

Un libro pensado para  
padres

# 7 CLAVES PARA MEJORAR LA RELACIÓN CON TUS HIJOS MEDIANTE LOS VIDEOJUEGOS *(y no morir en el intento)*

Escrito por Albert Dica, psicólogo experto en  
gestión emocional, terapia familiar, coaching y  
Programación Neurolingüística



**Albert DiCa**

# Índice

<b>7 claves para mejorar la relación con tus hijos mediante los videojuegos .....</b>	<b>3</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Entiende.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Potencia.....</b>	<b>10</b>
<b>3. Ten paciencia .....</b>	<b>13</b>
<b>4. Concibe .....</b>	<b>15</b>
<b>5. Utiliza.....</b>	<b>18</b>
<b>6. Considera.....</b>	<b>21</b>
<b>7. Aplica .....</b>	<b>25</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>27</b>

*Este e-book pretende ser inclusivo haciendo uso del masculino y femenino en todas sus referencias. No obstante, por razones de optimización del espacio, en el título general y en cada uno de los apartados aparece la forma genérica*

# 7 claves para mejorar la relación con tus hijos mediante los videojuegos

**E**nhorabuena, tienes frente a ti un libro que te va a aportar una nueva visión para desarrollar la relación con tus hijos/as y llevarla a otro nivel. Para ello y basándome en mi experiencia y formación, he decidido recopilar las claves para que puedas acercarte un poco más al mundo juvenil y entender la realidad que están viviendo muchos/as jóvenes hoy en día con los videojuegos. Entre ellos/as seguramente se encuentre alguno/a de tus hijos/a o familiares cercanos. Pero antes de seguir, creo que es justo que me presente. Mi nombre es Albert Dica y quiero hacerte llegar, tras muchos años dedicados al mundo de la educación, familias y videojuegos, información que puede ser muy útil para ti. Me gustaría que este primer contacto que mantenemos sea una puerta de entrada para ofrecerte mi ayuda y mi conocimiento para trabajar cualquier aspecto que tenga que ver con la relación con tu familia, con tus hijos/as.

Desde los 18 años he estado trabajando en el ámbito social y educativo, centrado siempre en el desarrollo familiar. Recuerdo uno de mis primeros trabajos como maestro de inglés donde esperaba con ansia las reuniones con padres y madres de los/as alumnos/as para elevar la conciencia de las relaciones en el seno de la familia. Y así hasta hoy día. Aunque si miro hacia atrás, como todo en la vida, puedo darme cuenta de que todo lo que hacemos en la actualidad viene precedido por ciertas circunstancias pasadas.

Fui un niño cuyos padres se separaron cuando yo tan solo tenía 10 años. Una edad crítica para la madurez de una persona que apenas ha encontrado un sentido y una lógica a la vida. No lo entendí. Y mucho menos todo lo que vino después. El cambio radical que encontré en ese momento de mi vida repercutió en lo que vendría a ser mi futuro. Crecí, y con el paso de los años, también crecieron mis inseguridades y mi falta de amor por mí mismo. Se rompió el clima familiar y con él se rompió la idealización de una infancia enfocada ya hacia una juventud extraña. Mi único objetivo era evitar cualquier tipo de contacto con mi familia, ya que no me había sentido comprendido ni respaldado. Sabía que estaba enfadado y que no me parecía justo que las cosas se hubiesen hecho de esa

manera. Me refugié en el silencio. Me aislé. Y en ese pequeño escondite, tan solo dos halos de luz me mantenían en perfecta armonía con la vida. Mi hermana mayor (a la que agradezco cada uno de los segundos que me ha ayudado a crecer) y los videojuegos. Aquí os hablaré más bien de lo segundo.

Llegó la secundaria. Amigos, salidas, fiestas, estudios, deporte. Pero una misma sensación interna: vacío. Entré en mi etapa adulta antes de tiempo. Hice trampa, lo reconozco. Me salté uno o varios capítulos de mi juventud, pero las cosas pasaron como debieron pasar. 10 años después de la separación, todo el dolor que había ido acumulando durante tantos años y que apenas había mostrado al mundo, tocó fondo. Problemas graves con la comida y un accidente de moto que me salvó la vida. Ahí empecé a vivir, en el momento en el que 20 centímetros me separaron de una muerte, en parte, deseada. Por extraño que parezca, un accidente que agradeceré toda la vida. Ahí me di cuenta de que no valía la pena quedarse con todo aquello que me hizo daño. Ahí me di cuenta de que cada uno hace las cosas de la mejor manera que sabe y de que no sirve de nada, aunque sea inconscientemente, reprochar nada de lo que alberga nuestro pasado. Porque papá y mamá no supieron hacerlo de otra manera y sé que, en el fondo de cada uno de sus actos, había amor, aunque yo no lo hubiese sentido así.

A partir de ese momento, empecé un proceso de crecimiento personal. Continué trabajando en el ámbito educativo y me di cuenta de que quería mostrar al mundo el cúmulo de posibilidades que hay en una familia para crecer en armonía y en amor. Porque ser padre y ser madre es un acto de pura valentía que no todos se atreven a cumplir. Porque ser padre y ser madre es mucho más que tener un hijo e implica cosas que tan solo un padre y una madre pueden entender. Profundicé en herramientas comunicativas, conductuales y sistémicas y empecé a formar parte de proyectos sociales y educativos de ámbito europeo. Me gradué en psicología, me formé en constelaciones familiares, en terapia sistémica, en PNL y seguí creciendo personalmente.

Al fin, hice las paces con mi niño interior y pude agradecer lo vivido como un regalo que ahora quiero hacerte llegar. Porque no hay regalo más bonito que poder compartir lo que durante tantos años ha hecho sonreír a tanta gente cerca de mí. Porque mi niño interior ya está sanado y quiere hacer que tu familia pueda ir un paso más allá en la comunicación, en la relación y en el entendimiento.

Creo que era justo que supieras de mí y que pudiese compartir contigo la razón por la que estoy aquí guiándote, ya seas padre, madre, hijo, hija, educador, educadora o tengas algún tipo de relación con el desarrollo infantil. Una guía basada en mi experiencia personal y redactada para ti. Una parte de mi vida puesta por escrito. Un niño con ganas de crecer. Un refugio en los videojuegos y, a todo esto, una parte de tu vida abierta a aprender y a mejorar. Y ese simple hecho ya dice mucho de ti.

 Albert DiCa

# Introducción

**C**onsidero que nada tiene más valor en esta vida que dos personas unidas por una fuerza amorosa más allá de cualquier explicación lógica, decidan crear vida. Y en ese proceso de crear vida nos damos cuenta de que ninguna explicación tratando de definir esa sensación es parecida a la realidad. Nos damos cuenta de que con el paso de los días y de los años, diversas situaciones hacen que te sientas desbordado/a y que apenas sepas qué hacer para revertirlas para vivir en calma. Nos damos cuenta de que nos equivocamos, a veces, más de la cuenta, y de lo complicado que puede llegar a ser compaginar la educación de un/a niño/a, abastecer la relación personal y cubrir todas las otras facetas de nuestra vida. Nos damos cuenta, a veces, de todos los patrones inconscientes que repetimos y que pasamos a nuestros/a hijos/a. No nos damos cuenta de la envergadura de este hecho vital, hasta que sucede. Y yo me di cuenta de esa necesidad y decidí apostar al verde por la educación familiar. He podido aprender de cientos de familias y he podido recoger información clave para que te pueda servir, por un lado, como un primer punto de luz para tu apertura mental hacia una nueva educación. Por otro lado, para cubrir una simple curiosidad.

Así que desde este momento en el que posas tu mirada en esta frase, quiero agradecerte por tu valentía, tus ganas de contribuir a hacer un mundo mejor y tu entrega por tus hijos, tus hijas, tus alumnos, tus alumnas o toda aquella persona joven con la que tengas contacto. Porque de lo que más necesitamos en esta vida es de gente de bien. Gente dispuesta a sumar y a contribuir en el desarrollo sano de nuestra especie, de nuestras sociedades y de nuestra cultura. Gente dispuesta a aprender desde la humildad, a compartir y a sonreír en lugar de mantener una queja continua, una energía pobre y un ambiente tenso. Necesitamos ocuparnos más de las cosas que nos atañen hoy en día y dejar de preocuparnos por las cosas de las que no tenemos control. Necesitamos gente dispuesta a involucrarse en el desarrollo educativo por y para todos aquellos que el día de mañana pisarán este mundo. Y ahí estás tú, lo sé.

Que este libro sea un primer (o segundo) encuentro con el desarrollo y fortalecimiento de unas bases de crecimiento, de una autoconciencia y de un proceso de adquisición de herramientas no solo educativas sino vitales. Estoy seguro de que este texto cubrirá tus expectativas. Y deseo, de todo corazón, que lo disfrutes tanto como yo lo he disfrutado al escribirlo para ti. Ahora permíteme hacerte algunas preguntas. ¿Cuántas veces has discutido con tu hijo/a por las horas que pasa delante de la videoconsola? ¿Cuántas veces habrás dicho la típica frase de “yo en tu época salía a la calle a jugar con mis amigos”? Estoy seguro de que muchas, ya que son las situaciones más comunes que vivo como psicólogo familiar especializado en videojuegos. Y es que el fenómeno de los videojuegos es una realidad que seguramente te ha pillado algo lejos, un tsunami juvenil que arrasa por donde pasa y con ello se lleva a tus hijos/as por delante sin que sepas exactamente cómo actuar. Y si a esto le sumas que apenas hay información y ayuda para las familias, la cosa se hace más compleja.

Lo que te voy a aportar con esta rápida y fácil lectura son claves psicoeducativas para reforzar tu relación familiar y entender un poco más, si cabe, el día a día de tus hijos. Te voy a hablar de los factores de riesgo que puede implicar el uso de los videojuegos, de la importancia de diferenciar entre uso, abuso y adicción, de factores clave para potenciar el desarrollo emocional de los/as más jóvenes, así como de las diferentes características que reúnen los niños y las niñas en función de su proceso evolutivo y de su edad. Porque sé que la falta de recursos y de ideas a la hora de prevenir una conducta conlleva cortar por lo sano y evocar al autoritarismo que nos otorga el derecho de ser padre o madre. Puede funcionar. Puede también ser precursor de un sentimiento de rechazo por parte de tus hijos/as. Y por desgracia no hay una fórmula mágica que desarrolle directamente el bienestar en la familia (si la hubiera, sería maravilloso, pero tampoco tendría mucha gracia educar, sería demasiado sencillo como para ocuparnos de ello). Como tampoco hay, hasta ahora, muchos servicios de soporte y guía para padres y madres que quieran, simplemente, tener más herramientas para mejorar la relación familiar.

Pero ¿por qué mi hijo/a juega tantas horas a videojuegos? ¿Debo preocuparme? ¿Qué puedo hacer para sentirme tranquilo/a y no discutir tanto para que deje de jugar? Te voy a dar respuestas a estas preguntas y regalarte algo que encontrarás a final de esta guía que estoy seguro de que te encantará. Además, en cada uno de los puntos encontrarás un consejo que te propongo realizar para poder entender mejor el mundo en el que están inmersos los/as adolescentes hoy en día.

# 1 Entiende todo lo que están viviendo y seguramente podrás acercarte un poco más a ellos

Seguramente recuerdes muchos de los libros que te leíste cuando eras más joven (todavía lo eres) o algunas de las series que más te impactaron hace años. El entretenimiento cuando tú tenías la edad de alguno de tus hijos/as nacía principalmente del *boom* de nuevos canales, nuevas películas o incluso series de televisión novedosas. Eso y la idea de salir a la calle y disfrutar con amigos o con cualquier persona que encontraras en el parque. Eran otros tiempos y todo lo que en nuestra época lo ocupaba un entretenimiento más personal, ahora lo ocupan, en gran parte, los videojuegos. La sociedad avanza y los cambios tecnológicos entran de lleno en nuestro día a día, ¿o te habías planteado hace años todo lo que serías capaz de hacer hoy día con tu teléfono móvil? El fenómeno de la tecnología es una realidad y con ella, los videojuegos han llegado para quedarse. Pero igual de preocupados y enfadados con el mundo que estaban nuestros padres cuando nos veían tantas horas delante de la televisión o sin aparecer por casa, estamos hoy día con la relación jóvenes-videojuegos. Así que, como parte de la misma evolución y proceso sociocultural en el que estamos inmersos, lo más inteligente es entender este fenómeno y darle un lugar antes que estar peleándonos con un tsunami... y sin flotador.

“ Debemos adaptarnos cuanto antes; los videojuegos han llegado para quedarse. ”

Porque si el fenómeno de Internet, de videojuegos o de teléfonos móviles se ha quedado y se seguirá desarrollando a lo largo de los años, es porque socialmente interesa que esté y porque, en ámbitos generales, nos aporta mucho más beneficio que problema. Al fin y al cabo, muchas escuelas cambiaron los libros por los ordenadores y muchas personas empezaron a practicar idiomas, a aprender a tocar un instrumento o a hablar con amigos y familiares gracias a las nuevas tecnologías. ¿Por qué entonces el entretenimiento no va a dedicarse en cuerpo y alma a nuevas realidades virtuales?



Ser *youtuber* es una profesión. Ser jugador/a profesional de videojuegos también. Mientras que en nuestra época disfrutábamos queriendo ser como John Travolta y Olivia Newton-John, hoy en día la gente joven sueña con los referentes de los que habla todo el mundo y que cada día ven por Youtube. Y ser *youtuber* no significa ser el típico adolescente sin estudios que dice palabrotas y se come una bolsa de patatas mientras insulta a todo el mundo. Los hay, sí, pero hay mucho más. Bienvenidos, papás y mamás al siglo XXI. Y seguramente todavía se os hace raro que los/as jóvenes de hoy en día miren videos de gente jugando a videojuegos. No lo entiendes, lo sé. No trates de entenderlo. Trata de aceptarlo y comprender que la realidad de hoy día es, simplemente, diferente.

Los gustos sociales cambian, las tendencias también; el ocio hace lo mismo. Eso no significa que los tiempos actuales sean peores.

**Consejo:** Entiende e infórmate de qué es lo que se lleva ahora, cuáles son las tendencias sociales y culturales, de qué habla la gente joven (e incluso cómo hablan). Fíjate en cómo visten, en cuál es la actitud que tienen con amigos, en casa, con familiares o cuando están frente al ordenador. Seguramente sea un mundo demasiado nuevo y diferente para ti. Algo que se te escapa de las manos e información con la que te puedes sentir desbordado/a. Seguramente te venga a la cabeza que tiempos pasados fueron mejores y que tus hijos/as no están disfrutando su juventud. Pero eso tampoco tiene por qué ser así. Mira videos de *youtubers* e *influencers* famosos. Seguro que muchos de ellos tienen contenido interesante para ti. Hay *youtubers* que hablan de libros, de cine, de moda o de deporte. ¡Y si quieres ser *youtuber*, ya sabes por dónde empezar!

## 2 Potencia el acompañamiento, la escucha activa, la empatía y el positivismo

**S**i alguien conoce mejor que nadie a tus hijos/as, esa persona eres tú. Y obviamente, eres tú quien seguramente sepas qué es lo mejor para ellos/as en cada momento. O al menos creer que lo sabes. Porque si algo te trae tu hijo/a son sorpresas y un cúmulo de reacciones inesperadas e inverosímiles. Lo sé. Pero ahí está parte de la gracia de tener hijos/as y ahí nace también tu capacidad de adaptación a sus reacciones, a su crecimiento, a su pubertad o tu fuerza para ayudarlo a caminar su propio camino. Y sé que ser maestro o maestra no es tarea fácil y tú, con los/as pequeños/as que en su día decidiste tener, has decidido serlo. Acto de valentía para el que no nacemos aprendidos, sino que vamos improvisando sobre la marcha. Felicidades por tu valentía y por hacerlo lo mejor que sabes.

Una de las claves que trato de potenciar en aquellos padres y madres que quieren mejorar la relación con sus hijos/as es conocer cómo podemos ayudarles y cómo poder

“ Debemos llegar a un equilibrio entre nuestros valores educativos y la necesidad de nuestros hijos/as. ”

potenciar su desarrollo personal de una forma sana. ¿Qué quiere decir esto? Que la forma en la que has sido educado o educada o la forma que tienes en mente para educar, no tiene por qué ser el

formato óptimo para el mejor desarrollo de nuestros hijos. No obstante, necesitamos de otros conceptos y de una visión crítica y humilde para poder vernos frente al espejo y cambiar patrones. Poder valorar e incluso modificar muchas de las formas de entender la educación que tal vez se nos han inculcado desde pequeños.

“Tengo claro que cuando sea mayor no haré lo mismo que hicieron mis padres conmigo”. Seguramente te hayas repetido muchas veces esta frase. Si fuéramos conscientes de los patrones que, tratando de evitarlo, repetimos, nos asustaríamos. Pero es normal. La idea no es hacer las cosas diferentes porque a nosotros nos fue mal. La idea es saber compaginar nuestros valores como maestros de vida junto a la necesidad de nuestros/as

hijos/as y llegar a un punto de equilibrio en el que se respeten por igual ambas partes. ¿Complicado? No me gusta verlo así. Prefiero verlo como un reto por el bien de la educación y por el futuro infantil. Tras varios casos con los que he trabajado, he podido recoger cuatro elementos que permiten el desarrollo humano en las relaciones interpersonales y que tiene mucha más influencia en el proceso de crecimiento juvenil:

- Acompañamiento
- Escucha activa
- Empatía
- Positivismo

Si hablamos de otro ejemplo, seguramente estás cansado/a de concluir qué es lo que no quieres de tus jefes y, en realidad, seguramente lo tengas muy claro. Nos quejamos de las formas con las que se dirigen a nosotros/as y sabemos cómo no nos gusta que nos traten. ¿Por qué no ponernos en esa piel del jefe y valorar las relaciones personales con las que tratamos día a día? ¿Podríamos ser capaces de ver la posición que ocupamos nosotros como padres o madres empatizando con el punto de vista que pueden tener nuestros/as hijos/as? Así pues, si pudieras pensar en la relación con alguno de los jefes que has tenido o con algún superior con el que no hayas tenido una sensación positiva, ¿cuáles de los cuatro puntos mencionados no has visto satisfecho? Piénsalo por un momento.

No nos engañemos. Si te hago definir a tus jefes, seguramente optes por palabras como mal humor, falta de respeto, abuso de poder, negatividad o desprecio. Pues bien, de igual manera, la gran mayoría de jóvenes que se sienten desconectados de sus padres, no es por los videojuegos o por las malas notas en la escuela, es por la ausencia de sentimiento en alguna de esas cuatro vertientes. De estas cuatro salen las ramas de la comprensión, la atención, la cercanía, el cariño, el respeto, el sentido del humor (mucho más necesario de lo que pensamos) y como no, el amor, la raíz de ese árbol.

Porque la revolución laboral ya está aquí y nos trae jefes con más inteligencia emocional que en pasadas versiones. Ambientes de trabajo centrados en bienestar y felicidad laboral como palanca para mejorar la productividad. La educación escolar parece que tiene un objetivo similar, pero todavía no acaba de arrancar esa educación que fortalezca la inteligencia emocional. ¿Por qué no empezar a enfocarnos en ello desde casa?

La forma en la que has sido educado o educada o la forma que tienes en mente para educar, no tiene por qué ser el formato idóneo para el desarrollo óptimo de nuestros/as hijos/as.

**Consejo:** Para empezar, vamos a hacer un poco de introspección. Te invito a que te tomes un momento de tranquilidad para pensar en ti. Me gustaría que te preguntaras en qué medida has sentido si algunas de las personas que te rodean:

- Te acompañan
- Te escuchan
- Empatizan contigo
- Son positivas contigo

Nombra al menos cinco personas de diferentes ámbitos de tu vida, desde tu mejor amigo/a, a tus padres, jefes, compañeros/as de trabajo, hijos/as o incluso vecinos/as. Valora cómo te hace sentir esa reacción por parte de los demás hacia ti. Tal vez sean demasiado invasivos/as o tal vez no sientas una conexión especial debido a que siempre hablan de sí mismos/as y nunca te escuchan. Puede que ese vecino con el que apenas intercambias un par de “buenos días” a la semana pero que siempre te recibe con una sonrisa, te haga sentir mejor que tu prima segunda a la que ves en cada comida familiar o bautizo. ¿Por qué? ¿Qué características diferencian a cada una de esas personas? Tal vez tengas problemas por saber, con detalle, qué significa empatizar. No hay problema. En este pequeño paso valora como recibes las cosas tal y como tú las entiendes.

A continuación, plantéate por un momento en qué medida estás cumpliendo esas cuatro premisas con tus hijos/as, con tu pareja, con tus amigos/as o con tus compañeros/as de trabajo. Seguramente tengas una base muy similar para todos, pero con algunas personas actúes reforzando más una parte que otra... y también dependiendo de la situación en la que te encuentres. Simplemente valóralo. Y si me permites voy a darte un pequeño consejo a modo de reflexión: que la situación puntual que estés viviendo en un momento dado no sea una excusa para que tu forma de ser sea más irrespetuosa con tus más allegados, ya que es posible que los demás no lo entiendan. Todos podemos tener un mal día en el trabajo, pero no es justo que lo paguen aquellos que no tienen nada que ver con nuestro enfado.

# 3 Ten paciencia: tal vez tu hijo todavía no sepa qué es lo que le motiva y qué le hace disfrutar

Cuando el modelo educativo impone leerse un libro como algo obligatorio o asistir a clases (algunas de ellas muy aburridas) como algo necesario para “ser alguien el día de mañana”, planteémonos qué está fallando. Pero sobre el sistema educativo debatiremos en otro momento. Si valoramos las horas que pasan nuestros hijos/as en hacer cosas impuestas y que no les motivan, es natural que en el momento en el que puedan, busquen algo atractivo. Y los videojuegos son atractivos. El entretenimiento en el día a día de los/as niños/as es muy limitado y la gran variedad de opciones que ofrece la tecnología, es un gran reclamo. La gente joven de hoy en día apenas ve la televisión, elige qué quiere ver. La gente joven de hoy en día quiere leer aquello que le interese y encontrar la información que busca al instante. Y lo puede hacer. Las opciones para divertirse o pasar un rato agradable en el día a día del hogar se ven limitadas a salir a algún sitio, leer, pasar rato con la familia, hacer deberes, ayudar en casa o ver la tele, principalmente. La opción más atractiva suele ser jugar a videojuegos.

“Imponer lo que a nosotros nos parece bien, no siempre es lo más adecuado.”

Planteémonos cuál de las otras opciones que nuestros pequeños y nuestras pequeñas tienen disponibles son atractivas para su disfrute y de qué manera las hemos formulado hasta ahora para que directamente las rechacen. Porque, aunque para ti, el hecho de leer libros sea la mejor experiencia de tu vida, no implica que para tu hijo/a lo sea. De ahí nace el entender la realidad de tu hijo/a.

El autor James Newman, en su libro *Videogames* (2004), ejemplificó el fenómeno de los videojuegos en el ámbito socio-cultural y comentó que los videojuegos están llamados a sustituir la lectura, el cine y la televisión y que debe entenderse como una nueva forma de cultura. De la misma manera, Newman define los videojuegos como un mercado productivo en crecimiento que ha desbancado ya al cine o al mundo discográfico en cuanto a beneficios generados.

Olvidémonos de que los jóvenes sepan con dieciséis años qué quieren en su vida. Motivémoslos y guiémoslos a lo largo de su proceso para promover ese crecimiento vital.

**Consejo:** Conoce a tu hijo o a tu hija hasta el punto de saber qué cosas le gustan a parte de jugar a videojuegos. Interésate, pregúntale de una forma poco intrusiva, ofrécele opciones que le puedan ser agradables y que despierten su ingenio y creatividad. Hay gente por encima de los 40 años que todavía no lo han descubierto. ¿Por qué una persona de 15 años sí debería hacerlo? Cada uno tiene su ritmo y es importante que le puedas acompañar en ese proceso de descubierta de uno mismo. Descubre al máximo cada rincón de tu hijo o de tu hija con cariño y con cuidado y hazle partícipe de que hay muchas otras opciones en un día a día con las que también se puede disfrutar. Sin imponer. La comprensión funciona mucho mejor que la imposición.

La búsqueda constante de estímulos emocionales es un elemento clave por el que muchas personas juegan a videojuegos. Ahora bien, ¿qué tipo de actividades puede estimular emocionalmente a una persona que tan solo disfruta jugando a videojuegos? Yo no te puedo dar una respuesta mágica que funcione para todos los casos, aunque me encantaría poder hacerlo. Todo depende de la persona y de sus gustos. Aun así, hay infinitas oportunidades como actividades deportivas, artísticas, conciertos, carreras, excursiones, parques de atracciones, saltos en paracaídas, talleres o películas estimulantes, que pueden servir como recursos útiles y que han servido a algunos padres para que sus hijos desconectaran por un momento de los videojuegos. Pero estas pequeñas fugas son puntos concretos. Momentos fugaces. Así es. Pero con estos ejemplos, nuestro objetivo nunca debe ser que nuestro hijo o hija deje de jugar, si no que descubra y valore otras cosas que se puede encontrar en la vida y fortalezca los valores que definen nuestra familia y la responsabilidad de hacerse cargo de su vida.

# 4 Concibe los videojuegos como una herramienta holística que potencia la inteligencia emocional

La falta de estímulos emocionales es algo muy patente en la juventud de hoy en día. La adrenalina no se descarga en una clase de historia o la lucha por sobrevivir no se estimula de igual manera mediante series de televisión. Los/as jugadores/as de videojuegos obtienen mucho más beneficio de algo que puede ser tan simple para ti como, simplemente, jugar a videojuegos. ¿En qué aspectos de la vida de una persona joven puede experimentar la lucha por sobrevivir, la tensión de salir a tiempo de una casa o la estrategia de gestionar diferentes jugadores para anotar un gol? En muy pocas. Los videojuegos aportan una estimulación emocional y cognitiva que la gente joven no

“ La inteligencia emocional es la clave para potenciar el desarrollo de los jóvenes de hoy en día. ”

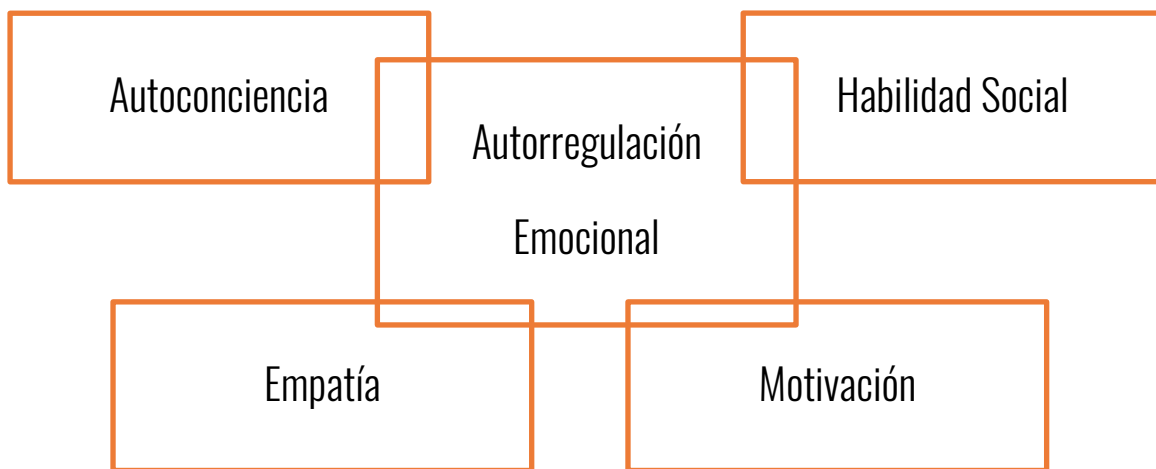
encuentran en su día a día. Y si encima son capaces de meterse mucho más en los personajes, en la historia e incluso en decidir el devenir de esta, la experiencia es mucho más rica. Sí, es un mundo diferente. Una

sensación similar a la que nos pasa a algunos de nosotros cuando leemos un libro o miramos una película. Pero en ese caso, el guion lo escriben ellos/as mismos/as con su personaje.

Una estimulación físico-cognitiva mediante los videojuegos no solo implica un auge de la adrenalina o de la coordinación espacial para manejar un personaje sino también permite un desarrollo de los recursos personales, la psicomotricidad, la coordinación mano-ojo o incluso una potenciación de las habilidades sociales y cognitivas que se ponen de manifiesto en una partida. Con esta visión, muchas empresas de videojuegos y asociaciones están enfocando su trabajo en el desarrollo de estas plataformas, en especial dirigidas a edades más cortas. Juegos en los que se estimula la paciencia, el autoconocimiento, la autoestima o incluso donde se gestiona el control de impulsos. Todo un mercado en desarrollo y en expansión con unas bases y unos estudios detrás que promueven la educación en una dirección.

Pero si hay algo que debemos desarrollar con esmero, es la inteligencia emocional. Porque se ha estudiado que el éxito en la vida lo alcanzan las personas que tiene una inteligencia emocional adecuada antes que aquellas con coeficiente intelectual elevado. Y el desarrollo de todos los aspectos que definen la inteligencia emocional es clave para el futuro de los niños y niñas de este planeta. Pero, ¿qué tiene que ver esto con los videojuegos? Los videojuegos son un medio. Lo que a muchos padres asusta es que su hijo/a no tenga la madurez o la capacidad para gestionar su tiempo, para encontrar su camino o para dejar a un lado un estímulo, una amistad o un producto que le puede hacer daño. Y los videojuegos es algo que asusta a los padres. No obstante, sería interesante transmutar toda esa energía de miedo o preocupación por un desarrollo óptimo de la inteligencia emocional. No solo de tus hijos/as, sino las tuyas propias también.

Según Daniel Goleman, autor del *best seller Inteligencia Emocional*, la inteligencia emocional es la capacidad para entender, reconocer y gestionar tanto nuestras propias emociones como las de los demás y vendría definida por los siguientes cinco elementos:



Ahora que tienes estos cinco elementos en la mente, tal vez te preguntes de qué manera un juego puede desarrollarlos. Hay juegos creados específicamente para esta función, sobre todo algunos dirigidos a los/as más pequeños/as de la casa. Jóvenes y adolescentes, por regla general, juegan a otro tipo de juegos más enfocados a algo que les seduce como la competitividad o la superación personal. Pero el proceso interno que haga un niño o una niña que juega a videojuegos no depende del videojuego, sino depende de sí mismo/a, de su propia capacidad para analizar las diferentes situaciones y de los estímulos que reciba en su entorno.



**Consejo:** Todo proceso que quieras hacer con alguien, en este caso con tu hijo/a, debe haber pasado antes por ti; en caso contrario, no estarás siendo coherente. ¿Cómo puede un padre fumador decirle a su hijo que no fume? Lo mismo pasa con la psicología. Si tu objetivo es que tu hijo o tu hija desarrolle y potencie los cinco elementos que definen la inteligencia emocional, primero tenemos que trabajarlo nosotros. Lo repito y lo repetiré mil veces: la mejor educación que puedes dar a tu hijo/a es ser un buen ejemplo. Así pues, pregúntate, ¿de qué manera desarrollas la autoconciencia, la empatía, las habilidades sociales, la motivación o la regulación emocional? Te dejo unos puntos para que tengas algunas guías para este desarrollo y para hacer reflexionar a tus hijos/as sobre ellas.

1. Medita y toma consciencia de tu respiración, de tu cuerpo y de tu estado presente.
2. Detecta esas creencias limitantes que te has impuesto —o te han impuesto— y transmútalas en algo beneficioso para ti.
3. Acepta lo que sientes, acepta lo que eres.
4. Evita los juicios, las críticas y las malas opiniones. Acepta que hay otras formas de ver las cosas.
5. Reflexiona. Escucha. Comunica. Transmite.
6. Prueba nuevas cosas y ten una actitud abierta a los cambios y a que pasen cosas nuevas en tu vida. Tal vez así descubras nuevos caminos.
7. Ríete de ti mismo, de ti misma, y de la vida, con la vida.

# 5 Utiliza herramientas para saber qué videojuegos son adecuados en función de la edad de tu hijo

**S**i bien cuando hablamos de videojuegos nuestra mente se va a las batallas, supervivencia o a matanzas, los videojuegos son mucho más que eso. Dependiendo de la edad, los videojuegos son una herramienta muy potente para fortalecer ciertos aspectos del desarrollo infanto-juvenil del que tus hijos/as pueden beneficiarse. Cada etapa vital implica unas características y unos objetivos a cumplir, pero hemos encontrado ciertos patrones generales que los videojuegos aportan en general a las personas que juegan: desde la capacidad para resolver conflictos, a la creatividad, el ingenio, el trabajo en equipo o hasta la sociabilidad.

A partir de los cinco años hasta aproximadamente los doce, los niños y niñas empiezan a interactuar de una forma más activa con la sociedad. Su vocabulario, su capacidad física, su capacidad intelectual y social se ven desarrolladas considerablemente. Una época de

“ El código PEGI en los videojuegos nos indica la edad recomendada para el uso de estos. ”

muchos cambios en todos los aspectos. A medida que se acercan al proceso de pre-adolescencia, seguramente hayas visto como tu hijo o hija ha pasado a actuar de una forma más reservada, independiente,

reivindicativa o malhumorada. Es normal. Es una búsqueda constante de la autoafirmación donde los padres muchas veces son un estorbo para ese desarrollo. Un proceso sutil que cada joven vive a su manera y que a muchos padres les pilla desprevenidos. El sentido de la responsabilidad o la empatía empiezan a coger forma en este proceso de la vida y un gran punto a favor para los aficionados a videojuegos de estas edades viene dado por tipos de juegos como pueden ser los centrados en el cuidado de mascotas, el desarrollo intelectual o la adquisición de hábitos o responsabilidades. Fuera de la consola, fomentar su desarrollo y creatividad con juegos de mesa, inteligencia musical, cocina, arte, manualidades o actividades físicas en la naturaleza les suelen ser atractivas.

Una vez ya entrada en la adolescencia pura y dura, los/as jóvenes acentúan mucho más ese desapego que vivieron en la última fase de la etapa anterior. Una época en la que se empieza a afianzar el mundo interior y en el que las habilidades sociales cobran cada vez más fuerza. La imagen personal está presente y el sentimiento de incompreensión o rebeldía pueden dar lugar a inconformismos o discrepancias con el mundo adulto. Altibajos emocionales o sentimientos poco comunes en etapas previas como la ansiedad, tristeza, euforia, valentía o inseguridad suelen verse presentes en esta constante búsqueda de uno mismo, de una misma. Es aquí donde la aceptación y el principio de inclusión cogen forma en el grupo social cercano, principalmente entre amistades y escuela. Dado este punto del desarrollo, encontramos un uso frecuente de videojuegos más sociales que individuales, más competitivos y cooperativos, donde la inteligencia del trabajo en equipo coge su peso. Un desarrollo físico y mental en pro del proceso de grupo que se está viviendo. Juegos que despiertan nuevas experiencias, que conducen a la “socialización encubierta”, sin una relación personal más allá de la que se da mediante internet. Pasatiempos basados en estímulos activos y en modas que suman a la necesidad de formar parte de un sistema juvenil que te excluye rápidamente si no estás ahí. Unas tendencias que, por lo general, les atrae y de las que se puede sacar mucho provecho.

En este punto, es importante que conozcas la clasificación PEGI en función de la edad recomendada para los distintos juegos, lo que te servirá para saber si un juego es apropiado para la edad de tus hijos/as o no.



Aparte de la edad, la normativa PEGI tiene definiciones del contenido de los videojuegos que puedes encontrar en: <https://pegi.info/es>

**Consejo:** Atiende a las necesidades de desarrollo de cada etapa de tu hijo/a y valora qué tipo de actividad le permite desarrollar mejor esas carencias. Pueden ser los videojuegos, sí, unos videojuegos apropiados para ello. Pero pueden ser otras muchas actividades. Aunque por más que quieras como padre o madre que tu hijo o tu hija haga natación como actividad extraescolar, la juventud de hoy en día

prefiere probar las cosas. Y sin duda, es una propuesta interesante para conocer si algo te gusta o no. Porque si alguno de tus hijos acaba haciendo ajedrez como actividad extraescolar cuando no le gusta, lo odia, y le supone un suplicio, valora, como padre o madre, hasta qué punto esa actividad le está resultando útil para su desarrollo. Proponle diferentes opciones. Permite que pueda probar y conocerse. Dale espacio para que pueda definir su propia identidad en diferentes ámbitos y cuando encuentre algo que le interese, se dedicará en cuerpo y alma a ello. Y si su pasión son los videojuegos, vamos a ofrecerle propuestas que le permitan desarrollarse y vamos a ser partícipes de esa pasión.

Ayúdales a gestionar el tiempo y su agenda. Muestra interés por sus aficiones. Invítales a reflexiones compartiendo con ellos tu modo de ver las cosas. Supervisa la gestión de su tiempo libre y sus reacciones emocionales ante según qué tipo de estímulos. Evita, por todos los medios, utilizar los videojuegos como estimulador de recompensa.

Quando castigamos sin videoconsola o premiamos con una hora más de juego, estamos reforzando el valor de los videojuegos. Si naturalizamos los videojuegos acabará siendo una actividad más.

# 6 Considera los factores de riesgo, la prevención y los diferentes niveles de actuación

**E**l ámbito de los videojuegos engloba mucho más que lo que muchos de nosotros sabemos. Y viendo a la velocidad que está creciendo, en unos años seguramente estará mucho más anclado en nuestro día a día.

- ¿Sabías que algunos jugadores de videojuegos se ganan la vida con ello?
- ¿Sabías que hay escuelas y centros educativos donde se aprende a jugar a videojuegos y a desarrollarse laboralmente en el sector?
- ¿Sabías que existen equipos profesionales de deportes electrónicos?
- ¿Sabías que en el desarrollo laboral de una persona que quiere dedicarse al sector de los videojuegos, un apartado clave es su inteligencia emocional?

Seguramente tenías claras algunas de las preguntas que te he propuesto. Tal vez no. Es por ello que debemos informarnos para poder prevenir el mal uso de los videojuegos. Pero, ¿qué significa exactamente hacer un mal uso de los videojuegos? Primero de todo debemos definir el mal uso como todo aquel comportamiento relacionado con un acto concreto (en este caso jugar a videojuegos) que nos priva de la realización de tareas, obligaciones o actividades propuestas y nos repercute negativamente en ellas. Es decir, si una persona joven juega a videojuegos a cambio de hacer los deberes, seguramente le repercute negativamente en las notas escolares. Cuando los videojuegos son un sustituto común de algunas de las tareas que estamos llevando a cabo, se puede hablar de mal uso. No obstante, en alguna época de nuestra vida todos nosotros hemos hecho un mal uso de algo, ya sea la televisión, el móvil, un deporte o ¡hasta una relación tóxica! Para poder prevenir estos malos usos e incluso estados más críticos del mismo como puede ser una adicción (dependencia psicológica o fisiológica hacia un estímulo), un aspecto crucial es el de prevención.

Cuando hablamos de prevención, debemos valorar los tres estadios en los que se divide en función del estado de la problemática. Así, una prevención primaria nos aportaría una intervención antes de que la problemática aparezca. En este punto estaríamos informando y dando estímulos como racionalizar el uso de videojuegos o limitar el tiempo con el teléfono móvil antes de que nuestro/a hijo/a haga un mal uso de ello.

En segundo lugar, tenemos la prevención secundaria, aquella que interviene cuando ya existe una parte del problema o hemos detectado el inicio de este. Tal vez tus hijos/as te pidan jugar más horas o empiezan a jugar más de la cuenta en sus ratos libres. En este punto, la prevención va enfocada a evitar un deterioro de la conducta y a reconducir la

“ Ser consecuentes y ser coherentes. Requisito número uno para potenciar una educación emocional y positiva. ”

misma hasta un punto útil. Un ejemplo escolar serían las charlas o los talleres de educación vial, donde seguramente los chicos y chicas jóvenes ya han experimentado y saben ya qué puede

pasar si se cruza el semáforo en rojo o un coche no para en un stop.

Por último, la prevención terciaria se centra en ralentizar el avance de la problemática y poder gestionar su repercusión en las personas afectadas. El problema ya está instalado y es factible que se hayan tomado ciertas conductas que choquen contra cualquier tipo de prevención o actuación. Este es el punto de prevención tardío que precisa de una acción y de un estudio de la conducta mucho más detallado para valorar los avances y las mejoras de esta.

**Consejo:** En el primer estado, explicar a tu hijo/a en qué consiste internet, los factores de riesgo de los videojuegos o fomentar una educación responsable en la que se cimienten bases para evitar malos usos, es clave. Pero tampoco abusos del exceso de información, ya que puede ser negativo repetir en exceso las cosas. Tanto familias como escuelas deben ir a una en este paso. Igual que puedes pasar un rato en el parque con tu hijo/a, cocinando, jugando a muñecos o bailando, también puedes pasar un rato jugando a videojuegos. La normalización ayuda a que el valor del videojuego no aumente al “poder jugar solo si me lo merezco”. Muchos padres, madres o educadores optan por una herramienta de premio, lo cual puede ser negativo a la larga si no se hace una buena gestión del comportamiento. Para estadios más avanzados en los

que se precisa una prevención o actuación más concreta, deberás valorar qué puede funcionar con ellos/as.

- Charlas reflexivas. Hay niños y niñas con una capacidad de comprensión muy elevada y con los que, tan solo explicando lo que nos gustaría que hicieran para aprovechar más el tiempo y mostrándoles una parte empática, puede hacerles reducir las horas dedicadas a los videojuegos. Una visión cercana, comunicativa, comprensiva y empática suele funcionar mejor que una postura autoritaria.
- Reglas y normas. Para aquellos/as jóvenes que no son tan reflexivos/as a la hora de comunicarse, puede funcionarles el modelo de tareas y normas, donde detallaremos cuántas horas pueden jugar a la semana/día, con qué condiciones y qué pasará si no se cumple. Es muy importante que si usamos estos métodos seamos muy concretos y específicos ya que cualquier pequeño “vacío legal” que no esté por escrito, será aprovechado por nuestro hijo o nuestra hija para su beneficio. Y lo encontrará.
- Alternativas agradables. Ya lo hemos comentado en pasos anteriores y lo remarcamos aquí. Es importante que si queremos que nuestros/as hijos/as encuentren ilusión por otras cosas que no sean los videojuegos, les demos alternativas que puedan ser de su agrado y, sobre todo, que estemos abiertos y abiertos a aceptar que el interés de nuestros/as hijos/as pueda seguir enfocado en la videoconsola. El objetivo no es hacerle cambiar, es mostrarle otras cosas.
- Coherencia. Una palabra que apenas hemos visto aparecer en todo el *e-book*, pero que marca una de las claves de la educación. Y te la repetiré las veces que haga falta. Si no entiendes mucho esta palabra en un contexto con tus hijos/as te pondré un ejemplo:

**18:25h**

Hijo: —Mamá, ya he acabado los deberes, ¿puedo jugar un rato a la *Play*?

Madre: —No hijo, habíamos quedado en que hoy no jugarías, ya jugaste ayer.

Después de que el hijo insista un rato.

Padre: —Va sí, deja que juegue un rato y que no sea tan pesado.

Madre: —Vale, pero a las 19:15 apagas la consola.

19:15h

Madre: —Hijo, son las 19:15, apaga ya la consola. Hemos quedado en eso.

Hijo: —Sí, mamá, voy, la última, acabo de empezar.

19:23h

Madre: —Hijo, vas a hacer que me cabree. No te lo repito más. Como no apagues ya la consola vendré y te la apagaré.

Hijo: —Ya voy, ya voy

19:38h

Madre entrando en la habitación: —¿En serio estás jugando todavía a la consola?

Padre: —Es que siempre te toma el pelo

Este es un ejemplo claro y típico de una situación familiar que no ayuda nada al desarrollo comunicativo. Los padres no van a una y las instrucciones que se dan no son coherentes con la realidad, de tal manera que el hijo o la hija saben que, aunque se diga una cosa, es muy factible que se acabe haciendo otra. Dado este caso, es también muy probable que el ambiente familiar se deteriore y el tema acabe en discusión. Tenemos que ser coherentes con nuestro diálogo y consecuentes con lo que decimos. Si decimos una cosa y luego no la cumplimos, el niño o la niña lo aprende y lo aplicará en nuestra contra siempre que pueda. Así que manos a la obra.



# 7 Aplica pautas, contratos, conductas e ideas con tus hijos con el objetivo de fomentar su desarrollo

Los/as jóvenes de hoy en día se sienten, por lo general, poco reconocidos/as por sus padres y poco aceptados/as, lo que conlleva que por lo general se cierren en banda y cada vez se comuniquen menos. Así lo viví yo personalmente, y así lo viven muchos/as jóvenes. Anteponen el silencio a la posible crítica. De tal manera que “si callo, no tendrán nada que objetarme”. Es un recurso útil para ellos/as del que muchos padres de quejan “¿por qué te callas las cosas?”, “¿por qué no cuentas nada?” cuando no se dan cuenta de que son esos mismos comentarios los que acentúan el problema. Para ello, es sumamente recomendable generar un lugar de comunicación sano lejos de críticas, juicios o rechazos.

Ve sus puntos fuertes y valora sus logros. Felicítale cuando haga algo bien, serás el mejor ejemplo. De igual forma, la inconsistencia emocional típica de la edad puede saltar por los aires con una mala gestión al fracaso. Refuerza esa sensación aceptando los errores o las confusiones como parte de aprendizaje.

Las emociones que sentimos no se muestran solo en base a lo que encontramos o a lo que vemos, sino se centran principalmente a cómo reaccionamos ante las cosas. Es nuestra forma de entender el mundo la que nos lleva a sentir una emoción u otra.

En el momento de crear pautas de conducta, es interesante que se puedan definir entre todos. Haciendo partícipe a tu hijo/a de las mismas, hay una involucración mayor para cumplirlas. Es interesante plantearle antes la problemática y explicar abiertamente la situación con todas sus ventajas y desventajas. De esta manera, nuestro/a hijo/a podrá entender nuestro punto de vista, nuestra preocupación y podremos hacerle reflexionar.

Estas pautas de actuación o comportamentales deberían verse reflejadas por escrito y tratando siempre de ser lo más específico posibles, por ejemplo:

- Jugar menos horas a la semana → Jugar una hora cada día como máximo
- Salir con mis amigos cuando pueda → Salir con tus amigos los jueves de 17h-19h
- Comportarme bien → Evitar insultos y saludar cuando veas a alguien

Mediante el contrato de pautas y conductas, los/as niños/as, sobre todo los/as más jóvenes, pueden entender nuestra visión, nuestros valores y cumplir con el mensaje coherente que estamos tratando de dar. Es importante que en estos figure la conducta que se espera, las consecuencias del hecho de realizarlas y las consecuencias del hecho de no realizarlas. Obviamente, todo debe ser registrado diariamente.

Por otro lado, permítele que descubra el mundo sin sobreprotegerlo, ya que de lo contrario siempre necesitará de alguien para poder tirar adelante. El proceso de autonomía e independencia de un/a niño/a es más duro para muchos padres, preocupados en demasía por sus hijos/as, que para los/as propios/as hijos/as. Muéstrale la confianza necesaria para que vea que haga lo que haga estarás ahí como guía y que pase lo que pase está en su derecho de probar y equivocarse si hace falta. Al fin y al cabo, ¿qué mejor aprendizaje hay que darse cuenta por uno/a mismo/a de las cosas? Por más que te digan o que te avisen, el vivir las cosas en primera persona es lo que te hace madurar, es lo que te hace crecer, es lo que te hace aprender.

# Conclusiones

La educación siempre ha sido un tema que ha traído de cabeza a sociedades, gobiernos y culturas. Diferentes puntos de vista. Diversas metodologías avaladas por una “prueba y error” más fiable que nunca, aunque ello conlleve equivocarse de vez en cuando. De eso se trata también la educación. De aprender junto a tus hijos/as de ti mismo, de ti misma. De ponerlo todo sobre la mesa en unos hechos de los que no esperas nada a cambio. ¿Qué más se puede pedir de unos padres que lo darían todo por sus hijos/as? Eso sí. ¿Qué más se puede pedir a unos/as hijos/as que lo aguantan todo de sus padres? Porque ser padre o madre, no es fácil. Ser hijo/a tampoco, ¡no nos engañemos!

Pero lo que sí está claro es que hay gente dispuesta a algo más. Gente preparada para conocerse y para ver qué opciones hay más allá que lo que tienen asumido. Maestros y maestras de la vida que abrazan su humildad para transformarla en algo valioso para sus hijos, para sus hijas. Y ahí estás tú, acabando estas líneas de un proceso que, espero, haya sido enriquecedor y te haya podido aportar valor a tu rol como padre y como madre. Sé que tienes muchas inquietudes igual que sé que debería escribir un libro para cada caso, para cada familia y para cada hijo/a de este mundo. Da por hecho que si tuviese todo el tiempo del mundo lo haría, tan solo para satisfacer tus ganas de mejorar y conocer más el mundo de tus hijos/as. Los videojuegos son un punto más en su día a día que puedes, como padre o madre, aprovechar. Todo lo que hay detrás de ese/a joven que mira su pantalla con alegría, es donde debemos enfocarnos.

Y sé que, en un momento dado, tal vez cuando menos te lo esperes, tus hijos/as mirarán una foto tuya y sonreirán agradecidos de la misma manera que yo lo hago ahora.

[Haz clic aquí para acceder a una entrevista exclusiva para ti](#)



*Albert DiCa*