solo será efectivo si se traduce en acciones conjuntas y sostenidas en el tiempo.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 3.

- Los videojuegos aportan beneficios cognitivos, sociales, creativos y emocionales.
- Pueden convertirse en herramientas pedagógicas útiles en el aula y en la educación no formal.
- Favorecen el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la motivación del aprendizaje.
- Existen experiencias internacionales y nacionales que muestran su potencial educativo.
- Es necesario seleccionar juegos adecuados a la edad y contexto según clasificación PEGI.
- La mediación de docentes y familias es clave para que los beneficios se materialicen.
- El uso responsable convierte al videojuego en un recurso de innovación y ciudadanía digital.

Capítulo 4.

Riesgos y factores de vulnerabilidad.

4.1. Beneficios cognitivos y de aprendizaje.

Los videojuegos, cuando se utilizan de manera responsable y en un contexto equilibrado, pueden convertirse en herramientas poderosas para el desarrollo cognitivo y el aprendizaje. Numerosos estudios científicos avalan que ciertas tipologías de juegos favorecen procesos como la atención, la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva o la capacidad de resolución de problemas.

En entornos escolares y familiares, los videojuegos aportan un valor añadido cuando se integran en dinámicas educativas: permiten experimentar, equivocarse y volver a intentar, fomentando un aprendizaje por ensayo y error que motiva al alumnado y refuerza la perseverancia.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

- Investigaciones de **Boot et al. (2017)** y **Bediou et al. (2018)** demuestran que los videojuegos de acción y estrategia mejoran la atención selectiva, la velocidad de procesamiento y la memoria de trabajo.
- Un metaanálisis de **Granic, Lobel y Engels (2014)** identificó que los videojuegos de rol y aventura favorecen la exploración, la planificación y la toma de decisiones en entornos complejos.
- Estudios aplicados en España (González & Blanco, 2021) muestran que el uso de Minecraft Education incrementa la motivación y comprensión de conceptos de ciencias en alumnado de secundaria.

Para familias.

- Escoger juegos de estrategia o construcción (ej. simuladores, juegos de lógica) que favorezcan la atención y el razonamiento.
- Aprovechar el juego como oportunidad para conversar: preguntar al menor qué estrategias utiliza y cómo resuelve los retos.

Para docentes.

- Integrar videojuegos en proyectos interdisciplinares (ej. usar *SimCity* para trabajar sostenibilidad o *Minecraft Education* para historia y ciencias).
- Evaluar no solo el resultado final, sino también los procesos de resolución de problemas y cooperación entre estudiantes.

Notas técnicas.

- La **OCDE (Education 2030)** reconoce que los videojuegos pueden desarrollar competencias de orden superior como pensamiento crítico, resolución de problemas complejos y colaboración en entornos digitales.
- La **UNESCO (2022)** subraya que el uso pedagógico de videojuegos debe ir acompañado de objetivos claros, criterios de evaluación y mediación docente.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

Proyecto “Juega y Aprende” (Andalucía)

- Integración de videojuegos de simulación en clases de ciencias para trabajar economía circular.
- Impacto: aumento del 20 % en la comprensión de conceptos medioambientales y mayor participación en clase.

4.2. Beneficios emocionales y motivacionales.

Además de su impacto cognitivo, los videojuegos pueden convertirse en una herramienta valiosa para el desarrollo emocional y la motivación personal. A través del juego, los menores se enfrentan a retos, toleran la frustración y aprenden a perseverar tras los fracasos, habilidades fundamentales para la vida diaria y escolar.

En el plano motivacional, los videojuegos destacan por su capacidad de mantener el interés mediante objetivos claros, recompensas inmediatas y progresivas, y la posibilidad de experimentar logros visibles. Esta estructura de refuerzo positivo puede trasladarse a contextos educativos y familiares, siempre que se gestione de manera responsable

EVIDENCIA CIENTÍFICA

- La **American Psychological Association (2019)** señala que los videojuegos ayudan a desarrollar la resiliencia emocional al enfrentar retos y fracasos en un entorno seguro.
- **Granic, Lobel y Engels (2014)** destacan que los videojuegos narrativos pueden fomentar la empatía y la identificación con personajes que atraviesan dilemas morales.
- Estudios recientes en España (Martínez & Sánchez, 2022) muestran que dinámicas de gamificación inspiradas en videojuegos incrementan la motivación intrínseca del alumnado en secundaria.

Para familias.

- Reconocer y valorar los logros alcanzados por los hijos en el juego: preguntar qué les costó más y cómo lo superaron.
- Enseñar a transferir la **tolerancia a la frustración** del entorno del juego a situaciones de la vida real (ej. estudios, deporte).

Para docentes.

- Utilizar videojuegos con dinámicas de misión o reto para estimular la motivación y el trabajo cooperativo.
- Incorporar elementos de gamificación en el aula (puntos, niveles, insignias) inspirados en mecánicas de juego para reforzar la perseverancia.

Notas técnicas.

- La **OCDE (Education 2030)** recomienda la gamificación como estrategia de motivación, siempre que se vincule a objetivos pedagógicos claros.
- La **AEP (2023)** subraya que la regulación emocional a través del juego debe complementarse con rutinas saludables de sueño, actividad física y vida social.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

Programa “Classcraft” (Canadá, uso internacional)

- Plataforma que convierte la clase en una aventura de rol donde el alumnado supera misiones y retos.
- Impacto: aumento del compromiso y reducción de conductas disruptivas; docentes reportan mayor cohesión en el grupo.

4.3. Beneficios sociales y comunitarios.

El videojuego, tradicionalmente percibido como una actividad individual, se ha convertido en una de las formas de socialización más relevantes entre adolescentes y jóvenes. Las dinámicas multijugador, las plataformas de comunicación integradas y los entornos online permiten crear comunidades, compartir experiencias y fortalecer vínculos.

Cuando se utilizan de manera equilibrada y supervisada, los videojuegos fomentan la cooperación, la solidaridad y la construcción de redes sociales positivas. Además, en determinados contextos, pueden contribuir a la inclusión y al sentido de pertenencia de menores que encuentran dificultades para integrarse en otros espacios sociales.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

- La red **EU Kids Online (2022)** indica que la socialización online es un factor de protección cuando se combina con redes presenciales y mediación familiar.
- **Cole y Griffiths (2007)** demostraron que los videojuegos online permiten desarrollar amistades sólidas y relaciones de apoyo mutuo.
- La **UNESCO (2022)** reconoce a los videojuegos como espacios de participación cultural y colaboración global.

Para familias.

- Fomentar el diálogo sobre los amigos con los que el menor juega online, interesándose por su identidad y tipo de relación.
- Promover encuentros presenciales siempre que sea posible, para equilibrar lo digital y lo físico.

Para docentes.

- Aprovechar los videojuegos cooperativos para trabajar en clase habilidades como liderazgo, resolución de conflictos y comunicación.
- Usar proyectos de trabajo en línea que imiten dinámicas de cooperación de videojuegos, trasladando aprendizajes al aula.

Notas técnicas.

- Estudios de la **AEP (2023)** señalan que el juego en línea puede ser positivo si se combina con rutinas saludables y supervisión adulta.
- El Informe **PISA (2021)** destaca que las competencias socioemocionales, como la cooperación y la empatía, son predictores clave de éxito académico y social, y pueden desarrollarse en entornos digitales.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Taller “Juega con ellos” (Chile)**
 - Familias y menores juegan juntos en entornos cooperativos y reflexionan sobre dinámicas sociales y valores.
 - Impacto: mejora en el diálogo familiar y mayor comprensión por parte de los adultos de la cultura del videojuego.
- **Family Gaming Database (Reino Unido)**
 - Plataforma con filtros por tipo de interacción (cooperativo, competitivo, individual).
 - Impacto: facilita a las familias escoger juegos que fomenten la colaboración en lugar de la confrontación.

4.4. Beneficios culturales y creativos.

Los videojuegos son mucho más que un entretenimiento: constituyen un producto cultural completo, donde convergen narrativa, música, artes visuales, programación y diseño interactivo. Al igual que la literatura o el cine, transmiten valores, historias y símbolos que forman parte del patrimonio cultural contemporáneo.

Además, los videojuegos estimulan la creatividad, tanto en el diseño de mundos virtuales como en la posibilidad de que los propios jugadores creen, modifiquen y comparten contenidos (mods, fanart, narrativas alternativas). Esta dimensión participativa convierte a los jóvenes en prosumidores (productores y consumidores a la vez), reforzando su papel activo en la cultura digital.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

- La **UNESCO (2022)** reconoce los videojuegos como parte del ecosistema cultural, destacando su potencial para la educación artística y la transmisión de valores.
- Investigaciones de **Gee (2007)** identifican el valor narrativo de los videojuegos para el aprendizaje crítico y la alfabetización multimodal.
- Un estudio de la **Universidad de Deusto (2021)** evidenció que la creación de mods y narrativas digitales potencia la creatividad, la autonomía y el trabajo en equipo en adolescentes.

Para familias.

- Valorar el videojuego como expresión cultural: conversar con los hijos sobre la historia, la música o los personajes del juego.
- Promover que los menores no solo jueguen, sino que **creen**: diseñar niveles, personajes o incluso videojuegos con herramientas accesibles como Scratch o Roblox Studio.

Para docentes.

- Incorporar videojuegos narrativos (*Life is Strange, Never Alone*) en proyectos de lengua o ciencias sociales para trabajar empatía y diversidad cultural.
- Fomentar proyectos de aula donde el alumnado diseñe sus propios videojuegos sencillos, integrando competencias de narrativa, arte y programación.

Notas técnicas.

- La **industria española del videojuego** es reconocida internacionalmente, con ejemplos como *Gris* (Nomada Studio) o *RiME* (Tequila Works), considerados obras de arte digital.
- El uso de herramientas de creación (editores de niveles, software libre) favorece el desarrollo de **competencias STEAM** (ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas).

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Proyecto “Aula Arcade” (Cataluña)**
- Talleres en los que el alumnado diseña minijuegos educativos, combinando programación, narrativa y arte.
- Impacto: mejora en la motivación por materias técnicas y desarrollo de creatividad en más del 80 % de los participantes.

- **Games for Change (EE. UU.)**

- Iniciativa que promueve videojuegos con temáticas sociales y culturales (derechos humanos, medioambiente, salud).
- Impacto: más de 100 títulos desarrollados y usados en escuelas y ONGs; proyectos evaluados con mejoras en sensibilización social.

4.5. Beneficios en competencias digitales y profesionales.

El uso responsable de los videojuegos también contribuye al desarrollo de competencias digitales y profesionales que son cada vez más demandadas en la sociedad actual. Al interactuar con entornos virtuales complejos, los jugadores desarrollan habilidades técnicas, de comunicación y de resolución de problemas aplicables en el ámbito académico y laboral.

Los videojuegos, especialmente aquellos con dinámicas de simulación y trabajo colaborativo, entrena la capacidad de adaptarse a entornos cambiantes, gestionar información y colaborar en línea, competencias que la Comisión Europea (2023) incluye dentro del marco de la ciudadanía digital.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

- Investigaciones de **Connolly et al. (2012)** muestran que los videojuegos de simulación y estrategia desarrollan habilidades de planificación, gestión de recursos y toma de decisiones bajo presión.
- El **World Economic Forum (2020)** identifica competencias como pensamiento crítico, colaboración digital y creatividad entre las más demandadas en el futuro del empleo, todas ellas presentes en experiencias de juego.
- En estudios aplicados en formación profesional, simuladores basados en videojuegos se han mostrado eficaces en medicina, ingeniería, gestión empresarial y transporte.

Para familias.

- Reconocer que los videojuegos no son solo ocio: pueden ser un entrenamiento para habilidades laborales (cooperación online, inglés, resolución de problemas).
- Ayudar a los hijos a identificar qué competencias transfieren del juego a la vida real (ej. liderazgo en equipos, gestión de tiempo).

Para docentes.

- Incorporar videojuegos de simulación en materias como ciencias, economía o historia para desarrollar competencias transversales.
- Potenciar actividades de gamificación que refuerzen el uso responsable de las TIC y la colaboración digital.

Notas técnicas.

- La **OCDE (2021)** destaca la importancia de integrar el aprendizaje basado en juegos en programas educativos para desarrollar competencias digitales.
- El uso de videojuegos en contextos de **formación profesional** se ha extendido en sectores como la aviación (simuladores de vuelo), la medicina (cirugía virtual) o la logística (gestión de procesos).

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Formación sanitaria con simuladores (España)**
 - Facultades de medicina utilizan simuladores de cirugía y emergencias basados en dinámicas de videojuego.
 - Impacto: mejora en la destreza práctica y reducción de errores en prácticas clínicas.
- **Simuladores de gestión empresarial (Finlandia)**
 - Juegos aplicados en formación de grado para entrenar la toma de decisiones económicas.
 - Impacto: estudiantes muestran mayor capacidad de análisis y resolución de problemas en entornos cambiantes.

El aprovechamiento de los beneficios de los videojuegos debe estar siempre respaldado por evidencias científicas y marcos institucionales claros. A continuación se destacan los principales fundamentos que legitiman su uso pedagógico, cultural y social:

1. Evidencia neuropsicológica

- Estudios de Bediou et al. (2018) confirman que los videojuegos de acción mejoran la atención selectiva y la flexibilidad cognitiva.
- Investigaciones recientes en neurociencia cognitiva muestran que la práctica continuada de videojuegos puede aumentar la densidad de materia gris en áreas relacionadas con la memoria espacial y la toma de decisiones.

2. Reconocimiento de la UNESCO

- La UNESCO (2022) reconoce los videojuegos como parte del ecosistema cultural y educativo. Destaca su potencial para el desarrollo de creatividad, cooperación y pensamiento crítico.
- Subraya la necesidad de acompañamiento adulto y objetivos pedagógicos explícitos.

3. Marco de competencias de la Comisión Europea

- El DigComp 2.2 (2022) identifica competencias clave que pueden desarrollarse con videojuegos: alfabetización digital, comunicación en entornos digitales, creación de contenidos, seguridad y resolución de problemas.

4. Recomendaciones de la AEP (2023)

- La Asociación Española de Pediatría recomienda fomentar videojuegos que estimulen la creatividad, el pensamiento estratégico y el aprendizaje cooperativo, siempre dentro de rutinas saludables.
- Advierte que el beneficio se reduce cuando el tiempo de juego supera los límites recomendados o se produce en horarios inadecuados (ej. antes de dormir).

5. OCDE y aprendizaje basado en juegos

- La OCDE (Education 2030) incluye el game-based learning como herramienta clave para el desarrollo de competencias transversales, siempre que se evalúe su impacto en el aprendizaje real.

Para familias.

- Confiar en la evidencia: los beneficios están documentados, pero requieren acompañamiento y límites claros.
- Priorizar videojuegos con potencial educativo y cooperativo, evitando que sean la única forma de ocio.

Para docentes.

- Justificar el uso de videojuegos en el aula con respaldo en evidencias científicas y recomendaciones institucionales.
- Evaluar no solo el disfrute, sino también los aprendizajes y competencias adquiridas.

EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS

Los beneficios de los videojuegos se comprenden mejor cuando se traducen en experiencias concretas en contextos familiares, educativos y comunitarios. A continuación, se presentan ejemplos de buenas prácticas que muestran cómo el uso responsable del videojuego potencia aprendizajes y competencias de valor.

- BUENAS PRÁCTICAS NACIONALES (ESPAÑA)

1. Proyecto “Juega y Aprende” (Andalucía)

- **Implementación:** Integración de videojuegos de simulación en clases de ciencias y medioambiente en secundaria.
- **Impacto:** Incremento del 20 % en la comprensión de conceptos de economía circular; mejora en la motivación y asistencia escolar.
- **Para docentes:** modelo de integración curricular de videojuegos con objetivos claros y medibles.

2. Aula Arcade (Cataluña)

- **Implementación:** Talleres donde el alumnado diseña minijuegos educativos con software accesible, combinando narrativa, programación y arte.
- **Impacto:** 82 % del alumnado mostró un aumento en la motivación hacia materias STEM; alto nivel de satisfacción docente.
- **Para familias:** fomenta que los hijos no solo consuman videojuegos, sino que los creen.

- BUENAS PRÁCTICAS INTERNACIONALES

1. Games for Change (EE. UU.)

- **Implementación:** Iniciativa internacional que promueve la creación de videojuegos con impacto social (derechos humanos, cambio climático, igualdad de género).
- **Impacto:** más de 100 títulos desarrollados y utilizados en escuelas y ONGs; evaluaciones muestran un aumento en la sensibilización social y el compromiso ciudadano de los participantes.
- **Para docentes:** oportunidad de trabajar educación en valores mediante experiencias inmersivas.

2. Integración curricular en Finlandia

- **Implementación:** El currículo nacional incluye videojuegos como herramienta transversal en historia, matemáticas e idiomas.
- **Impacto:** Evaluaciones nacionales indican mayor motivación en alumnado y mejoras en resultados en matemáticas y comprensión lectora.
- **Para profesionales:** ejemplo de política educativa que legitima el videojuego como recurso oficial de aprendizaje.

Notas técnicas.

- La replicabilidad de las buenas prácticas requiere **adaptación al contexto**: un proyecto aplicado en Finlandia puede inspirar a España, pero debe ajustarse a la normativa y al sistema escolar local.
- La evidencia demuestra que los beneficios aumentan cuando hay **objetivos pedagógicos definidos** y un **acompañamiento adulto constante**.

4.6. Caja de ideas clave.

1. Los videojuegos son un recurso cultural, educativo y social: más allá del ocio, forman parte del ecosistema cultural contemporáneo y pueden ser aliados en la formación de competencias cognitivas, emocionales y digitales.

2. Beneficios cognitivos: estimulan la memoria de trabajo, la atención selectiva, la flexibilidad y la resolución de problemas, especialmente cuando se usan juegos de estrategia, simulación y construcción.

3. Beneficios emocionales: refuerzan la resiliencia, la tolerancia a la frustración y la motivación intrínseca. Los juegos narrativos también fomentan la empatía y la comprensión de dilemas morales.

4. Beneficios sociales: crean comunidades, fortalecen la cooperación y el liderazgo, e incluyen a menores que encuentran dificultades para integrarse en otros espacios sociales.

5. Beneficios culturales y creativos: integran narrativa, música, arte y diseño; convierten a los jugadores en productores de contenidos (mods, fanart, videojuegos propios).

6. Competencias digitales y profesionales: preparan para la ciudadanía digital y el mercado laboral al entrenar habilidades como la colaboración online, el pensamiento crítico y la gestión de información en entornos cambiantes.

7. Condiciones necesarias para que los beneficios se materialicen:

- Acompañamiento adulto (mediación activa).
- Objetivos pedagógicos definidos.
- Límites de tiempo y horarios saludables.
- Integración equilibrada en el ocio familiar y escolar.

8. Las buenas prácticas confirman el impacto positivo: tanto a nivel nacional como internacional, las experiencias demuestran que los videojuegos, usados con intencionalidad educativa y supervisión, producen mejoras medibles en aprendizaje, motivación y competencias sociales.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 4.

- El uso problemático de videojuegos puede tener impacto físico, emocional y social.
- Factores de vulnerabilidad como TDAH u otros trastornos requieren especial atención.
- Los riesgos emergentes incluyen loot boxes, microtransacciones y comunidades tóxicas.
- La sobreexposición a pantallas puede afectar al sueño, el rendimiento escolar y la convivencia.
- La detección temprana de señales de riesgo es fundamental en familia y escuela.
- La prevención debe combinar educación, acompañamiento y supervisión activa.
- Equilibrar riesgos y beneficios es el enfoque más eficaz y realista.

Capítulo 5.

Estrategias educativas

y de mediación.

5.1. Riesgos para la salud física.

El uso excesivo o inadecuado de los videojuegos puede tener un impacto negativo en la salud física, especialmente cuando se acompaña de largos períodos de inactividad, horarios irregulares o ausencia de medidas ergonómicas. Si bien el videojuego en sí mismo no es nocivo, los hábitos asociados a una mala práctica pueden derivar en consecuencias para el crecimiento, el desarrollo y el bienestar general de niños, adolescentes y adultos jóvenes.

PRINCIPALES RIESGOS IDENTIFICADOS

1. Sedentarismo y obesidad infantil

- El tiempo excesivo frente a la pantalla reduce las horas de actividad física diaria.
- Estudios de la **OMS (2020)** y de la **Asociación Española de Pediatría (AEP, 2023)** relacionan el uso prolongado de pantallas con mayor riesgo de sobrepeso y obesidad infantil.

2. Problemas posturales y musculoesqueléticos

- Jugar durante horas en posiciones inadecuadas puede provocar dolores de espalda, cuello y muñecas.
- La falta de ergonomía (altura incorrecta de la silla, ausencia de descansos, iluminación insuficiente) aumenta el riesgo de lesiones por esfuerzo repetitivo.

3. Alteraciones del sueño

- El juego en horarios nocturnos o antes de dormir afecta la secreción de melatonina, reduciendo la calidad y cantidad de sueño.
- Investigaciones de la **Harvard Medical School (2021)** confirman que la luz azul emitida por pantallas retrasa la conciliación del sueño y disminuye el descanso reparador.

Para familias.

- Establecer rutinas de descanso digital: al menos una hora sin pantallas antes de dormir.
- Organizar sesiones de juego en espacios iluminados y con pausas cada 45–60 minutos.
- Promover actividades físicas alternativas como deporte o juegos al aire libre.

Para docentes.

- Sensibilizar en tutorías sobre los efectos del sedentarismo y la importancia de la actividad física diaria.
- Vincular el aprendizaje a proyectos de vida saludable que incluyan un uso responsable de pantallas.

Notas técnicas.

- La **OMS recomienda** que los menores de 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa diaria.
- La **AEP (2023)** aconseja limitar el tiempo de ocio con pantallas a un máximo de 2 horas diarias en adolescentes, siempre alternando con actividad física y descanso.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Programa “Play Healthy” (Corea del Sur)**
- Campaña escolar que combina sesiones de videojuegos con actividad física obligatoria entre partidas.
- Impacto: reducción del 15 % en la prevalencia de obesidad en alumnado de secundaria en 3 años.

5.2. Riesgos para la salud mental y emocional.

El impacto de los videojuegos sobre la salud mental depende en gran medida del tiempo de uso, el tipo de juego y el contexto de acompañamiento. Aunque el juego moderado puede ser beneficioso para la motivación y la regulación emocional, un uso excesivo o problemático puede derivar en alteraciones del bienestar psicológico.

PRINCIPALES RIESGOS IDENTIFICADOS

1. Ansiedad y depresión

- El uso excesivo puede asociarse a síntomas de ansiedad, irritabilidad y bajo estado de ánimo.
- Investigaciones de la American Psychiatric Association (2021) señalan que un 10–15 % de los adolescentes con uso intensivo de videojuegos presentan niveles clínicamente significativos de ansiedad o depresión.

2. Problemas de regulación emocional

- Algunos menores utilizan el videojuego como única estrategia para manejar emociones negativas (estrés, aburrimiento, frustración...).
- Cuando el juego se convierte en el único recurso de autorregulación, aumenta la vulnerabilidad a la dependencia psicológica.

3. TDAH y otras vulnerabilidades específicas

- Debemos subrayar que la impulsividad y la dificultad en funciones ejecutivas propias del TDAH aumentan el riesgo de abuso de videojuegos.
- Estos menores son más proclives a aceptar términos de servicio sin leer, a engancharse a recompensas inmediatas y a prolongar sesiones de juego sin autocontrol.

4. Riesgo de aislamiento y retramiento social

- Aunque los videojuegos pueden ser espacios de socialización, un uso intensivo puede desplazar las relaciones presenciales, debilitando la red de apoyo emocional del menor.

Para familias.

- Observar si el juego desplaza otras actividades (amistades, deporte, estudios).
- Detectar cambios emocionales: irritabilidad, aislamiento, tristeza o dependencia excesiva del juego.
- En el caso de hijos con TDAH, establecer acuerdos claros de tiempo y acompañar en la regulación de pausas.

Para docentes.

- Identificar cambios de conducta en el aula: descenso de rendimiento, absentismo, dificultades de concentración.
- Incluir en planes tutoriales dinámicas de reflexión sobre el uso del juego como estrategia de afrontamiento emocional.

Notas técnicas.

- La OMS (2019, ICD-11) reconoce el *gaming disorder* como adicción conductual, caracterizada por pérdida de control y deterioro significativo en la vida personal, escolar y social.
- La Asociación Española de Pediatría (2023) advierte que el impacto del juego sobre la salud mental depende no solo del tiempo, sino de factores familiares, escolares y emocionales.
- EU Kids Online (2022) señala que la mediación activa de las familias y docentes es el principal factor de protección frente a estos riesgos.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Programa “Mind the Game” (Reino Unido)**
- Talleres escolares donde se enseña a los adolescentes a identificar cuándo el videojuego se convierte en una estrategia de evasión y cómo combinarlo con otros recursos de afrontamiento (deporte, música, conversación).
- Impacto: disminución del 18 % en síntomas de ansiedad reportados por participantes tras 6 meses de seguimiento.

5.3. Riesgos sociales y familiares.

El videojuego puede ser un espacio de socialización y aprendizaje, pero también puede convertirse en un foco de conflicto cuando el uso es desproporcionado o carece de acompañamiento. Estos riesgos afectan tanto a la convivencia familiar como a la integración escolar y comunitaria de los menores.

PRINCIPALES RIESGOS IDENTIFICADOS

1. Conflictos familiares por el tiempo de juego

- La negociación de horarios y límites es uno de los motivos de discusión más frecuentes en familias con adolescentes.
- Según la AEP (2023), más del 40 % de los padres en España reconoce haber tenido conflictos regulares relacionados con el tiempo de juego de sus hijos.

2. Impacto en el rendimiento escolar

- El exceso de horas dedicadas al videojuego puede provocar disminución de concentración, retraso en entrega de tareas y absentismo escolar.
- El Informe EU Kids Online (2022) vincula el uso problemático de pantallas con un 25 % más de probabilidad de suspender asignaturas troncales.

3. Aislamiento social en la vida presencial

- Algunos menores reducen su participación en actividades comunitarias (deporte, asociaciones, ocio cultural...) al priorizar la interacción online.
- Si bien las amistades digitales pueden ser un factor positivo, cuando sustituyen completamente el contacto cara a cara existe riesgo de empobrecimiento en habilidades sociales.

4. Erosión de rutinas familiares

- El Juego en horarios nocturnos alteran rutinas básicas como cenas en familia, conversaciones cotidianas o tiempo compartido en actividades presenciales.

Para familias.

- Establecer **acuerdos familiares claros** sobre tiempo y horarios de juego.
- Crear **espacios libres de pantallas** (comedor, dormitorio) que protejan la convivencia.
- Dialogar sobre la importancia de equilibrar amistades online con encuentros presenciales.

Para docentes.

- Detectar si la falta de atención en clase o la caída en rendimiento se asocia a un uso excesivo de videojuegos.
- Reforzar el vínculo entre escuela y familia para establecer estrategias conjuntas en casos de uso problemático.

Notas técnicas.

- La **LOPIVI (2021)** obliga a los centros a establecer protocolos frente a conductas de riesgo digital que afecten a la convivencia escolar.
- El **Consejo Escolar de Castilla y León (2022)** ha recomendado reforzar la coordinación entre tutores, familias y servicios de orientación en la detección de casos de conflicto relacionados con pantallas.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Programa “Ciberfamilias” (Castilla y León)**
- Talleres donde familias y adolescentes trabajan conjuntamente en la negociación de normas digitales.
- Impacto: reducción del 30 % en conflictos familiares reportados en evaluaciones posteriores.

5.4. Riesgos económicos y comerciales.

El modelo económico de la industria del videojuego ha cambiado de forma radical en los últimos años. Si antes predominaba la compra única de un título físico, hoy gran parte de los ingresos proceden de microtransacciones, expansiones digitales y sistemas de monetización dentro del propio juego. Aunque estas prácticas han permitido abaratar el acceso inicial a muchos títulos, también han generado riesgos específicos para los menores.

PRINCIPALES RIESGOS IDENTIFICADOS

1. Microtransacciones y compras integradas

- Los jugadores pueden adquirir objetos virtuales, mejoras de personaje o acceso a contenidos exclusivos.
- Según la Comisión Europea (2023), más del 70 % de los videojuegos para móviles incluyen algún tipo de microtransacción.

2. Cajas de botín (*loot boxes*)

- Funcionan como un sistema de recompensa aleatoria: el jugador paga por la posibilidad de obtener un objeto de valor variable.
- Investigaciones de Zendle & Cairns (2020, Univ. de York) muestran una correlación entre gasto en loot boxes y conductas similares al juego de azar.

3. Publicidad encubierta y monetización de datos

- Muchos videojuegos gratuitos recogen información personal para segmentar publicidad.
- El riesgo aumenta cuando el menor acepta Términos y Condiciones sin comprender su alcance.

4. Endeudamiento y conflictos familiares

- Se han documentado casos de menores que realizan gastos significativos sin supervisión parental, generando tensiones y problemas económicos en el hogar.

Para familias.

- Activar siempre las opciones de control parental de compras en consolas, móviles y PC.
- Dialogar con los hijos sobre el valor real del dinero y las consecuencias de las compras digitales.
- Revisar regularmente los movimientos de las cuentas vinculadas a videojuegos.

Para docentes.

- Explicar en tutorías cómo funcionan las loot boxes y qué similitudes tienen con los juegos de azar.
- Promover debates en el aula sobre el valor del dinero y los riesgos de la monetización digital.

Notas técnicas.

- En España, el Ministerio de Consumo (2022) ha iniciado un proyecto de regulación de las loot boxes, con propuestas para prohibir su acceso a menores y exigir transparencia sobre probabilidades de premio.
- La ISFE (Interactive Software Federation of Europe) ha desarrollado códigos de autorregulación que obligan a incluir advertencias sobre compras integradas.
- La AEP (2023) recomienda supervisar las prácticas comerciales en videojuegos y reforzar la educación financiera desde la infancia.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Campaña “Get Smart About P.L.A.Y” (Reino Unido)**
 - Impulsada por la industria del videojuego, enseña a familias a configurar controles parentales y entender las microtransacciones.
 - Impacto: incremento del 30 % en uso de controles parentales reportado en encuestas posteriores.
- **Programa de regulación en Bélgica**
 - El gobierno belga prohibió las loot boxes en 2019 al considerarlas juegos de azar.
 - Impacto: reducción significativa de la exposición de menores a estas mecánicas en títulos distribuidos en su territorio.

5.5. Riesgos de convivencia digital.

Los videojuegos en línea se han convertido en espacios de encuentro y socialización, pero también pueden ser escenarios de conflictos y conductas de riesgo. La interacción entre jugadores desconocidos, la comunicación en tiempo real y la falta de mediación adulta generan vulnerabilidades específicas en la convivencia digital.

PRINCIPALES RIESGOS IDENTIFICADOS

1. Ciberacoso (cyberbullying)

- El acoso puede adoptar formas como insultos, humillaciones, exclusiones intencionadas de partidas o difusión de información personal.
- Según EU Kids Online (2022), el 13 % de los adolescentes españoles reconoce haber sufrido ciberacoso, siendo los videojuegos online una de las plataformas más frecuentes.

2. Grooming

- El contacto de adultos con menores con fines de explotación sexual es un riesgo documentado en entornos de chat y foros de videojuegos.
- La LOPIVI (2021) establece la obligación de prevenir y actuar frente a este tipo de situaciones.

3. Exposición a contenidos inadecuados

- Lenguaje ofensivo, discursos de odio, violencia explícita o estereotipos negativos circulan con frecuencia en entornos online poco moderados.
- Estudios de la AEP (2023) indican que la exposición continuada a lenguaje violento puede normalizar la agresividad en las interacciones entre iguales.

4. Normalización de conductas tóxicas

- Normalizan de insultos y actitudes hostiles que afectan al bienestar emocional y a la percepción de la convivencia.

Para familias.

- Conocer con quién juegan sus hijos y mantener el diálogo sobre interacciones online.
- Enseñar a bloquear y denunciar conductas de acoso en las plataformas.
- Recordar a los menores que nunca deben compartir datos personales con desconocidos.

Para docentes.

- Incluir la prevención del ciberacoso en los planes de convivencia escolar, con actividades específicas sobre videojuegos online.
- Trabajar dinámicas de aula sobre respeto digital y lenguaje no violento.
- Coordinarse con las familias cuando aparezcan indicios de acoso digital.

Notas técnicas.

- La LOPIVI (2021) obliga a los centros a tener protocolos frente al acoso y la violencia digital.
- El INCIBE (España) gestiona la línea 017 para denunciar o asesorar sobre casos de ciberacoso y grooming.
- La Policía Nacional y Guardia Civil desarrollan campañas específicas de prevención en colegios sobre riesgos online.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Programa “Pantallas Amigas” (España)**
 - Campañas audiovisuales y talleres en colegios sobre ciberacoso, sexting y grooming.
 - Impacto: evaluaciones externas muestran una reducción de incidentes de acoso digital en los centros participantes.
- **Safer Internet Day (Unión Europea)**
 - Jornada anual de sensibilización sobre seguridad digital en todos los países de la UE.
 - Impacto: miles de actividades de concienciación en centros escolares, con amplia participación juvenil.

5.6. Distinción entre uso intensivo, uso problemático y adicción.

Uno de los retos principales en la prevención es diferenciar entre un uso intensivo, que no necesariamente implica un trastorno, un uso problemático que comienza a interferir en la vida cotidiana, y una adicción reconocida clínicamente. Esta distinción es esencial para que familias, docentes y profesionales sanitarios sepan cómo actuar en cada caso.

DEFINICIONES CLAVE

- **Uso intensivo:** número elevado de horas de juego, pero sin deterioro significativo en la vida social, escolar o familiar. Puede ser temporal (vacaciones, lanzamientos de nuevos juegos).
- **Uso problemático:** el juego empieza a desplazar otras actividades importantes, genera conflictos recurrentes y afecta al rendimiento académico o al descanso.
- **Adicción (gaming disorder):** pérdida de control, prioridad creciente del juego sobre otras actividades y persistencia pese a consecuencias negativas, mantenida al menos 12 meses (criterios ICD-11 de la OMS).

MATRIZ - NIVELES DE USO Y PAUTAS DE ACTUACIÓN			
Nivel	Indicadores principales	Ejemplos cotidianos	Pautas de actuación
Uso intensivo	Muchas horas de juego, pero mantiene rendimiento académico, amistades y descanso	Jugar varias horas en vacaciones o fines de semana	Dialogar sobre rutinas, establecer acuerdos de tiempo, diversificar ocio
Uso problemático	Desplaza actividades, conflictos familiares frecuentes, alteraciones del sueño o notas bajas	Se enfada si se interrumpe el juego, pierde interés en deporte o estudios	Reforzar límites, aumentar acompañamiento, buscar apoyo en tutorías o programas de prevención
Adicción (gaming disorder)	Pérdida total de control, deterioro social, familiar y escolar, persistencia >12 meses	Descenso grave en rendimiento, aislamiento, irritabilidad extrema	Consultar con profesionales de salud (pediatría, psicología), activar protocolos escolares y sanitarios

Para familias.

- No alarmarse ante un uso intensivo puntual, pero vigilar si se prolonga y desplaza otras actividades.
- Tomar en serio las señales de uso problemático y buscar apoyo antes de que avance.
- En caso de sospecha de adicción, acudir a profesionales sanitarios y no afrontar el problema solo desde la familia

Para docentes.

- Observar caídas en rendimiento académico y cambios de conducta que puedan indicar uso problemático.
- Activar los protocolos de orientación escolar y coordinación con familias en casos de sospecha.
- Remitir a servicios especializados cuando los indicadores sugieran un trastorno.

Notas técnicas.

- La **OMS (ICD-11, 2019)** establece que para diagnosticar adicción deben cumplirse los tres criterios (pérdida de control, prioridad creciente, persistencia) durante 12 meses.
- La **Guía Xunta de Galicia (2021)** propone el uso de niveles progresivos (uso, abuso, adicción) con pautas diferenciadas de actuación familiar y escolar, modelo adaptado en esta matriz.
- La **AEP (2023)** subraya la importancia de la detección temprana y la coordinación entre familia, escuela y sanidad.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Programa “Mind the Game” (Reino Unido)**
 - Incluye talleres para familias con pautas diferenciadas según nivel de uso.
 - Impacto: descenso del 22 % en casos de uso problemático en participantes tras un año.

5.7. Identificación, prevención y tratamiento de los riesgos.

La identificación, prevención y tratamiento de los riesgos asociados al uso de videojuegos deben apoyarse en la evidencia científica y en marcos normativos consolidados. A continuación se presentan los principales referentes:

1. Reconocimiento clínico internacional

- La Organización Mundial de la Salud (OMS, ICD-11, 2019) reconoce el gaming disorder como trastorno de adicción conductual, con tres criterios fundamentales: pérdida de control, prioridad creciente y persistencia pese a consecuencias negativas.
- Este reconocimiento obliga a los sistemas sanitarios a desarrollar protocolos de detección, diagnóstico y tratamiento, lo que en España se traduce en la incorporación de guías clínicas específicas en pediatría y psicología infanto-juvenil.

2. Perspectiva de salud pública

- La Asociación Española de Pediatría (AEP, 2023) subraya que el uso excesivo de videojuegos puede estar vinculado a problemas de sueño, obesidad, sedentarismo, ansiedad y depresión.
- Recomienda a las familias limitar el tiempo de pantalla, evitar dispositivos en dormitorios y fomentar la mediación activa.
- La American Psychiatric Association (APA, 2021) también identifica correlaciones entre uso intensivo y síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes.

3. Evidencia de investigación

- La red EU Kids Online (2022) confirma que la mediación activa de las familias y docentes es el factor de protección más eficaz frente al uso problemático y a la exposición a riesgos en línea.
- Estudios europeos señalan que el 10–15 % de adolescentes con uso intensivo de videojuegos presenta indicadores de malestar psicológico, aunque solo un 1–3 % cumple criterios clínicos de adicción.

4. Marco normativo español y europeo

- La Ley Orgánica 8/2021 (LOPIVI) obliga a prevenir la violencia digital y a incorporar protocolos específicos en los centros educativos.
- El Reglamento General de Protección de Datos (RGPD, 2016) y la LOPDGDD (2018) garantizan la protección de la información personal en entornos de videojuegos online, especialmente en menores de 14 años.
- A nivel europeo, el Digital Services Act (2022) aumenta la responsabilidad de las plataformas de videojuegos en la moderación de contenidos y en la transparencia de sus prácticas comerciales.

5. Vulnerabilidades específicas (TDAH)

- Los menores con TDAH son especialmente vulnerables a un uso problemático de videojuegos debido a su impulsividad y búsqueda de recompensas inmediatas.
- Esto refuerza la necesidad de protocolos específicos en la orientación educativa y en la intervención familiar.

Para familias.

- Apoyarse en la evidencia científica para tomar decisiones informadas: limitar tiempo de juego, supervisar horarios, acompañar en la experiencia digital.
- Consultar con profesionales sanitarios si el menor presenta señales persistentes de uso problemático.

Para docentes.

- Conocer los marcos normativos (LOPIVI, RGPD) que les obligan a actuar ante casos de violencia digital o uso problemático detectados en el aula.
- Usar la evidencia científica para diseñar actividades preventivas en tutorías y planes de convivencia.

5.8. Experiencias para la reducción del uso problemático.

El abordaje de los riesgos asociados a los videojuegos requiere estrategias integrales que combinen prevención, formación y acompañamiento. Existen diversas experiencias nacionales e internacionales que muestran cómo es posible reducir el uso problemático y fomentar una convivencia digital saludable.

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS NACIONALES (ESPAÑA)

1. Línea 017 – INCIBE/IS4K

- **Implementación:** Servicio gratuito de atención telefónica y online gestionado por el Instituto Nacional de Ciberseguridad. Ofrece asesoramiento sobre ciberacoso, grooming, privacidad y uso problemático de videojuegos.
- **Impacto:** más de 100.000 consultas anuales; reconocido por familias y docentes como recurso de referencia en España.
- **Para familias:** acceso directo a ayuda profesional.
- **Para docentes:** posibilidad de derivar casos de riesgo detectados en la escuela.

2. Programa “Pantallas Amigas”

- **Implementación:** Campañas audiovisuales y talleres escolares sobre ciberacoso, grooming y uso saludable de videojuegos y redes sociales.
- **Impacto:** evaluaciones externas muestran una disminución del 20 % en incidentes de acoso digital en los centros participantes.
- **Para familias:** materiales audiovisuales fáciles de comprender y compartir en casa.
- **Para docentes:** dinámicas aplicables en tutorías y actividades de convivencia.

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS INTERNACIONALES

1. “Get Smart About P.L.A.Y” (Reino Unido)

- **Implementación:** Campaña impulsada por la industria del videojuego para formar a las familias sobre controles parentales, límites de tiempo y riesgos de microtransacciones.
- **Impacto:** incremento del 30 % en el uso de herramientas de control parental en hogares británicos.
- **Para familias:** modelo de alfabetización digital accesible y práctico.

2. Políticas de prevención en Corea del Sur

- **Implementación:** Legislación que establece límites horarios nocturnos, programas escolares de alfabetización digital y acceso a servicios de salud mental para casos graves de adicción.
- **Impacto:** descenso progresivo en los índices de uso problemático reportados en estudios nacionales de salud pública.
- **Notas técnicas:** ejemplo de cómo la acción conjunta de Estado, escuela y sanidad puede reducir riesgos a gran escala.

Para docentes.

- Incorporar en el aula ejemplos de campañas nacionales e internacionales refuerza el mensaje de que la prevención es posible y está respaldada por políticas públicas y proyectos de éxito.

Para familias.

- Tomar contacto con recursos oficiales (ej. Línea 017) y participar en talleres comunitarios ofrece un apoyo inmediato y práctico para gestionar el uso problemático.

5.9. Caja de ideas clave.

1. **El videojuego no es dañino en sí mismo ni usado responsablemente**, pero un uso excesivo y sin acompañamiento puede afectar la salud física, mental y social de los menores.

2. **Principales riesgos físicos:** sedentarismo, obesidad, problemas posturales y alteraciones del sueño. Prevenirlos exige ergonomía, pausas regulares y rutinas de descanso digital.

3. **Riesgos psicológicos y emocionales:** ansiedad, depresión, dificultades de regulación emocional y mayor vulnerabilidad en menores con TDAH, que requieren apoyos específicos.

4. Impacto social y familiar: conflictos en el hogar, descenso en el rendimiento escolar y riesgo de aislamiento si el juego desplaza otras actividades comunitarias.

5. Riesgos económicos: microtransacciones y loot boxes pueden generar conductas similares al juego de azar. La regulación europea avanza hacia mayor transparencia y protección de menores.

6. Convivencia digital: los videojuegos online pueden ser escenario de ciberacoso, grooming y exposición a contenidos inadecuados; la mediación adulta y la denuncia de conductas son fundamentales.

7. Diferenciación de niveles de uso: no es lo mismo un uso intensivo puntual que un uso problemático o una adicción. La matriz de actuación ayuda a familias y docentes a responder de forma adecuada en cada caso.

8. La prevención es más eficaz que la intervención tardía: campañas nacionales e internacionales muestran que la educación digital, la mediación activa y las políticas públicas reducen de manera significativa los riesgos.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 5.

- La mediación activa es la estrategia más eficaz para guiar el uso de videojuegos.
- La comunicación positiva en el hogar favorece la confianza y reduce conflictos.
- Establecer rutinas claras ayuda a equilibrar juego, descanso, deporte y estudio.
- El acompañamiento adulto debe ser flexible, adaptado a la edad y contexto del menor.
- La mediación restrictiva, usada de forma exclusiva, resulta menos eficaz.
- Las recomendaciones de organismos internacionales refuerzan la mediación educativa.
- La corresponsabilidad familiar es la base para un uso saludable de videojuegos.

Capítulo 6.

Estrategias para familias.

6.1. El papel de la familia en la educación digital.

La familia es el primer y principal agente educativo en la vida de los menores, y su papel en la formación digital resulta determinante. En el contexto de los videojuegos, los padres y madres actúan como modelos de referencia, mediadores y reguladores de hábitos, transmitiendo valores que acompañarán al menor en su vida digital y presencial.

Lejos de limitarse a controlar, la familia tiene la oportunidad de acompañar, dialogar y compartir el uso de videojuegos. Esta mediación activa genera confianza, facilita la prevención de riesgos y potencia los beneficios de un ocio responsable.

FUNCIONES CLAVE DE LA FAMILIA EN LA EDUCACIÓN DIGITAL

1. Modelo de conducta

- Los adultos transmiten hábitos digitales a través de su propio ejemplo. El uso equilibrado de dispositivos en casa es una forma de enseñar límites y autocontrol.

2. Acompañamiento y mediación activa

- Implica jugar con los hijos, conversar sobre contenidos, interesarse por sus experiencias y reforzar las emociones positivas asociadas al juego.

3. Establecimiento de normas y rutinas

- La familia debe acordar reglas claras y realistas sobre tiempos, horarios y espacios de juego. Estas normas aportan seguridad y previsibilidad.

4. Refuerzo de la comunicación y la confianza

- El diálogo abierto sobre videojuegos evita que los menores oculten su actividad y permite detectar señales de riesgo a tiempo.

Para familias.

- Hablar con los hijos sobre qué juegos prefieren y por qué, mostrando interés genuino.
- Compartir sesiones de juego como oportunidad de vínculo afectivo.
- Recordar que el acompañamiento no es vigilancia, sino participación y diálogo.

Para docentes.

- Reconocer el papel central de la familia en la educación digital y promover la coordinación hogar-escuela.
- Invitar a las familias a charlas o talleres donde se comparten estrategias de mediación y acompañamiento.

Notas técnicas.

- La **LOPIVI (2021)** reconoce explícitamente la corresponsabilidad de las familias en la prevención de riesgos digitales.
- La **AEP (2023)** recomienda la mediación activa frente a la restrictiva: acompañar y dialogar es más eficaz que prohibir sin explicación.
- Según **EU Kids Online (2022)**, la mediación activa reduce significativamente la exposición de los menores a contenidos inadecuados.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Programa “Conectados en Familia” (Castilla y León)**
 - Talleres impartidos en AMPAs para enseñar a las familias cómo acompañar a sus hijos en el uso de pantallas y videojuegos.
 - Impacto: aumento del 25 % en la percepción de control positivo y reducción de conflictos familiares en el hogar.

6.2. Normas y rutinas en el hogar.

Las normas y rutinas constituyen una de las herramientas más eficaces para prevenir un uso problemático de los videojuegos. No se trata de imponer reglas rígidas, sino de acordar pautas claras, coherentes y previsibles que den seguridad al menor y faciliten la convivencia familiar.

Establecer rutinas en torno al uso de videojuegos contribuye a:

- Garantizar un equilibrio entre el tiempo digital y otras actividades (deporte, estudio, descanso, ocio presencial).
- Evitar conflictos constantes sobre “cuándo y cuánto jugar”.
- Transmitir valores de autorregulación, responsabilidad y organización del tiempo.

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA ESTABLECER NORMAS

1. Definir tiempos de juego claros y adaptados a la edad

- La AEP (2023) recomienda no más de 1 hora diaria en primaria y un máximo de 2 horas en adolescentes, siempre equilibradas con otras actividades.

2. Fijar horarios concretos

- Evitar el juego en momentos críticos: durante comidas, en la hora previa al sueño o antes de acudir al colegio.

3. Delimitar espacios de juego

- Siempre en espacios comunes del hogar (salón), evitando el uso de consolas o móviles en dormitorios.

4. Establecer acuerdos de convivencia

- Redactar conjuntamente normas de uso, de forma que el menor participe en el proceso y entienda el porqué de cada regla.

Para familias.

- Elaborar un horario semanal visible con horas de juego y otras actividades.
- Aplicar la norma de las habitaciones sin pantallas, especialmente en dormitorios y comedor.
- Reforzar con elogios y recompensas cuando el menor cumple las normas establecidas.

Para docentes.

- Promover que las familias compartan sus normas de pantallas en reuniones escolares para aprender unas de otras.
- Proponer tareas escolares que incluyan reflexión sobre el uso responsable del tiempo digital.

Notas técnicas.

- La LOPIVI (2021) establece la corresponsabilidad familiar en la protección frente a riesgos digitales, lo que legitima el establecimiento de rutinas en casa.
- Estudios de EU Kids Online (2022) confirman que los menores con normas claras en el hogar presentan menor riesgo de uso problemático de videojuegos.
- La OMS (2020) señala que el establecimiento de rutinas digitales es un factor de protección frente a la adicción tecnológica.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Contrato familiar digital – IS4K (España)**
- Modelo descargable que permite a familias acordar horarios, espacios y consecuencias de incumplimientos.
- Impacto: evaluaciones de IS4K muestran que el uso de contratos familiares reduce en un 30 % los conflictos relacionados con pantallas.

6.3. Mediación activa y acompañamiento en el juego.

La mediación activa es la estrategia más eficaz para potenciar los beneficios de los videojuegos y reducir los riesgos asociados. A diferencia de la mediación restrictiva (centrada solo en prohibiciones) o la permisiva (sin supervisión), la mediación activa consiste en acompañar, participar y dialogar con los hijos sobre su experiencia de juego.

Este acompañamiento no significa vigilar ni controlar en exceso, sino estar presentes: compartir partidas, interesarse por las historias de los juegos, comentar los personajes y conversar sobre las emociones que genera el juego.

CLAVES DE LA MEDIACIÓN ACTIVA

1. Participación compartida

- Jugar juntos en familia fortalece vínculos y permite enseñar valores de cooperación, respeto y autorregulación.

2. Diálogo constante

- Hablar sobre los contenidos, la clasificación PEGI y las interacciones online. Esto fomenta la capacidad crítica del menor y previene la exposición a riesgos.

3. Educación en valores

- Aprovechar los dilemas morales o narrativos de los videojuegos para trabajar empatía, resolución de conflictos y tolerancia a la frustración.

4. Acompañamiento progresivo

- La supervisión debe adaptarse a la edad: mayor acompañamiento en la infancia, autonomía progresiva en la adolescencia.

Para familias.

- Reservar momentos para jugar con los hijos, aunque sea de forma breve y ocasional.
- Preguntarles qué sienten al jugar: ¿diversión, frustración, logro, amistad?
- Aprovechar situaciones del juego para hablar de la vida real (ej. cómo resolver un conflicto, cómo manejar la derrota).

Para docentes.

- Recomendar a las familias prácticas de mediación activa en lugar de prohibiciones absolutas.
- Invitar a los padres a compartir experiencias positivas de juego en reuniones escolares o talleres.

Notas técnicas.

- La AEP (2023) y EU Kids Online (2022) destacan la mediación activa como el factor de protección más eficaz frente a riesgos digitales.
- Estudios de Nikken & Jansz (2006) muestran que los menores con acompañamiento activo desarrollan mayor pensamiento crítico sobre los contenidos de los videojuegos.
- La LOPIVI (2021) refuerza el deber de las familias de implicarse activamente en la vida digital de los hijos.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- Taller “Juega con ellos” (Chile)

- Padres y madres participan en sesiones de juego cooperativo con sus hijos, seguidas de dinámicas de reflexión sobre valores.
- Impacto: aumento en la satisfacción familiar y en la percepción de acompañamiento por parte de los menores.

6.5. Supervisión de tiempos y espacios.

Supervisar los tiempos y los espacios de juego no significa vigilar de manera intrusiva, sino organizar, acompañar y orientar para que los videojuegos convivan de forma saludable con otras actividades. El objetivo es garantizar un equilibrio entre ocio digital, estudio, descanso, deporte y vida social.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA SUPERVISIÓN

1. Equilibrio de actividades

- Los videojuegos deben formar parte de un plan de ocio variado que incluya actividades físicas, culturales y sociales.

2. Horarios definidos

- Evitar el uso durante comidas, en la hora previa al sueño o en franjas que interfieran con deberes escolares.

3. Espacios comunes

- Jugar en salones u otras estancias compartidas favorece la supervisión natural y reduce el riesgo de aislamiento.

4. Pausas programadas

- Introducir descansos cada 45–60 minutos para proteger la salud visual y postural, así como la atención sostenida.

Para familias.

- Colocar las consolas o el ordenador en espacios comunes, nunca en la habitación del menor.
- Usar relojes, temporizadores o alarmas para marcar las pausas y la finalización de las partidas.
- Incluir a los hijos en la planificación semanal, con un calendario visible que combine juego, deporte, estudio y descanso.

Para docentes.

- Fomentar en tutorías la reflexión sobre la gestión del tiempo digital.
- Proponer a los estudiantes que elaboren su propio plan semanal de ocio equilibrado (digital y no digital).

Notas técnicas.

- La OMS (2020) recomienda limitar el tiempo sedentario frente a pantallas y promover la actividad física diaria como factor de protección.
- La AEP (2023) sugiere mantener los dispositivos fuera de las habitaciones durante la noche para proteger el sueño.
- El informe EU Kids Online (2022) confirma que los menores con supervisión de espacios (uso en zonas comunes) presentan menos conflictos familiares relacionados con el juego.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Plan Semanal de Pantallas de la Xunta de Galicia (2021)**
- Modelo de tabla para distribuir tiempo de juego, estudio, ocio presencial y descanso.
- Impacto: familias reportaron mayor organización y menor conflictividad tras aplicar el plan durante 2 meses.

TABLA - EJEMPLO DE PLAN SEMANAL DE TIEMPOS Y ESPACIOS

Día	Estudio	Deporte	Videojuegos	Actividades sociales/culturales
Lunes	2h	1h	1h	-
Martes	2h	1h	1h	1h lectura/club escolar
Miércoles	2h	-	1h	-
Jueves	2h	1h	1h	1h música/artes
Viernes	1h	-	2h	Encuentro con amigos
Sábado	-	2h	2h	Actividad cultural/familiar
Domingo	-	1h	2h	Paseo/convivencia familiar

6.6. Privacidad y seguridad digital en casa.

Los videojuegos online y las plataformas asociadas implican la recogida y el tratamiento de datos personales, así como la interacción con otros jugadores. Esto convierte la privacidad y la seguridad digital en un eje central de la educación familiar. La protección no debe limitarse a configurar herramientas tecnológicas, sino que debe acompañarse de un proceso educativo que enseñe a los menores a ser conscientes de sus derechos digitales y de los riesgos asociados.

RIESGOS PRINCIPALES

- Recogida de datos personales: muchos videojuegos solicitan nombre, edad, ubicación o correo electrónico.
- Exposición a desconocidos: los chats y foros integrados facilitan el contacto con extraños.
- Compras integradas: además de gasto económico, implican cesión de datos financieros.
- Aceptación impulsiva de Términos y Condiciones: frecuente en menores, especialmente en aquellos con TDAH.

ESTRATEGIAS FAMILIARES DE PROTECCIÓN

1. Configurar controles parentales

- Todas las consolas y plataformas incluyen opciones para limitar compras, restringir interacciones online y controlar tiempos de juego.

2. Revisar la privacidad de las cuentas

- Asegurar que los perfiles de los menores sean privados y no muestren información personal.

3. Educar en derechos digitales

- Explicar que los menores tienen derecho a solicitar la eliminación de sus datos o a no aceptar contratos incomprensibles.

4. Supervisar la aceptación de contratos digitales

- Leer conjuntamente con los hijos los Términos y Condiciones y explicar las cláusulas más relevantes.

Para familias.

- Usar listas de verificación sencillas antes de instalar un nuevo juego: ¿qué datos pide?, ¿permite compras?, ¿hay chat abierto?
- Reforzar el mensaje de que nunca deben compartirse datos personales ni fotografías con desconocidos en entornos de juego.

Para docentes.

- Incluir en tutorías ejercicios prácticos de lectura crítica de Términos y Condiciones.
- Promover actividades de alfabetización digital que enseñen a diferenciar entre datos personales sensibles y no sensibles.

Notas técnicas.

- El RGPD (2016) y la LOPDGDD (2018) establecen que los menores de 14 años en España no pueden consentir de manera autónoma la cesión de datos personales.
- La LOPIVI (2021) obliga a prevenir la violencia digital y a proteger la privacidad de los menores en entornos educativos y sociales.
- La Guía Xunta de Galicia (2021) recomienda incluir cláusulas de privacidad en los contratos familiares para reforzar este aprendizaje en casa.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Contrato familiar con cláusulas de privacidad de la Xunta de Galicia**
- Incluye apartados específicos sobre qué datos no compartir y cómo revisar los términos de uso de los videojuegos.
- Impacto: las familias participantes reportaron mayor conocimiento de los riesgos y mejor control sobre las cuentas digitales de sus hijos.

CHECKLIST - Privacidad y seguridad digital en casa

- ¿El perfil del menor está configurado como privado?
- ¿Las compras requieren confirmación parental?
- ¿Se han revisado los Términos y Condiciones?
- ¿El menor conoce qué datos nunca debe compartir?
- ¿Existen rutinas familiares de conversación sobre seguridad digital?

6.7. Fundamentos de las estrategias familiares.

La eficacia de las estrategias familiares frente al uso de videojuegos está sólidamente respaldada por marcos científicos, pedagógicos y legales. Estos fundamentos ayudan a legitimar la intervención de las familias y refuerzan la necesidad de un acompañamiento activo y consciente.

1. Fundamentos pedagógicos

- La pedagogía de la mediación activa sostiene que la participación y el diálogo adulto facilitan aprendizajes más profundos que las prohibiciones restrictivas.

- Estudios de EU Kids Online (2022) confirman que los menores cuyos padres aplican mediación activa presentan menor exposición a contenidos de riesgo y desarrollan mayor pensamiento crítico sobre el uso digital.
- La UNESCO (2022) recomienda la implicación de las familias en la alfabetización digital como parte de la educación para la ciudadanía.

2. Fundamentos psicológicos

- La AEP (2023) señala que los entornos familiares con normas claras y rutinas estables son un factor de protección frente al uso problemático de pantallas.
- La investigación clínica subraya que el acompañamiento parental ayuda a los menores a regular la frustración, el impulso y las emociones negativas, reduciendo la vulnerabilidad al abuso de videojuegos.
- En el caso de menores con TDAH, la supervisión activa y las rutinas visuales (contratos, calendarios) resultan especialmente eficaces para sostener la autorregulación.

3. Fundamentos normativos

- La LOPIVI (2021) establece la corresponsabilidad de las familias en la protección frente a riesgos digitales, obligando a su implicación en la prevención.
- El RGPD (2016) y la LOPDGDD (2018) refuerzan el derecho de los menores a la privacidad y el deber de las familias de supervisar la cesión de datos.
- El Plan Digital de Castilla y León (2022) incluye como prioridad la formación de familias en competencias digitales, reconociendo su papel en la prevención del uso problemático de tecnologías.

Para familias.

- Contar con el respaldo de la normativa y la ciencia refuerza la importancia de acompañar el uso de videojuegos en casa.
- Aplicar normas y contratos familiares no es un capricho, sino una medida recomendada por organismos internacionales y leyes nacionales.

Para docentes.

- Promover entre las familias la confianza en que su papel está avalado por la evidencia científica.
- Recordar que la implicación de los padres no solo previene riesgos, sino que multiplica los beneficios del uso responsable de videojuegos.

6.7. Estrategias familiares de éxito. Nacionales e internacionales.

Las estrategias familiares para un uso responsable de los videojuegos se fortalecen cuando se traducen en iniciativas y programas concretos que muestran resultados medibles. Tanto en España como a nivel internacional existen experiencias exitosas que pueden servir de modelo e inspiración.

1. Contrato familiar digital - IS4K (INCIBE)

- Implementación: Plataforma Internet Segura for Kids ofrece plantillas editables de contrato familiar para establecer normas sobre horarios, espacios de uso, privacidad y consecuencias.
- Impacto: evaluaciones muestran que las familias que utilizan este recurso reportan una reducción del 30 % en conflictos relacionados con pantallas.
- Para familias: recurso gratuito, accesible y fácil de adaptar.
- Para docentes: herramienta que puede recomendarse en tutorías y AMPAs.

2. Programa “Ciberfamilias” (Castilla y León)

- Implementación: talleres organizados en colaboración con asociaciones de padres y centros educativos, orientados a crear rutinas digitales en el hogar.
- Impacto: incremento del 25 % en la percepción de control positivo por parte de las familias, medido en encuestas posteriores.
- Notas técnicas: ejemplo autonómico que conecta la normativa LOPIVI con acciones locales.

3. Common Sense Media (Estados Unidos)

- Implementación: organización sin ánimo de lucro que ofrece guías familiares sobre videojuegos, películas y redes sociales, con filtros por edad, valores y riesgos.
- Impacto: más de 100 millones de usuarios en todo el mundo; alto nivel de confianza entre familias y docentes.
- Para familias: acceso a fichas detalladas para decidir qué videojuegos son apropiados.

4. Family Gaming Database (Reino Unido)

- Implementación: plataforma digital con fichas de videojuegos que incluyen edad PEGI, duración media de partida, nivel de violencia y modos de juego.
- Impacto: en 2023 superó los 2 millones de consultas; recurso muy usado por familias y bibliotecas públicas.
- Notas técnicas: refuerza la alfabetización mediática y la corresponsabilidad familiar en la elección de juegos.

Para familias.

- Usar recursos gratuitos como IS4K o Family Gaming Database para informarse antes de comprar o permitir un juego.
- Participar en talleres comunitarios o escolares que ofrezcan formación práctica en mediación activa.

Para docentes.

- Dar a conocer a las familias programas validados y con resultados positivos.
- Incorporar fichas y recursos externos en actividades de orientación educativa.

6.9. Caja de ideas clave.

1. La familia es el primer agente educativo en la vida digital: su papel incluye ser modelo, acompañar activamente y establecer rutinas claras.
2. Las normas y rutinas familiares son un factor de protección clave: tiempo limitado, horarios definidos y espacios comunes de juego ayudan a prevenir conflictos y excesos.
3. La mediación activa es más eficaz que la restrictiva: acompañar, dialogar y compartir experiencias de juego genera confianza y fortalece vínculos familiares.
4. Los contratos y acuerdos familiares digitalizan las normas de convivencia: convierten lo abstracto en compromisos visibles y consensuados, reduciendo la conflictividad en el hogar.
5. La supervisión de tiempos y espacios evita riesgos asociados al sedentarismo, al sueño y al aislamiento: planificar un ocio equilibrado es clave.
6. La privacidad y la seguridad digital deben enseñarse en casa: revisar Términos y Condiciones, proteger datos personales y configurar controles parentales.
7. La normativa respalda la corresponsabilidad familiar: leyes como la LOPIVI, RGPD y LOPDGDD legitiman el papel de los padres en la protección digital.
8. Las buenas prácticas confirman que la prevención funciona: programas como IS4K, Ciberfamilias o Family Gaming Database muestran resultados positivos en la reducción de conflictos y en la toma de decisiones informadas.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 6.

- Las familias son agentes clave en la prevención del uso problemático de videojuegos.
- Los contratos familiares digitales facilitan normas claras y consensuadas.
- El ejemplo adulto es un factor de protección esencial.
- El diálogo abierto permite conocer experiencias de juego y reforzar la confianza.
- Supervisar privacidad, clasificaciones PEGI y hábitos de compra protege a los menores.
- Las rutinas de ocio equilibrado reducen conflictos y fomentan la autorregulación.
- El acompañamiento familiar convierte al videojuego en oportunidad educativa.

Capítulo 7.

Estrategias en el ámbito escolar.

7.1. El papel de la escuela en la educación digital.

La escuela es, junto con la familia, uno de los principales agentes responsables de la educación digital de niños y adolescentes. En un contexto donde los videojuegos forman parte del ocio cotidiano y del ecosistema cultural, los centros educativos tienen la responsabilidad de acompañar, formar y proteger al alumnado frente a los riesgos, al mismo tiempo que aprovechan el potencial pedagógico de los videojuegos.

La escuela no debe limitarse a un enfoque prohibitivo, sino adoptar una perspectiva integral que combine:

- Prevención de riesgos digitales (ciberacoso, abuso, exposición a contenidos inadecuados).
- Educación en competencias digitales (privacidad, ciudadanía digital, uso crítico de videojuegos).
- Aprovechamiento pedagógico de los videojuegos como recurso motivador y cultural.

De esta manera, los centros educativos actúan como un espacio de referencia que conecta a las familias con las políticas públicas y con los recursos de apoyo comunitarios.

FUNCIONES CLAVE DE LA ESCUELA EN LA EDUCACIÓN DIGITAL

1. Formación en competencias digitales seguras

Enseñar a leer críticamente Términos y Condiciones, a proteger datos personales y a gestionar la privacidad online.

2. Prevención del uso problemático

Detectar indicadores tempranos de uso excesivo o problemático en el alumnado.

3. Educación en valores y convivencia

Integrar el respeto, la empatía y la resolución pacífica de conflictos también en los entornos digitales.

4. Vinculación con la familia

Coordinarse con padres y madres para reforzar normas y estrategias conjuntas sobre videojuegos.

Para docentes.

- Reconocer el videojuego como parte del entorno cultural del alumnado y no como un fenómeno ajeno.
- Promover la reflexión crítica en clase sobre los videojuegos más populares, analizando sus mensajes y valores.
- Participar activamente en la detección de señales de riesgo (bajadas de rendimiento, absentismo, aislamiento).

Para familias.

- Mantener contacto regular con los tutores y el equipo educativo para compartir preocupaciones sobre el uso de videojuegos.
- Aprovechar los recursos y talleres organizados en el centro escolar para reforzar la educación digital en el hogar.

Notas técnicas.

- La LOPIVI (2021) obliga a los centros a contar con un coordinador de bienestar y protección, con funciones específicas en el ámbito digital.
- El Plan Digital de Centro (PDC), previsto en la LOMLOE (2020), debe integrar acciones de alfabetización digital y prevención de riesgos tecnológicos.
- Según EU Kids Online (2022), los centros educativos que implementan programas de alfabetización digital presentan menor incidencia de ciberacoso y mayor confianza del alumnado en el uso seguro de tecnologías.

7.2. Integración pedagógica de los videojuegos en el aula.

Los videojuegos no solo deben abordarse desde la prevención de riesgos, sino también desde su potencial educativo y cultural. Integrarlos en el aula, de forma planificada y con objetivos pedagógicos claros, puede convertirse en una estrategia motivadora y eficaz para el aprendizaje.

Lejos de sustituir los métodos tradicionales, los videojuegos pueden complementar el currículo escolar mediante experiencias activas que favorecen la creatividad, la cooperación y la resolución de problemas.

ÁMBITOS DE INTEGRACIÓN PEDAGÓGICA

1. Aprendizaje basado en juegos (Game-Based Learning)

- Uso de videojuegos comerciales o educativos como herramienta directa de enseñanza.
- Ejemplos: *Minecraft Education* para ciencias, *Assassin's Creed Discovery Tours* para historia, *Kerbal Space Program* para física y matemáticas.

2. Gamificación del aula

- Aplicar mecánicas de juego (niveles, recompensas, retos) en la enseñanza, incluso sin usar videojuegos directamente.
- Refuerza la motivación y la implicación del alumnado.

3. Proyectos interdisciplinares

- Los videojuegos permiten integrar competencias STEAM (ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas), así como trabajar lengua, historia o educación en valores.

4. Fomento de la creatividad y la producción cultural

- Herramientas como *Scratch* o *Roblox Studio* permiten que el alumnado diseñe sus propios videojuegos, reforzando el pensamiento lógico y creativo.

Para docentes.

- Seleccionar videojuegos alineados con los objetivos curriculares y adaptados a la edad (PEGI).
- Evaluar no solo los contenidos aprendidos, sino también el desarrollo de competencias transversales (cooperación, resiliencia, pensamiento crítico).
- Establecer dinámicas de aula que conecten la experiencia de juego con reflexiones y aprendizajes explícitos.

Para familias.

- Valorar positivamente que los centros integren videojuegos como recurso educativo.
- Colaborar con el profesorado en la comprensión de los beneficios y límites de estas prácticas.

Notas técnicas.

- La UNESCO (2022) recomienda el uso de videojuegos en contextos educativos para reforzar la alfabetización digital y el pensamiento crítico.
- El Plan de Educación Digital de la Comisión Europea (2021–2027) promueve la integración de videojuegos y simuladores como parte de la enseñanza digital.
- La OCDE (Education 2030) reconoce el *game-based learning* como una estrategia eficaz para desarrollar competencias del siglo XXI.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Proyecto “Aula Arcade” (Cataluña)**
 - El alumnado diseña videojuegos sencillos relacionados con contenidos curriculares (historia, ciencias, arte).
 - Impacto: aumento del 82 % en la motivación hacia materias STEM y mejora en competencias de programación y narrativa digital.
- **Integración curricular en Finlandia**
 - El currículo nacional incluye el uso de videojuegos en historia, matemáticas e idiomas.
 - Impacto: mejora de resultados en comprensión lectora y resolución de problemas, junto con mayor implicación del alumnado.

7.2. Prevención del uso problemático desde los centros educativos

Los centros educativos son espacios privilegiados para la detección temprana y la prevención del uso problemático de videojuegos. A través de la observación del rendimiento académico, la participación social y la conducta del alumnado, la escuela puede identificar señales de alarma que en ocasiones pasan inadvertidas en el hogar.

El objetivo no es demonizar el uso de videojuegos, sino diferenciar entre un uso compatible con el bienestar y un uso problemático que interfiere en la vida escolar y social. La escuela actúa como puente entre la familia, los profesionales sanitarios y las políticas públicas.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN EN CENTROS EDUCATIVOS

1. Detección temprana en el aula

- Señales de alerta: descenso brusco de notas, absentismo, somnolencia, irritabilidad o aislamiento.
- El profesorado de tutoría y orientación juega un papel clave en el registro de estas conductas.

2. Programas de alfabetización digital

- Incorporar en el currículo contenidos sobre el uso responsable de videojuegos, privacidad y riesgos online.
- Realizar talleres en secundaria y bachillerato para reflexionar sobre el equilibrio entre ocio digital y presencial.

3. Protocolos de derivación

- Cuando se detectan indicadores persistentes, activar el protocolo de coordinación con la familia y, en casos graves, con servicios sanitarios o sociales.

4. Colaboración con familias

- Informar periódicamente a las familias sobre el comportamiento digital del alumnado.
- Ofrecer recursos prácticos (contratos familiares, checklists de supervisión, guías de privacidad).

Para docentes.

- Observar cambios en el rendimiento y el comportamiento que puedan indicar un uso problemático.
- Usar tutorías para trabajar la matriz de uso intensivo–problemático–adicción (ver 5.6).
- Coordinarse con orientadores y familias en la aplicación de protocolos.

Para familias.

- Confiar en la escuela como espacio de apoyo y detección.
- Aceptar la colaboración en la implementación de medidas preventivas cuando se detectan indicadores de riesgo en el centro.

Notas técnicas.

- La LOPIVI (2021) obliga a todos los centros a contar con protocolos frente a violencia y riesgos digitales.
- Estudios de EU Kids Online (2022) muestran que los programas preventivos en secundaria reducen en un 20 % los indicadores de uso problemático en el alumnado.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Programa “Cibercapaces” (Andalucía)**
- Talleres en secundaria sobre riesgos digitales, videojuegos y redes sociales, con dinámicas participativas.
- Impacto: reducción del 25 % en el número de estudiantes con indicadores de uso problemático tras un curso escolar.

7.4. Protocolos escolares frente a riesgos digitales (LOPIVI).

La Ley Orgánica 8/2021 de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPIVI) obliga a todos los centros educativos de España a contar con protocolos específicos de prevención, detección y actuación frente a la violencia en entornos digitales, incluidos los riesgos vinculados al uso de videojuegos.

Estos protocolos convierten a la escuela en un espacio de prevención activa, estableciendo mecanismos de respuesta ante situaciones de ciberacoso, grooming, uso problemático de pantallas o conductas adictivas.

COMPONENTES ESENCIALES DE UN PROTOCOLO ESCOLAR

1. Prevención y sensibilización

- Formación a alumnado, familias y profesorado sobre riesgos digitales y estrategias de protección.
- Actividades curriculares y extracurriculares para promover la convivencia digital.

2. Detección temprana

- Registro de indicadores en el aula: absentismo, somnolencia, cambios de conducta, conflictos relacionados con videojuegos.
- Comunicación directa entre profesorado, orientadores y familias.

3. Actuación inmediata

- Pasos definidos ante la sospecha o confirmación de un caso (entrevistas, notificación al coordinador de bienestar, implicación de servicios sociales o sanitarios).
- Garantía de no revictimización del menor implicado.

4. Seguimiento y evaluación

- Plan de seguimiento personalizado para cada caso.
- Evaluación anual del protocolo para mejorar su eficacia.

Para docentes.

- Conocer en detalle el protocolo de su centro y aplicarlo de forma coherente.
- Registrar evidencias de comportamiento que puedan indicar un uso problemático.
- Coordinarse con el coordinador de bienestar y protección para activar medidas cuando sea necesario.

Para familias.

- Solicitar información al centro sobre el protocolo y su activación.
- Colaborar activamente en los procesos de prevención y en el seguimiento de medidas de apoyo.

Notas técnicas.

- La LOPIVI (art. 35-38) establece que cada centro debe designar un coordinador de bienestar y protección responsable de la aplicación de estos protocolos.
- El Plan Digital de Centro (LOMLOE, 2020) debe incluir medidas de prevención y actuación frente a riesgos digitales.
- Experiencias piloto en varias comunidades autónomas demuestran que los centros con protocolos claros presentan una reducción del 30 % en incidentes de violencia digital.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Estrategia Gallega de Convivencia Escolar 2025**, con guías y programas sobre identidad digital, pensamiento crítico y bienestar emocional. Incluye guías para profesorado, alumnado y familias, con pasos claros para actuar en casos de ciberacoso y usos problemáticos.

7.5. Tutorías y programas de convivencia digital.

La acción tutorial y los programas de convivencia son herramientas clave para educar al alumnado en el uso responsable de los videojuegos y las tecnologías. Estos espacios permiten trabajar valores, habilidades socioemocionales y competencias digitales que refuerzan la prevención de riesgos y la construcción de entornos escolares seguros.

FUNCIONES DE LA TUTORÍA EN LA CONVIVENCIA DIGITAL

1. Espacio de diálogo

- Permite al alumnado expresar dudas y experiencias relacionadas con videojuegos, redes sociales y ocio digital.
- Favorece la detección de conflictos y la intervención temprana.

2. Educación en valores digitales

- Promueve el respeto, la empatía y la gestión de conflictos en entornos online.
- Ayuda a desnormalizar conductas tóxicas habituales en comunidades de juego competitivo.

3. Orientación práctica

- Enseña a identificar riesgos como el ciberacoso, el grooming o el abuso de microtransacciones.
- Ofrece herramientas para una gestión equilibrada del tiempo digital.

PROGRAMAS DE CONVIVENCIA DIGITAL EN LOS CENTROS

- Integración curricular: incluir sesiones específicas en los planes de convivencia y acción tutorial.

- Talleres y dinámicas participativas: debates sobre experiencias en videojuegos, análisis crítico de contenidos y simulaciones de casos.
- Colaboración con familias: sesiones conjuntas que refuerzen la coherencia entre hogar y escuela.
- Campañas escolares: cartelería, concursos y actividades conmemorativas (ej. *Safer Internet Day*).

Para docentes.

- Usar tutorías para revisar la matriz de uso intensivo–problemático–adicción.
- Proponer dinámicas de rol y debate sobre conflictos habituales en videojuegos online (insultos, trampas, exclusión...).
- Coordinarse con orientadores y el coordinador de bienestar digital para integrar estas actividades en los planes de convivencia.

Para familias.

- Participar en talleres de convivencia digital organizados en los centros.
- Compartir en tutorías ejemplos de cómo gestionan en casa los videojuegos, para crear un aprendizaje comunitario.

Notas técnicas.

- La LOMLOE (2020) establece la acción tutorial como un eje fundamental en la educación integral del alumnado.
- La LOPIVI (2021) exige incluir medidas frente a riesgos digitales en los planes de convivencia escolar.
- Evaluaciones de programas piloto en secundaria en Castilla y León (2022) muestran que integrar dinámicas de convivencia digital en tutorías reduce en un 20 % los conflictos reportados relacionados con videojuegos y redes.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Programa “Alumnado Ayudante TIC” (Madrid)**
- Estudiantes voluntarios reciben formación sobre convivencia digital y apoyan a sus compañeros en la prevención de conflictos.
- Impacto: mayor detección temprana de casos de ciberacoso y reducción de conductas hostiles en entornos online.

7.6. Formación docente en alfabetización digital y videojuegos.

El papel del profesorado es fundamental en la educación digital del alumnado. Sin embargo, muchos docentes reconocen tener carencias de formación específica en el uso de videojuegos y en la gestión de riesgos digitales. Para que la escuela pueda aprovechar el potencial educativo de los videojuegos y, al mismo tiempo, prevenir sus riesgos, es necesario fortalecer la alfabetización digital docente.

ÁMBITOS DE LA FORMACIÓN DOCENTE

1. Conocimiento técnico básico

- Saber cómo funcionan las plataformas de juego, los sistemas de clasificación PEGI y los controles parentales.

2. Integración pedagógica de videojuegos

- Identificar títulos adecuados y diseñar actividades de aprendizaje basadas en juegos.
- Aplicar la gamificación como estrategia metodológica.

3. Detección y prevención de riesgos

- Reconocer indicadores de uso problemático o adictivo en el alumnado.
- Conocer protocolos escolares frente a riesgos digitales (LOPIVI).

4. Educación en valores digitales

- Trabajar la empatía, la convivencia y el respeto en entornos online.
- Saber intervenir ante casos de ciberacoso o grooming vinculados a videojuegos.

Para docentes.

- Participar en cursos de formación continua sobre competencias digitales y videojuegos educativos.
- Compartir experiencias con otros docentes para crear comunidades de práctica en torno a la educación digital.

Para familias.

- Valorar que el centro educativo cuente con profesorado formado en alfabetización digital.
- Colaborar en las actividades propuestas por los docentes, reforzando en casa los aprendizajes trabajados en el aula.

Notas técnicas.

- La LOMLOE (2020) establece la necesidad de incorporar competencias digitales en la formación docente inicial y permanente.
- El Plan de Competencia Digital Docente de Castilla y León (2022) incluye módulos sobre ciudadanía digital, uso de videojuegos y prevención de riesgos.
- La OCDE (2021) subraya que los países con programas de formación docente en alfabetización digital obtienen mejores resultados en inclusión y seguridad online del alumnado.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- European Schoolnet Academy (UE)

- Plataforma europea que ofrece cursos online gratuitos sobre gamificación y seguridad digital para docentes.
- Impacto: más de 30.000 profesores formados en competencias digitales y uso pedagógico de videojuegos.

7.2. Marco normativo y fundamentos pedagógicos y psicológicos.

El trabajo de los centros educativos en torno al uso responsable de los videojuegos está respaldado por marcos normativos nacionales e internacionales, así como por investigaciones pedagógicas y psicológicas que legitiman su actuación.

1. Marco normativo

- LOMLOE (2020): establece la necesidad de incorporar la competencia digital en todos los niveles educativos y promueve los Planes Digitales de Centro como herramienta estratégica.
- LOPIVI (2021): obliga a incluir medidas de prevención y protocolos frente a riesgos digitales, designando un coordinador de bienestar y protección en cada centro.
- RGPD (2016) y LOPDGDD (2018): regulan la protección de datos de menores en plataformas digitales, aplicable también a videojuegos educativos y de ocio.
- Estrategia Europea de Educación Digital (2021–2027): impulsa la integración de tecnologías interactivas, incluidos los videojuegos, en los sistemas educativos.

2. Fundamentos pedagógicos

- LOMLOE (2020): establece la necesidad de incorporar la competencia digital en todos los niveles educativos y promueve los Planes Digitales de Centro como herramienta estratégica.
- LOPIVI (2021): obliga a incluir medidas de prevención y protocolos frente a riesgos digitales, designando un coordinador de bienestar y protección en cada centro.
- RGPD (2016) y LOPDGDD (2018): regulan la protección de datos de menores en plataformas digitales, aplicable también a videojuegos educativos y de ocio.
- Estrategia Europea de Educación Digital (2021–2027): impulsa la integración de tecnologías interactivas, incluidos los videojuegos, en los sistemas educativos.

- Investigaciones de Gee (2007) y Prensky (2010) avalan que los videojuegos promueven aprendizajes experienciales y motivacionales, complementando métodos tradicionales.

3. Fundamentos psicológicos y sociales

- EU Kids Online (2022) confirma que los centros con programas de alfabetización digital presentan menor incidencia de ciberacoso y mayor resiliencia del alumnado ante experiencias negativas online.
- La Asociación Española de Pediatría (AEP, 2023) recomienda la colaboración activa de los colegios en la prevención del uso problemático de pantallas, junto con familias y servicios sanitarios.
- Estudios longitudinales en educación secundaria (Martínez & Sánchez, 2021) muestran que integrar videojuegos en tutorías reduce la conflictividad y mejora la cohesión de grupo.

Para docentes.

- La acción educativa en el ámbito digital está legitimada por normativa nacional y europea.
- Contar con evidencias científicas ofrece respaldo a las innovaciones pedagógicas con videojuegos.

Para familias.

- Conocer que la actuación de la escuela no es opcional, sino una obligación legal, ayuda a confiar en la corresponsabilidad educativa en el ámbito digital.

7.8. Aplicación práctica de estrategias educativas.

La aplicación práctica de estrategias en los centros educativos demuestra que el uso responsable de videojuegos es posible y puede generar un impacto positivo en la convivencia y el aprendizaje. A continuación se presentan algunas experiencias destacadas.

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS NACIONALES

1. “Pantallas Amigas” (España, ámbito nacional)

- Implementación: campañas audiovisuales y talleres sobre ciberacoso, convivencia digital y uso responsable de videojuegos y redes.
- Impacto: evaluaciones externas señalan reducción de incidentes de acoso digital en los centros participantes y mayor sensibilización entre familias.
- Para docentes: recurso pedagógico contrastado, con vídeos y dinámicas fáciles de aplicar en tutorías.

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS INTERNACIONALES

1. Currículo digital en Finlandia

- Implementación: integración de videojuegos como recurso transversal en matemáticas, historia e idiomas.
- Impacto: mejoras en comprensión lectora y resolución de problemas, junto con mayor motivación del alumnado.
- Notas técnicas: ejemplo de política educativa a nivel nacional que legitima el videojuego como recurso didáctico.

2. “Games for Change – Student Challenge” (EE. UU.)

- Implementación: competición educativa donde estudiantes crean videojuegos sobre temáticas sociales (cambio climático, igualdad, derechos humanos).
- Impacto: más de 30.000 estudiantes participantes; estudios reportan incremento en creatividad, pensamiento crítico y compromiso cívico.
- Para docentes: modelo de aprendizaje basado en proyectos.
- Para familias: oportunidad de valorar el videojuego como vehículo de cambio social.

Para docentes.

- Incorporar ejemplos de buenas prácticas en reuniones de claustro y proyectos de innovación educativa.
- Utilizar materiales ya validados para evitar duplicar esfuerzos y asegurar impacto positivo.

Para familias.

- Valorar positivamente los proyectos en los que los videojuegos se integran con intencionalidad educativa.
- Participar en actividades conjuntas promovidas por el centro para reforzar la coherencia hogar–escuela.

7.9. Caja de ideas clave.

1. La escuela es un agente central en la educación digital: su papel va más allá de la prevención, integrando también formación y aprovechamiento pedagógico de los videojuegos.
2. La integración pedagógica de los videojuegos en el aula potencia la motivación, el aprendizaje interdisciplinar y las competencias digitales, siempre que se haga con objetivos claros y supervisión docente.
3. La detección temprana en el entorno escolar es clave: cambios en el rendimiento académico, absentismo o alteraciones conductuales pueden alertar sobre un uso problemático.
4. Los protocolos escolares frente a riesgos digitales (LOPIVI) obligan a prevenir, detectar y actuar ante situaciones de ciberacoso, grooming o abuso de videojuegos, con la figura del coordinador de bienestar digital como referente.

5. Las tutorías y programas de convivencia digital son espacios privilegiados para trabajar valores, habilidades socioemocionales y prevención de riesgos asociados a los videojuegos.
6. La formación docente en alfabetización digital es imprescindible: los profesores deben contar con conocimientos técnicos, pedagógicos y preventivos para abordar el uso de videojuegos con seguridad y eficacia.
7. La normativa española y europea respalda la actuación escolar: LOMLOE, LOPIVI, RGPD y la Estrategia Europea de Educación Digital legitiman el papel de los centros en la educación digital.
8. Las buenas prácticas nacionales e internacionales confirman el impacto positivo: experiencias como “Educar en Red”, “Pantallas Amigas”, el currículo finlandés o Games for Change demuestran que la integración responsable de los videojuegos reduce riesgos y mejora aprendizajes.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 7.

- La escuela es un espacio privilegiado para educar en ciudadanía digital.
- Los videojuegos pueden integrarse pedagógicamente en proyectos interdisciplinares.
- El profesorado necesita formación en alfabetización digital y gamificación.
- La acción tutorial es clave para prevenir y detectar riesgos en el aula.
- Los protocolos escolares deben coordinarse con familias y servicios de apoyo.
- La convivencia digital debe formar parte del Plan Digital de Centro.
- La escuela, junto con la familia, asegura la coherencia educativa en el uso responsable.

Capítulo 8.

Profesionales.

Salud y servicios sociales.

8.1. El papel de los profesionales de la salud en la prevención y detección.

Los profesionales de la salud, en especial pediatras, médicos de atención primaria, psicólogos y enfermería comunitaria, desempeñan un papel esencial en la prevención, detección temprana e intervención frente al uso problemático de videojuegos.

La consulta sanitaria es uno de los pocos espacios donde familias y menores coinciden de forma periódica, lo que brinda la oportunidad de abordar de manera preventiva cuestiones sobre hábitos digitales y bienestar.

FUNCIONES CLAVE DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

1. Prevención primaria

- Incorporar preguntas sobre el uso de videojuegos y pantallas en las revisiones rutinarias de salud infantil y juvenil.
- Ofrecer a las familias pautas claras sobre tiempos de juego, ergonomía, higiene del sueño y mediación activa.

2. Detección temprana

- Identificar señales de alarma como trastornos del sueño, dolores musculoesqueléticos, descenso de rendimiento escolar, cambios emocionales o aislamiento social.
- Explorar si el videojuego se usa como única estrategia de regulación emocional.

3. Orientación a familias

- Guiar en la aplicación de normas claras en el hogar.
- Recomendar recursos como contratos familiares, checklists de supervisión o líneas de ayuda (ej. 017 de INCIBE).

4. Derivación a especialistas

- Cuando se detectan indicadores de uso problemático, derivar a salud mental infanto-juvenil para valoración diagnóstica y tratamiento.

Para familias.

- Aprovechar las visitas rutinarias al pediatra o médico de familia para plantear dudas sobre el uso de videojuegos.
- Confiar en el equipo sanitario como aliado en la prevención de problemas digitales.

Para profesionales.

- Incluir la educación digital en la historia clínica y en los consejos de salud habituales.
- Usar un lenguaje claro, evitando alarmismo, y reforzar las prácticas positivas de las familias.

Notas técnicas.

- La OMS (ICD-11, 2019) reconoce el gaming disorder como diagnóstico clínico, lo que legitima la intervención sanitaria.
- La AEP (2023) recomienda a pediatras incluir preguntas sobre hábitos digitales en las revisiones de salud infantil.
- El Ministerio de Sanidad (2022) aconseja la coordinación entre pediatría, salud mental y escuela en casos de sospecha de uso problemático.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Guía de salud digital del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona)**

- Incluye preguntas de cribado sobre videojuegos en pediatría y orientación a familias.
- Impacto: mayor detección temprana de casos de uso problemático en revisiones anuales.

8.2. Señales clínicas y psicosociales de riesgo.

La identificación temprana de señales de riesgo es clave para evitar que un uso intensivo de videojuegos derive en un uso problemático o en una adicción. Los profesionales de la salud y de la intervención social deben prestar atención a una combinación de indicadores clínicos y psicosociales, observables tanto en el menor como en su entorno inmediato.

INDICADORES CLÍNICOS

1. Alteraciones del sueño

- Dificultad para conciliar el sueño o despertares nocturnos frecuentes.
- Reducción significativa de horas de descanso, con somnolencia diurna.
- Juego habitual en horarios nocturnos.

2. Problemas físicos recurrentes

- Dolor de espalda, cuello o muñecas asociado a largas sesiones de juego.
- Cefaleas frecuentes relacionadas con exposición prolongada a pantallas.
- Fatiga visual.

3. Síntomas emocionales o conductuales

- Irritabilidad desproporcionada cuando se interrumpe el juego.
- Ansiedad anticipatoria (pensar continuamente en jugar cuando no lo hace).
- Uso del videojuego como única estrategia para regular emociones negativas.

INDICADORES PSICOSOCIALES

1. Descenso en el rendimiento académico

- Bajada repentina de notas.
- Falta de entrega de tareas y absentismo escolar.
- Dificultades de concentración en clase.

2. Conflictos familiares frecuentes

- Discusiones constantes por horarios de juego.
- Desobediencia a las normas pactadas en el hogar.
- Aislamiento respecto a actividades familiares.

3. Aislamiento social

- Reducción o abandono de actividades presenciales (deporte, ocio cultural).
- Sustitución progresiva de las amistades cara a cara por contactos exclusivamente online.

4. Cambios en el comportamiento general

- Pérdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras.
- Alteraciones del apetito (comer rápido frente a la pantalla o saltarse comidas).
- Descuidos en la higiene personal.

Para profesionales de la salud.

- Incorporar preguntas específicas sobre hábitos digitales en anamnesis pediátrica, psicológica o social.
- Observar correlación entre síntomas físicos/emocionales y uso intensivo de videojuegos.

Para familias.

- Tomar en serio cambios bruscos en sueño, rendimiento escolar o carácter.
- Anotar la frecuencia de los episodios para facilitar la información al pediatra o psicólogo.

Notas técnicas.

- La OMS (ICD-11, 2019) establece que para hablar de gaming disorder debe existir un patrón persistente de deterioro durante 12 meses, pero antes de llegar a ese punto es posible detectar signos tempranos.
- La AEP (2023) recomienda prestar atención a indicadores físicos (sueño, dolores recurrentes) como primeras señales de alerta.
- Según EU Kids Online (2022), los entornos con mayor mediación adulta muestran menor prevalencia de conductas problemáticas.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Protocolo de cribado en atención primaria en el Reino Unido**
 - Los pediatras incluyen tres preguntas breves en las revisiones: “¿Cuántas horas juegas al día?”, “¿Has dejado actividades por jugar?”, “¿Duermes menos por jugar?”.
 - Impacto: aumento del 40 % en la detección temprana de casos de riesgo en adolescentes.

8.3. Protocolos de cribado y diagnóstico temprano (ICD-11, AEP, guías clínicas).

La detección temprana del uso problemático de videojuegos requiere instrumentos de cribado accesibles en atención primaria, pediatría, psicología y servicios sociales. El objetivo no es diagnosticar de forma inmediata, sino identificar señales de alarma que orienten hacia una evaluación especializada cuando sea necesario.

MARCO CLÍNICO DE REFERENCIA

1. ICD-11 (OMS, 2019)

- Reconoce el gaming disorder como trastorno de adicción conductual.
- Criterios: pérdida de control sobre el juego, prioridad creciente frente a otras actividades y persistencia pese a consecuencias negativas durante al menos 12 meses.

2. DSM-5 (APA, 2013, sección III)

- Incluye el “Internet Gaming Disorder” como condición en estudio, con 9 criterios diagnósticos.
- Entre ellos: preocupación por el juego, síndrome de abstinencia, tolerancia, pérdida de intereses previos, engaño a familiares, uso pese a problemas, impacto funcional negativo.

3. Asociación Española de Pediatría (AEP, 2023)

- Recomienda incorporar en revisiones pediátricas preguntas breves sobre tiempo de pantalla, calidad del sueño, actividad física y conflictos familiares asociados al juego.
- Sugiere derivación temprana a salud mental en caso de indicadores de deterioro funcional.

HERRAMIENTAS DE CRIBADO

- IGDS9-SF (Internet Gaming Disorder Scale, 9 ítems)

- Cuestionario breve validado en población adolescente, basado en criterios DSM-5.
- Permite identificar riesgo de uso problemático con alta fiabilidad.

- **GASA (Game Addiction Scale for Adolescents)**
- Instrumento de 7 ítems, validado en estudios europeos, que mide dimensiones como saliencia, conflicto, tolerancia, abstinencia, recaída, escape y problemas.
- **Checklists familiares y escolares**
- Herramientas prácticas para que padres y docentes registren cambios en sueño, conducta, rendimiento escolar y relaciones sociales.

PROCEDIMIENTO RECOMENDADO DE CRIBADO EN ATENCIÓN PRIMARIA

1. Preguntas iniciales (en revisiones médicas o entrevistas sociales):
 - ¿Cuántas horas juegas al día?
 - ¿Has dejado de hacer otras actividades por jugar?
 - ¿Tienes problemas de sueño relacionados con el juego?
2. Aplicación de cuestionario breve (IGDS9-SF o GASA) si hay sospecha.
3. Derivación a psicología o psiquiatría infanto-juvenil cuando se identifican varios criterios y deterioro funcional.

8.4. Estrategias de intervención en atención primaria y pediatría.

La atención primaria y la pediatría constituyen el primer nivel de contacto de las familias con el sistema sanitario, lo que sitúa a estos profesionales en una posición clave para la detección, orientación y primera intervención en casos de uso problemático de videojuegos.

El abordaje debe ser preventivo, breve y basado en la educación sanitaria, evitando la estigmatización del menor y promoviendo la corresponsabilidad familiar.

ESTRATEGIAS BÁSICAS DE INTERVENCIÓN

1. Incorporar la pregunta digital en la anamnesis
 - Durante revisiones rutinarias, incluir preguntas sobre tiempo de uso, horarios, tipos de juegos y rutinas de descanso.
2. Ofrecer consejos breves y claros
 - Recomendar limitar tiempo de juego según edad (máx. 1 hora diaria en primaria, 2 horas en secundaria, según AEP 2023).
 - Promover la regla de “pantallas fuera del dormitorio” y “una hora sin pantallas antes de dormir”.
3. Orientar a las familias hacia recursos disponibles
 - Contratos familiares digitales (ej. IS4K).
 - Línea 017 de INCIBE para asesoramiento inmediato.
 - Programas autonómicos de convivencia digital.

4. Identificar señales de alarma

- Alteraciones del sueño, conflictos familiares recurrentes, descenso en rendimiento escolar, síntomas emocionales.
- Si están presentes, derivar a orientación psicológica.

5. Promover la coordinación con la escuela

- Sugerir a las familias que informen a tutores si existen problemas relacionados con videojuegos, para activar protocolos educativos.

Para profesionales.

- Utilizar técnicas de consejería breve: mensajes simples, repetidos y adaptados a la edad del menor.
- Documentar en la historia clínica digital el tiempo estimado de juego y los hábitos de pantalla.
- Derivar a salud mental infanto-juvenil cuando exista deterioro funcional significativo.

Para familias.

- Escuchar las recomendaciones del pediatra como pautas preventivas, no como sanciones.
- Mantener un registro sencillo del tiempo de juego y hábitos de sueño para compartir en la consulta.

Notas técnicas.

- La AEP (2023) recomienda que pediatras y médicos de familia integren la educación digital en la consulta rutinaria, al mismo nivel que la alimentación o la actividad física.
- La OMS (ICD-11, 2019) subraya la importancia de la intervención temprana para evitar cronificación del gaming disorder.
- Experiencias en atención primaria del NHS (Reino Unido) muestran que la consejería breve digital puede reducir hasta en un 25 % los indicadores de uso problemático tras 6 meses.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Guía clínica en pediatría – Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona)**
- Incluye un protocolo para preguntar a todas las familias sobre hábitos digitales.
- Impacto: mayor detección temprana y derivación adecuada a psicología infantil.

- **Empleo de consejos breves en atención primaria en Canadá**
- Se desarrolló un programa piloto con consejos breves sobre uso de pantallas en consultas rutinarias.
- Impacto: reducción del 20 % en horas de pantalla semanales reportadas por familias tras 3 meses.

8.5. Intervención psicológica y programas de terapia cognitivo-conductual.

Cuando el uso problemático de videojuegos supera la capacidad de manejo familiar o escolar y comienza a producir un deterioro clínico significativo (académico, social, familiar o emocional), es necesaria la intervención psicológica especializada.

OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

1. Recuperar el control del tiempo de juego

- Establecer rutinas de juego reguladas y sustitución por actividades alternativas.

2. Trabajar la regulación emocional

- Identificar emociones que llevan al uso excesivo (estrés, tristeza, aburrimiento).
- Incorporar estrategias de afrontamiento saludables.

3. Modificar creencias disfuncionales

- Reestructuración cognitiva de ideas como “solo soy feliz cuando juego” o “si no juego, pierdo mi grupo de amigos”.

4. Reforzar la autoestima y las habilidades sociales

- Recuperar espacios de socialización presencial y actividades que fortalezcan la identidad fuera del videojuego.

5. Involucrar a la familia

- Psicoeducación sobre riesgos y mediación activa.
- Establecimiento de acuerdos familiares y contratos terapéuticos.

TÉCNICAS MÁS UTILIZADAS

- Autorregistros de tiempo de juego: diarios donde el menor anota horas de uso, contexto y emociones.
- Exposición con prevención de respuesta: reducción gradual de horas de juego, acompañada de estrategias de sustitución.
- Entrenamiento en habilidades sociales: dinámicas grupales para reforzar interacción presencial.
- Terapia familiar sistémica: mejora de la comunicación y resolución de conflictos en el hogar.

Para profesionales.

- Adaptar las terapias a la edad y características del menor, incluyendo dinámicas lúdicas que faciliten la participación.
- Evaluar comorbilidades frecuentes: TDAH, ansiedad, depresión.
- Coordinarse entre pediatría, escuela y servicios sociales para seguimiento integral.

Para familias.

- Colaborar activamente en el proceso terapéutico, aplicando en casa los acuerdos establecidos en consulta.
- Reforzar los logros del menor y evitar actitudes culpabilizadoras.

Notas técnicas.

- La OMS (ICD-11) reconoce el gaming disorder como adicción conductual, lo que legitima el uso de programas de intervención clínica.
- Metaanálisis recientes (Stevens et al., 2021) confirman que la TCC es el enfoque más eficaz para reducir los síntomas de uso problemático de videojuegos.
- En España, la AEP (2023) recomienda la derivación a psicología clínica o psiquiatría infantil cuando se detecta deterioro funcional mantenido.

8.6. Coordinación intersectorial: salud, escuela y servicios sociales.

El abordaje del uso problemático o adictivo de videojuegos no puede recaer únicamente en la familia o en el sistema sanitario. La experiencia demuestra que la intervención es más eficaz cuando existe una coordinación intersectorial entre profesionales de la salud, la escuela y los servicios sociales, generando una red de apoyo integral para el menor y su familia.

PRINCIPIOS DE LA COORDINACIÓN INTERSECTORIAL

1. Intercambio de información

- Comunicación fluida entre pediatría, orientación escolar y trabajadores sociales para identificar y dar seguimiento a los casos.
- Respeto a la confidencialidad y a la normativa de protección de datos (RGPD, LOPDGDD).

2. Protocolos compartidos

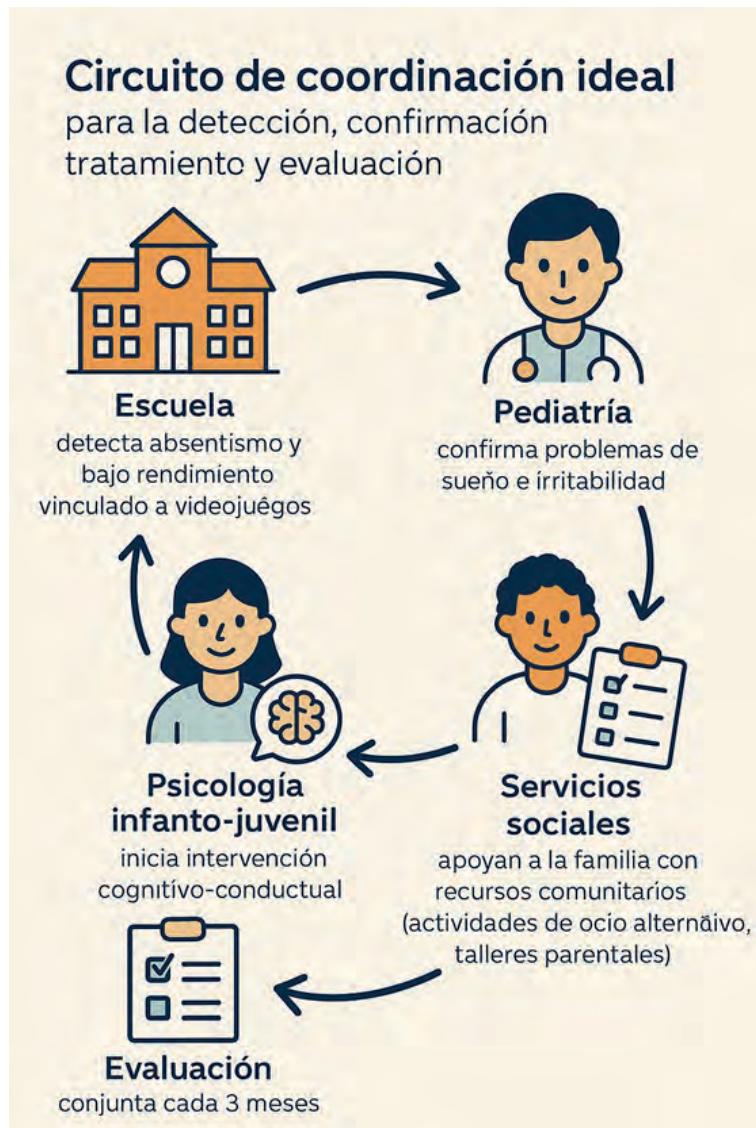
- Definición de pasos claros: detección en el aula → derivación a salud primaria → coordinación con servicios sociales si existen factores de vulnerabilidad.

3. Intervención integral

- Combinar la atención clínica con el apoyo escolar (refuerzo académico, tutorías) y social (acompañamiento familiar, actividades comunitarias).

4. Seguimiento conjunto

- Establecer reuniones periódicas entre los distintos agentes para evaluar la evolución del caso.



Para profesionales.

- Priorizar la comunicación con otros sectores para no duplicar esfuerzos.
- Documentar la evolución del caso en informes breves y comprensibles para los demás agentes implicados.

Para familias.

- Colaborar en la red de apoyo, asistiendo a citas médicas, escolares y sociales.
- Entender que la coordinación intersectorial refuerza la atención y no supone una culpabilización.

Notas técnicas.

- La LOPIVI (2021) obliga a los centros educativos y a los servicios sociales a trabajar de forma coordinada en casos de violencia o riesgos digitales.
- La Estrategia Nacional de Salud Mental (2022–2026) incluye el abordaje de adicciones comportamentales y promueve la coordinación con educación y servicios sociales.
- Experiencias de la red comunitaria de salud mental de Navarra (2021) muestran que la coordinación reduce la tasa de recaídas en adolescentes con conductas adictivas.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Modelo islandés de prevención de adicciones**

- Basado en la coordinación entre escuela, salud y comunidad, con un fuerte enfoque en ocio alternativo.
- Impacto: reducción sostenida del consumo de sustancias y de adicciones comportamentales en adolescentes en 20 años.

FUNDAMENTOS DEL ABORDAJE DEL USO PROBLEMÁTICO O ADICTIVO

1. Fundamentos clínicos

- La OMS (ICD-11, 2019) reconoce el gaming disorder como un trastorno de adicción conductual, estableciendo criterios diagnósticos universales (pérdida de control, prioridad creciente, persistencia pese a consecuencias negativas).
- La American Psychiatric Association (DSM-5, 2013) incluye el Internet Gaming Disorder como condición en estudio, con criterios que guían la investigación y la práctica clínica.
- Metaanálisis recientes (Stevens et al., 2021) apuestan por la confirmación que la terapia cognitivo-conductual (TCC) como la intervención más eficaz para reducir el uso problemático de videojuegos en adolescentes.

2. Fundamentos normativos

- LOPIVI (2021): obliga a los sistemas educativo, sanitario y social a coordinarse en la protección de la infancia frente a riesgos digitales, incluyendo los videojuegos.
- Estrategia Nacional de Salud Mental (2022–2026): incorpora el abordaje de adicciones comportamentales y la coordinación con educación y servicios sociales.
- Plan de Acción sobre Adicciones 2021–2024 (Gobierno de España): reconoce el gaming disorder como área de intervención prioritaria en salud pública.
- Reglamento General de Protección de Datos (RGPD, 2016) y LOPDGDD (2018): obligan a los profesionales a garantizar la protección de datos en procesos de cribado, intervención y coordinación intersectorial.

3. Evidencia de investigación

- Estudios de la AEP (2023) recomiendan a pediatras y médicos de familia incluir preguntas sobre hábitos digitales en las revisiones rutinarias.
- Investigaciones de EU Kids Online (2022) muestran que la mediación activa de familias y docentes reduce significativamente la prevalencia de conductas problemáticas relacionadas con videojuegos.
- Programas piloto en Corea del Sur y en Europa (Bélgica, Noruega) demuestran que los sistemas de cribado en atención primaria y en centros escolares aumentan la detección temprana y la eficacia de las intervenciones.

Para profesionales.

- La intervención está respaldada por marcos internacionales (OMS, APA), nacionales (LOPIVI, Estrategia Nacional de Salud Mental) y autonómicos (planes digitales y de convivencia).
- El uso de herramientas validadas de cribado y la aplicación de terapias basadas en la evidencia (TCC) son estándares recomendados.

Para familias.

- Conocer que la derivación a profesionales sanitarios y sociales está legitimada por normativa y evidencia científica.
- Comprender que la intervención no busca culpabilizar, sino acompañar y ofrecer recursos especializados.

8.8. Programas de prevención y tratamiento del uso problemático.

La evidencia muestra que los programas de prevención y tratamiento del uso problemático de videojuegos tienen mayor impacto cuando combinan la detección clínica, la intervención psicológica y la coordinación intersectorial. A continuación, se presentan experiencias de referencia en España y en otros países.

PROGRAMAS NACIONALES (ESPAÑA)

1. Unidad de Adicciones Comportamentales – Hospital de Bellvitge (Barcelona)

- Implementación: equipo especializado en adicciones sin sustancia, con protocolos específicos para gaming disorder.
- Intervención: terapia cognitivo-conductual individual y grupal, terapia familiar y seguimiento médico.
- Impacto: en evaluaciones longitudinales, el 70 % de los adolescentes tratados mostró reducción significativa de horas de juego y reincorporación a actividades académicas.
- Para profesionales: modelo replicable en otras unidades de salud mental.

PROGRAMAS INTERNACIONALES

- **1. Programa de prevención en Corea del Sur**
 - Implementación: cribado obligatorio en secundaria, programas de consejería breve en atención primaria y acceso gratuito a terapia psicológica especializada.
 - Impacto: descenso sostenido en la prevalencia de casos de gaming disorder, pasando del 5,8 % (2010) al 2,3 % (2020).
 - Para profesionales: muestra la eficacia de combinar cribado, intervención clínica y políticas públicas.

2. “Game Quitters” (Canadá, internacional)

- Implementación: comunidad online de apoyo a jóvenes y familias, con programas de reducción progresiva de uso, terapia online y grupos de ayuda mutua.
- Impacto: más de 75.000 usuarios registrados en 95 países; estudios internos reportan mejoras en regulación emocional y equilibrio de rutinas.
- Accesibilidad: recurso accesible en contextos donde no hay atención especializada inmediata.

Para profesionales.

- Utilizar experiencias contrastadas como modelos de intervención adaptables a cada contexto.
- Promover la evaluación sistemática de los programas para medir impacto real en salud y convivencia.

Para familias.

- Conocer que existen recursos especializados en España y en el ámbito internacional.
- Entender que la intervención clínica y social puede mejorar significativamente el bienestar del menor y la convivencia familiar.

7.9. Caja de ideas clave.

1. Los profesionales de la salud son actores esenciales en la prevención y detección temprana: pediatría, atención primaria y salud mental deben incorporar preguntas sobre hábitos digitales en sus evaluaciones rutinarias.
2. Las señales clínicas y psicosociales de riesgo son observables: alteraciones del sueño, dolores físicos, irritabilidad, descenso académico, conflictos familiares y aislamiento social. Detectarlas a tiempo evita la cronificación.
3. Existen protocolos validados de cribado y diagnóstico: la ICD-11 (OMS) y el DSM-5 (APA) ofrecen marcos clínicos; escalas como IGDS9-SF y GASA facilitan la detección en contextos escolares y sanitarios.
4. La intervención en atención primaria debe ser breve y preventiva: consejos claros, orientación a recursos y derivación temprana a psicología infantil en casos de riesgo.

5. La terapia cognitivo-conductual es la intervención clínica más eficaz: trabaja el control del tiempo de juego, la regulación emocional, la reestructuración cognitiva y la implicación familiar.
6. La coordinación intersectorial es imprescindible: salud, escuela y servicios sociales deben actuar como red, con protocolos compartidos y seguimiento conjunto.
7. La normativa respalda la intervención profesional: la LOPIVI, la Estrategia Nacional de Salud Mental y el Plan de Acción sobre Adicciones legitiman la actuación en casos de gaming disorder.
8. Las buenas prácticas nacionales e internacionales confirman la eficacia de los programas especializados: desde unidades clínicas como Bellvitge hasta políticas de cribado en Corea del Sur o plataformas de apoyo como Game Quitters.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 8.

- Los profesionales de la salud y lo social son clave en la detección temprana.
- El gaming disorder reconocido por la OMS legitima la intervención clínica.
- Escalas y protocolos de cribado facilitan la identificación de casos de riesgo.
- La coordinación intersectorial asegura continuidad entre salud, escuela y familia.
- Señales físicas, emocionales y sociales deben ser atendidas de forma integrada.
- Las intervenciones breves y preventivas reducen la cronificación de problemas.
- La perspectiva biopsicosocial orienta las respuestas más eficaces.

Capítulo 9.

Estrategias comunitarias

y políticas públicas.

9.1. El papel de la comunidad en la promoción del uso responsable.

La prevención y promoción del uso responsable de los videojuegos no puede recaer únicamente en las familias o en la escuela. La comunidad en su conjunto —ayuntamientos, asociaciones, entidades deportivas, culturales y de ocio— desempeña un papel decisivo como entorno de apoyo y socialización.

El enfoque comunitario permite:

- Crear espacios alternativos de ocio que complementen el juego digital.
- Generar redes de apoyo social para familias y menores.
- Reforzar la sensibilización colectiva sobre los riesgos y beneficios de los videojuegos.
- Favorecer la inclusión social, evitando que los menores en riesgo queden aislados en entornos digitales.

ÁMBITOS DE ACCIÓN COMUNITARIA

1. Asociaciones vecinales y juveniles

- Organización de talleres sobre seguridad digital, torneos de videojuegos responsables y actividades de ocio alternativo.

2. Bibliotecas y centros culturales

- Uso de videojuegos educativos como recurso para alfabetización digital, programación y creatividad.

3. Clubes deportivos y entidades de ocio

- Promoción de hábitos de vida saludables mediante la combinación de deporte, cultura y tecnología.

4. ONG y asociaciones de intervención social

- Apoyo a familias vulnerables en el manejo de hábitos digitales, ofreciendo formación y recursos accesibles.

Para familias.

- Participar en actividades comunitarias relacionadas con la convivencia digital.
- Fomentar que los hijos diversifiquen su ocio participando en asociaciones culturales, deportivas o juveniles

Para docentes, profesionales de la salud y de lo social.

- Colaborar con entidades locales para extender la educación digital más allá del aula.
- Facilitar proyectos de aprendizaje-servicio vinculados al uso responsable de videojuegos.
- Conectar con redes comunitarias para complementar la intervención clínica con recursos de ocio y acompañamiento social

Notas técnicas.

- La OMS (2020, Estrategia de Salud Digital) recomienda la implicación comunitaria como factor de protección frente a adicciones comportamentales.
- La UNESCO (2022) subraya que la alfabetización digital debe abordarse como un proceso social, no solo educativo.
- La Estrategia Nacional sobre Adicciones (2021–2024) en España refuerza el papel de las corporaciones locales en la prevención comunitaria.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Red de “Cibercorresponsales” (España)**
 - Jóvenes participan en proyectos comunitarios escribiendo sobre videojuegos, redes y ciudadanía digital en una plataforma online gestionada por ONG.
 - Impacto: fomenta la reflexión crítica y la participación juvenil en entornos seguros.
- **Proyecto “Game On!” (Países Bajos)**
 - Iniciativa municipal que combina torneos de eSports supervisados con talleres de vida saludable y actividades deportivas.
 - Impacto: aumento de la participación juvenil en programas comunitarios y reducción del sedentarismo en adolescentes.

9.2. Estrategias nacionales, municipales y autonómicas.

Desde una perspectiva nacional, el Gobierno de España ha definido varias estrategias clave para hacer frente al uso problemático de videojuegos y otros riesgos de salud digital. Estas iniciativas refuerzan el marco autonómico con una visión transversal, coordinada y empática:

1. Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024. Este plan incorpora desde sus líneas de acción instrumentos específicos para abordar adicciones sin sustancia, como el uso problemático de Internet, videojuegos y redes sociales. Se incluyen medidas preventivas, formativas y de detección temprana coordinadas desde la Delegación del Plan Nacional sobre Drogas.

2. Sistema de información regulado. Desde 2021 se ha activado un indicador específico para contabilizar las admisiones a tratamiento por adicciones comportamentales en la red pública española, lo que incluye casos asociados a videojuegos. Esto permite obtener datos consolidados y reforzar así las políticas dirigidas a su prevención y atención.

3. Actualización del Plan Nacional 2025–2028. El Gobierno ha anunciado que este nuevo plan próximo incluirá medidas consensuadas enfocadas específicamente en la problemática del trastorno por uso de videojuegos, reconociendo la necesidad de abordarlo con perspectivas actuales y coordinadas.

4. Informe del comité de expertos sobre infancia y tecnología (2024) – Un grupo de alto nivel nombrado por el Gobierno ha recomendado medidas muy claras: reducir el acceso a pantallas en los menores (prohibición total hasta los 3 años y restricción hasta los 6), fomentar el uso de teléfonos analógicos entre los 12 y 16 años, incluir etiquetado sanitario obligatorio en dispositivos, y generar medidas protectoras por defecto en apps y dispositivos digitales.

Los ayuntamientos y gobiernos autonómicos son actores estratégicos en la promoción del uso responsable de los videojuegos, al disponer de competencias directas en educación no formal, juventud, cultura, deportes y servicios sociales. Su cercanía a la ciudadanía les permite desarrollar programas de prevención y sensibilización adaptados a la realidad local, reforzando la coordinación con escuelas, familias y profesionales sanitarios.

LÍNEAS DE ACCIÓN MUNICIPAL

1. Campañas de sensibilización local

- Charlas en centros cívicos, bibliotecas y asociaciones juveniles sobre riesgos y beneficios del uso de videojuegos.
- Difusión de materiales preventivos en medios locales y redes sociales municipales.

2. Espacios alternativos de ocio

- Creación de ludotecas digitales responsables, donde los videojuegos convivan con actividades deportivas, artísticas y culturales.
- Torneos de eSports supervisados con acompañamiento educativo.

3. Apoyo a las familias

- Escuelas de padres con formación en mediación digital, control parental y contratos familiares.
- Recursos municipales de orientación psicológica breve para consultas relacionadas con el uso problemático.

ESTRATEGIAS AUTONÓMICAS

1. Planes de prevención de adicciones comportamentales

Integración de los videojuegos en las estrategias autonómicas de adicciones, como ya ocurre en Galicia, Cataluña o Castilla-La Mancha.

2. Formación a docentes y profesionales

- Programas autonómicos de capacitación en alfabetización digital y convivencia escolar.

3. Observatorios regionales de uso digital

- Recogida de datos sobre consumo de videojuegos, redes y otras tecnologías para orientar políticas públicas basadas en evidencia.

4. Alianzas con el sector educativo y sanitario

- Programas conjuntos con universidades y colegios profesionales para elaborar materiales de referencia.

Para familias.

- Conocer y participar en las actividades municipales de sensibilización digital.
- Aprovechar los recursos gratuitos de apoyo a la crianza digital ofrecidos por las concejalías de juventud y educación.

Para docentes, profesionales de la salud y de lo social.

- Colaborar en iniciativas autonómicas y municipales como talleres, charlas y proyectos escolares sobre ciudadanía digital.
- Integrar materiales oficiales en las programaciones de aula.
- Participar en campañas autonómicas como referentes especializados.
- Derivar a familias a recursos locales de apoyo comunitario cuando sea necesario.

Notas técnicas.

- La Estrategia Nacional sobre Adicciones (2021–2024) incluye a las corporaciones locales como actores clave en prevención comunitaria de adicciones tecnológicas.
- La LOPIVI (2021) establece la obligación de coordinación entre administraciones públicas para proteger a los menores en entornos digitales.
- En Castilla y León, el Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad Escolar ya incorpora acciones sobre ciberacoso y uso responsable de videojuegos.
- El Plan Autonómico de Adicciones 2024–2030 de Castilla y León marca una renovación importante: por primera vez integra en un solo documento la prevención y atención de adicciones con y sin sustancias, entre las que se incluyen el juego patológico, el uso excesivo de pantallas y los videojuegos.

9.3. Campañas de sensibilización pública.

Las campañas de sensibilización son un instrumento fundamental para informar, prevenir y concienciar a la población sobre el uso responsable de los videojuegos. A diferencia de las intervenciones en familia o escuela, las campañas públicas buscan llegar a toda la ciudadanía, generando un cambio cultural sostenido en torno a la convivencia digital.

OBJETIVOS DE LAS CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN

1. Informar

- Difundir pautas claras sobre tiempos de uso, clasificación PEGI, privacidad y mediación activa.

2. Prevenir

- Alertar sobre riesgos como el ciberacoso, el grooming o las compras integradas en videojuegos.

3. Normalizar el diálogo

- Promover que hablar sobre videojuegos y hábitos digitales sea parte natural de las conversaciones familiares, escolares y sociales.

4. Reducir la estigmatización

- Mostrar el videojuego no como amenaza, sino como oportunidad cultural y educativa, siempre que se use de manera responsable.

CARACTERÍSTICAS DE UNA CAMPAÑA EFICAZ

- Lenguaje cercano y positivo: evitar el alarmismo y centrarse en mensajes de corresponsabilidad.
- Diseño multicanal: difusión en televisión, radio, redes sociales, centros educativos, centros de salud y espacios comunitarios.
- Implicación de referentes juveniles: participación de influencers, jugadores de eSports, deportistas o artistas que conecten con la población joven.
- Recursos prácticos: guías descargables, decálogos visuales, vídeos cortos y dinámicas para familias y docentes.

Para familias.

- Utilizar los materiales de campañas oficiales como referencia para establecer normas en casa.
- Participar en charlas y talleres complementarios organizados en su municipio o comunidad.

Para docentes, profesionales de la salud y de lo social.

- Incorporar las campañas en las aulas mediante tutorías, dinámicas participativas o análisis de vídeos y materiales.
- Animar al alumnado a reflexionar sobre los mensajes de la campaña y aplicarlos en su vida cotidiana.
- Difundir los recursos de las campañas en consultas, centros de salud y servicios comunitarios.
- Aprovechar las campañas para reforzar consejos sanitarios o sociales relacionados con el bienestar digital.

Notas técnicas.

- La Estrategia Nacional sobre Adicciones (2021–2024) establece la obligación de impulsar campañas públicas de sensibilización sobre riesgos digitales.
- Experiencias evaluadas por la European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD, 2021) muestran que las campañas comunitarias reducen la incidencia de conductas problemáticas cuando se acompañan de talleres en escuelas y familias.
- En España, el INCIBE lidera el Safer Internet Day y campañas permanentes con materiales adaptados a familias y centros.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- “Play it Safe” (Unión Europea)

- Campaña de la Comisión Europea sobre seguridad digital y videojuegos, con vídeos protagonizados por gamers profesionales.
- Impacto: alto nivel de identificación de los jóvenes con los mensajes y aumento en el uso de controles parentales en los países participantes.

9.4. Alianzas de la industria del videojuego y el tercer sector.

El fomento del uso responsable de los videojuegos exige la colaboración activa de todos los actores implicados: administraciones públicas, industria del videojuego y organizaciones del tercer sector (ONG, asociaciones de familias, entidades comunitarias). Ningún agente puede abordar en solitario los desafíos que plantea el ocio digital.

PAPEL DE LA INDUSTRIA DEL VIDEOJUEGO

1. Autorregulación y responsabilidad social

- Implementar sistemas transparentes de control parental y límites de tiempo. Etiquetado claro de microtransacciones y loot boxes.

2. Campañas conjuntas de sensibilización

- Mensajes en menús de inicio, pausas de juego o plataformas de compra que promuevan hábitos responsables.

3. Colaboración educativa

- Desarrollo de versiones educativas de videojuegos.
- Patrocinios de proyectos escolares de gamificación y alfabetización digital.

PAPEL DEL TERCER SECTOR

1. Apoyo a familias y menores vulnerables

- ONG y asociaciones vecinales organizan talleres de mediación digital y uso saludable de pantallas.

2. Alfabetización digital comunitaria

- Bibliotecas, asociaciones culturales y juveniles ofrecen formación práctica sobre privacidad y convivencia digital.

3. Espacios de participación juvenil

- Iniciativas que dan voz a adolescentes para convertirse en “cibercorresponsales” y agentes de prevención.

Para familias.

- Confiar en recursos avalados por instituciones públicas y ONG para orientarse en la gestión de videojuegos en el hogar.
- Participar en talleres comunitarios y aprovechar las herramientas de control parental facilitadas por la industria.

Para docentes, profesionales de la salud y de lo social.

- Utilizar videojuegos educativos proporcionados por la industria como apoyo didáctico.
- Colaborar con entidades del tercer sector para reforzar la educación digital en el aula.
- Derivar a familias a programas comunitarios de ONG o asociaciones con experiencia en prevención digital.
- Promover alianzas entre servicios públicos y entidades privadas para ampliar la cobertura.

Notas técnicas.

- La ISFE (Interactive Software Federation of Europe) coordina el sistema PEGI y promueve campañas de juego responsable en toda Europa.
- La UNESCO (2022) recomienda alianzas público–privadas para integrar el potencial cultural y educativo del videojuego en la sociedad.
- En España, el Plan Nacional sobre Adicciones (2021–2024) incluye a la industria tecnológica y a ONG como socios en la prevención de adicciones comportamentales.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **“The Get Smart About P.L.A.Y.” (Reino Unido)**
 - Campaña de la industria para enseñar a las familias a configurar controles parentales y supervisar microtransacciones.
 - Impacto: aumento del 30 % en el uso de controles parentales tras su implementación.
- **“Pantallas Amigas” (España)**
 - ONG especializada en la prevención de riesgos digitales, con materiales y campañas sobre videojuegos responsables.
 - Impacto: amplia implantación en centros escolares y programas autonómicos, reducción de incidentes de ciberacoso en los centros participantes.

9.5. Políticas públicas de la Unión Europea.

El uso responsable de los videojuegos está cada vez más presente en las agendas políticas europeas y nacionales, tanto desde la perspectiva de la protección de la infancia como desde la promoción de la ciudadanía digital. Las políticas públicas marcan el marco de actuación para las familias, los centros educativos, la industria y la comunidad.

POLÍTICAS EUROPEAS

1. Digital Education Action Plan (2021–2027, Comisión Europea)
 - Promueve la alfabetización digital en toda la UE.
 - Recomienda integrar videojuegos y simuladores como recurso educativo.
 - Fomenta la regulación de prácticas comerciales como microtransacciones y loot boxes.
2. Digital Services Act (2022, UE)
 - Refuerza la responsabilidad de las plataformas digitales en la protección de menores.
 - Obliga a mayor transparencia en los algoritmos y sistemas de recomendación.
3. Safer Internet Programme (UE)
 - Red europea de centros que promueven seguridad digital para menores y familias.
 - Incluye campañas de sensibilización, materiales educativos y líneas de ayuda.

Para familias.

- Conocer que existen políticas que protegen los derechos digitales de los menores y respaldan la mediación familiar.
- Utilizar recursos derivados de estas políticas (línea 017 de INCIBE, campañas de sensibilización).

Para docentes, profesionales de la salud y de lo social.

- Integrar en el aula materiales y recursos procedentes de programas europeos como Safer Internet Day.
- Conocer el marco normativo para aplicar protocolos escolares vinculados a la LOPIVI y al Plan de Acción sobre Adicciones.
- Usar estas políticas como marco de referencia para justificar la intervención en casos de riesgo.
- Derivar a familias a programas estatales y autonómicos de prevención y apoyo.

Notas técnicas.

- El Digital Services Act (2022) supone un cambio estructural en la protección digital de menores en toda Europa.
- La LOPIVI (2021) en España refuerza la obligación legal de los centros educativos en la prevención de riesgos digitales.
- El Plan Nacional sobre Adicciones 2021–2024 menciona explícitamente videojuegos y microtransacciones como áreas de intervención prioritaria.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Safer Internet Day (Unión Europea)**
 - Jornada anual con participación de más de 170 países.
 - Impacto: miles de actividades educativas y campañas comunitarias centradas en ciudadanía digital y videojuegos responsables.
- **INCIBE – Línea 017 (España)**
 - Servicio gratuito de orientación a familias, docentes y menores sobre riesgos digitales.
 - Impacto: más de 100.000 consultas atendidas al año.

9.6. Evaluación de impacto y sostenibilidad de las medidas.

El éxito de las estrategias comunitarias y de las políticas públicas no depende solo de su diseño, sino de su evaluación rigurosa y sostenibilidad a largo plazo. Muchas iniciativas pierden eficacia si se conciben como campañas puntuales sin seguimiento ni recursos estables.

CLAVES PARA LA EVALUACIÓN DE IMPACTO

1. Definición de indicadores claros

- Número de familias y centros participantes.
- Cambios en el tiempo medio de juego semanal.
- Reducción de conflictos familiares o escolares vinculados a videojuegos.
- Nivel de conocimiento sobre clasificación PEGI y privacidad digital.

2. Métodos de evaluación

Encuestas pre y post intervención a alumnado, familias y docentes.
Registro de derivaciones a servicios sanitarios o sociales antes y después del programa.
Evaluación cualitativa (grupos focales, entrevistas a participantes).

3. Transparencia y difusión

Publicación de resultados accesibles a la ciudadanía para reforzar la confianza en las políticas públicas.
Difusión en congresos, revistas académicas y plataformas institucionales.

SOSTENIBILIDAD DE LAS MEDIDAS

1. Financiación estable

Asegurar presupuestos plurianuales en planes autonómicos, municipales y nacionales de adicciones y salud digital.

2. Institucionalización

Integrar las medidas en estructuras permanentes (ej. Planes Digitales de Centro, protocolos de LOPIVI, observatorios autonómicos).

3. Formación continua

Renovar la capacitación de docentes, familias y profesionales de salud con actualizaciones periódicas.

4. Alianzas multisectoriales

Mantener la colaboración entre administraciones, industria y ONG para dar continuidad a los programas.

Para familias.

- Participar en evaluaciones post–programa (encuestas, entrevistas) para aportar retroalimentación real.
- Exigir a las administraciones continuidad en los recursos que funcionan.

Para docentes, profesionales de la salud y de lo social.

- Colaborar en la recogida de datos de impacto en el alumnado.
- Aplicar herramientas de evaluación propias del centro (cuestionarios de convivencia, observación de tutorías).
- Incorporar indicadores de salud y bienestar en los programas comunitarios.
- Difundir resultados para sensibilizar y justificar la continuidad de recursos.

Notas técnicas.

- La Estrategia Nacional sobre Adicciones (2021–2024) exige incluir indicadores de evaluación en todos los programas financiados.
- La OCDE (2021) recomienda sistemas de monitorización longitudinal para medir impacto real de políticas educativas y de salud digital.
- Experiencias de la European Schoolnet (2022) muestran que los programas sostenidos en el tiempo (más de 3 años) logran mejoras significativas en hábitos digitales frente a campañas puntuales.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Observatorio de la Juventud de Cataluña**
 - Recoge datos anuales sobre consumo digital de adolescentes y evalúa programas de prevención.
 - Impacto: facilita la toma de decisiones políticas basadas en evidencia y la mejora continua de las iniciativas.
- **Modelo islandés de prevención de adicciones**
 - Evaluación anual con indicadores de consumo, ocio alternativo y bienestar juvenil.
 - Impacto: reducción sostenida del consumo problemático en adolescentes durante 20 años.

Para familias.

- Participar en campañas y aprovechar líneas de ayuda como el 017.
- Colaborar con centros escolares en la aplicación de planes digitales y programas de prevención.

Para docentes, profesionales de la salud y de lo social.

- Integrar materiales de campañas nacionales e internacionales en el aula.
- Conectar las acciones locales con los marcos europeos y globales.
- Promover la integración de estos programas en las políticas locales de salud y bienestar para derivar a familias y menores a recursos comunitarios reconocidos.

9.8. Caja de ideas clave.

1. La comunidad es un agente esencial en la prevención: asociaciones, bibliotecas, clubes deportivos y ONG amplían la educación digital más allá del hogar y la escuela.
2. Los ayuntamientos y comunidades autónomas tienen un papel estratégico: pueden impulsar campañas locales, ofrecer ludotecas digitales responsables, apoyar a familias y formar a profesionales.

1. Las campañas de sensibilización pública son más eficaces cuando son multicanal: deben ser positivas, prácticas y contar con referentes juveniles que conecten con el público objetivo.
2. La colaboración público–privada y con el tercer sector es clave: la industria del videojuego debe asumir su responsabilidad social, y las ONG pueden acercar recursos a familias y colectivos vulnerables.
3. Las políticas europeas y nacionales legitiman la acción comunitaria: Digital Services Act, Digital Education Action Plan, LOPIVI, Estrategia Nacional de Adicciones y Estrategia de Salud Mental refuerzan la protección y educación digital.
4. La evaluación de impacto garantiza la eficacia: definir indicadores, aplicar encuestas pre y post intervención y publicar resultados asegura la mejora continua y la sostenibilidad.
5. La sostenibilidad requiere financiación estable y formación continua: los programas deben institucionalizarse en planes autonómicos y nacionales, evitando iniciativas puntuales.
6. Las buenas prácticas muestran que el cambio es posible: desde IS4K y el Plan Digital de Castilla y León hasta el modelo islandés y el Safer Internet Programme, la evidencia confirma que las políticas sostenidas y coordinadas logran resultados.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 9.

- La comunidad es un agente estratégico en la prevención y sensibilización digital.
- Ayuntamientos y asociaciones pueden ofrecer ocio alternativo al digital.
- Las campañas municipales fortalecen la conciencia colectiva sobre riesgos y beneficios.
- La colaboración con ONG y entidades culturales multiplica el impacto educativo.
- Las políticas públicas deben ser sostenidas y evaluadas.
- La corresponsabilidad institucional refuerza la protección de la infancia y adolescencia.
- El ámbito comunitario amplía el alcance de familia y escuela.

Capítulo 10.

Herramientas prácticas

para la prevención.

10.1. Contratos y acuerdos familiares digitales.

Los contratos familiares digitales son una herramienta pedagógica y preventiva que permite a padres, madres e hijos establecer de forma consensuada las normas de uso de videojuegos y otras pantallas. No se trata de un documento rígido o punitivo, sino de un instrumento de diálogo, corresponsabilidad y aprendizaje en ciudadanía digital.

ELEMENTOS CLAVE DE UN CONTRATO FAMILIAR

1. Tiempos de uso

- Horas máximas diarias y semanales según edad.
- Respeto a horarios de estudio, comidas y descanso.

2. Espacios de uso

- Prioridad en espacios comunes (salón).
- Prohibición del juego en dormitorios durante la noche.

3. Tipos de videojuegos

- Selección según clasificación PEGI y valores familiares.
- Exclusión de títulos con violencia explícita o microtransacciones excesivas.

4. Privacidad y seguridad

- Compromiso de no compartir datos personales ni realizar compras sin autorización.
- Supervisión conjunta de Términos y Condiciones antes de aceptar.

5. Consecuencias pactadas

- Claras, proporcionales y conocidas de antemano.
- Refuerzo positivo en caso de cumplimiento (ej. tiempo extra el fin de semana).

CONTRATO FAMILIAR

PARA UN JUEGO RESPONSABLE



TIEMPO Maximo 1 hora en días lectivos y 2 horas en fines de semana.	ESPACIOS Soló se juega en espacios comunes. No en dormitorios.
TIPO DE JUEGO Soló juegos PEGI ≤ 12 Prohibidos PEGI 15+ en ESO	PRIVACIDAD No se comparte nombre, dirección ni fotos personales.
COMPRAS Prohibidas sin consentimiento expreso de un adulto.	INCUMPLIMIENTO Supone 24 h sin videojuegos.
RECOMPENS Cumplimiento = 30 min extra d/juego el domingo	REVISIÓN SEMANAL El contrato se revisa cada domingo en familia
ESCUELA PRIMERO Tareas escolares completas antes de jugar	

Firmado por: _____ Fecha: _____

Para familias.

- Redactar el contrato de forma conjunta con los hijos.
- Revisarlo periódicamente (ej. cada trimestre) para adaptarlo a la edad.
- Usar el contrato como recurso educativo, no como sanción unilateral.

Para docentes.

- Recomendar a las familias el uso de contratos en charlas de tutoría o AMPAs.
- Usar ejemplos de contratos como material didáctico en educación para la ciudadanía digital.

Notas técnicas.

- **IS4K (INCIBE)** ofrece plantillas gratuitas de contrato familiar digital.
- La **Guía Xunta de Galicia (2021)** recomienda incluir cláusulas específicas para menores con TDAH (p. ej. revisión de términos antes de aceptar).
- La **LOPIVI (2021)** respalda el derecho del menor a participar en la toma de decisiones sobre su vida digital.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- Contrato familiar IS4K (España)

- Uso extendido en familias y centros escolares.
- Impacto: reducción del 30 % en conflictos relacionados con pantallas, según evaluaciones del INCIBE.

10.2. Checklists de supervisión para familias y docentes.

Los **checklists** o listas de verificación son instrumentos sencillos que permiten a familias y docentes **evaluar de forma rápida y sistemática** los hábitos digitales de niños y adolescentes. Su objetivo es doble:

1. Detectar señales tempranas de uso problemático.
2. Reforzar prácticas saludables de convivencia digital.

CHECKLIST para familias de uso en el hogar

Preguntas clave (sí/no):

- ¿Mi hijo/a cumple los horarios y tiempos pactados de juego?
- ¿Respeta las rutinas de sueño (no juega antes de dormir, duerme lo suficiente)?
- ¿Juega en espacios comunes de la casa?
- ¿Alberga el tiempo de juego con deporte, estudio y actividades sociales presenciales?
- ¿Se muestra irritable o ansioso cuando no puede jugar?
- ¿Ha intentado realizar compras en videojuegos sin permiso?
- ¿Conversa con naturalidad sobre con quién juega online y cómo son esas interacciones?

Interpretación rápida:

- 0-2 respuestas negativas: uso equilibrado.
- 3-4 respuestas negativas: riesgo leve → revisar normas familiares.
- 5 o más respuestas negativas: riesgo alto → consultar con orientación escolar o profesional sanitario.

CHECKLIST para su uso en la escuela

Preguntas clave (sí/no):

- ¿El alumnado muestra signos de cansancio o somnolencia en clase?
- ¿Ha disminuido su rendimiento académico o su atención en el aula?
- ¿Participa menos en actividades escolares o sociales presenciales?
- ¿Se observan conductas disruptivas relacionadas con videojuegos (ej. hablar de partidas en medio de la clase, conflictos por juegos)?
- ¿El alumnado comparte experiencias de juego online con desconocidos sin mostrar conciencia de riesgo?
- ¿Se han reportado casos de ciberacoso vinculados a videojuegos en el grupo?

Interpretación rápida:

- 0-1 respuestas afirmativas: sin señales relevantes.
- 2-3 respuestas afirmativas: riesgo leve → seguimiento en tutoría.
- 4 o más respuestas afirmativas: riesgo alto → informar a orientación y coordinar con familia.

Para familias.

- Utilizar los checklists una vez al mes para revisar rutinas digitales.
- Usarlos como base de conversación con los hijos, no como herramienta de control punitivo.

Para docentes.

- Aplicar el checklist en tutorías o al inicio de curso para identificar casos de riesgo.
- Compartir resultados de manera constructiva con las familias, sin culpabilizar.

Notas técnicas.

- La **AEP (2023)** recomienda el uso de herramientas breves y estructuradas para que las familias puedan supervisar hábitos digitales sin generar conflictos.
- La **OMS (ICD-11, 2019)** señala que los indicadores de riesgo deben observarse en diferentes contextos (hogar, escuela, vida social).
- La **Guía Xunta de Galicia (2021)** propone checklists familiares como recurso preventivo con alto grado de aceptación.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Checklist digital – EU Kids Online (Europa)**
 - Adaptación de encuestas académicas a materiales prácticos para familias y docentes.
 - Impacto: aumento en la detección temprana de casos de uso problemático y mejora en la comunicación familia–escuela.

10.3. Plantillas de planes semanales de pantallas y ocio.

La organización del tiempo es una de las claves para equilibrar el ocio digital con otras actividades fundamentales para el desarrollo saludable. Los planes semanales de pantallas y ocio permiten a familias y adolescentes visualizar y consensuar la distribución del tiempo, favoreciendo la autorregulación y reduciendo conflictos.

OBJETIVOS DE LAS PLANTILLAS

1. Equilibrar ocio digital y actividades presenciales (deporte, cultura, descanso, estudio).
2. Prevenir el uso problemático de videojuegos al establecer horarios claros y visibles.
3. Fomentar la participación del menor en la planificación, aumentando su compromiso con las rutinas.
4. Convertir la gestión del tiempo en una herramienta educativa, no en una imposición unilateral.

MODELO DE PLANTILLA SEMANAL PARA ADOLESCENTES

Día	Estudio	Deporte	Videojuegos	Actividades sociales/culturales	Sueño recomendado
Lunes	2h	1h	1h	-	8-9h
Martes	2h	-	1h	1h lectura/club escolar	8-9h
Miércoles	2h	1h	1h	-	8-9h
Jueves	2h	-	1h	1h música/arte	8-9h
Viernes	1h	1h	2h	Encuentro con amigos	8-9h
Sábado	-	2h	2h	Actividad cultural/excursión familiar	9-10h
Domingo	-	1h	2h	Paseo/convivencia familiar	9-10h

Para familias.

- Elaborar el plan semanal junto con los hijos, asegurando su participación.
- Colocar la plantilla en un lugar visible (ej. nevera, escritorio).
- Revisar cada domingo cómo se ha cumplido y hacer ajustes realistas.

Para docentes, profesionales de la salud y de lo social.

- Proponer la elaboración del plan en tutorías o actividades de educación para la ciudadanía digital.
- Pedir al alumnado que reflexione sobre cómo distribuye su tiempo entre estudio, deporte y pantallas.
- Recomendar estas plantillas a familias que consultan por conflictos relacionados con videojuegos.
- Usar el plan semanal como herramienta terapéutica para reforzar rutinas de sueño, deporte y ocio equilibrado

Notas técnicas.

- La OMS (2020) recomienda un mínimo de 60 minutos de actividad física diaria en menores de 5 a 17 años.
- La AEP (2023) sugiere limitar el uso de pantallas en adolescentes a un máximo de 2 horas diarias de ocio digital, equilibradas con descanso, deporte y vida social.
- La Guía Xunta de Galicia (2021) incluye plantillas similares como recurso práctico para familias, con buena aceptación y aplicabilidad.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Plan Semanal de Ocio Digital – Xunta de Galicia**
- Propuesta de calendario familiar para combinar pantallas, deporte y cultura.
- Impacto: familias reportaron mayor organización del tiempo y reducción del 20 % en conflictos relacionados con pantallas.

10.4. Guías de privacidad y seguridad en videojuegos.

La seguridad digital y la protección de la privacidad son aspectos críticos del uso responsable de los videojuegos, especialmente en entornos online. Los menores, al interactuar en comunidades globales, pueden exponerse a riesgos asociados al contacto con desconocidos, la cesión de datos personales y las compras integradas.

Las guías de privacidad y seguridad son herramientas prácticas que permiten a familias, docentes y profesionales proteger a los menores y educarlos en ciudadanía digital crítica y responsable.

CONTENIDOS ESENCIALES DE UNA GUÍA DE PRIVACIDAD

1. Protección de datos personales

- No compartir nombre completo, dirección, colegio ni fotografías en entornos online.
- Crear perfiles privados y supervisar las configuraciones de seguridad.

2. Gestión de contraseñas

- Uso de contraseñas seguras y únicas.
- Cambios periódicos y custodia familiar en menores de 14 años.

3. Control de interacciones online

- Supervisar chats de voz y texto.
- Enseñar a bloquear y denunciar usuarios que acosen o comparten contenido inadecuado.

4. Compras y microtransacciones

- Desactivar compras sin autorización en consolas y móviles.
- Revisar gastos digitales de manera periódica.

5. Lectura crítica de Términos y Condiciones

- Realizar la lectura junto con el menor.
- Explicar las cláusulas más relevantes (publicidad, cesión de datos, tiempo de uso).

Para familias.

- Descargar guías de privacidad oficiales (ej. INCIBE, IS4K).
- Revisar en familia las configuraciones de cada videojuego antes de permitir su uso.
- Usar listas de verificación sencillas: ¿perfil privado? ¿compras bloqueadas? ¿chat supervisado?

Para docentes, profesionales de la salud y de lo social.

- Trabajar en tutorías casos prácticos: lectura crítica de Términos y Condiciones, debates sobre privacidad y derechos digitales.
- Incluir actividades sobre identidad digital en la programación escolar.
- Recomendar a las familias recursos oficiales de privacidad (INCIBE, Pantallas Amigas).
- Recordar que la educación en seguridad digital es también una medida de salud preventiva.

Notas técnicas.

- El RGPD (2016) y la LOPDGDD (2018) establecen que los menores de 14 años en España no pueden ceder sus datos sin consentimiento parental.
- La LOPIVI (2021) obliga a proteger la integridad digital de los menores, incluyendo su privacidad online.
- La UNESCO (2022) recomienda educar en derechos digitales como parte del currículo escolar.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Guía de privacidad para familias – IS4K (España)**
 - Manual descargable con recomendaciones prácticas sobre cuentas, chats y compras en videojuegos.
 - Impacto: evaluaciones internas muestran un aumento del 35 % en familias que aplican controles de privacidad tras usar la guía.
- **Family Gaming Database (Reino Unido)**
 - Plataforma con fichas de videojuegos que incluyen secciones sobre privacidad, seguridad y tipo de interacciones online.
 - Impacto: más de 2 millones de consultas anuales; se ha convertido en un recurso de referencia para familias europeas.

10.5. Recursos de apoyo y líneas de ayuda (017, IS4K, ONG especializadas).

Además de las herramientas familiares y escolares, es esencial que existan recursos de apoyo accesibles a los que acudir en caso de dudas, conflictos o situaciones de riesgo relacionadas con el uso de videojuegos. Estos recursos cumplen una doble función:

1. **Asesorar de forma inmediata y especializada.**
2. **Ofrecer acompañamiento y derivación** a servicios clínicos, educativos o sociales cuando es necesario.

PRINCIPALES RECURSOS EN ESPAÑA

1. Línea 017 – INCIBE

- **Qué es:** servicio telefónico y online gratuito gestionado por el Instituto Nacional de Ciberseguridad.
- **Qué ofrece:** orientación sobre ciberacoso, privacidad, grooming, uso problemático de videojuegos, compras online y fraudes digitales.
- **Impacto:** más de 100.000 consultas atendidas al año.
- **Para familias:** acceso inmediato a consejos prácticos.
- **Para docentes:** posibilidad de derivar casos desde el centro escolar.

2. IS4K – Internet Segura for Kids

- **Qué es:** centro nacional de referencia en seguridad digital infantil dependiente de INCIBE.
- **Qué ofrece:** guías descargables, talleres escolares, plantillas de contratos familiares y checklists.
- **Impacto:** presencia en la mayoría de comunidades autónomas con recursos gratuitos.

3. Pantallas Amigas (ONG, España)

- **Qué es:** organización especializada en la promoción de la convivencia digital.
- **Qué ofrece:** campañas audiovisuales, talleres educativos, materiales para familias y docentes.
- **Impacto:** implantación en numerosos centros educativos españoles y latinoamericanos.

RECURSOS INTERNACIONALES DE REFERENCIA

1. Safer Internet Centres (Unión Europea)

- Red de centros en cada país miembro, financiados por la Comisión Europea.
- **Qué ofrecen:** líneas de ayuda, campañas de sensibilización, materiales multilingües.
- **Impacto:** cobertura en toda la UE con actividades locales adaptadas a cada contexto.

2. Game Quitters (Canadá, internacional)

- Comunidad online de apoyo para jóvenes y familias que buscan reducir o dejar el uso excesivo de videojuegos.
- **Qué ofrece:** foros, programas de reducción progresiva, guías para familias.
- **Impacto:** más de 75.000 usuarios en 95 países.

Para familias.

- Guardar el teléfono **017** como contacto de referencia para emergencias digitales.
- Consultar guías y plantillas de IS4K para aplicar normas en casa.
- Acudir a ONG como Pantallas Amigas para materiales audiovisuales y campañas educativas.

Para docentes y profesionales de lo social.

- Difundir en clase y entre las familias los recursos nacionales (017, IS4K).
- Incorporar campañas como Safer Internet Day en el calendario escolar.
- Usar las líneas de ayuda como recurso complementario en la derivación temprana.
- Promover entre familias vulnerables el acceso gratuito a estos servicios.

Notas técnicas.

- La **Estrategia Nacional sobre Adicciones (2021–2024)** incluye el refuerzo de recursos de ayuda en línea como parte de la prevención.
- La **UE (Safer Internet Programme)** financia centros nacionales para la seguridad digital infantil, entre ellos IS4K en España.
- La **AEP (2023)** recomienda a las familias usar líneas de ayuda certificadas en lugar de foros no supervisados.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **017 – Línea de ayuda en ciberseguridad (España)**
 - Impacto: alta tasa de satisfacción en las familias usuarias; derivaciones efectivas a servicios sanitarios y policiales en casos graves.
- **Pantallas Amigas (España/LatAm)**
 - Impacto: reducción en la incidencia de ciberacoso en los centros educativos donde implementa talleres de convivencia digital.

Para familias.

- Saber que contratos, checklists, decálogos y guías no son simples recomendaciones, sino recursos respaldados por normativa y evidencia científica.

Para docentes y profesionales de lo social.

- Usar estas herramientas en tutorías y programas de convivencia digital como parte del cumplimiento de la LOMLOE y la LOPIVI.
- Integrar estas herramientas en intervenciones clínicas y sociales como estrategias de prevención primaria y educación en salud digital

10.6. Herramientas de prevención del uso problemático y promoción de hábitos digitales saludables.

Las herramientas prácticas —contratos, checklists, decálogos, plantillas y guías de privacidad— han demostrado ser eficaces en la prevención del uso problemático de videojuegos y en la promoción de hábitos digitales saludables. A continuación se presentan experiencias nacionales e internacionales que ilustran su impacto.

HERRAMIENTAS NACIONALES (ESPAÑA)

1. Contrato familiar digital – IS4K (INCIBE)

- **Implementación:** plantillas descargables para que familias acuerden horarios, espacios, privacidad y consecuencias de uso digital.
- **Impacto:** evaluaciones del INCIBE muestran reducción del 30 % en conflictos familiares relacionados con videojuegos.
- **Lección clave:** la participación del menor en la creación del contrato aumenta el compromiso y la eficacia.

HERRAMIENTAS INTERNACIONALES

1. Family Gaming Database (Reino Unido)

- **Implementación:** base de datos online con fichas de videojuegos que incluyen edad PEGI, privacidad, duración media de partidas y nivel de complejidad.
- **Impacto:** más de 2 millones de consultas en 2023; familias reportan sentirse más capacitadas para seleccionar juegos.
- **Lección clave:** el acceso a información clara y adaptada facilita decisiones responsables de consumo.

2. Common Sense Media (Estados Unidos)

- **Implementación:** guías y decálogos para familias y docentes con reseñas educativas de videojuegos y contenidos digitales.
- **Impacto:** gran alcance en comunidades escolares, con estudios que reportan mayor alfabetización mediática en el alumnado.
- **Lección clave:** los recursos digitales accesibles, visuales y gratuitos aumentan la implicación familiar y educativa.

Para familias.

- Usar recursos como IS4K o Common Sense Media para decidir sobre videojuegos y aplicar normas en casa.
- Participar en talleres comunitarios donde se utilizan estas herramientas como apoyo.

Para docentes y profesionales de la salud y de lo social.

- Incorporar checklists y decálogos en las tutorías como actividades de reflexión.
- Usar bases de datos educativas (ej. Family Gaming Database) para orientar recomendaciones a las familias.
- Recomendar herramientas validadas a las familias en lugar de consejos generales.
- Usar planes semanales de pantallas como recurso terapéutico en intervenciones con menores.

10.7. Caja de ideas clave.

1. Los contratos familiares digitales son una herramienta pedagógica eficaz: permiten consensuar normas, tiempos y consecuencias de forma participativa, reduciendo conflictos en el hogar.
2. Los checklists facilitan la supervisión y detección temprana de riesgos: simples listas de verificación ayudan a familias y docentes a identificar señales de alarma y a reforzar hábitos saludables.
3. Los decálogos prácticos son materiales visuales y de gran alcance: adaptados a familias, docentes y adolescentes, resumen pautas claras de convivencia digital y promueven la autorregulación.
4. Las plantillas de planes semanales de pantallas ayudan a equilibrar rutinas: combinan estudio, descanso, deporte, ocio presencial y digital, ofreciendo un recurso visual y motivador.
5. Las guías de privacidad y seguridad digital son esenciales: enseñan a proteger datos personales, configurar cuentas y educar en derechos digitales, alineadas con el RGPD y la LOPIVI.
6. Los recursos de apoyo (017, IS4K, Pantallas Amigas, Safer Internet Centres) proporcionan atención inmediata y materiales especializados para familias, docentes y profesionales.
7. El respaldo normativo y científico legitima estas herramientas: organismos como la OMS, UNESCO, AEP y EU Kids Online avalan su uso como parte de la prevención y la educación digital.
8. Las buenas prácticas nacionales e internacionales confirman su impacto: reducen conflictos, mejoran la autorregulación y fortalecen la confianza en la gestión digital.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 10.

- Las herramientas prácticas convierten la teoría en acciones cotidianas.
- Contratos familiares, checklists y decálogos son recursos de gran utilidad.
- Plantillas y guías visuales facilitan la organización de rutinas digitales.
- Los recursos de apoyo como 017 e IS4K refuerzan la prevención en familias y docentes.
- El respaldo normativo legitima el uso de estas herramientas en entornos educativos y clínicos.
- Las buenas prácticas nacionales e internacionales confirman su impacto positivo.
- La accesibilidad y claridad son claves en la eficacia de estas herramientas.

Capítulo 11.

Talleres. Propuesta práctica.

11.1. Diseño de talleres para familias.

Las familias son el primer espacio de socialización digital, por lo que los talleres dirigidos a ellas resultan fundamentales para reforzar la mediación activa, el establecimiento de normas y la prevención de riesgos asociados a los videojuegos.

El diseño de talleres para familias debe ser práctico, participativo y adaptado a la realidad cotidiana de los hogares, ofreciendo herramientas claras que puedan aplicarse inmediatamente.

OBJETIVOS PRINCIPALES DE LOS TALLERES PARA FAMILIAS

1. Informar sobre beneficios, riesgos y marcos normativos del uso de videojuegos.
2. Proporcionar herramientas prácticas: contratos familiares, checklists, decálogos, planes semanales.
3. Entrenar en la mediación activa y la comunicación positiva con los hijos.
4. Reforzar la seguridad digital y la privacidad en entornos online.
5. Ofrecer espacios de apoyo mutuo entre familias para compartir experiencias y estrategias.

METODOLOGÍA RECOMENDADA

- Exposición breve inicial (10–15 min): contextualización con datos actuales (OMS, AEP, EU Kids Online).
- Dinámicas participativas: análisis de casos, debates guiados y role playing sobre conflictos habituales en casa.
- Cierre reflexivo: cada familia identifica una acción concreta a aplicar en su hogar.

EJEMPLO DE SESIÓN DE TALLER (2 HORAS)

1. Bienvenida y presentación de objetivos (10 min).
2. Charla introductoria con datos clave sobre videojuegos en infancia y adolescencia (20 min).
3. Dinámica grupal: “Situaciones en casa” → analizar ejemplos de conflictos (horarios, compras, chats online) (30 min).
4. Actividad práctica: elaboración conjunta de un contrato familiar digital con pautas consensuadas (40 min).
5. Compartir compromisos en plenario: cada familia explica qué acuerdo pondrá en práctica (10 min).
6. Cierre y recursos: entrega de decálogos, guías de privacidad y listado de líneas de ayuda (10 min).

Para familias.

- Estos talleres son un espacio seguro para preguntar, compartir dudas y aprender estrategias aplicables en casa.
- La práctica conjunta con otras familias refuerza el compromiso y reduce la sensación de aislamiento.

MATERIALES DE APOYO PARA EL TALLER:

- Presentación en diapositivas con datos y ejemplos.
- Plantillas de contrato familiar digital y plan semanal de pantallas.
- Decálogo visual de uso responsable para familias.
- Listado de recursos oficiales (017, IS4K, Pantallas Amigas).

Para docentes y profesionales.

- Pueden participar como facilitadores, aportando ejemplos y coordinando dinámicas.
- La colaboración entre escuela y familias asegura continuidad entre el hogar y el centro educativo.

Notas técnicas.

- La **LOPIVI (2021)** respalda la corresponsabilidad familiar en la prevención de riesgos digitales, lo que legitima los talleres como medida institucional.
- La **AEP (2023)** recomienda la formación parental como factor de protección frente a adicciones tecnológicas.
- Evaluaciones de programas autonómicos en España (ej. Conectados en Familia, Castilla y León) muestran mejoras en la confianza de los padres para supervisar hábitos digitales.

11.2. Talleres escolares en primaria y secundaria.

La escuela es un espacio clave para la alfabetización digital y la prevención del uso problemático de videojuegos. Los talleres escolares permiten a los estudiantes reflexionar, practicar habilidades socioemocionales y adquirir hábitos responsables, integrando el videojuego como recurso cultural y educativo.

OBJETIVOS DE LOS TALLERES ESCOLARES

1. Promover un uso equilibrado de videojuegos y pantallas.
2. Desarrollar pensamiento crítico sobre contenidos, comunidades y prácticas comerciales de los videojuegos.
3. Entrenar en habilidades de convivencia digital: respeto, empatía, cooperación online.
4. Prevenir riesgos como el ciberacoso, el grooming y las compras integradas.
5. Reforzar la creatividad mediante actividades de diseño y producción de videojuegos.

TALLERES EN PRIMARIA (8-12 AÑOS)

- Duración recomendada: 45 minutos.
- Metodología: dinámicas lúdicas, actividades grupales y recursos audiovisuales.

Ejemplos de actividades:

- Juego del semáforo digital: tarjetas verdes, amarillas y rojas para debatir qué prácticas son saludables, dudosas o de riesgo en el uso de videojuegos.
- Historias en pantalla: creación de cuentos breves en los que los personajes deben resolver dilemas sobre privacidad, respeto o tiempos de juego.
- Mi contrato de juego: elaboración de un mini-contrato personal de uso responsable, adaptado a la edad.

TALLERES EN SECUNDARIA (12-18 AÑOS)

- Duración recomendada: 60 minutos.
- Metodología: debate crítico, análisis de casos reales, gamificación de aprendizajes.

Ejemplos de actividades:

- Role playing de conflictos digitales: un grupo representa un conflicto (ej. ciberacoso en un chat de videojuego) y el resto propone soluciones.
- Debate guiado: ¿Son las loot boxes un juego de azar? Discusión crítica con datos y normativa.
- Diseña tu videojuego responsable: grupos de alumnos crean un prototipo conceptual de juego que fomente valores positivos (cooperación, inclusión, sostenibilidad).

Para docentes.

- Integrar estos talleres en acción tutorial o proyectos interdisciplinares (lengua, ciencias sociales, ética).
- Evaluar la experiencia mediante encuestas de percepción al alumnado.

Para familias.

- Ser informadas sobre los contenidos de los talleres, para reforzarlos en casa.
- Participar en actividades conjuntas (ej. presentación de proyectos finales de los alumnos).

Notas técnicas.

- La LOMLOE (2020) refuerza la importancia de la educación en competencias digitales y ciudadanía.
- La LOPIVI (2021) obliga a los centros a desarrollar programas de prevención frente a riesgos digitales.
- Estudios de EU Kids Online (2022) confirman que los talleres escolares sobre alfabetización digital reducen la exposición a riesgos en un 20-25 %.

11.3. Programas de formación para docentes y orientadores.

Los docentes y orientadores ocupan una posición clave en la prevención, detección y acompañamiento del alumnado frente a los riesgos y oportunidades del uso de videojuegos. Sin embargo, muchos reconocen tener carencias formativas en alfabetización digital y gamificación educativa. Los programas de formación específicos les dotan de herramientas para abordar este reto de manera pedagógica y preventiva.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN DOCENTE

1. Conocer el marco normativo y científico sobre uso responsable de videojuegos.
2. Identificar riesgos asociados (uso problemático, ciberacoso, grooming, *loot boxes*).
3. Integrar videojuegos en el aula como recurso educativo y motivador.
4. Aplicar estrategias de acción tutorial y convivencia digital.
5. Coordinarse con familias y servicios de orientación en casos de riesgo.

CONTENIDOS RECOMENDADOS

- Módulo 1: Alfabetización digital y videojuegos
- Conceptos básicos, clasificación PEGI, dinámicas de juego y comunidades online.

- Módulo 2: Riesgos y señales de alarma
- Identificación de indicadores físicos, emocionales, escolares y sociales.

- Módulo 3: Integración pedagógica
- Aprendizaje basado en juegos, gamificación, proyectos interdisciplinares.

- Módulo 4: Herramientas prácticas
- Contratos familiares, checklists, decálogos, guías de privacidad.

- Módulo 5: Protocolos de prevención y actuación
- LOPIVI, Plan Digital de Centro, coordinación con familias y servicios sanitarios.

METODOLOGÍA DE LOS PROGRAMAS

- Formación online y presencial combinada.
- Aprendizaje práctico: análisis de casos, diseño de actividades y simulación de tutorías.
- Comunidades de práctica docente para compartir experiencias y materiales.

Para docentes y orientadores.

- La formación debe incluir créditos de innovación educativa y ser reconocida oficialmente por las consejerías autonómicas.
- Los materiales prácticos (plantillas, decálogos, fichas de actividades) deben estar disponibles para uso inmediato en el aula.
- Necesitan un enfoque clínico-psicoeducativo más profundo: señales de adicción, comorbilidades (TDAH, ansiedad) y protocolos de derivación a servicios sanitarios.

Notas técnicas.

- La **LOMLOE (2020)** exige la integración de competencias digitales en la formación inicial y continua del profesorado.
- El **Plan de Competencia Digital Docente (Castilla y León, 2022)** incluye módulos sobre seguridad digital y videojuegos responsables.
- La **OCDE (2021)** señala que la capacitación docente en alfabetización digital mejora la resiliencia de los alumnos frente a riesgos tecnológicos.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **European Schoolnet Academy (UE)**
- Plataforma europea de cursos online para docentes sobre gamificación y ciudadanía digital.
 - Impacto: más de 30.000 profesores formados en toda Europa.

Para familias.

- Participar en las actividades municipales como complemento a las normas del hogar.
- Valorar los espacios comunitarios como oportunidad de socialización presencial.

Para docentes y profesionales comunitarios.

- Colaborar con ayuntamientos y asociaciones en proyectos educativos extracurriculares.
- Integrar en el aula los aprendizajes de campañas y talleres locales.
- Usar actividades comunitarias como recurso de prevención primaria en salud y servicios sociales.
- Derivar a familias a programas municipales en caso de conflictos por uso problemático.

Notas técnicas.

- La **Estrategia Nacional sobre Adicciones (2017–2024)** reconoce el papel de las corporaciones locales en la prevención de adicciones comportamentales.
- La **LOPIVI (2021)** obliga a la coordinación entre administraciones educativas, sociales y comunitarias en la protección digital de la infancia.
- Experiencias de la **Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP, 2022)** demuestran que las campañas municipales de convivencia digital aumentan la implicación de familias y jóvenes.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Proyecto “Game On!” en Países Bajos**
- Torneos comunitarios de eSports combinados con talleres de vida saludable y convivencia digital.
 - Impacto: incremento de la participación juvenil en actividades comunitarias y reducción del sedentarismo.

11.4. Materiales de apoyo (fichas, presentaciones, infografías).

Los materiales de apoyo son esenciales para que las familias, docentes y profesionales puedan aplicar de manera inmediata los aprendizajes adquiridos en talleres y programas de formación. Estos recursos deben ser claros, visuales, accesibles y adaptables a diferentes contextos.

TIPOS DE MATERIALES RECOMENDADOS

1. Fichas prácticas

- Contratos familiares digitales: plantillas editables con ejemplos de cláusulas (tiempo de juego, espacios, privacidad).
- Checklists de supervisión: listas rápidas para evaluar hábitos digitales en casa y en el aula.
- Decálogos de uso responsable: versiones adaptadas a familias, docentes y adolescentes.
- Plan semanal de pantallas: tabla editable para equilibrar estudio, ocio digital, deporte y descanso.

2. Presentaciones y diapositivas

- Presentación estándar para talleres familiares: datos básicos (OMS, AEP, EU Kids Online), beneficios y riesgos, pautas prácticas.
- Presentación para centros educativos: uso pedagógico de videojuegos, convivencia digital y protocolos escolares.
- Presentación para profesionales de salud y lo social: cribado temprano, escalas de detección y recursos de derivación.

3. Infografías

- Ciberseguridad en videojuegos: consejos sobre contraseñas, privacidad y denuncias en línea.
- Cómo detectar señales de riesgo: síntomas físicos, emocionales y escolares resumidos en una imagen.
- Beneficios del juego responsable: esquemas visuales para resaltar aspectos positivos (cognitivos, sociales, creativos).

4. Cajas de herramientas digitales

- Recursos descargables en PDF o en versión interactiva para web o apps.
- Integración de enlaces a guías oficiales (IS4K, INCIBE, Pantallas Amigas).

Para familias.

- Usar fichas y checklists como recordatorios visibles en el hogar (ej. en la nevera).
- Revisar en conjunto con los hijos infografías sobre privacidad y seguridad digital.

Para docentes y profesionales de lo social.

- Incorporar las presentaciones en tutorías o charlas con familias.
- Usar decálogos y fichas prácticas en actividades de aula.
- Entregar fichas y guías impresas en consultas o sesiones comunitarias.
- Usar infografías como material de apoyo en programas de intervención breve.

Notas técnicas.

- La AEP (2023) recomienda que los materiales de mediación digital sean claros, visuales y adaptados al nivel educativo de cada grupo.
- La UNESCO (2022) señala que las infografías y recursos visuales aumentan la eficacia de la alfabetización digital en entornos comunitarios.
- Experiencias de Safer Internet Day (UE) muestran que los materiales gráficos son los más compartidos y recordados por familias y adolescentes.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

- **Toolkit “Games in Schools” – European Schoolnet (UE)**
- Materiales pedagógicos para integrar videojuegos en el aula.
- Impacto: más de 2.000 centros educativos europeos lo utilizan en programas de innovación.

11.5. Evaluación de talleres: indicadores de impacto.

La evaluación es esencial para comprobar si los talleres sobre uso responsable de videojuegos cumplen sus objetivos y para garantizar la mejora continua. Un taller bien diseñado no solo transmite conocimientos, sino que también debe provocar cambios en actitudes, conductas y competencias.

OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN

1. Medir la satisfacción de los participantes.
2. Valorar el aprendizaje adquirido (conocimientos, habilidades, actitudes).
3. Detectar cambios en la convivencia digital familiar, escolar o comunitaria.
4. Identificar áreas de mejora para futuras ediciones.

INDICADORES CLAVE DE IMPACTO

1. Nivel de participación

- Número de familias, alumnos o docentes asistentes.
- Porcentaje de finalización (si es un programa de varias sesiones).

2. Satisfacción de los participantes

- Encuestas breves post-taller (escala 1–5) sobre claridad, utilidad y aplicabilidad de los contenidos.
- Nivel de recomendación del taller a otras familias o docentes.

3. Aprendizaje adquirido

- Comparación de cuestionarios pre y post taller sobre:
 - Conocimiento de PEGI y clasificaciones por edad.
 - Identificación de riesgos (ciberacoso, grooming, uso excesivo).
 - Conocimiento de herramientas prácticas (contratos, checklists, guías de privacidad).

4. Cambio en conductas

- Autoevaluación de familias: ¿se han implementado normas o contratos en casa tras el taller?
- Observación de docentes: ¿ha mejorado la convivencia digital en el aula?
- Registros comunitarios: número de consultas a recursos locales o líneas de ayuda.

5. Impacto a medio plazo (seguimiento a 3–6 meses)

- Reducción de conflictos familiares relacionados con videojuegos.
- Mejora en rutinas de sueño, estudio y actividad física reportada por familias y alumnado.
- Incremento en el uso de herramientas de privacidad y seguridad digital.

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

- **Encuestas pre y post:** cuestionarios cortos (máx. 10 ítems).
- **Rúbricas de observación** para docentes y orientadores.
- **Grupos focales** con familias o estudiantes para recoger experiencias cualitativas.
- **Indicadores comunitarios:** número de talleres impartidos, descargas de materiales, llamadas a líneas de ayuda.

Para familias.

- Participar activamente en encuestas y evaluaciones de seguimiento.
- Proporcionar retroalimentación honesta para mejorar la calidad de los talleres.

Para docentes y profesionales de lo social.

- Usar rúbricas sencillas para observar cambios en actitudes y convivencia digital.
- Incorporar los resultados a la memoria anual del centro.
- Diseñar indicadores comunes que permitan comparar resultados entre distintos municipios o comunidades.
- Difundir los resultados para legitimar la continuidad de los programas.

Notas técnicas.

- La **Estrategia Nacional sobre Adicciones (2021–2024)** exige indicadores de evaluación en todos los programas financiados.
- La **OCDE (2021)** recomienda combinar métricas cuantitativas y cualitativas para evaluar programas de alfabetización digital.
- El **European Schoolnet (2022)** confirma que los programas evaluados con seguimiento a medio plazo tienen mayor impacto y sostenibilidad.

10.7. Caja de ideas clave.

1. Los talleres son herramientas estratégicas de prevención: permiten transmitir conocimientos, entrenar habilidades y cambiar actitudes frente al uso de videojuegos.
2. La formación parental es esencial: talleres prácticos para familias fortalecen la mediación activa, reducen conflictos y mejoran la confianza en la supervisión digital.
3. La escuela es un espacio privilegiado para la alfabetización digital: talleres en primaria deben ser lúdicos y en secundaria críticos y reflexivos, siempre vinculados a la convivencia digital.
4. El profesorado necesita capacitación específica: programas de formación para docentes y orientadores legitiman su papel en la prevención y en la integración pedagógica de los videojuegos.
5. La comunidad amplía el alcance: ayuntamientos, asociaciones y entidades culturales refuerzan el trabajo escolar y familiar con actividades comunitarias y municipales.
6. Los materiales de apoyo son clave para la continuidad: fichas, presentaciones e infografías convierten los aprendizajes en recursos aplicables en el día a día.
7. La evaluación garantiza la eficacia: indicadores claros (participación, aprendizaje, cambios de conducta) permiten medir el impacto y mejorar los programas.
8. Las buenas prácticas muestran resultados medibles: experiencias como Ciberfamilias, IS4K, Safer Internet Day y Game Quitters confirman que los talleres prácticos reducen riesgos y fortalecen la convivencia digital.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 11.

- Los talleres son espacios de aprendizaje práctico y comunitario.
- La formación parental fortalece la confianza en la mediación familiar.
- Los talleres escolares desarrollan pensamiento crítico y habilidades sociales.
- La capacitación docente y de orientadores es esencial para la prevención.
- Las actividades comunitarias amplían el alcance de la sensibilización.
- Los materiales de apoyo aseguran la continuidad en casa y escuela.
- La evaluación garantiza la calidad e impacto de los talleres.

Capítulo 12.

Infografías, decálogos y plantillas prácticas.

12.1. Infografías temáticas para familia, docentes y adolescentes.

Las infografías son recursos pedagógicos de gran impacto, ya que presentan la información de forma visual, clara y atractiva, lo que facilita su comprensión y difusión. Son especialmente útiles en campañas de sensibilización y en talleres comunitarios o escolares.

INFOGRAFÍA 1 - USO RESPONSABLE DE LOS VIDEOJUEGOS EN FAMILIA

USO RESPONSABLE DE VIDEOJUEGOS EN FAMILIA

PADRES, MADRES Y CUIDAOROS

HORARIOS RECOMENDADOS POR EDADES (AEP 2023)

- 0-6 años: NO
- 6-12 años: 30-60 min/día
- +12 años: 1-2 h/da

REGLA DE LAS "3 PANTENAS"

NO DURANTE COMIDAS **NO ANTES DE DORMIR** **NO EN DORMITORIOS**

CHECKLIST DE SEGURIDAD

PEGI: Contenido apropiado **PRIVIDICAD:** Datos seguros **COMPRAS:** Control Parental

CONTRATO FAMIPLIAR DIGITAL

1. Tiempos de juego
2. Contenidos permitidos
4. Espacios comunes
5. Respeto online
5. Consecuencias/Revisiones

LÍNEA 017 Y RECURSOS OFICIALES (IS4K)

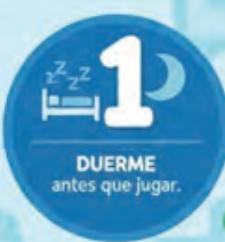
017 | **IS4K** - Internet Segura for Kids
www.is4k.es

INFOGRAFÍA 2 - CÓMO INTEGRAR VIDEOJUEGOS EN EL AULA



10 CLAVES PARA JUGAR DE FORMA RESPONSABLE

Para Adolescentes Pro



Divérrte de forma sealutabel.

Dirigido a: Familias, Docentes y Profesionals de Salud

SEÑALES DE RIESGO EN USO DE VIDEOJUEGOS



CLÍNICAS

- Alteraciones del sueño
- Dolores musculad
- Irritiblidad



PSICOSOCIALES

- Descenso académico
- Aialamento
- Conflictos familiares



CONDUTUALES

- Périda de intereto en otras actividades
- Compras excesives



INDICACOR PRÁCTICO

- Si interferie en la vida dida diaria, busca ayuda.



RECURCOS

- Derivación a pediratria
- Orientation escolar, 017

Para familias.

- Colocar las infografías en lugares visibles del hogar (salón, nevera).
- Usarlas como herramienta de conversación con los hijos.

Para docentes y profesionales de lo social.

- Proyectarlas en tutorías o incluirlas en el Plan Digital de Centro.
- Imprimirlas como pósters para los pasillos del colegio o instituto.
- Entregarlas en consultas médicas o sesiones comunitarias como material de prevención.

Notas técnicas.

- La AEP (2023) recomienda materiales gráficos para sensibilización en familias.
- La UNESCO (2022) considera las infografías digitales herramientas clave en la alfabetización mediática.
- Experiencias en Safer Internet Day (UE) muestran que los recursos visuales son los más compartidos y recordados por jóvenes y familias.

12.1. Decálogos visuales de uso responsable.

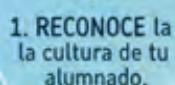
Los decálogos visuales son una de las herramientas más eficaces para sensibilizar, ya que condensan en diez puntos los mensajes clave en un formato atractivo y fácil de recordar. Se recomiendan versiones diferenciadas para familias, docentes y adolescentes.

DECÁLOGO VISUAL PARA FAMILIAS

10 pautas para un hogar digital saludable

1. Establece horarios de juego claros y visibles.
2. Respeta la regla de "habitaciones sin pantallas".
3. Juega con tus hijos a menudos ocasionalmente.
4. Habla con ellos sobre sus juegos favoritos y sus experiencias online.
5. Usa clasificación PEGI para decidir qué juegos son adecuados.
6. Configura controles parentales y revisa devuisa de privacidad de las cuentas.
7. No permitan compras sin tu supervisión.
8. Refuerza positivamente cuando se cumplen las normas.
9. Sé ejemplo: regula también tu propio tiempo de pantalla.
10. Acude a recursos oficiales como el 017 IS47 si IS4K surgen dudas.

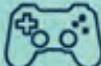
10 CLAVES PARA EDUCAR CON VIDEOJUEGOS



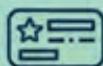
1. RECONOCE la cultura de tu alumnado.



3. INTEGGA en proyectos interdisciplinares



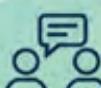
2. SELECCA títulos



4. APROVECA educativos



5. DETECTA uso problemático (cansancio, absentismo).



6. USA la acción tutorial



7. COORDÍNATE con orientación y familias



9. CAPACIATE en alfabetización digital



9. CAPACIATE en alfabetización digital



8. FOMENTA & respeta y empatía online



SÉ MODELO de uso responsable



DOCENTES GAMERS



Para familias.

- Colocar el decálogo en espacios visibles (salón, nevera).
- Revisarlo periódicamente con los hijos como recordatorio conjunto.

Para docentes y profesionales de lo social.

- Usar los decálogos en tutorías, murales escolares o como material complementario en convivencias.
- Entregar los decálogos impresos en consultas o talleres comunitarios como recurso de prevención breve.

Notas técnicas.

- La AEP (2023) recomienda materiales breves, visuales y adaptados a cada público para reforzar la mediación activa.
- La UNESCO (2022) resalta que los decálogos gráficos son herramientas clave en campañas de ciudadanía digital.
- Evaluaciones en programas europeos (EU Kids Online, 2022) confirman que los mensajes visuales aumentan la retención y la aplicación práctica.

DECÁLOGO VISUAL PARA FAMILIAS

- **Checklist IS4K (España)**
 - Recurso descargable para familias y docentes.
 - Impacto: mayor detección temprana de problemas de convivencia digital.
- **Programa de cribado escolar de Corea del Sur**
 - Test aplicado en secundaria sobre hábitos digitales y videojuegos.
 - Impacto: reducción del 15 % en diagnósticos graves gracias a detección temprana.

GUÍA RÁPIDA PARA FAMILIAS

- Colocar la guía en lugares visibles del hogar (salón, escritorio).
- Usarla como recordatorio antes de instalar un nuevo juego.



GUÍA RÁPIDA PARA DOCENTES

- Proyectarla en clase y trabajarla como ejercicio de reflexión crítica.
- Entregar copias impresas en jornadas escolares y reuniones de familias.



GUÍA RÁPIDA PARA ADOLESCENTES



10.7. Caja de ideas clave.

1. Los materiales gráficos son esenciales en la prevención: su claridad y atractivo visual facilitan la comprensión y la retención de mensajes clave en familias, escuelas y comunidades.
2. Las infografías permiten transmitir mensajes complejos de forma sencilla: ideales para explicar normas de juego, señales de riesgo y pautas de privacidad.
3. Los decálogos visuales funcionan como recordatorios accesibles: sintetizan normas en 10 puntos fáciles de recordar y aplicar, adaptados a familias, docentes y adolescentes.
4. Las plantillas de contratos familiares fomentan el diálogo: convierten las normas en acuerdos visibles, reduciendo conflictos y reforzando la corresponsabilidad.
5. Los checklists son herramientas rápidas de supervisión: permiten evaluar hábitos digitales en casa y en la escuela con un formato práctico y preventivo.
6. Los planes semanales de pantallas y ocio ayudan a equilibrar rutinas: integran descanso, deporte, estudio y videojuegos, reforzando la autorregulación.
7. Las guías rápidas de privacidad protegen la seguridad digital: ofrecen pasos básicos para configurar cuentas, proteger datos y denunciar riesgos en videojuegos.
8. Las buenas prácticas confirman su impacto: iniciativas como IS4K, Pantallas Amigas, Safer Internet Day y Common Sense Media demuestran que los recursos gráficos son eficaces en la reducción de riesgos y la mejora de hábitos digitales.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 12.

- Las infografías y decálogos son recursos visuales de alto impacto.
- Los contratos familiares y checklists facilitan normas claras y supervisión.
- Los planes semanales equilibran estudio, deporte, ocio presencial y digital.
- Las guías rápidas de privacidad refuerzan la seguridad digital.
- La investigación confirma que los materiales visuales son más recordados y aplicados.
- Ejemplos nacionales e internacionales validan su eficacia en la prevención.
- Estos materiales son un puente entre teoría y práctica diaria.

Capítulo 13.

Conclusiones y principios rectores.

13.1. Conclusiones generales de la guía.

El recorrido por los distintos capítulos de esta guía confirma que el videojuego es un fenómeno cultural, educativo y social de primer orden, que exige un abordaje integral desde la familia, la escuela, la comunidad y las políticas públicas. Lejos de un enfoque alarmista, la guía propone una mirada responsable, positiva y basada en la evidencia científica, que reconoce tanto los beneficios como los riesgos de los videojuegos.

PRINCIPALES CONCLUSIONES

1. El videojuego es parte de la vida cotidiana de la infancia y la juventud

- Es un espacio de socialización, aprendizaje y creatividad.
- Su impacto depende de los contextos, las normas y la mediación adulta.

2. La prevención comienza en el hogar

- La mediación activa, las rutinas claras y los contratos familiares reducen significativamente los conflictos.
- El ejemplo adulto y la coherencia familiar son factores de protección clave.

3. La escuela es un agente central de educación digital

- Los centros deben integrar videojuegos como recurso pedagógico y, al mismo tiempo, como espacio de prevención de riesgos.
- Tutorías, programas de convivencia digital y formación docente son imprescindibles.

4. Los profesionales de la salud y los servicios sociales son aliados en la detección temprana

- El gaming disorder reconocido por la OMS (ICD-11) legitima la intervención clínica.
- La atención primaria y la psicología infanto-juvenil deben incorporar protocolos de cribado y orientación familiar.

5. La comunidad refuerza la corresponsabilidad

- Asociaciones, ayuntamientos y ONG amplían el alcance con talleres, campañas y actividades de ocio alternativo.
- Las alianzas con la industria del videojuego son esenciales para garantizar transparencia, seguridad y responsabilidad social.

6. Las políticas públicas proporcionan el marco de acción

- LOPIVI, LOMLOE, Estrategia Nacional de Adicciones y Estrategia de Salud Mental obligan a incorporar medidas preventivas.
- La UE, a través del Digital Services Act y el Digital Education Action Plan, marca un marco común europeo.

7. Las herramientas prácticas convierten la teoría en acción

- Contratos, checklists, decálogos, plantillas y guías rápidas son instrumentos sencillos y eficaces para familias, escuelas y profesionales.
- Las buenas prácticas nacionales e internacionales demuestran su impacto en la reducción de riesgos y la mejora de hábitos digitales.

8. La clave es la coordinación intersectorial y la sostenibilidad

- Los esfuerzos aislados son insuficientes. La coordinación entre familia, escuela, sanidad y comunidad, junto con políticas públicas sostenidas y evaluadas, garantiza impacto real y duradero.

El videojuego no es un problema en sí mismo, sino una oportunidad educativa y cultural que debe gestionarse con responsabilidad. Esta guía establece un marco de actuación integral que combina prevención, educación, intervención y acompañamiento, con el objetivo de que los videojuegos sean una experiencia segura, enriquecedora y saludable para toda la sociedad.

13.2. Principios rectores para la acción futura.

El uso responsable de los videojuegos requiere una visión a largo plazo que combine prevención, educación, intervención y política pública. Estos principios rectores constituyen el marco estratégico que debe guiar la acción en Castilla y León y servir de modelo replicable en otros contextos.

Principio 1. Corresponsabilidad compartida

La prevención no puede recaer en un solo agente. Familias, escuelas, profesionales de la salud, comunidad, industria y administraciones deben trabajar de manera coordinada.

Principio 2. Enfoque positivo y no alarmista

El videojuego es una oportunidad cultural, educativa y social. La prevención debe basarse en potenciar sus beneficios, al mismo tiempo que se minimizan los riesgos.

Principio 3. Prevención temprana y sostenida

Las acciones deben comenzar en la infancia y mantenerse en la adolescencia y juventud, adaptando el enfoque según la edad y las necesidades evolutivas.

Principio 4. Evidencia científica y rigor académico

Todas las medidas deben apoyarse en marcos normativos (OMS, AEP, LOPIVI, Estrategia Nacional de Salud Mental) y en la investigación pedagógica y clínica más actualizada.

Principio 5. Doble capa de comunicación

Los mensajes deben llegar tanto a la ciudadanía general (lenguaje sencillo y práctico) como a profesionales (con terminología técnica y marcos normativos claros).

Principio 6. Equilibrio entre regulación y autonomía

Es necesario combinar normas claras (contratos familiares, protocolos escolares, legislación) con el fomento de la autorregulación progresiva en niños y adolescentes.

Principio 7. Inclusión y equidad

Las políticas deben garantizar el acceso a recursos preventivos y educativos en todos los contextos, con especial atención a familias vulnerables y colectivos con mayor riesgo (ej. menores con TDAH).

Principio 8. Innovación pedagógica y tecnológica

La integración de videojuegos en la escuela debe hacerse con metodologías activas (gamificación, aprendizaje basado en juegos), aprovechando su potencial para motivar y enseñar.

Principio 9. Evaluación e impacto

Toda acción debe ser evaluada con indicadores claros (participación, aprendizaje, cambios de conducta, reducción de conflictos), para garantizar eficacia y sostenibilidad.

Principio 10. Compromiso institucional y social

El uso responsable de videojuegos requiere un pacto social que combine el liderazgo de las administraciones públicas con la implicación activa de la comunidad y de la industria del sector.

Estos principios rectores convierten la guía en un instrumento de acción estratégica, no solo en un manual de buenas prácticas. Su aplicación permitirá construir una ciudadanía digital crítica, saludable y corresponsable, donde el videojuego sea entendido como una herramienta de aprendizaje, inclusión y desarrollo personal.

13.3. Recomendaciones finales para familias, docentes, profesionales y administraciones.

Las conclusiones de esta guía se concretan en un conjunto de recomendaciones específicas dirigidas a los principales agentes implicados en la prevención y promoción del uso responsable de videojuegos. Estas recomendaciones no son aisladas: se complementan entre sí y forman parte de una estrategia integral.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

1. Establecer normas claras y consensuadas de uso de videojuegos mediante contratos familiares y planes semanales.
2. Practicar la mediación activa: jugar con los hijos, interesarse por sus comunidades online y hablar sobre sus experiencias digitales.
3. Fomentar el equilibrio entre ocio digital y presencial: deporte, lectura, cultura, juegos de mesa y convivencia familiar.
4. Supervisar la privacidad y seguridad de las cuentas de juego, evitando la cesión de datos personales y las compras sin autorización.
5. Usar los recursos oficiales (línea 017, IS4K, Pantallas Amigas) como apoyo en caso de dudas o conflictos.

RECOMENDACIONES PARA DOCENTES

1. Reconocer los videojuegos como parte de la cultura juvenil y aprovechar su potencial pedagógico.
2. Integrar la convivencia digital en la acción tutorial y en los planes de convivencia del centro (LOPIVI, Plan Digital de Centro).
3. Detectar y registrar señales de riesgo en el aula (cansancio, absentismo, conflictos), coordinándose con familias y orientadores.
4. Formarse de manera continua en alfabetización digital y gamificación educativa.
5. Colaborar con programas autonómicos y nacionales (ej. IS4K, Safer Internet Day) para reforzar los aprendizajes del alumnado.

RECOMENDACIONES PARA PROFESIONALES DE LA SALUD Y DE LA INTERVENCIÓN SOCIAL

1. Incluir preguntas sobre hábitos digitales en las revisiones pediátricas, consultas de salud mental y entrevistas sociales.
2. Identificar señales clínicas y psicosociales de riesgo (alteraciones del sueño, conflictos familiares, aislamiento).
3. Aplicar protocolos de cribado (IGDS9-SF, GASA) y derivar a salud mental en caso de deterioro funcional.
4. Utilizar la terapia cognitivo-conductual y la intervención familiar como principales enfoques de tratamiento en casos graves.
5. Coordinarse con escuelas y servicios sociales para asegurar una respuesta intersectorial integral.

RECOMENDACIONES PARA ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

1. Impulsar campañas de sensibilización multicanal con mensajes positivos y basados en evidencia.
2. Financiar y garantizar la sostenibilidad de programas comunitarios de prevención y educación digital.
3. Promover la formación docente y familiar en competencias digitales y mediación responsable.
4. Regular y supervisar la industria del videojuego, fomentando prácticas de transparencia y control sobre microtransacciones y protección de menores.
5. Evaluar el impacto de las políticas con indicadores claros y comparables a nivel autonómico, nacional y europeo.

Cada agente tiene un papel específico, pero solo la corresponsabilidad compartida permitirá alcanzar el objetivo: transformar el videojuego en una oportunidad educativa, cultural y social, reduciendo riesgos y promoviendo hábitos saludables.

13.4. Hacia un pacto social por un uso responsable de los videojuegos.

El videojuego se ha consolidado como uno de los fenómenos culturales más influyentes del siglo XXI. Está presente en la vida cotidiana de millones de personas, especialmente en niños, niñas y adolescentes, y constituye un espacio de socialización, creatividad y aprendizaje. Sin embargo, también plantea retos significativos en términos de salud, convivencia y regulación, que requieren un abordaje conjunto.

Un compromiso compartido

Esta guía demuestra que el uso responsable de los videojuegos solo puede lograrse mediante un pacto social en el que participen:

- Las familias, como primer espacio de acompañamiento y mediación.
- Los centros educativos, como referentes de alfabetización digital y convivencia.
- Los profesionales de la salud y de la intervención social, como agentes de detección y apoyo especializado.
- Las administraciones públicas, como garantes de políticas sostenibles, regulaciones eficaces y recursos accesibles.
- La industria del videojuego, como actor corresponsable en la promoción de prácticas seguras y transparentes.

Principios del pacto social

1. Corresponsabilidad intersectorial: cada agente tiene un rol específico, pero todos deben trabajar de manera coordinada.
2. Evidencia científica: las decisiones deben basarse en datos, marcos normativos y estudios rigurosos.
3. Equilibrio: se trata de potenciar los beneficios de los videojuegos al tiempo que se reducen sus riesgos.
4. Inclusión y equidad: ninguna familia, menor o comunidad debe quedar al margen de los recursos y apoyos.
5. Sostenibilidad: las acciones deben tener continuidad y evaluación, evitando campañas puntuales sin seguimiento.

La meta es construir una ciudadanía digital crítica, saludable y corresponsable, en la que los videojuegos se conviertan en una herramienta de desarrollo cultural, educativo y social.

El reto ahora es trasladar estas recomendaciones a políticas efectivas y a prácticas cotidianas en hogares, aulas, consultas y comunidades. De este modo, el videojuego será no solo un entretenimiento, sino un aliado en la formación de generaciones preparadas para convivir en un mundo digital.

Síntesis final: lo que te llevas del capítulo 13.

- Los videojuegos requieren un abordaje integral desde la familia, escuela, salud y comunidad.
- La guía sintetiza beneficios, riesgos y estrategias en un marco coherente.
- Los principios rectores orientan la acción futura hacia la corresponsabilidad.
- Cada colectivo destinatario cuenta con recomendaciones específicas.
- La prevención es más eficaz cuando es temprana, sostenida y compartida.
- Castilla y León se posiciona como referente en el compromiso institucional.
- El pacto social es clave para transformar el videojuego en oportunidad educativa y cultural.

Bibliografía.

Referencias académicas y científicas

Obras clave sobre videojuegos, educación, psicología y salud digital.
Artículos científicos y metaanálisis recientes (2018–2023).

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353–359. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>
- Buckingham, D. (2007). Beyond technology: Children's learning in the age of digital culture. Cambridge, UK: Polity Press.
- Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of mobile phone-related addiction: Definitions, assessments, and frameworks. *Frontiers in Psychology*, 8, 131. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00131>
- Castro-Calvo, J., King, D. L., Stein, D., Brand, M., Carmi, L., Chamberlain, S. R., ... Billieux, J. (2021). Expert appraisal of criteria for assessing gaming disorder: An international Delphi study. *Addiction*, 116(9), 2463–2475. <https://doi.org/10.1111/add.15411>
- Collins, E., Freeman, J., & Chamarro-Premuzic, T. (2012). Personality traits associated with problematic and non-problematic massively multiplayer online role-playing game use. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 133–138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.09.015>
- Gentile, D. A. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594–602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gentile, D. A., Coyne, S., & Walsh, D. (2011). Media violence, physical aggression, and relational aggression in school age children: A short-term longitudinal study. *Aggressive Behavior*, 37(2), 193–206. <https://doi.org/10.1002/ab.20380>
- Gee, J. P. (2007). What video games have to teach us about learning and literacy (2nd ed.). New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Gee, J. P., & Hayes, E. (2011). Language and learning in the digital age. New York, NY: Routledge.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308–318. <https://doi.org/10.2174/157340012803520414>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2018). The concept of "harm" in Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 562–564. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.57>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public*

- Health, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2022). EU Kids Online 2022 survey results: Children's online experiences in a changing world. London: EU Kids Online.
 - Prensky, M. (2010). Teaching digital natives: Partnering for real learning. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
 - Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
 - Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Normativa y documentos oficiales

Legislación española (LOMLOE, LOPIVI, LOPDGDD, Estrategia Nacional sobre Adicciones, Estrategia Nacional de Salud Mental).

Documentos europeos (Digital Services Act, Digital Education Action Plan).

Organismos internacionales (OMS, UNESCO, OCDE, EU Kids Online).

- España. (2018). Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD). Boletín Oficial del Estado, 294, 119788–119857.
- España. (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de Educación (LOMLOE). Boletín Oficial del Estado, 340, 122868–122953.
- España. (2021). Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPIVI). Boletín Oficial del Estado, 134, 71352–71432.
- Gobierno de España. (2017). Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017–2024. Madrid: Ministerio de Sanidad.
- Gobierno de España. (2021). Plan de Acción sobre Adicciones 2021–2024. Madrid: Ministerio de Sanidad.
- Gobierno de España. (2022). Estrategia Nacional de Salud Mental 2022–2026. Madrid: Ministerio de Sanidad.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Clasificación Internacional de Enfermedades 11^a edición (ICD-11): Gaming disorder. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Global strategy on digital health 2020–2025. Ginebra: OMS.
- UNESCO. (2022). Reimagining our futures together: A new social contract for education. París: UNESCO.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2021). Education at a glance 2021: OECD indicators. París: OCDE.
- European Commission. (2021). Digital Education Action Plan (2021–2027): Resetting education and training for the digital age. Brussels: European Union.
- European Union. (2022). Digital Services Act (Regulation (EU) 2022/2065). Official Journal of the European Union, L277.

Recursos prácticos y materiales divulgativos

INCIBE, IS4K, Pantallas Amigas.

Plataformas internacionales (Common Sense Media, Family Gaming Database,

Game Quitters).

- Common Sense Media. (2022). Video game reviews and ratings. San Francisco, CA: Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org>
- Family Gaming Database. (2022). Guides and reviews for family-friendly video games. <https://www.taminggaming.com>
- Game Quitters. (2021). Resources for gaming addiction support. Toronto: Game Quitters. <https://gamequitters.com>
- Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE). (2022). Internet Segura for Kids (IS4K): Recursos para familias, educadores y menores. León: INCIBE.
- Pantallas Amigas. (2021). Decálogos y recursos para un uso saludable de pantallas y videojuegos. Bilbao: Pantallas Amigas. <https://www.pantallasamigas.net>
- Red de Cibercorresponsales. (2020). Proyectos de participación juvenil en entornos digitales. Madrid: Plataforma de Infancia.
- Safer Internet Centre España. (2022). Recursos educativos y campañas de sensibilización. León: INCIBE.
- Safer Internet Day. (2022). Together for a better internet. Bruselas: European Commission. <https://www.saferinternetday.org>



Asociación de la Industria
del Videojuego de Castilla y León

NOS
IMPULSA

