

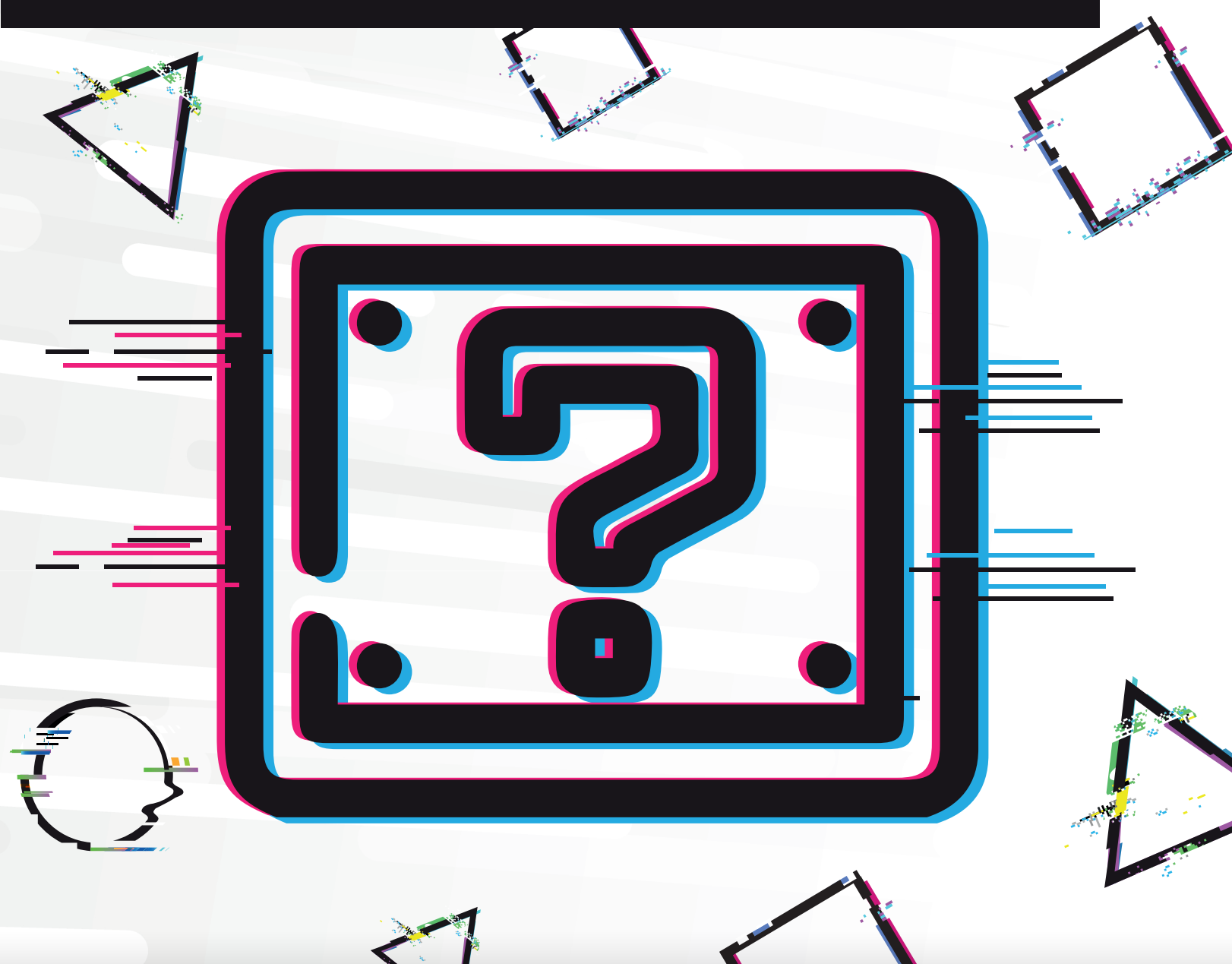
MANUAL INFORMATIVO

Y DE ORIENTACIÓN SOBRE EL

USO CASUAL Y PROBLEMÁTICO

DE LOS

VIDEOJUEGOS



¿Necesitas ayuda?  
Llama a la Línea de la Vida  
**800 911 2000**

MANUAL INFORMATIVO Y DE ORIENTACIÓN  
**SOBRE EL USO CASUAL Y EL USO PROBLEMÁTICO DE LOS VIDEOJUEGOS**

## Directorio

**Dr. Jorge Alcocer Varela**

Secretario de Salud

**Dr. Hugo López-Gatell Ramírez**

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud - Secretaría de Salud

**Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán**

Director General de los Servicios de Atención Psiquiátrica - Secretaría de Salud

**Dr. Gady Zabicky Sirot**

Comisionado Nacional contra las Adicciones - Secretaría de Salud

**Dra. Evalinda Barrón Velázquez**

Directora General de Comisión Nacional contra las Adicciones - Secretaría de Salud

**Mtra. Diana Iris Tejadilla Orozco**

Secretaria Técnica del Consejo Nacional de Salud Mental - Secretaría de Salud

### COORDINACIÓN GENERAL

**Dra. Beatriz Paulina. Vázquez Jaime**

Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia

Directora de Coordinación y Vinculación - Comisión Nacional Contra las Adicciones

### COORDINACIÓN TÉCNICA

**Dr. Guillermo Peñaloza Solano**

Psiquiatra General - Servicios de Atención Psiquiátrica

### ASESORÍA TÉCNICA EN SALUD MENTAL

**Dr. José Antonio Zorrilla Dosal**

Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia Médico adscrito - Clínica de Patología Dual

Hospital Psiquiátrico Infantil Juan N. Navarro

### AUTORES

**Dra. Beatriz Paulina. Vázquez Jaime**

**Dr. Guillermo Peñaloza Solano**

**Dr. José Antonio Zorrilla Dosal**

**Dra. Adehira Yamile Ramos Rodríguez**

**Lic. Brenda Dorantes Govea**

### REVISORES TÉCNICOS:

**Dr. José Ramón Grajales Almeida**

Psiquiatra General - Centro Integral de Salud Mental San Jerónimo

**Dra. Carmen Torres Mata**

Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia - Directora de Vinculación y Coordinación Operativa

Comisión Nacional Contra las Adicciones

**Dra. Claudia Iveth Astudillo García**

Investigadora - Servicios de Atención Psiquiátrica

### REVISORES DE ESTILO

**Ricardo Berthold Sala Alisch**

Comisión Nacional Contra las Adicciones

**María Eugenia Retana Flores**

Comisión Nacional Contra las Adicciones

### COORDINACIÓN ESTILO Y DISEÑO

**Lic. Gauri Arian Marín Méndez**

Directora de Comunicación Educativa - Comisión Nacional Contra las Adicciones

### DISEÑO GRÁFICO

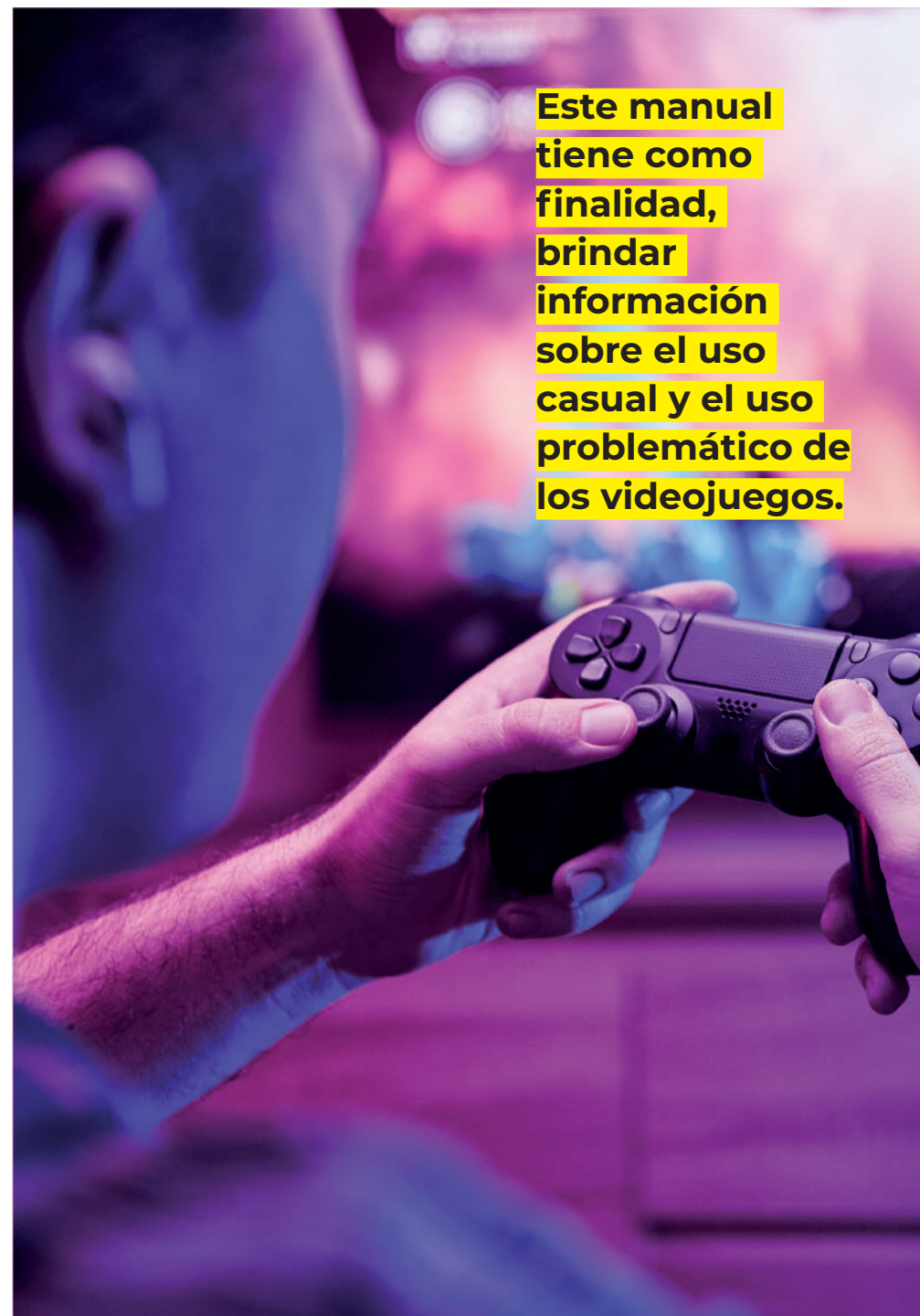
**Lic. Omar Emilio Pérez González**

Comisión Nacional Contra las Adicciones



## ■ ¿Para quién es este manual?

Este manual va dirigido a personas usuarias, como son las niñas, niños, adolescentes, cuidadores y a la población general que esté interesada en conocer acerca del uso de los videojuegos.



Este manual tiene como finalidad, brindar información sobre el uso casual y el uso problemático de los videojuegos.



## Índice

- |  |   |
|--|---|
| <b>03 Definiendo un videojuego</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Videojuego</li><li>· Uso Casual</li><li>· Uso problemático</li></ul>  | <b>05 Clasificación de los videojuegos</b> <p>Tipos de videojuegos (Anexo 1 definición)</p> |
| <b>07 Mitos del uso de los videojuegos</b> <p>La relación entre la violencia y el uso de videojuegos</p>   |   |
| <b>12 Prácticas controversiales en uso de videojuegos</b> <p><b>El machismo en el juego / ciberacoso y género Cajas de botín (Loot boxes) y sistema de recompensa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Información sobre token no fungible (Non-Fungible Token, o NFTs) y criptomonedas y su relación con los videojuegos</li><li>· Trastorno por uso de videojuegos<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificación</li><li>2. Comorbilidad</li><li>3. Canalización</li><li>4. Prevención y tratamiento</li></ol></li></ul> |   |
| <b>18 Recomendaciones Generales</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Información para los padres, madres y cuidadores sobre el uso de videojuegos en niñas, niños y adolescentes.</li><li>· Información para las niñas, niños y adolescentes sobre el uso casual de videojuegos.</li></ul>  |   |
| <b>21 Uso de videojuegos en el aula: ¿Qué es Gamificación?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Conclusión</li><li>· Anexo</li><li>· Tipos de videojuegos</li></ul>   |   |



## Introducción

Los videojuegos cada vez ocupan una importancia mayor como actividad recreativa entre la población, principalmente niñas, niños y adolescentes (NNA).

Los videojuegos son definidos por Diez (2007) como: “agentes socializadores, como cualquier otro medio de comunicación y de expresión” por lo tanto en muchas ocasiones transmiten valores e ideas a quienes los utilizan. Es por esto que debemos reconocer la influencia que tienen a nivel social en el desarrollo de gustos, tendencias y conductas. (Vela, 2018).

**A lo largo de los últimos años ha sido muy controversial el uso de los videojuegos,** sobre todo en niños, niñas y adolescentes. El presente manual surge de la necesidad de orientar a la población general, así como a padres de familia madres, padres o cualquier adulto responsable de NNA sobre su uso adecuado.

El Objetivo de este manual es orientar e informar, con base en la evidencia, sobre el uso casual y problemático de videojuegos en la población, tanto de niñas, niños y adolescentes, como sus padres, madres, cuidadores y de adultos usuarios.





**Un videojuego es una aplicación orientada al entretenimiento que, a través de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias en una pantalla, una computadora u otro dispositivo electrónico**

## DEFINIENDO UN VIDEOJUEGO



### Todos los juegos tienen estas características:

**Una meta**-Lo que genera una sensación de propósito.

**Reglas**-Liberan la creatividad y desarrollan el pensamiento estratégico.

**Sistema de retroalimentación**-Provee motivación a la persona usuaria.

**Participación voluntaria**-Establece un sistema de igualdad al aceptar los términos para iniciar la partida.

### USO CASUAL DE VIDEOJUEGOS:

El uso casual de videojuegos se refiere al consumo de estos medios digitales con el fin de entretener a la persona usuaria, en algunos casos para poder tener una remuneración monetaria, sin que intervenga o genere problemas en las distintas esferas de la vida, como es lo escolar, laboral, familiar o de pareja y que lo pueda mantener al límite sin que sea su única actividad del día.

### USO PROBLEMÁTICO DE VIDEOJUEGOS

Se caracteriza por un incremento en la frecuencia y tiempo utilizado en los videojuegos, presentando dificultad para controlar su uso dándole prioridad y descuidando otras actividades de la vida diaria como horarios de sueño, alimentación, tareas escolares, trabajo, ejercicio, relaciones familiares y sociales generando consecuencias negativas en estas áreas. En algunos casos se puede asociar con síntomas como irritabilidad, enojo, ansiedad entre otros.

*La principal diferencia de otras formas de entretenimiento es que los videojuegos deben ser interactivos; en otras palabras, las personas usuarias se involucran activamente con el contenido.*







# CLASIFICACIÓN DE LOS VIDEOJUEGOS

Es importante conocer la clasificación de los videojuegos para tomar la mejor decisión de compra, tanto para uno mismo los niños, niñas o adolescentes. Esta se estableció en 1994 con la finalidad de ayudar a las personas consumidoras a conocer el tipo de contenido que tiene cada videojuego.

A partir del 27 de noviembre de 2020, se publicó en el Diario Oficial de la Federación, la clasificación mexicana de los videojuegos, la cual categoriza los mismos de la siguiente forma y con los siguientes logos:

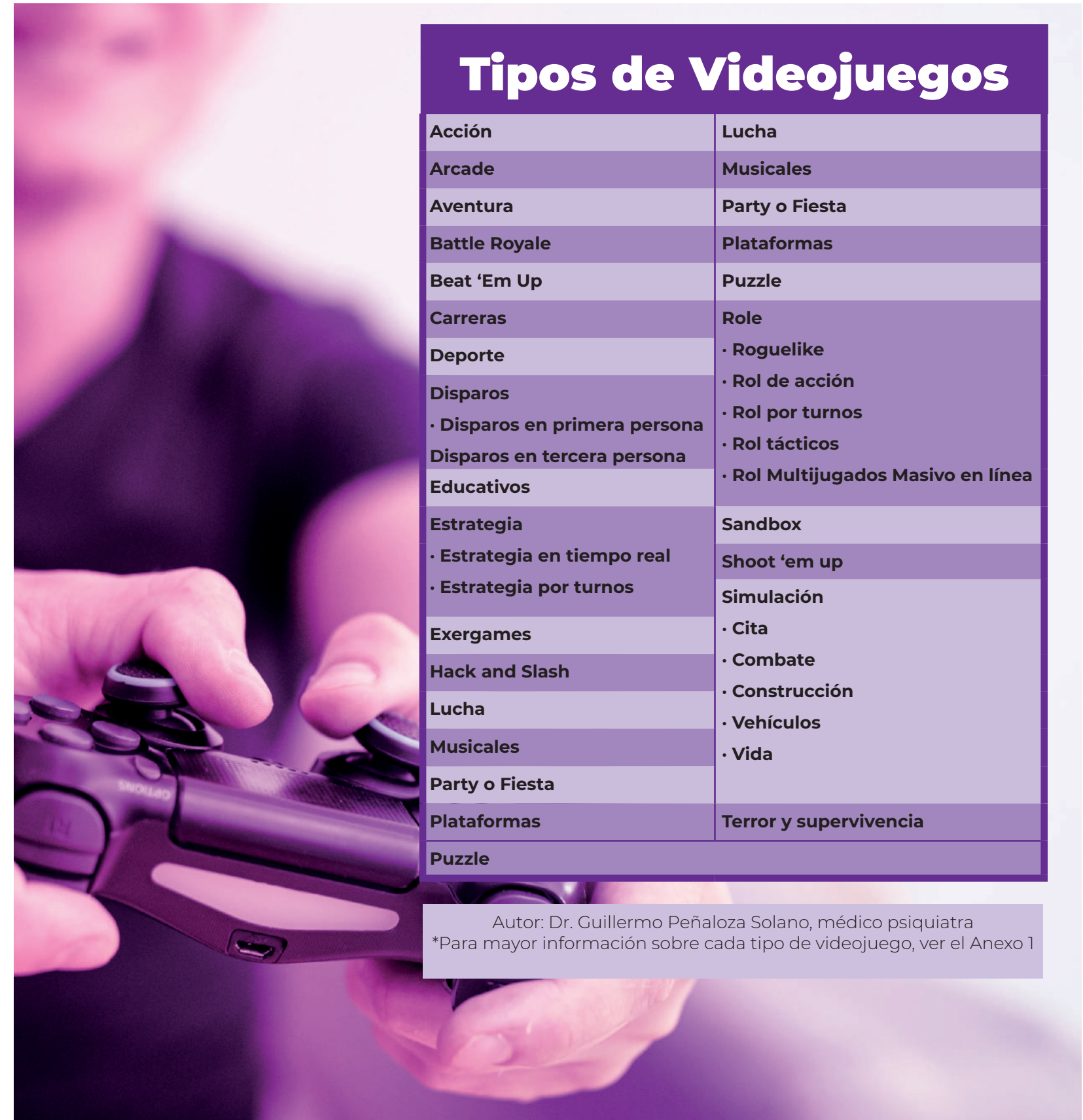
<b>ESRB*</b> Entertainment Software Rating Board*  REGULACIÓN MEXICANA  TODO PÚBLICO		<b>ESRB*</b> Entertainment Software Rating Board*  REGULACIÓN MEXICANA  ADULTOS +18 AÑOS	
<b>Clasificación "A"</b> Contenido para todo público		<b>Clasificación "C"</b> Contenido no apto para personas menores de 18 años	
<b>ESRB*</b> Entertainment Software Rating Board*  REGULACIÓN MEXICANA  +12 AÑOS		<b>ESRB*</b> Entertainment Software Rating Board*  REGULACIÓN MEXICANA  EXCLUSIVO ADULTOS	
<b>Clasificación "B"</b> Contenido para adolescentes a partir de 12 años		<b>Clasificación "D"</b> Contenido extremo y adulto	
<b>ESRB*</b> Entertainment Software Rating Board*  REGULACIÓN MEXICANA  +15 AÑOS			
<b>Clasificación "B15"</b> Contenido para mayores de 15 años			



## Tipos de Videojuegos

Acción	Lucha
Arcade	Musicales
Aventura	Party o Fiesta
Battle Royale	Plataformas
Beat 'Em Up	Puzzle
Carreras	Role
Deporte	• Roguelike
Disparos	• Rol de acción
• Disparos en primera persona	• Rol por turnos
Disparos en tercera persona	• Rol tácticos
Educativos	• Rol Multijugados Masivo en línea
Estrategia	Sandbox
• Estrategia en tiempo real	Shoot 'em up
• Estrategia por turnos	Simulación
Exergames	• Cita
Hack and Slash	• Combate
Lucha	• Construcción
Musicales	• Vehículos
Party o Fiesta	• Vida
Plataformas	Terror y supervivencia
Puzzle	

Autor: Dr. Guillermo Peñaloza Solano, médico psiquiatra  
\*Para mayor información sobre cada tipo de videojuego, ver el Anexo 1







## MITOS DEL USO DE LOS VIDEOJUEGOS

### Si se juega mucho puede volverse adicción:

El comportamiento adictivo aparece al adquirir malos hábitos cuando se utilizan sin responsabilidad. Por lo anterior, la supervisión para crear hábitos adecuados es fundamental.

### Son para menores:

Los videojuegos aportan beneficios a personas de todas las edades: ayudan a la salud física y mental, mejoran las habilidades, permiten aprender y cohesionan grupos.

### Afectan las habilidades cognitivas:

Los videojuegos pueden ayudar a mejorar y también a obtener nuevas habilidades que se pueden aplicar al día a día o en los estudios de una persona. Creatividad, pensamiento estratégico, toma de decisiones, etc.

### Disminuyen la socialización:

Los videojuegos en línea pueden ayudar a crear nuevos vínculos, además de potenciar el trabajo en equipo, así como competiciones como son los eSports.

### Solo son para varones:

Todas las personas, sin importar el género, se pueden interesar por los mismos temas y juegos que han sido tradicionalmente presentados para el género masculino. Además, el desarrollo de los videojuegos evoluciona al mismo tiempo que lo hace la sociedad.

### Comportamientos violentos:

La relación de los videojuegos con la violencia no se puede probar. En realidad, los países en los que más videojuegos se consumen se encuentran entre los más seguros. Los videojuegos no provocan violencia per se, igual que no lo hacen las películas o los libros. Son los factores individuales de la persona unido a factores externos los que pueden desencadenar hechos violentos, pero por jugar videojuegos violentos no te vuelves una persona agresiva.

### Fracaso escolar:

Pueden potenciar el aprendizaje gracias a las aplicaciones "gamificadas" para complementar lo aprendido en el colegio. Siempre es importante llevar un control del juego y qué videojuegos son los más adecuados.



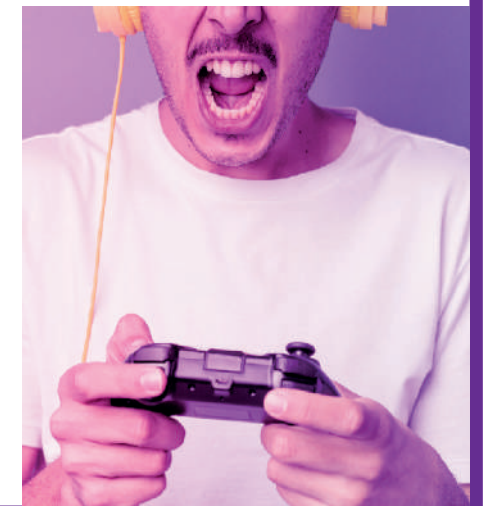
## LA RELACIÓN ENTRE LA VIOLENCIA Y EL USO DE VIDEOJUEGOS

Existen diversas manifestaciones de la violencia y la forma en la que se replica, una tendencia en este tipo de entretenimiento recae en juegos de contenido violento, que **se ha asociado erróneamente con la violencia social.**

En lo que al contenido violento de los videojuegos respecta, la persona que juega se encuentra expuesta a elementos como golpes, enfrentamientos físicos, destrucción, disparos en primera persona, actos que fuera del videojuego serían ilícitos, y que pueden llegar a ser atractivo. **Sin embargo, no existe evidencia directa que la exposición a estas artes y narrativa incremente la violencia.**

Estudios realizados en jugadores que usan videojuegos violentos comparando aquellos que utilizan los no violentos, identifican que el incremento de la agresión tiene mayor asociación con características individuales y con el contexto social.

Además, en un estudio longitudinal a 3 años, se identificó que el uso de videojuegos violentos no aumentaba la conducta agresiva a lo largo del tiempo. Si se incluyen juegos cooperativos podrían incluso mejorar las conductas prosociales de los jugadores. (Ferguson, Miguel, Garza, & Jerabecj, 2012; Jin & Li, 2017)



## VENTAJAS DEL USO CASUAL Y RIESGOS DEL USO PROBLEMÁTICO DE LOS VIDEOJUEGOS

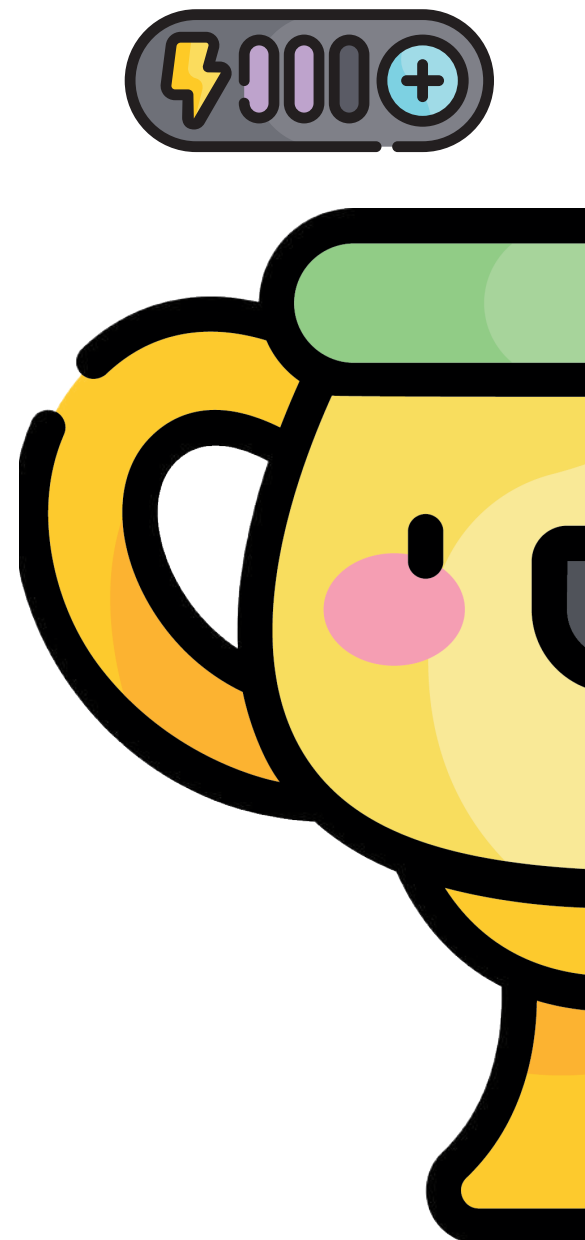
Los estudios indican que el uso casual de videojuegos puede mejorar los procesos individuales que se relacionan con la resolución de problemas, el control de impulsos, la planeación y las habilidades motoras

Dentro de las ventajas descritas con el uso casual de videojuegos se describen: 1,2, 3, 5

1. Ayuda a resolver emociones poco placenteras como la frustración.
2. Mejoría de las capacidades atencionales cuando las sesiones diarias son menores a una hora.
3. Favorece la toma de decisiones informadas correctas.
4. Aumento en la velocidad de lectura.
5. Desarrollo de las habilidades motoras.
6. Mejoría en la capacidad de almacenamiento de la información y su procesamiento.
7. Mejoría en la capacidad para generar objetivos y desarrollar planes de acción para conseguirlos.
8. Propicia el desarrollo de el razonamiento y concentración
9. Asiste la capacidad para adaptarse a las circunstancias del entorno.
10. Potencia la capacidad e inhibición de información irrelevante y control de impulsos.
11. Promueve del procesamiento visoespacial.
12. Propicia el desarrollo del cálculo mental.
13. Cooperación a la actitud frente al aprendizaje.
14. Sirve al desarrollo de competencias digitales.
15. Beneficia al instinto de superación de la persona usuaria.

Con lo anterior, se puede inferir que los juegos de estrategia y colaborativos alientan a las personas a buscar diferentes maneras de resolver los problemas adaptándose a los diferentes escenarios, los juegos de grupo mejoran habilidades sociales, los juegos educativos motivan al aprendizaje y los juegos de destreza mejoran las habilidades mentales.

Por otro lado, hay innumerables reportes acerca de la preocupación que supone jugar videojuegos, sin embargo, se ha identificado que ocurre cuando se presenta un uso problemático y no supervisado.



## LOS VIDEOJUEGOS COMO PARTE DEL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PARA PERSONAS QUE VIVEN CON TRASTORNOS MENTALES

Desde los inicios del uso de videojuegos, se ha pensado que sólo tendrán consecuencias negativas en la salud mental de las personas usuarias.

La plataforma **Towi**, desarrollada junto con el Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro, se puede utilizar como una herramienta de detección neuropsicológica en cinco grupos reconocibles (planificación, atención sostenida, atención selectiva, autocontrol y memoria),



Lo anterior ha ido cambiando con el tiempo ya que, gracias a la evidencia científica, no solo se ha comprobado que no existen asociaciones negativas, como el desarrollo de la violencia por uso de videojuegos, sino que también se han observado los beneficios de jugar de forma casual en algunas áreas como la cognición, el control motor, la coordinación, la memoria y el manejo de emociones.

Por otro lado, gracias a las investigaciones en el campo de la salud mental, se han podido crear **videojuegos especializados en el tratamiento de los trastornos mentales**. Tal es el caso de **EndeavorRx** que, en Estados Unidos se aprobó el 15 de julio de 2020 por la FDA, y se utiliza como tratamiento coadyuvante para el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad





Las desventajas que se han encontrado con el uso problemático, excesivo y no supervisado son:

Trastorno por uso de videojuegos

La persona usuaria puede presentar el fenómeno psicosocial conocido como "FOMO" (por sus siglas en inglés missing out- miedo a perderse algo), al momento de estar en la conversación sobre los videojuegos más recientes, generando sentimientos de frustración que pueden desencadenar irritabilidad o ansiedad.

**Mayor dificultad en la inhibición del comportamiento al habitar a los niños, niñas y adolescentes a estímulos nuevos y placenteros por tiempo prolongado.**

**Sedentarismo, a excepción de los "exergames", la mayoría de los videojuegos requieren poca movilización de las personas usuarias.**

**Hábitos alimenticios perjudiciales, el tiempo prolongado frente a las pantallas altera las rutinas y la calidad de los alimentos consumidos.**

**Hipersomnia diurna, debido a que el uso nocturno de videojuegos disminuye la cantidad y calidad del sueño.**

**Probable aumento de síntomas ansiosos, depresivos u otros trastornos mentales no diagnosticados previamente (inatención).**

**Aumento de los errores en la ejecución de tareas por la excesiva activación de la respuesta a estímulos a nivel cerebral.**

**Disminución del rendimiento escolar, ya que las personas usuarias sustituyen el tiempo de estudio por el juego.**

**Disminución de la interacción social interpersonal, ya que el juego frente a las pantallas sustituye la convivencia presencial por la digital, además se utiliza como un medio para aliviar la angustia del mundo real.**

**Al conectarse con otros jugadores a través de internet, pueden entrar en contacto con adultos que se hacen pasar por menores, personas peligrosas, así como el riesgo de que sus datos sean obtenidos.**

**Gastos excesivos dentro de los videojuegos que pueden llevar a problemas económicos.**



**Hábitos alimenticios perjudiciales**



**Exposición a contenido violento**

## PRACTICAS CONTROVERSIALES EN EL USO DE VIDEOJUEGOS

### MACHISMO EN VIDEOJUEGOS

Un componente social importante de los videojuegos, es el fenómeno del machismo, se ha observado desde su origen al ser desarrollados por y dirigidos al género masculino este mismo.

Esto se percibe con los elementos que se encuentran al momento de interactuar con los videojuegos. Por ejemplo; existen diferentes historias que son relatadas para que las personas jugadoras conozcan el objetivo, así como lo que hay que hacer dentro de él para cumplirlo, generalmente las acciones de los personajes están determinadas por roles de género que son reconocidos socialmente, es por lo que resultan familiares para las personas que juegan.

De igual forma, la narrativa utilizada a lo largo de los mismos es un elemento cuyo papel es importante respecto a si se fomenta o no el machismo dentro del videojuego, pues las frases, las expresiones y los diálogos determinan el discurso que refuerza las formas discriminatorias contra las mujeres.

Otro elemento implicado son las artes y/o gráficos, que van desde los escenarios donde los personajes realizan las acciones hasta la forma de representar sus cuerpos, vestimenta y gestos; en este punto los estereotipos suelen ser evidentes. Además, el estereotipo de masculinidad al rescatar a la princesa en peligro, se mantuvo por mucho tiempo, y esto ha reafirmado los estereotipos o roles de género.

*Dentro de la comunidad gamer, dicho fenómeno se refleja en situaciones de la vida real mediante conductas violentas como insultar a mujeres que quieren participar en videojuegos que, equivocadamente, se tienen en concepto de ser para hombres, como son Call of Duty, Valorant entre otros juegos de disparo en primera persona.*





## CAJAS DE BOTÍN (LOOT BOXES) Y SISTEMA GACHA (O DE RECOMPENSA)

Dentro de los juegos en línea, así como los juegos en sistemas móviles como teléfonos inteligentes, pueden existir dos tipos de servicios de paga para conseguir tanto equipo como personajes especiales o de temporada.

**Las loot boxes, también llamadas cajas de recompensas o caja de botín, son recompensas virtuales que puedes recibir a cambio de una inversión monetaria dentro del juego y que, normalmente, incluyen desde accesorios hasta equipo para hacer la jugabilidad más sencilla para el usuario en algunas ocasiones.**

**El sistema Gacha es un tanto similar a las cajas de botín en el aspecto de necesitar intercambiar, en ocasiones, dinero para la obtención de objetos y personajes dentro del juego. La diferencia es que este sistema es completamente aleatorio y con cierto porcentaje de posibilidad de obtener lo que se busca, ya sea un arma rara o un personaje con ciertas habilidades, por lo que el jugador puede llegar a gastar una gran cantidad de dinero en la búsqueda de lo que desea.**

Ambos sistemas suponen un problema para la economía de la familia y la persona usuaria, por lo que se invita a las personas adultas a no tener libremente el acceso a tarjetas de crédito para evitar un problema a largo plazo y vigilar de cerca los gastos que se realizan dentro de las plataformas.

## INFORMACIÓN GENERAL SOBRE NON-FUNGIBLE TOKEN, (TOKEN NO FUNGIBLE, O NFTS) Y CRIPTOMONEDAS

Las plataformas digitales han dado paso a que se consideren nuevos sistemas de monedas de forma encriptada en un código irreplicable dentro de la red, dando vida a dos formas de tipos de "monedas", las criptomonedas y los Token, o símbolos, no fungibles (NFTs por sus siglas en inglés).

Esta tendencia se observa no solo en las redes sociales, sino también dentro de los videojuegos, como se describe más adelante.

Desde 2008 se iniciaron las inversiones en este tipo de monedas con la aparición del Bitcoin. Con el paso de los años, se han propuesto diferentes criptomonedas con el fin de generar un mercado diverso.

La forma en la que obtienen valor, es a través de las conversaciones digitales y especulación, por lo que se considera un mercado, aún, bastante volátil y peligroso para su inversión.

Por otro lado, en especial para los videojugadores, durante 2020 se empezó a dar un auge en la realización de ciertas piezas digitales "únicas" con una firma encriptada, las cuales se podían comprar a través de criptomonedas, a las que llamaron Non Fungible Token (NFT). Estos "símbolos" o piezas únicas, comenzaron a volatilizarse dentro de las conversaciones digitales y algunas empresas de videojuegos comienzan a realizar proyectos que contengan algo similar (como ropa exclusiva, un personaje dentro del juego, etc.). Sin embargo, ocurrió algo similar con los negocios piramidales, en el que prácticamente el que atrae a estos negocios, es la única persona que se enriquece de tal transacción, dejando en deuda a muchos otros.

Es importante conocer este tipo de divisas electrónicas para evitar un consumismo desmedido que pueda tener consecuencias en la economía o caer en estafas de negocios piramidales.

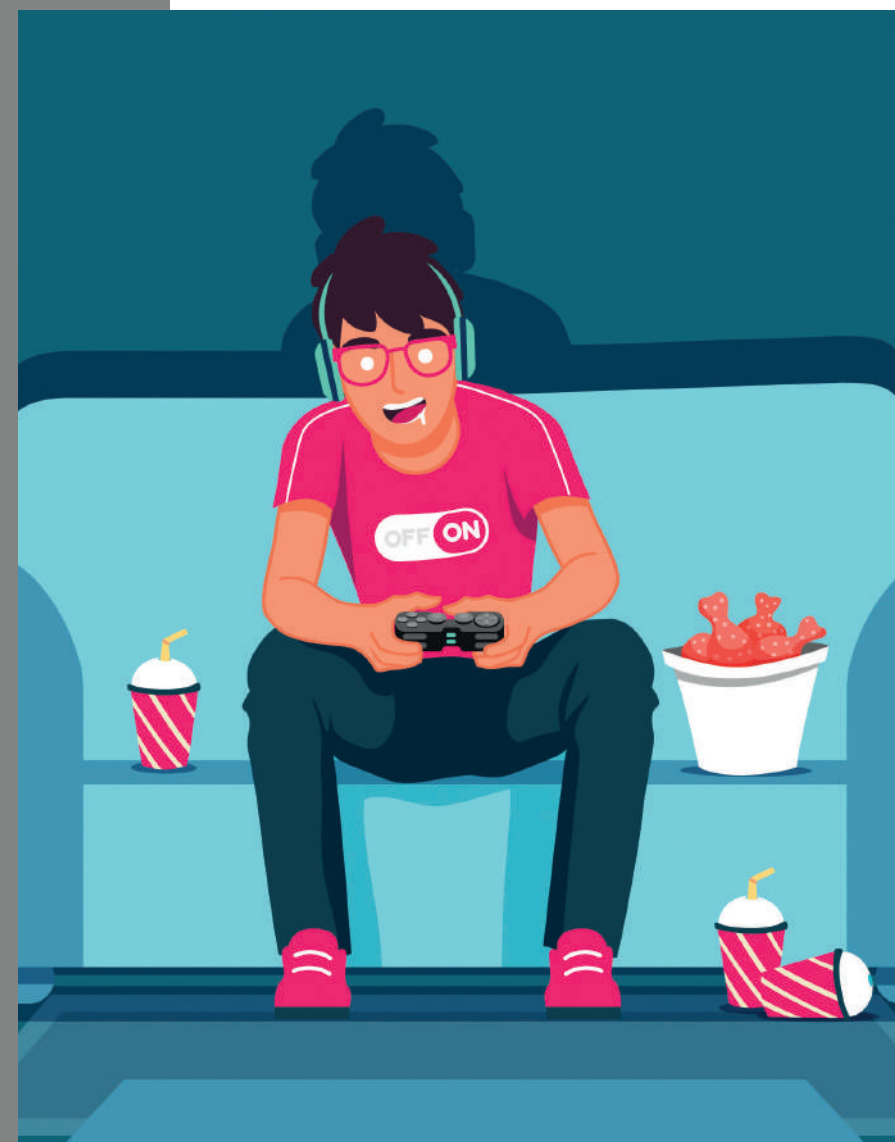
## CONOCER EL TRASTORNO POR USO DE VIDEOJUEGOS

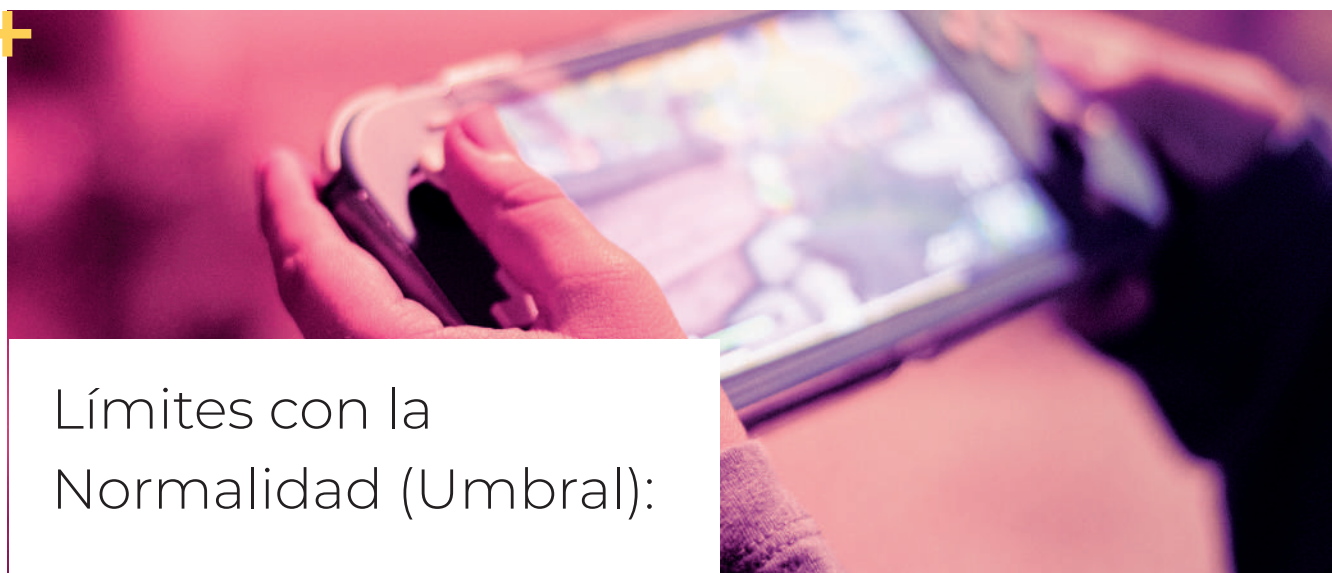
**La OMS ha recabado información clínica acerca del comportamiento adictivo a los videojuegos. A partir de esta sistematización y el aún controversial debate fue incluido el trastorno por videojuegos (Gaming disorder) en el CIE-11 en 2018, y descrito como un patrón de juego continuo o recurrente, en el que se dan tres condiciones:**

- Falta de control de la conducta de juego en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración y contexto en que se realiza.
- Priorización del juego frente a cualquier otro tipo de actividad.
- Mantenimiento y escalada de la conducta, a pesar de tener conciencia de las consecuencias negativas que estos provocan.

Estos criterios clínicos deben evidenciarse, al menos, durante un periodo de 12 meses. Al respecto, Echeburúa y De Corral (2010) sugieren que el patrón adictivo de esta conducta no se debe tanto a la frecuencia con que se realiza, sino al tipo de relación que se establece con ella y al impacto negativo que ocasiona en los diferentes ámbitos de la vida (Davis, 2001). Es decir, los videojuegos se convierten en una fuente diversa e intensa de gratificaciones que incitan su uso indiscriminado, puesto que se presentan en un formato digital innovador, dinámico y atractivo para los más jóvenes. En este sentido, Fuster et al. (2012) plantean un modelo de cuatro motivaciones vinculadas al uso problemático de los videojuegos en jóvenes:

- Socialización (mecanismo de vinculación a diversos grupos de pares).
- Exploración (interés por profundizar en el argumento central que propone el videojuego)
- Logro (deseo de alcanzar un mayor grado de validación, reconocimiento y liderazgo frente a otros jugadores).
- Disociación (utilización del videojuego como fuente de evasión de la realidad).





## Límites con la Normalidad (Umbral):

- El trastorno del juego no debe diagnosticarse simplemente sobre la base del juego repetido o persistente (en línea o fuera de línea) en ausencia de los otros rasgos característicos del trastorno.
- El comportamiento de juego diario como parte de una rutina o el uso de juegos para fines tales como desarrollar habilidades y competencia en juegos, cambiar el estado de ánimo, aliviar el aburrimiento o facilitar la interacción social en ausencia de las otras características requeridas no es una base suficiente para asignar un diagnóstico de trastorno del juego.
- Las tasas altas y la duración prolongada de la conducta de juego (en línea o fuera de línea) ocurren más comúnmente entre grupos sociales y de edad específicos (por ejemplo, varones adolescentes), y en contextos particulares, como durante las vacaciones o como parte de actividades de juego organizadas para el entretenimiento en la ciudad. La ausencia de las otras características requeridas tampoco es indicativa de un trastorno. Se deben considerar las normas culturales, subculturales y del grupo de pares al hacer un diagnóstico.

## ¿Qué atrae a las niñas, niños y adolescentes de los videojuegos?

- **Pronto acceso**
- **Rapidez e inmediatez en la conexión**
- **Funcionamiento las 24 horas del día**
- **Posibilidad de acceder a todo tipo de contenidos y estímulos**
- **Facilitación de las relaciones sociales**
- **Recompensa en un corto periodo de tiempo**
- **Desafío y nivel creciente de dificultad junto con la sensación de control o dominio en los juegos**
- **Viabilidad y reafirmación de la identidad en el grupo**
- **Conexión digital constante con los amigos**
- **Alivio de las tensiones y del malestar emocional en algunas personas jugadoras**
- **Posibilidad de crear personalidades ficticias, anonimato, etc.**



## Factores de riesgo y protectores



Cohesión familiar

### Facilitadores del problema:

- La sensación de anonimato
- El distanciamiento físico
- La posibilidad de usarlo cuando y como uno quiere
- La ausencia de comunicación verbal

### Factores de Riesgo para desarrollar un uso problemático:

- **Baja autoestima**
- **Soledad**
- **Baja estimulación social**
- **Soporte familiar inadecuado**
- **Conflictos familiares**
- **Pobre apoyo psicosocial**
- **Crianza permisiva**
- **Acoso escolar**

Estados emocionales negativos como irritabilidad, intolerancia a estímulos displacenteros físicos o psíquicos, búsqueda de sensaciones fuertes, etc. Rasgos de personalidad como timidez excesiva, introversión, inseguridad, baja autoestima, estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas, inestabilidad emocional.

Condiciones de salud mental como depresión, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), consumo perjudicial de sustancias psicoactivas, trastorno bipolar, trastorno de control de impulsos, fobia social, trastorno de conducta alimentaria.

### Factores protectores del uso problemático de videojuegos:

- Compartir actividades en familia
- Calidad del contexto escolar
- El sentimiento de vinculación con el barrio en el que viven.
- Atención de los problemas de salud mental



# Comorbilidades relacionadas con el uso problemático de videojuegos



**Trastornos de Ansiedad**  
**44.4%**

- 44.4** · Trastornos Afectivos
- 11.7** · Trastornos de Personalidad
- 29%** · Trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)
- 22.6%** · Trastorno del Comportamiento Perturbador no especificado
- 45%** · Trastorno del Espectro Autista (TEA)
- 3.5%** · Incremento en ideación suicida relacionado al uso de redes sociales

## TDAH y videojuegos

Existe evidencia de una correlación, no causalidad, entre el uso de los videojuegos y los síntomas del TDAH. La impulsividad e inatención lleva a pasar más tiempo jugando. Jugar videojuegos podría agravar los problemas de atención existentes por la hiperactivación generada por los estímulos visuales.

Infantes con TDAH encuentran los videojuegos más atractivos ya que es una actividad continua que no requiere atención sostenida y los cambios constantes brindan gratificación y recompensa inmediata.

Sin embargo, actualmente se ha desarrollado el 1er videojuego terapéutico para personas con TDAH, llamado ENDEAVORx (ver pág 10).

## Tratamiento para el uso problemático de videojuegos:

El tratamiento se centra en modificar los patrones de uso y restablecer unos más adecuados y responsables, a través de Terapia Cognitivo Conductual.

Es importante identificar alguna condición de salud mental que se asocie al uso problemático de videojuegos, así como factores que están implicados en el origen y mantenimiento de la conducta, como el carácter propio o problemas en las diferentes esferas de la vida (familia, amigos, escuela y/o trabajo). Una vez identificado lo anterior, se deben tratar ambos paralelamente, a través de un equipo multidisciplinario a fin de poder dar respuesta a todo tipo de síntomas y situaciones.

El tratamiento farmacológico está indicado de acuerdo con la gravedad de la condición de salud mental comórbida (depresión, ansiedad, TDAH, TEA o trastorno de la conducta), siendo indicado por personal de salud debidamente capacitado.

# RECOMENDACIONES GENERALES

## ORIENTAR A MADRES, PADRES, CUIDADORES Y DOCENTES DEL USO CASUAL DE VIDEOJUEGOS EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Las y los jóvenes son especialmente vulnerables al consumo problemático de las nuevas tecnologías al encontrarse en un periodo de numerosos cambios físicos y emocionales. Se considera un espacio que les permite distraerse de las situaciones cotidianas. Es un problema si este comportamiento, les impide desarrollar sus habilidades sociales, les hace hipersensibles a los juicios y aumenta sus sentimientos de inseguridad.

En el 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció que **el trastorno por videojuegos es un trastorno de salud mental incluyéndose en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), en los trastornos relacionados con comportamientos adictivos. Sin embargo, existe evidencia de que un uso supervisado puede beneficiar a las y los usuarios.**

Buscar el momento y el lugar adecuado, hablar abiertamente con las niñas, niños y adolescentes sobre el papel que tiene el uso de los videojuegos en sus vidas e identificar cuáles son los mejores usos para convertirlos en sus aliados. Se puede debatir sobre los mismos, sus aportaciones, ventajas, inconvenientes y riesgos.

### ¿Qué es importante acordar con hijas e hijos antes de que se inicien en los videojuegos?:

Antes de iniciar la conversación, tener claros los objetivos que se quieren conseguir, así como los argumentos. Es importante que se destine un tiempo para preparar la conversación y no improvisar.

Procurar que el diálogo sea bidireccional y respetuoso. Las niñas, niños y adolescentes deben escuchar los argumentos, pero los adultos también deben escuchar.

Explicar a NNA el sentido de las normas que se quieren aplicar con relación a los videojuegos. Seguramente se recibirán quejas en un primer momento, pero el adulto habrá que darles tiempo, pues terminarán entendiendo los argumentos.

**Establecer tiempo máximo de juego por día, semana, fin de semana. No es recomendable que infantes menores de tres años utilicen videojuegos, ni ninguna pantalla.** A medida que van creciendo se puede ir incrementando el tiempo de interacción, pero independientemente de la edad, se recomienda:

no exceder más de 120 min al día aunque se pueden hacer excepciones si se encuentran de vacaciones o con mayor tiempo libre. Priorizar siempre las obligaciones (estudio, deberes, trabajos de apoyo doméstico, etc.) antes de disponer de tiempo para el juego

No dejar nunca de lado actividades familiares, con amistades o el deporte para priorizar los videojuegos. Debe tener presente que son herramientas que pueden aportar aprendizaje, pero también pueden convertirse en un problema



# RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN GENERAL

- Hablar con las niñas, niños y adolescentes sobre sus hábitos en el uso de videojuegos
- Establecer juntos reglas consensuadas para el uso de videojuegos
- Habilitar control parental en los equipos para evitar el acceso a videojuegos no apropiados para su edad y evitar colocar datos bancarios permanentes en la aplicación.
- Familiarizarse con el contenido y la clasificación del videojuego antes de permitir que el niño, niña o adolescente lo compre, lo descargue o lo juegue.
- Se recomienda la supervisión, para poder resolver dudas y hacer intervenciones oportunas.
- Establecer un horario de juego dependiendo de la edad en la que se encuentre NNA. (ver adelante)
- Anime a la niña, niño o adolescente para que elija juegos donde participe varios jugadores y que juegue con sus amigos.
- Si no pueden avanzar en el juego ayúdales a resolverlo buscando alternativas, en caso de no poder avanzar terminen la sesión por el día, esto puede ayudar a desconectarse y despejar la mente para intentarlo en la siguiente ocasión.
- Ofrecer otras actividades para realizar durante el día, incluyendo físicas.
- No interrumpir el juego bruscamente, dar un tiempo para que pueda salvar la partida y finalice el juego.
- Mezclar el tiempo lúdico con otros juegos que se realicen en la calle o espacios diferentes del de la casa, como deportes o actividades de ocio con padres, amigos o amigas.
- Siempre mantener una actitud cercana y comprensiva con los jóvenes, dialogando, razonando y negociando.
- Recordar la importancia de tomar agua y alimentos balanceados durante el uso de videojuegos.

Es recomendado hacer uso de los videojuegos como una estrategia de unión familiar, jugando con ellos, interesándose y utilizándolos como una herramienta de aprendizaje, incluso en el salón de clase.

Es importante que las personas adultas conozcan las ventajas y desventajas del uso de los videojuegos. Ayudar a las juventudes a hacer uso de ellos con buen criterio, siendo coherente con lo que se enseña y con el propio comportamiento permitirá aprovechar las grandes oportunidades que tienen para aprender, comunicarse y resolver problemas.

Aparte de las recomendaciones generales existen recomendaciones específicas por edad:

**De los cero a los dos años aproximadamente no es recomendable el uso de tabletas, videojuegos o pantallas.**

En caso de utilizarla unas recomendaciones para el uso adecuado serán: seleccionar juegos interactivos que impliquen experimentar con el medio sin un objetivo de juego concretos, que sean visualmente llamativos con pocos elementos visuales y de sonido. Además, en este grupo de edad es importante, establecer rutinas y preferir juegos educativos de estimulación cognitiva y sensorio-motriz, (Brown, 2011).

**De los tres a los cinco años: Preferir el uso de juegos que les permitan crear y recrear escenarios de la vida cotidiana (juego simbólico), de construcción y de tipo musical o ritmo, que permiten estimular la coordinación mano-ojo. De los seis a los nueve años: Buscar los juegos de estrategia, construcciones, razonamiento, lógica, cálculo, de agilidad, y rapidez, permitiendo mejorar estas habilidades.**

Es importante prestar atención al uso de estereotipos de género, raza o de otra índole. Así como iniciarles en ideas clave sobre la seguridad en la red y mantener atención a filtros de seguridad en las aplicaciones y videojuegos.

Es recomendable establecer turnos o calendarios para el uso de tabletas y consolas, y mantener diálogos sobre los juegos que usan. A partir de los diez años: Los videojuegos de estrategia, simulación, acción, aventura, carreras, deportes, etc. son los más atractivos y a partir de los doce años les interesan las opciones de multijugador. Por lo tanto, es importante prestar atención a los estereotipos que en este momento pueden ser negativos desde muchos ámbitos, en especial dentro de los discursos digitales donde no existe censura. También, se tendrá que vigilar con quién se pone en contacto para evitar situaciones de riesgo (dar información privada, acudir a lugares sin adulto responsable).

- **A pesar de las recomendaciones previas, se sugiere constantemente revisar la clasificación de videojuegos por edad.**



## INFORMACIÓN PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES SOBRE EL USO CASUAL DE VIDEOJUEGOS

Como NNA, el uso de videojuegos puede ser un pasatiempo que permite la socialización a través de los medios digitales por un chat de texto, voz o videollamada. Sin embargo, es importante que se conozcan las recomendaciones del uso casual de videojuegos. Identificar la clasificación de juegos por edad

**Mantener horarios de juego que no afecten actividades escolares, responsabilidades en el hogar y convivencia con familia y amistades.**

**Es importante establecer acuerdos con padres o cuidadores relacionados con el uso casual de videojuegos.**

**No dar datos personales a través de los medios digitales ya que pueden poner en riesgo la seguridad y privacidad.**

En caso de recibir amenazas, insultos, acoso, propuesta de personas desconocidas para verse en persona, solicitud de fotos o videos íntimos es necesario comentarlo con alguien de confianza.

Cuando se observen alteraciones en la conducta o emociones por la necesidad de jugar o pasar tiempo en comunicación con compañeros de juego causando problemas personales, (bajo rendimiento escolar, mucho enojo, berrinches, problemas para dormir, peleas con tus padres, etc) es probable que se trate de un uso problemático de videojuegos, se recomienda solicitar valoración por algún especialista en salud mental.





## USO DE VIDEOJUEGOS EN EL AULA: ¿QUÉ ES GAMIFICACIÓN?

La Gamificación, por su origen en inglés Gamification, ha sido tendencia desde finales de 2011 por tratar de implementar las mecánicas que se utilizan en los videojuegos (como las recompensas, historia, búsquedas, etc.) en entornos reales, como la escuela, el trabajo y hasta la salud. Los objetivos de la Gamificación pueden ser:

- Entender mejor algunos conocimientos
- Motivar al alumnado
- Promover el aprendizaje
- Mejorar habilidades
- Recompensar acciones concretas

Se pueden implementar muchos tipos de técnicas de aprendizaje basada en mecánicas de juegos como, por ejemplo:

1. Acumulación de puntos: Se asigna un valor a determinadas acciones y se van acumulando a medida que se realizan
2. Escalado de niveles: Se definen niveles que la persona usuaria deberá ir superando
3. Obtención de premios o regalos: Se van entregando a medida que se van cumpliendo objetivos
4. Clasificaciones: Según los puntos obtenidos u objetivos logrados se subirá o bajará en un ranking
5. Desafíos: Competiciones entre las personas usuarias para lograr los premios
6. Misiones o retos: Conseguir resolver o superar un reto u objetivo planteado, sólo o en equipo.

Esta técnica de Gamificación cada vez se efectúa en varios ambientes, especialmente en el sistema educativo, con resultados favorables para el alumnado.



## COMENTARIO FINAL

Los videojuegos han adquirido importancia como una actividad recreativa, existe gran controversia al respecto, sobre todo con los de contenido violento. De acuerdo con lo expuesto dentro del manual es recomendable hacer la diferencia entre el uso casual y problemático de videojuegos.

Las NNA son especialmente vulnerables por lo que es indispensable que los adultos a su cargo conozcan las clasificaciones, las recomendaciones, ventajas y desventajas del uso de videojuegos, para que mediante una supervisión adecuada puedan verse beneficiados.

## Referencias

1. Lobel A, Engels RC, Stone LL, Burk WJ, Granic I. Video Gaming and Children's (2017 February 21). Psychosocial Wellbeing: A Longitudinal Study. *J Youth Adolesc.* 46(4):884-897. doi: 10.1007/s10964-017-0646-z.
2. Buiza C, García A, Alonso A, Paloma O, Miguel G, Manuel G, Ignacio H. (2017, Julio 18). Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicología Educativa*, 23, 129-136.
3. anmore E, Stubbs B, Vancampfort D, de Bruin ED, Firth J. (2017, Abril 11). The effect of active video games on cognitive functioning in clinical and non-clinical populations: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Neurosci Biobehav Rev.* 78:34-43. doi: 10.1016/j.neubiorev.2017.04.011. Epub 2017 Apr 23. PMID: 28442405.
4. DeCamp W. Parental influence on youth violent video game use. *Soc Sci Res.* 2019 Aug;82:195-203. doi: 10.1016/j.ssresearch.2019.04.013. Epub 2019 Apr 19. PMID: 31300079.
5. Álvarez, F. Uso de videojuegos educativos, caso de estudio: México. (2013, Junio). *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo.*
6. Cote AC, Coles SM, Dal Cin S. (202, Agust 28). The interplay of parenting style and family rules about video games on subsequent fighting behavior. *Aggress Behav.* 47(2):135-147. doi: 10.1002/ab.21931. Epub 2020 Oct 6. PMID: 33022116; PMCID: PMC8245011.
7. Social media and young people's mental health and wellbeing. *Young health movement.* Royal Society for Public Health (RSPH) 2017.
8. Gentile et al. Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents. *Pediatrics* 2017;140,S81
9. Internet and Video Game Addictions: Diagnosis, Epidemiology and Neurobiology. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am* 27 (2018) 307-326.
10. Social media and young people's mental health and wellbeing. *Young health movement.* Royal Society for Public Health (RSPH) 2017.
11. Hale L, Kirschen GW, LeBourgeois MK, Gradisar M, Garrison MM, Montgomery-Downs H, Kirschen H, McHale SM, Chang AM, Buxton OM. (2018, April 01). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 27(2):229-245. doi: 10.1016/j.chc.2017.11.014. PMID: 29502749; PMCID: PMC5839336.
12. "Secretaría de Gobernación, Guía Parental. ¿Cómo supervisar y acompañar a la niñez y a la adolescencia para una navegación segura en la era digital?, México, 2021.
13. Mendez M, Boude, O. (2021, Enero 15). Uso de los videojuegos en básica primaria: una revisión Sistemática. 42 (01): 66-80. Doi: 10.48082/espacios-a21v42n01p06
14. Santoro G, Midolo LR, Costanzo A, Cassará MS, Russo S, Musetti A, Schimmenti A. (2021, December 03). From Parental Bonding to Problematic Gaming: The Mediating Role of Adult Attachment Styles. 9 (3): 2282-1619.
15. Donati MA, Guido CA, De Meo G, Spalice A, Sanson F, Beccari C, Primi C. (2021, Jun 21). Gaming among Children and Adolescents during the COVID-19 Lockdown: The Role of Parents in Time Spent on Video Games and Gaming Disorder Symptoms. *Int J Environ Res Public Health.* 18(12):6642. doi: 10.3390/ijerph18126642. PMID: 34205533; PMCID: PMC8296495.
16. Jahic, I., DeLisi, M., & Vaughn, M. G. (2021). Psychopathy and violent video game playing: Multiple associations in a juvenile justice system involved sample. *Aggressive behavior*, 47(4), 385-393. <https://doi-org.pbidi.unam.mx/2443/10.1002/ab.21956>
17. Halbrook, Y. J., O'Donnell, A. T., & Msetfi, R. M. (2019). When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 14(6), 1096-1104. <https://doi-org.pbidi.unam.mx/2443/10.1177/1745691619863807>
18. Ferguson, C. J., Miguel, C. S., Garza, A., & Jerabeck, J. M. (2012). A longitudinal test of video game violence influences on dating and aggression: A 3-year longitudinal study of adolescents. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 141-146. doi:10.1016/j.jpsychires.2011.10.014 Jin, Y., & Li, J. (2017). When newbies and veterans play together: The effect of video game content, context and experience on cooperation. *Computers in Human Behavior*, 68, 556-563. doi:10.1016/j.chb.2016.11.059
19. Lobel A, Engels RC, Stone LL, Burk WJ, Granic I. Video Gaming and Children's Psychosocial Wellbeing: A Longitudinal Study. *J Youth Adolesc.* 2017 Apr;46(4):884-897. doi: 10.1007/s10964-017-0646-z.
20. Kühn S, Kugler DT, Schmalen K, Weichenberger M, Witt C, Gallinat J. Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study. *Mol Psychiatry.* 2019 Aug;24(8):1220-1234. doi: 10.1038/s41380-018-0031-7.
21. Roca, G. (Coord.) (2015) Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital. Barcelona : Hospital Sant Joan de Deú (ed)
22. Digital Media Use in Families: Theories and Strategies for Intervention. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am* 27 (2018) 145-158
23. Bickman, D.S. Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents, *Curr Pediatr Rep* 9, 1-10 (2021)
24. **Internet and Video Game Addictions: Diagnosis, Epidemiology and Neurobiology, Child Adolesc Psychiatric Clin N Am 27 (2018) 307-326**
25. Terán Prieto A. Ciberadicciones, Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019 p.131-141.
26. Bickman, D.S. Current Research and Viewpoints on Internet Addiction in Adolescents, *Curr Pediatr Rep* 9, 1-10 (2021)
27. Adolescentes con Trastorno por juego en internet (IGD): perfiles y respuesta al tratamiento. Martín- Fernández M. et al. *Adicciones* 2017, 29 (2)

# ANEXO 1

## TIPO DE VIDEOJUEGOS

A continuación, se presenta una lista para establecer una mejor caracterización de los tipos de videojuegos y conocer el tipo de contenido al que puede tener acceso la persona usuaria:

	<b>Acción</b>	Este tipo de videojuegos requieren que la persona usuaria haga uso de sus reflejos, puntería y habilidad. Juegos como <b>Doom, God of War, Spider-man o Ghost of Tsushima</b> cumplen esta característica.
	<b>Arcade</b>	Son aquellos que se encuentran en diferentes sitios de entretenimiento al público y conllevan una interacción más compleja a través de "máquinas" como por ejemplo algunos de carreras, o con controles empotrados, dentro de los que encontramos a <b>Pac-Man</b> .
	<b>Aventura:</b>	Se caracterizan por la investigación, exploración, la solución de rompecabezas, la interacción con personajes del videojuego, y un enfoque en el relato en vez de desafíos basados en reflejos. Entre estos podemos encontrar a <b>The Legend of Zelda, Tomb Raider, Uncharted y Assassin's Creed</b> .
	<b>Battle Royale</b>	Uno de los tipos de videojuegos más populares en la actualidad, en el que tu personaje debe sobresalir o vencer a una cantidad grande de personas usuarias (podrían ser hasta 100 vs 100), entre los cuales tenemos a <b>Fortnite, Free Fire</b> , entre otros.
	<b>Beat 'Em Up"</b>	En este estilo de videojuegos, el usuario se enfrentará por escenas a varios contrincantes controlados por la computadora y para avanzar, debe eliminar a todos los que se encuentren en esa escena. Su nombre significa "golpéalos" y dentro de los más populares están <b>River City Girls, Teenage Mutant Ninja Turtles: Shredder's Revenge, Scott Pilgrim vs The World</b> .
	<b>Carreras</b>	Estos son los que pueden simular el conducir un vehículo durante una carrera que asemeja las de la vida real, como Gran Turismo o Forza Horizon u otro tipo de juegos de carrera en el que se usan personajes ficticios de diferentes sagas de videojuegos, como <b>Mario Kart o Crash Team Racing</b> .
	<b>Deporte</b>	De los más populares, en especial en la población mexicana, puedes controlar a los personajes basados en jugadores de la vida real para la competencia en deportes como Fútbol, Básquetbol, Fútbol Americano, etc. Entre ellos se encuentran <b>FIFA, NBA</b> , entre muchos otros basados en diferentes deportes.
	<b>Disparos en tercera persona</b>	Es un género de videojuegos y subgénero de los videojuegos de disparos en el cual el personaje es visto desde una perspectiva en tercera persona. Podemos encontrar como ejemplos de esta categoría a <b>Grand Theft Auto, Resident Evil 4 y Gears of Wars</b>
	<b>Disparos en primera persona</b>	Los videojuegos de disparos en primera persona (también conocidos como FPS por sus siglas en inglés) se caracterizan por tener un estilo en los que lo que aparece en pantalla simula la visión de los ojos del personaje controlado por el jugador. De los más populares tenemos a <b>Call of Duty, Doom, Battlefield y Halo</b> .

	<b>Educativos</b>	Son aquellos que contienen material multimedia interactivo con los que se puede aprender, de manera implícita y sin que el videojugador se percate. Existen varios ejemplos de los que se puede aprender de varios temas, aunque ese no sea el propósito principal del juego, como <b>Civilization, Placespotting o series de juegos de Disney</b>
	<b>Estrategia en tiempo real</b>	Se centran a menudo en las decisiones sin pausa y de acción militar. Las batallas se representan riñas tranquilas y constantes de poca importancia, aunque hay varios juegos que se centran en representar batallas multitudinarias con millares de unidades en el terreno, como sucede en las batallas de la saga <b>Total War, Starcraft, Age of Empires, etc.</b>
	<b>Exergames</b>	Se trata de aquellos videojuegos en el que, a través de la interacción con la consola, los personajes logran realizar los movimientos que les presentan en el juego. Esto con el fin de que la persona que juega realice actividad física. Como <b>Ring Fit Adventure, Beat Saber, Just Dance y Fitness Boxing</b> .
	<b>Hack and Slash</b>	Este género enfatiza el combate y normalmente el protagonista realiza una serie de movimientos para realizar combos de forma rápida contra varios contrincantes. En esta categoría tenemos a <b>Devil May Cry, Bayonetta, NieR y No More Heroes</b> .
	<b>Lucha</b>	Uno de los géneros más populares en los que en la actualidad se realizan hasta competencias de e-sports a nivel mundial. Como su nombre lo dice, se basa en la lucha 1 contra 1 o hasta 1 vs 8, con diferentes mecánicas para realizar combos y salir victorioso. Entre estos se encuentran <b>Street Fighter, BlazBlue, Guilty Gear, GranBlue Fantasy Versus, Persona 4 The Ultimax y Super Smash Bros</b> .
	<b>Party</b>	Implementó la migración de los juegos de mesa a contenidos digitales, en los que avanzas casillas y tienen un efecto en el momento (perder monedas, algún evento aleatorio, ganar objetos, etc.), a su vez interactuando con mini juegos dentro de estos para seguir ganando monedas. De los más conocidos tenemos la serie <b>Mario Party, Itadaki Street y Monopoly</b>
	<b>Plataformas</b>	De los juegos que revolucionaron el mercado de los videojuegos. Se caracterizan por tener que caminar, correr, saltar o escalar sobre una serie de plataformas y acantilados, con enemigos, mientras se recogen objetos para poder completar el juego. Este tipo de videojuegos suelen usar vistas de desplazamiento horizontal hacia la izquierda o hacia la derecha. <b>La serie Super Mario Bros.</b> es de los más conocidos, así como <b>Crash Bandicoot, Ratchet and Clank, Spyro the Dragon, Sonic, entre muchos otros</b> .
	<b>Puzzle</b>	También llamados videojuegos de inteligencia, este tipo exige agilidad mental a la persona usuaria para resolver enigmas por lo regular en una sola pantalla. Pueden o no tener una historia detrás. Algunos videojuegos involucran problemas de lógica, matemáticas, estrategia, reconocimiento de patrones, completar palabras o hasta simple azar. De este tipo conocemos la serie <b>Tetris, Dr. Mario, Lumines, Puyo Puyo, Big Brain Academy: Brain vs. Brain, etc.</b>
	<b>Rol</b>	Es un género de videojuegos donde el jugador controla las acciones de un personaje (o de diversos miembros de un grupo) inmerso en algún detallado mundo. La mayoría de estos tienen sus orígenes en juegos de rol de sobremesa (Calabozos y Dragones). Dentro de este género, encontramos los siguientes subgéneros:



	<b>Roguelike</b>	La aventura es a través de laberintos, niveles generados al azar y la muerte permanente del personaje de la persona usuaria, teniendo que repetir una y otra vez el lugar hasta que aprende las mecánicas y aumenta los niveles que le permiten acceder a diferentes habilidades. <b>Hades, Returnal, The Binding of Isaac y Rogue Legacy</b> son algunos ejemplos.
	<b>Rol Acción</b>	En este tipo de videojuegos, el combate se centra en la acción con la utilización de ventajas y desventajas elementales, magia, invocaciones, así como subir de nivel para mejorar el status del o los personajes. Entre estos tenemos a <b>Tales of Arise, Scarlet Nexus, Final Fantasy XV, Star Ocean, Ys, Dark Souls, Elden Ring, Skyrim</b> , entre muchos otros.
	<b>Rol por turnos</b>	En este tipo de combate, la persona usuaria va tomando las decisiones de acuerdo al turno del personaje en el que vaya apareciendo, ya sea a través de una barra de tiempo, o en un orden específico que se muestra en la pantalla. Las decisiones que tome pueden significar la venta o desventaja contra los enemigos. La serie <b>Dragon Quest</b> y <b>Final Fantasy</b> han sido los principales representantes del género, actualmente con muchos otros ejemplos como <b>The Legend of Heroes, Shin Megami Tensei, Persona, Shadow Hearts, etc.</b>
	<b>Rol Tácticos</b>	Es un tipo en el que una unidad se mueve en un espacio por casillas, como si fuera un tablero de ajedrez, para tomar acciones, ya sea de cerca o de lejos, con magias e invocaciones. La toma de decisiones en cuanto a cómo mover las unidades es el factor clave para alcanzar la victoria. En este género encontramos <b>Final Fantasy Tactics, Disgaea, Fire Emblem, Rhapsody, entre otros.</b>
	<b>Rol Multijugador Masivo en línea (MMORPG)</b>	En los que para avanzar en ciertas partes, las personas jugadoras deben juntarse con otras en línea y lograr acabar los calabozos, jefes o hasta redadas de 24 personas para poder obtener tanto objetos, armaduras, armas y monturas. Aumentaron su popularidad por la pandemia por la interconectividad entre los usuarios. Ejemplos de estos se encuentran <b>Final Fantasy XIV Online, World of Warcraft, Phantasy Star Online 2, Guild Wars 2, etc.</b>
	<b>Sandbox</b>	Están caracterizados por dar a la persona usuaria un alto grado de libertad para ser creativo a la hora de completar tareas hacia un objetivo dentro del juego, o simplemente para jugar sin restricciones. Algunos juegos sandbox puros simplemente no tienen objetivos y son simplemente mundos que dan la posibilidad de hacer lo que uno desee. El principal ejemplo de este estilo es <b>Minecraft</b> , en el cual a través de la utilización de diferentes herramientas y cubos, puedes crear desde una casa, hasta recrear ciudades completas. Actualmente existe una herramienta para la educación de los niños basada en <b>Minecraft</b> y desarrollada por Microsoft.
	<b>Shoot 'em up</b>	Este tipo de videojuegos de disparos también son conocidos como mataextraterrestres, por estar basados en la mecánica de <b>space invaders</b> . El objetivo es evadir los múltiples disparos del enemigo mientras los vas eliminando para abrirte paso. Tenemos en esta categoría juegos como <b>Ikaruga, Darius, Contra, Pocky and Rocky, Geometry Wars, etc.</b>

	<b>Sigilo</b>	Este estilo de videojuegos, que se centran en la infiltración o espionaje, el objetivo es no ser detectado por el enemigo hasta llegar al lugar de la misión. <b>Metal Gear Solid, Tom Clancy's Splinter Cell, Hitman y Assassin's Creed</b> son algunos ejemplos de este tipo de juegos.
	<b>Simulación</b>	Son aquellos que pretenden reproducir las sensaciones físicas (velocidad, aceleración, percepción del entorno, vida) y una de sus funciones es dar una experiencia cercana a lo real de algo que no está sucediendo. Dentro de estos existen los siguientes subgéneros:
	<b>Cita</b>	El objetivo es conquistar a una de las opciones románticas que se le presenta al protagonista. Encontramos en este estilo a <b>Amnesia, Ikemen Revolution, Uta no Prince-sama: Shining Live, Ayakashi: Romance Reborn</b> , entre muchos otros.
	<b>Combate</b>	Estos tratan de reproducir la sensación de estar en un campo de batalla, normalmente involucrando una guerra, como la serie <b>Call of Duty, Battlefield</b> o los que simulan el volar aviones, como <b>Flight Simulator</b> .
	<b>Construcción</b>	El objetivo de estos videojuegos es darle a la persona usuaria la oportunidad de experimentar proyectos de construcción de principio a fin. Como ejemplos están <b>Construction Simulator, SimCity Buildit, Megapolis, etc.</b>
	<b>Vehículos</b>	Estos juegos permiten a la persona usuaria operar una variedad de vehículos de forma realista. La variedad puede incluir automóviles, aviones, trenes, naves espaciales, barcos, tanques y más. <b>Gran Turismo, Flight Simulator, Ship Simulator, American Truck Simulator</b> entre otros pertenecen a esta categoría.
	<b>Vida:</b>	Estos videojuegos tratan sobre mantener y desarrollar una población manejable de organismos (humanos, artistas, virus, alienígenas). Además, pueden simular inteligencia animal o humana. En esta categoría encontramos a <b>The Sims, Animal Crossing, THE iDOLM@STER, Ark: Survival Evolved y Spore</b> .
	<b>Terror y supervivencia</b>	Como su nombre lo dice, el objetivo en estos videojuegos es sobrevivir en ambientes de terror, como apocalipsis zombie, fantasmas, entre otras situaciones extremas que ponen en peligro constante a la persona usuaria. Los que podemos encontrar en este estilo se encuentran <b>Resident Evil, Silent Hill, Fatal Frame, The Evil Within y Little Nightmares</b> .

La lista anterior es un esfuerzo de resumir el tipo de videojuegos con los que contamos en la actualidad y que sirva de orientación para elegir el contenido que se pretende consumir. Sin embargo, existen más categorías poco conocidas que no se tomaron para fines de este manual.