



Videojuegos Saludables 200 ml.



Consulte a su farmacéutico:

People & VIDEOGAMES nació a finales de 2007 como un facilitador de la comunicación entre el mundo de los videojuegos y la población.

Su objetivo es preparar a la sociedad para poder utilizar esta forma de ocio de una forma saludable, responsable y creativa, por ello sus trabajos se centran en desarrollar y gestionar proyectos y asesorar a instituciones para que creen políticas institucionales relevantes y efectivas.

Carlos García Tardón es el creador de este proyecto y sus próximas conferencias son:

> 25, 26 y 27 de Marzo de 2009. **Jornadas de formación: Jovenes y Videojuegos.** Consejo de Juventud de Castilla-La Mancha. (Toledo)

> 3 de Abril de 2009. **Clase: Psicología del Videojugador. Master de Creación de Videojuegos.** Universidad Europea. (Madrid)

> 30 de Abril de 2009. **Taller: Introducción a los videojuegos para padres y educadores.** Casa Encendida. (Madrid)

¿SABES USAR TUS VIDEOJUEGOS?

En un momento en el que se vuelve a acusar al videojuego de ser un elemento nocivo para los más jóvenes, sacamos a la luz las precauciones que se han de tener con ellos.

Contenido:

Saber utilizar los videojuegos que compras es una cosa que pocas veces te habrás planteado. Seguramente sepas que ese número que aparece en la parte delantera de la carátula indica la edad recomendada del juego. También que existen unos simbolitos que indican si el juego es demasiado violento o utiliza palabras malsonantes. Lo que es muy posible que nunca te hayas planteado es por qué aparecen esos mensajes cuando llevas un buen rato jugando a la Wii. Sencillo: recomendaciones. Lo mismo que gritan tus padres desde el salón 'sugiriendo' que apagues la consola de una \$&*! vez. Te damos algunos consejos para que no te conviertas en un 'frikí' como nosotros y que no acabes con los dedos como salchichas.

¿Qué es un Videojuego?

Un videojuego se puede definir como un programa informático, que se representa como mínimo en una pantalla, que es interactivo, es decir, que el jugador o jugadores influyen en lo que pasa dentro de él y el programa influye en el comportamiento de los jugadores, intenta ser 'inmersivo', que el jugador se concentre en él y pierda percepción de la realidad que le rodea, y cuyo objetivo es principalmente entretener a quien lo usa, aunque puede tener otros objetivos secundarios como, por ejemplo, el educativo, el artístico o como medio de crítica social.

Impacto Actual:

En 2008, una investigación realizada por la Federación Europea de Software Interactivo (ISFE) ya afirmaba que el 28% de los españoles de entre 16 a 45 años eran jugadores activos. Por debajo de los 30 años esa cifra se dispara hasta el 43% de la población.

El 85% de los padres españoles suelen jugar con sus hijos lo que es muy positivo para mejorar las relaciones entre ambos grupos.

Código PEGI:

Son símbolos que se encuentran en la parte delantera y posterior de las carátulas de los videojuegos. Sólo el 50% de los videojugadores son capaces de descifrarlo.

Abuso y Adicción:

Son términos que se suelen confundir, mientras el abuso es el uso excesivo en número de horas, la adicción es una experiencia de necesidad.

Se suele considerar que una persona abusa cuando utiliza los videojuegos "más de lo normal", actualmente se propone 1 hora al día, es decir, más de 7 horas a la semana. Esto es poco realista ya que la media española de uso de la televisión es de 3,7 horas diarias. A partir de estos datos un acercamiento más realista podría ser más de 14 horas semanales. Evidentemente, esas horas no pueden afectar a tus estudios, trabajo, etc. ya que los videojuegos son parte de las horas de tu tiempo libre y no puede ocuparlas completamente, la clave es la moderación.

La adicción es el mantenimiento reiterado de la necesidad de jugar, llevando al nerviosismo y la irascibilidad si no se puede jugar. Por lo tanto es más una experiencia subjetiva que no va unido al número de horas. Es muy importante que sea mantenido en un tiempo considerable, ya que si acabas de adquirir un juego es normal que desees jugar, como puede ocurrir con cualquier otra cosa como un coche o un balón de fútbol. La necesidad es lo importante.

Uso Saludable:

Es muy importante descansar la vista al menos 5 minutos cada hora de juego. La forma óptima es mirando a algún lugar lejano y posteriormente cerrando los ojos, de esa forma desentumeces los músculos oculares.

Si tienes problemas de vista es muy importante que intentes tener unas gafas especiales para su uso si es continuado, al igual que pasa con las personas que trabajan con ordenadores.

La calidad de la pantalla es fundamental para no hacerte daño en la vista, también su colocación en la habitación. Evita reflejos en la pantalla o colocarla justo en frente de una ventana que dé luz directa, esto hará que disfrutes más de tus juegos y rindas más en ellos.

El cuerpo humano avisa de que hacemos algo mal a través del dolor y picores, si se te entumecen las articulaciones o te pican los ojos es hora de parar.

Carlos González Tardón. Coordinador de People & VIDEOGAMES www.peopleandvideogames.com