

CÓMO FOMENTAR EL GAMING SEGURO EN CASA

Una guía para la formación de familias

Créditos

© Fundación Fad Juventud, 2024

Autoría:

Juan García Álvarez de Toledo

Coordinación técnica:

Vanessa de la Cruz Cerezo

Rocío Paños Babín

Celia Prat Pérez

Miguel Ángel Rodríguez Felipe

María Sánchez Rueda

Maquetación:

Agencia Touché

ISBN: 978-84-19856-16-6



CÓMO FOMENTAR EL **GAMING SEGURO** EN CASA

Una guía para la formación de familias

Índice

Introducción: contexto sobre videojuegos

La presencia de los videojuegos en la vida de los y las adolescentes

Código PEGI

Cómo juegan

Desarrollo de la sesión

- 1** Percepción sobre videojuegos y actitud
Actividad I: mitos y leyendas sobre videojuegos
- 2** Videojuegos, contenidos y patrones oscuros
Actividad II: identificando contenidos y patrones oscuros
- 3** Pautas y consejos para un uso sano, responsable y crítico

Conclusiones y bibliografía

Enlaces a información complementaria para el formador o formadora

Enlaces de información para padres y madres

Introducción: contexto sobre videojuegos

La presencia de los videojuegos en la vida de los y las adolescentes

La actitud con la que las personas adultas nos acercamos al mundo de los videojuegos es fundamental para fomentar su uso de una forma sana, responsable y crítica. Si no has jugado nunca o no te interesan, es probable que te acerques a ellos como si fueran una gran caja negra en la que cabe de todo. Y al no diferenciar lo que hay dentro de la caja, es probable también que caigamos en juicios globales de "son una pérdida de tiempo" o "son peligrosos".

La información que llega a menudo a través de los medios de comunicación no ayuda a rebajar esta preocupación, ya que son muchas más las noticias negativas que las positivas sobre este medio.

Antes de entrar en los riesgos objetivos que presentan algunos videojuegos y en cómo se puede fomentar un uso responsable desde la familia, debemos entender que este medio es una realidad cultural presente en el día a día de la gran mayoría de la juventud.



Según el informe presentado por Fad Juventude en 2023 "Videojuegos y jóvenes" **el 74% de jóvenes españoles entre 15 y 24 años juegan a videojuegos**. De ellos, en torno al 57% lo hacen a diario.

■ El 74% de jóvenes españoles entre 15 y 24 años juegan a videojuegos



Más relevante es el dato de que **9 de cada 10 jóvenes consumen contenido relacionado con videojuegos**. Es decir, aunque no jueguen, reciben información sobre el medio principalmente por la emergente figura de las personas que crean contenido.

Los y las "streamers" (personas que emiten contenido en directo generalmente a través de YouTube o Twitch) han desplazado a la televisión tradicional en el ámbito del ocio juvenil. Si bien dentro de sus contenidos podemos encontrar entrevistas o retos virales, los videojuegos siguen siendo una parte fundamental de sus emisiones.

Podemos verlo como que, aunque la persona no juegue al baloncesto de forma habitual, puede consumir contenido sobre baloncesto bien porque sea un tema de conversación habitual en su grupo de iguales, bien porque la persona que comunica el contenido le resulte interesante e integre esa temática dentro de sus aficiones.

En todo caso estas cifras dibujan un escenario donde **los videojuegos están omnipresentes en la juventud**; y donde no debemos olvidar que a nivel económico generan más volumen de negocio que la música y el cine juntos.

■ 9 de cada 10 jóvenes consumen contenido relacionado con videojuegos

[Videodatos informe Videojuegos y jóvenes](#)



PINCHA PARA MÁS INFO



https://youtu.be/AYdR_mIAm7M

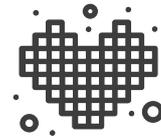
Código PEGI

El código **PEGI** es el sistema utilizado por la mayor parte de Europa para marcar el tipo de elementos que incluye un videojuego y establecer una edad mínima recomendada.

La edad recomendada, como pasa con las películas, es una orientación y debe valorarse de acuerdo a la madurez del o la menor.

Para tomar decisiones de compra informadas recomendamos complementar la información PEGI con la búsqueda de información en Internet y con la del personal en tiendas especializadas. En YouTube podemos encontrar casi para cualquier juego demostraciones en vivo de su funcionamiento sencillamente añadiendo "gameplay" al nombre del juego. Con esto nos haremos una idea más realista de lo adecuado que es para un perfil sociodemográfico.

Cómo juegan



Los dos grandes cambios que se han producido en la industria del videojuego a lo largo de la última década se centran en el **componente multijugador** y en el **juego como servicio**.

Los cinco juegos más jugados en la plataforma de vídeos Twitch en diciembre de 2023 son juegos **multijugador**, es decir, juegos donde jugar con las amistades es parte fundamental de la experiencia. Por lo tanto, junto con la función clásica de servir como herramienta de ocio, ahora para adolescentes, niños y niñas jugar también es una forma de **socializar** (se mantiene el contacto con las y los compañeros de clase, o se hacen nuevas amistades a través de las partidas online de estos videojuegos).

Con el segundo aspecto nos referimos a que los juegos ya no son lineales con un principio y final definidos. El juego como servicio hace referencia a que los juegos ya no son lineales, con un principio y un final definidos, sino que están en continuo cambio y evolución, lo que obliga a quien juega a ir adaptándose a las diferentes funcionalidades.

Esto hace que algunos de los juegos más populares del momento como League of Legends o GTA Online tengan ya más de 5 años a sus espaldas y, sin embargo, sigan estando de actualidad gracias a todos estos añadidos.

Desarrollo de la sesión

1

Percepción sobre videojuegos y actitud

**15 minutos****Objetivos**

Rebajar prejuicios y acercarse a los videojuegos como una forma de ocio alternativa.

**Esquema**

- Actividad I: mitos y leyendas sobre videojuegos.
- Presentación del contexto sobre videojuegos en base a la información recogida en la introducción.

**Notas para el o la formadora**

Es previsible que parte de la audiencia tenga una visión negativa sobre los videojuegos (dependiendo de si han jugado o no) y por lo tanto que esperen que gran parte de la formación gire sobre el posible potencial adictivo de los mismos o los riesgos de contenidos violentos. Aunque más adelante se tocarán estos temas, en esta parte preparamos el terreno presentando los videojuegos como una realidad cultural masiva innegable.

Cuando equiparamos los videojuegos al cine, a la música o a cualquier otra forma de arte a través de datos y ejemplos buscamos generar en la audiencia una sana curiosidad que nos permita más adelante hablar de riesgos de una forma eficaz, sin caer en el alarmismo al haber presentado previamente el medio como algo normal.



Desarrollo de Actividad I



Objetivo

Fomentar la interacción con la audiencia desde el primer momento a través de un pequeño juego de preguntas y respuestas que sirva para presentar los datos facilitados en el contexto.

Pregunta 1

¿Qué porcentaje de jóvenes juega a videojuegos diariamente en España?

- 29%
- 57%
- 88%

Pregunta 2

- ¿Por qué consideras que los videojuegos son tan atractivos para la juventud?
- ¿Crees que los videojuegos pueden influir en la percepción de la sociedad sobre la diversidad y la inclusión?



Videojuegos, contenidos y patrones oscuros



30 minutos



Objetivos

Aprender a identificar más correctamente el tipo de contenido de un videojuego.



Esquema

- Presentación código PEGI y ejemplo práctico.
- Explicación del concepto de patrones oscuros.
- Actividad II.



Notas para el o la formadora

Como en el caso de la adicción, respecto a los contenidos de los videojuegos y su influencia en comportamientos violentos también existe mucho debate en el que es imposible profundizar en poco tiempo.



[Cocooned from Crime: The Relationship Between Video Games and Crime](https://link.springer.com/article/10.1007/s12115-017-0211-0)

Muchas veces se limita el papel de la familia a la decisión de compra del videojuego con el objetivo de que sepan identificar mejor los contenidos de un juego antes de su adquisición.

Pero también hay que tener en cuenta lo que se denomina "Patrones oscuros". Los patrones oscuros están presentes en casi cualquier herramienta tecnológica. Se puede equiparar a poner chokolatinas al alcance de niñas y niños en un supermercado. Por ello, insistir en la idea de que por el hecho de que existan estos patrones, no necesariamente estamos hablando de que vayan a convertirnos en "personas adictas".



Ejemplo práctico PEGI

En la sesión entraremos en cómo ayudar a las familias a tomar decisiones informadas a la hora de comprar videojuegos



¹ [PEGI ayuda a los padres a tomar decisiones informadas al comprar videojuegos](#)

Pongamos estos dos juegos como ejemplo. Para ello, vamos a localizarlos a través de un buscador:



² [NBA 2K23](#)

³ [The Last Of Us](#)

Podemos reflexionar sobre cómo el primero es para mayores de 3 años, porque el contenido es inofensivo pero tiene compras online, y el segundo, aunque no tiene compras online, es para mayores de 18 exclusivamente por el tipo de contenido.

Explicación del concepto de patrones oscuros

Los patrones oscuros (*dark pattern*) dentro de los videojuegos se refieren a técnicas de diseño y estrategias que las personas que los desarrollan utilizan para influir en el comportamiento del o la jugadora de una manera que puede no ser clara, transparente o ética. Estos patrones están diseñados para llevar a la persona que juega a hacer ciertas acciones, a menudo relacionadas con la monetización del juego, sin que sean plenamente conscientes de las implicaciones que puede acarrear.

Los patrones oscuros no solo están presentes en los videojuegos. Suelen ser muy frecuentes en la tecnología de forma general, por ejemplo en sitios web de compras donde vemos avisos en rojo indicando que una oferta expirará en pocas horas.



¹ <https://pegi.info/es>

² <https://pegi.info/es/search-pegi?q=NBA+2K23>

³ <https://pegi.info/es/search-pegi?q=the+last+of+us>

En el caso de los videojuegos, las grandes compañías que los desarrollan de un tiempo a esta parte han dejado de ligar sus beneficios al número de copias vendidas de un videojuego y los han asociado **al tiempo medio que alguien pasa jugando al videojuego**, ya que es probable que cuanto más tiempo pase usándolo, más compras asociadas al juego realice. Es decir, se incluyen diferentes técnicas dentro del mismo que llevan a la persona que juega a que no quiera abandonarlo.



Si la audiencia no está muy familiarizada con los videojuegos se puede poner como ejemplo de patrón oscuro los botones de "Siguiente episodio" que aparecen en plataformas como Netflix o HBO y que, al ser automáticos, hacen que veas más la TV de lo que racionalmente tenías pensado.

■ Se incluyen diferentes técnicas dentro del videojuego que llevan a la persona que juega a que no quiera abandonarlo

Esto ha supuesto un nuevo concepto: el videojuego como servicio. Ahora lo importante es que se entre en el juego y, una vez dentro, se intenta tener a la persona cautiva a través de diferentes estrategias y técnicas .

Es importante identificar este tipo de patrones para:

- Valorar si un juego es adecuado o no en función del número de patrones que incorpora.
- Ser capaz de enfrentarse de forma más racional a este tipo de decisiones dentro del juego.

■ Diferentes tipos de patrones oscuros:

- **Temporales**
- **Psicológicos**
- **Sociales**
- **Monetarios**



Patrones temporales

Pregunta introductoria a la audiencia para debate: ¿Has perdido alguna vez la noción del tiempo jugando a un videojuego? ¿A qué crees que se debe?



Este tipo de patrones buscan dos cosas: diluir la noción del tiempo en los videojuegos y asociar recompensas al número de conexiones al juego.

Con respecto al primer punto, desde hace una década han proliferado los juegos de "mundo abierto" (aquellos que ofrecen a la persona jugadora la posibilidad de moverse libremente por un mundo virtual y alterar cualquier elemento a su voluntad, sin que exista un inicio ni un final de la partida). En este tipo de juegos no hay una historia lineal, por lo que recae sobre la persona usuaria la responsabilidad de decidir cuándo termina la partida. De cara a establecer límites de tiempo a las partidas, es una característica fundamental a valorar. En títulos como GTA Online o Destiny la expresión "echas una partida más y apagas" carece de sentido.

Respecto al segundo punto, el planteamiento de los videojuegos como servicio ha provocado la aparición de "temporadas", esto es, la creación de objetivos y recompensas que solo se pueden conseguir en un tramo temporal del año (por ejemplo de enero a marzo). A esto se suma la venta de "pases de temporada" que permiten incrementar el valor de estas recompensas.

Patrones psicológicos

Pregunta introductoria a la audiencia para debate: ¿Cómo creéis que las recompensas en los videojuegos pueden afectar a la percepción del valor y el esfuerzo en la vida real?



El patrón de valor invertido o sesgo de coste hundido hace referencia a la tendencia que tenemos a continuar realizando alguna actividad en la que hemos invertido tiempo, dinero y esfuerzo, a pesar de que los costes actuales superen los beneficios futuros.

Un ejemplo claro se puede ver en juegos de cartas virtuales como el Hearthstone cuyo disfrute depende en gran medida de haber conseguido una amplia colección de cartas con el paso del tiempo. Es posible que se quiera seguir jugando aunque ya no apetezca al pensar que, de algún modo, va a perder significado o valor todo el tiempo invertido previamente.

Patrones sociales

Pregunta introductoria a la audiencia para debate: ¿Has notado alguna vez la presión social o influencia de la comunidad de juegos en línea en tus decisiones dentro de un juego?



Además de la popularización de los mundos abiertos y el juego como servicio, otro cambio fundamental es que los videojuegos se han vuelto especialmente sociales hasta el punto de que hay juegos multijugador que no tiene modo de jugador o jugadora única (single player).

En el momento en que se incluye a la persona jugadora en una comunidad aparece la presión de grupo entendida como una obligación de conectarse, dado que no jugar afecta al disfrute de la experiencia social con diferentes amistades que ese día no podrán adquirir las recompensas correspondientes.

Además, es posible que se asocien recompensas por invitar a amistades al juego, con el objetivo de reforzar que renunciar al título es una forma de aislarse o perder contacto con las mismas.

Patrones monetarios

Pregunta introductoria a la audiencia para debate: ¿Qué opinas sobre la influencia de la publicidad y las microtransacciones en los videojuegos en tu experiencia de juego y toma de decisiones?



Muchos videojuegos incorporan microtransacciones: pequeños pagos dentro del juego que suponen mejores recompensas o elementos estéticos para personalizar un personaje que permiten diferenciarse del resto de personas que juegan, y así mostrar cierto estatus.

Estas compras se suelen hacer a través de una moneda virtual exclusiva del juego que se adquiere con dinero real. Este cambio de una moneda a otra se puede considerar un patrón oscuro en el sentido de que es más fácil perder la noción del gasto.



Este patrón se puede ejemplificar con la moneda del juego Roblox llamada Robux. La tienda para comprar Robux es [esta](https://www.roblox.com/upgrades/robux), donde se ve que no hay una equivalencia exacta entre euros y la moneda del juego.



Aunque muchas de estas compras son meramente estéticas, en ocasiones se vinculan a objetos que sí dan ventajas competitivas. Es lo que se conoce como juegos Pay-To-Win.



Desarrollo de Actividad II



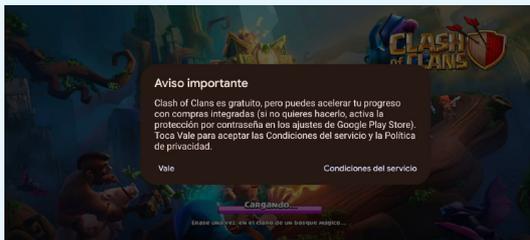
Objetivo

Conocer los riesgos de uso problemático de videojuegos y fomentar un uso responsable.



En pequeños grupos, los y las asistentes deben bocetar un contrato conductual de uso de los videojuegos para adolescentes que incluya tres normas básicas que ayuden a enfrentarse a los patrones oscuros analizados.

Nos referimos a contrato conductual como **una serie de normas de uso que se redactan en familia y en consenso y que ayuden a prevenir el impacto de los mencionados patrones.**



Como ejercicio adicional y si hay tiempo en casa se puede tratar de identificar estos patrones en algún juego que se use en el hogar. Si no se dispone de ningún videojuego, se propone "Clash of Clans"; disponible para todos los móviles, y que ya desde la primera pantalla incorpora patrones monetarios claramente identificables.

Algunos ejemplos pueden ser:

- **Limitar el tiempo de uso** a X minutos por sesión

↳ Previene el impacto de **patrones temporales** por ejemplo de juegos de mundo abierto donde no está bien definido el inicio y fin de la fase.

- **Planificar el gasto mensual** o anual de compras in.game

↳ Previene el impacto de **patrones psicológicos** de coste hundido y **monetarios** y las compras compulsivas.

- Cada cierto tiempo se **revisará la lista de amigos** agregados al juego

↳ Previene **patrones sociales** para controlar elementos de presión de grupo.



Pautas y consejos para un uso sano, responsable y crítico



15 minutos



Objetivos

Ofrecer una serie de consejos prácticos para el día a día, aplicables en distintos contextos que ayuden a fomentar un uso responsable y crítico en torno a los videojuegos y a prevenir el uso problemático.



Esquema

- Explicación de pautas y consejos prácticos y útiles para un uso sano, responsable y crítico de los videojuegos.



Notas para el o la formadora

Muchos padres y madres se sienten culpables por no pasar suficiente tiempo con sus hijos e hijas o por dejarlos con la tecnología teniendo en cuenta la alarma social que hay sobre sus efectos negativos. Es fundamental acabar esta sesión reforzando el interés que tienen por informarse en estos temas y suavizando ese nivel de autoexigencia.

1. Definición de espacios

2. Utilizar el videojuego como reforzador de otras conductas

3. El videojuego como experiencia familiar

4. Adaptar el tiempo de juego al tipo de juego

1. Definición de espacios

Es mucho más difícil autorregular el tiempo de uso de un juego en un dispositivo móvil que en una consola de videojuegos u ordenador. Si pueden jugar en cualquier lugar, tendrán que aprender a decir que no en cualquier lugar y el dispositivo se presentará como una distracción permanente que además, en el caso de los teléfonos móviles o las tablet, puede mezclarse con el secuestro de atención que realizan las redes sociales. Por ello y, especialmente en el caso de los niños y niñas más pequeños, una consola en el salón o un ordenador en un lugar común de la casa son opciones más recomendables que permiten asociar espacios físicos a "juegos", "estudio" o "descanso". La definición de normas y límites en estos casos será más sencilla.

2. Utilizar el videojuego como reforzador de otras conductas

El tiempo de ocio de los videojuegos no debe suponer una renuncia a otro tipo de actividades fundamentales para el correcto desarrollo cognitivo, intelectual y social de niños, niñas y adolescentes. Por eso, si vemos que hay una conducta deseable que se está dejando de lado por jugar a videojuegos, podemos apoyarnos en el principio de Premack que sostiene que una conducta que tiene una alta probabilidad puede ser a menudo un reforzador efectivo de una conducta de baja probabilidad.

Por ejemplo, en lugar de prohibir jugar a videojuegos entre semana se puede establecer que si se hacen los deberes y se recoge la habitación, el tiempo sobrante hasta la hora de cenar se puede emplear en jugar a videojuegos.

3. El videojuego como experiencia familiar

No es nada recomendable usar los videojuegos para calmar rabietas o estados de frustración. Para prevenir un uso problemático debemos atender a la función que cumple el juego y no debería convertirse en un medio para calmar un estado emocional aversivo, porque a largo plazo nos generará más dificultades para retirarlo o hacer cumplir normas y límites.

Por el contrario, lo ideal es asociar el juego a una experiencia y estado emocional positivo o más tranquilo. Esto se puede apoyar en el videojuego como una experiencia familiar, del mismo modo que se lleva a los pequeños a ver una película al cine o se les lee cuentos por las noches.

Buscar un rato para jugar o, al menos, ver jugar, ayudará a madres y padres a identificar los mencionados patrones oscuros y advertir sobre ellos, así como a reducir la brecha generacional sobre este hobby y que el o la menor esté más abierta a comunicar un problema que tenga que afrontar en el entorno digital.



Un ejemplo de juego familiar que puede representar esta situación es "It Takes Two", disponible en todas las consolas y que es meramente cooperativo.

Se puede mostrar un pequeño [gameplay del juego](#) para combatir determinados prejuicios.



4. Adaptar el tiempo de juego al tipo de juego

Si estableces un tiempo máximo de 1 hora de juego y justo 5 minutos antes de acabar el joven está inmerso en la batalla contra el jefe final es probable que sea más reacio a apagar el dispositivo.

Cierta flexibilidad es recomendable en función del tipo de juego pero para ello hay que entender un poco el momento de la partida en el que está y si estamos ante un juego de "partidas", "fases" o de "mundo abierto".

Para facilitar la desconexión ayuda dar varias indicaciones del tiempo que queda o de cuál va a ser el plan después de acabar de jugar así como intentar que sea la persona que juega la que apaga el dispositivo. Como hemos visto los patrones oscuros no se lo van a poner fácil y si es otra persona la que sistemáticamente apaga la consola será difícil que entrene su habilidad de desconexión.



Conclusiones y bibliografía

Enlaces a información complementaria para el formador o formadora



PINCHA PARA ABRIR LOS ENLACES EN TU NAVEGADOR

Videojuegos y jóvenes - Fad Juventud

https://fad.es/wp-content/uploads/2023/06/Dossier-de-prensa_2023-Videojuegos-y-jovenes.pdf

A look into the current state of business and video games

<https://medium.com/@alex.mannos/business-games-e29265751d7d>

Time spent playing video games is unlikely to impact well-being

https://www.researchgate.net/publication/362279565_Time_spent_playing_video_games_is_unlikely_to_impact_well-being

Game design: dark patterns that keep you hooked

<https://uxdesign.cc/game-design-dark-patterns-that-keep-you-hooked-a3988395533c>

Adicciones tecnológicas: mitos y evidencia. J.C. Perales López y I. Muela

https://www.dropbox.com/s/cegvavzrqds4fj7/Cap%C3%ADtulo1_Jos%C3%A9C%C3%A9sarPeraleselmaelMuela.pdf?dl=0



Enlaces de información para padres y madres



PINCHA PARA ABRIR LOS ENLACES EN TU NAVEGADOR

PAN EUROPEAN GAME INFORMATION

<https://pegi.info/es>

Recopilación de juegos familiares

<https://twitter.com/Sermella/status/1628395350351306755>

Control parental para PlayStation

<https://www.playstation.com/es-es/parental-controls>

Información para familias de Nintendo

<https://www.nintendo.es/Ayuda/Padres/Padres-642522.html>

Configuración familiar en sistemas XBOX

<https://www.xbox.com/es-ES/apps/family-settings-app>





CÓMO FOMENTAR EL **GAMING SEGURO** EN CASA

Una guía para la formación de familias