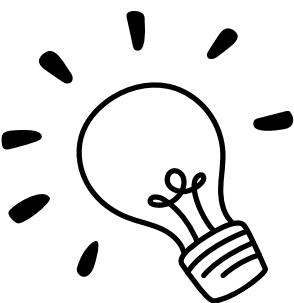


GUÍA PARA EDUCADORAS

DETECCIÓN Y GESTIÓN DE ADDICCIONES A VIDEOJUEGOS

Qué podemos esperar en...

Las diferentes etapas vitales



Qué nos
puede indicar
que existe un
problema...

INFANCIA

- Toman como referente a **padres y/o familiares** (figuras de cuidado).
- Acompañamos desde la **atención y el respeto** (fomentamos su cuidado y autocuidado).
- Se **integran** y adaptan a lo establecido.

ADOLESCENCIA

- Toman como referente a **amigos, influencers...** (grupo de iguales o referente cultural).
- Acompañamos desde la **escucha y la comprensión** (fomentamos su autonomía).
- **Reflexionan y cuestionan** (incluidas las normas).

Atentos a si...

- **Uso excesivo de pantallas**, incluso sin necesidad o sin ser consciente de ello.
- Descuido de **actividades o relaciones sociales** en favor de apps o juegos.
- **Cambios** de humor o comportamientos que reflejan **bajo autocuidado** (como menor higiene o irritabilidad).
- Alta **focalización en el tema**, mostrando gran conocimiento y dedicación.
- **Disminución del rendimiento académico**, con malas notas o tareas no entregadas.



Funciona mejor...

- Actuamos con **calma y empatía**, respetando su posición.
- Preguntamos con **discreción desde la privacidad**, entendiendo si no están preparados para hablar.
- **Escuchamos todo lo que compartan**, incluso si no abordan el problema directamente.
- Revisamos qué está ocurriendo en el entorno de la persona. ¿Ha pasado algo? ¿Han ocurrido cambios importantes? (Contexto personal y familiar)
- Ofrecemos **información veraz y realista**, y recomendamos acudir a especialistas si es necesario.

Sentirse escuchado y comprendido genera seguridad y confianza para poder dejarse acompañar

Qué hacer

No suele funcionar...

- Hablar con **falta de respeto**: Ironía, sarcasmo, amenazas o ridiculizar no favorecen el bienestar del menor.
- Quitar importancia o **dramatizar**: Sin comprensión, no hay confianza, y esta es esencial para nuestro objetivo.
- **Comparar o interpretar**: Cada situación es única; debemos escuchar cómo la persona la vive y la siente.
- **Culpar**: Aleja del objetivo principal de comprender y acompañar.
- Ofrecer **soluciones fáciles o aleccionar**: Las situaciones complejas no tienen respuestas simples.

Dar respuestas fáciles, interpretar acciones, culpabilizar o faltar el respeto genera que se cierren más en la conducta problema