

10:10

100%

Serge Tisseron

GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA ADICTOS A LAS PANTALLAS

Ilustraciones de
Jacques Azam



sm

Serge Tisseron



GUÍA DE SUPERVIVENCIA
PARA ADICTOS A LAS
PANTALLAS

Ilustraciones de
Jacques Azam



6

Mis padres no quieren que tenga un ordenador en mi **cuarto**.

Cuando empiezo, **¡no puedo parar!**

12

Mis padres se pasan la vida hablando por el **móvil**.
¿Por qué yo no puedo?

18

30

Prefero los juegos **para mayores**.

Prefero jugar a la **consola** que hacer cualquier deporte.

24

36

En los videojuegos hago cosas que **nunca** haría en la vida real.

42

Me gusta **jugar por la noche**, pero luego no me puedo dormir.

48

Mentí sobre **mi edad** para crearme un perfil en una red social.

S ueño con tener
cientos de **amigos**
en mis redes sociales.

54

60

C ologué una **foto**
muy graciosa
de un amigo.

66

P uedo **decir**
lo que quiera
en internet, porque
luego lo borro y listo.

72

H e visto **imágenes**
de contenido
sexual en internet.

¡S ocorro!
¡L os **anuncios**
de internet
me leen la mente!

84

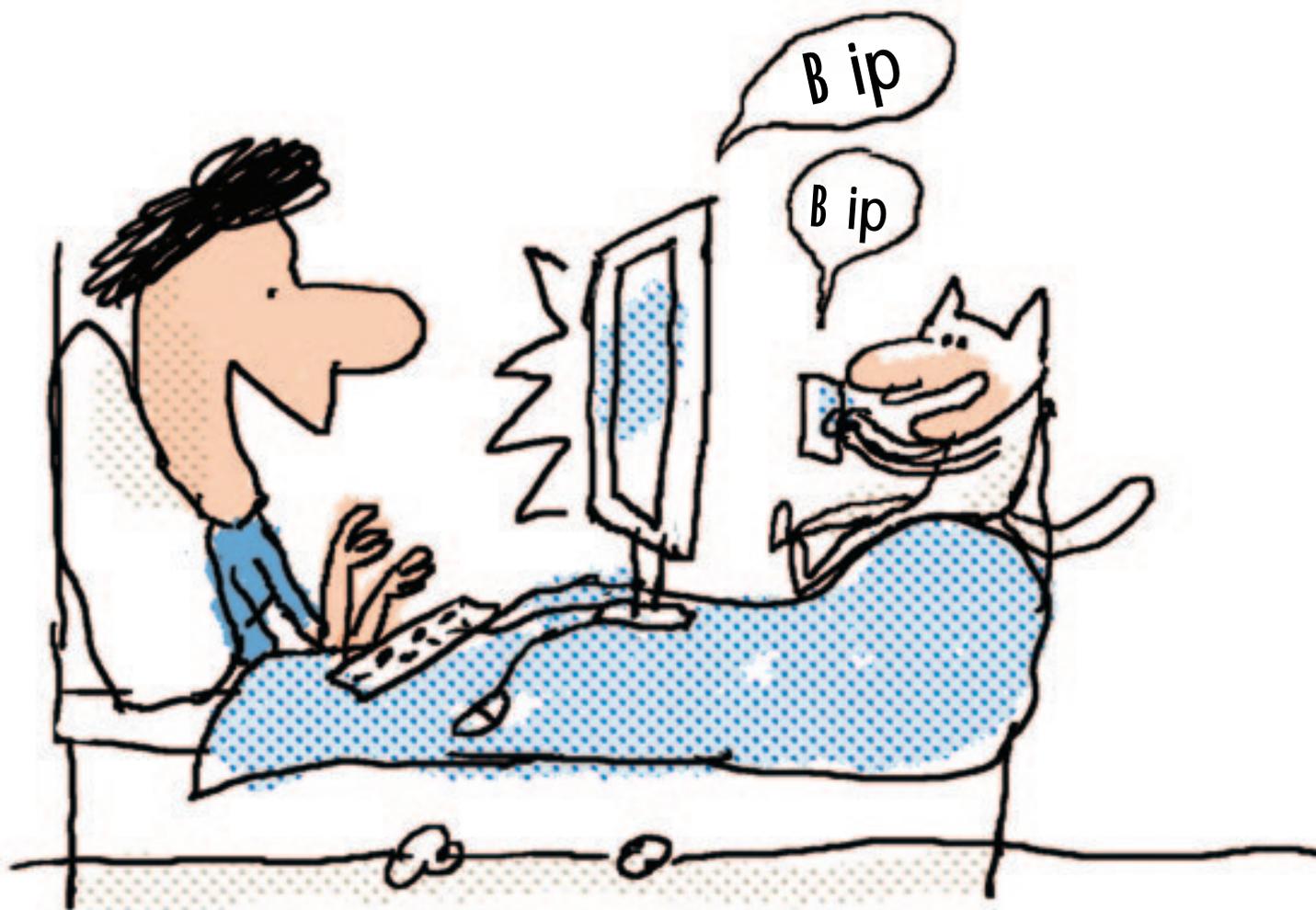
78

¿D e qué me sirve
ir al colegio si todo
está en internet?

90

N o dejo de jugar
a **juegos gratuitos...**
¡porque son gratis!

Mis padres no quieren
que tenga un ordenador
en mi **cuarto**.



¿Y tú?

1

Ya tienes una tele en tu habitación y...

- ▲ Respetas los horarios acordados para su uso.
- Tus padres tienen que ir a apagarla todas las noches.
- Tus padres y tú habéis hecho un trato, aunque no siempre lo respetas.

2

Quieres un ordenador en tu cuarto...

- Para chatear con tus amigos de vez en cuando.
- Para jugar a los videojuegos siempre que quieras.
- ▲ Porque si tus padres tienen uno, ¿por qué tú no?

3

Cuando te quedas a dormir en casa de un amigo que tiene un ordenador en su cuarto...

- Os pasáis la mitad de la noche jugando online.
- Uno de vosotros siempre decide apagarlo a una hora prudente.
- ▲ Jugáis un rato y luego os vais a la cama.

Tienes al menos 2 ▲:

Tienes la madurez suficiente para tener un ordenador en tu cuarto y darle un uso sano. Pero ¿sabes por qué quieres uno? ¿De verdad lo necesitas?

Tienes al menos 2 ■:

Tus padres tienen razón cuando te dicen que no puedes tener un ordenador en tu cuarto. No serías capaz de autolimitarte para utilizarlo de forma razonable.

Tienes al menos 2 ●:

¡Casi lo consigues! Un poco más de esfuerzo y podrás demostrarles a tus padres que pueden confiar en ti para poner un ordenador en tu cuarto.

Cosas que cambian cuando hay un ordenador en la habitación...



En internet todo está hecho para sorprenderte y llamar tu atención. Allí se conectan tus amigos y siempre tienen algo que contarte... y tú también tienes cosas que contarles a ellos. Resulta fácil pasar mucho tiempo conectado **sin darse cuenta** y olvidarse de otras cosas importantes. Por eso tus padres a menudo prefieren que no tengas un ordenador en la habitación. De este modo, pueden **limitar el tiempo** que pasas delante de la pantalla.

Imagínate que el ordenador estuviese en tu cuarto; de ser así, tendrías que **limitarte el tiempo a ti mismo**. Este concepto se conoce como «autorregulación» (consulta el GLOSARIO), pero a tu edad resulta muy difícil autorregularse. Tus padres saben que esto supondría mucho para ti, y no les falta razón. Además, en internet podemos conocer malas personas o encontrarnos con imágenes o palabras **inadecuadas**, incluso para un adulto. Si esto te ocurriera, es probable que **te cueste menos hablarlo con tus padres** si el ordenador está en un espacio común y no en tu habitación.



Piensa que, de este modo, tendrás que aprender a prever cuándo quieres utilizar el ordenador y a **negociar** con tus padres sobre el tiempo que necesites dedicarle. Tómatelo como una oportunidad para trabajar una habilidad que te será útil toda la vida. Y no olvides que, cuando se comparte un espacio común de la casa, la familia entera puede conversar sobre lo que está haciendo cada uno en ese momento, algo que resulta muy agradable.



Auto r e g u l a c i ó n

Capacidad para dejar de hacer algo cuando así lo decidimos, aunque tengamos ganas de seguir haciéndolo. Resulta complicado a cualquier edad, sobre todo en la adolescencia. Por esa razón, tus padres te imponen ciertos límites hasta que tú puedas imponértelos por ti mismo.

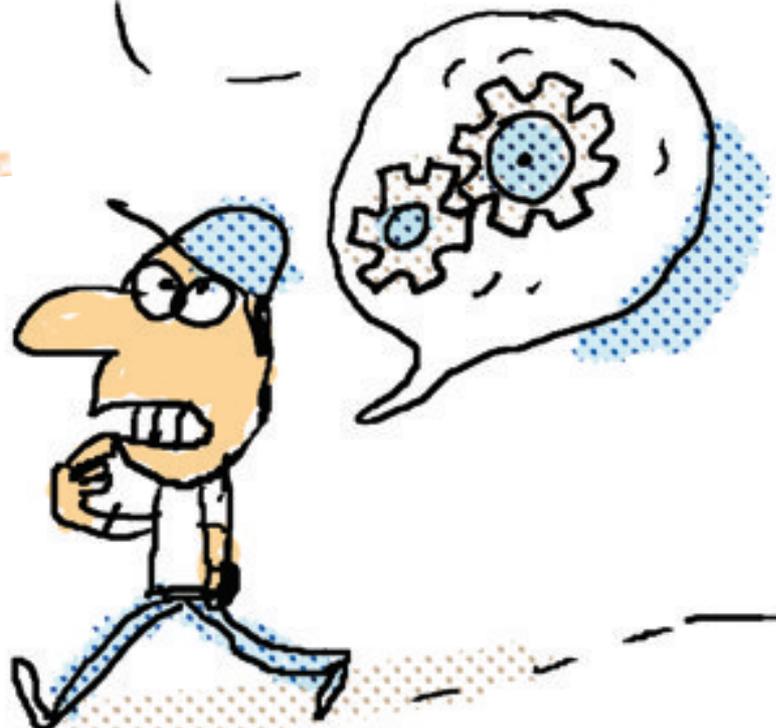
Miniconsejos para llegar lejos

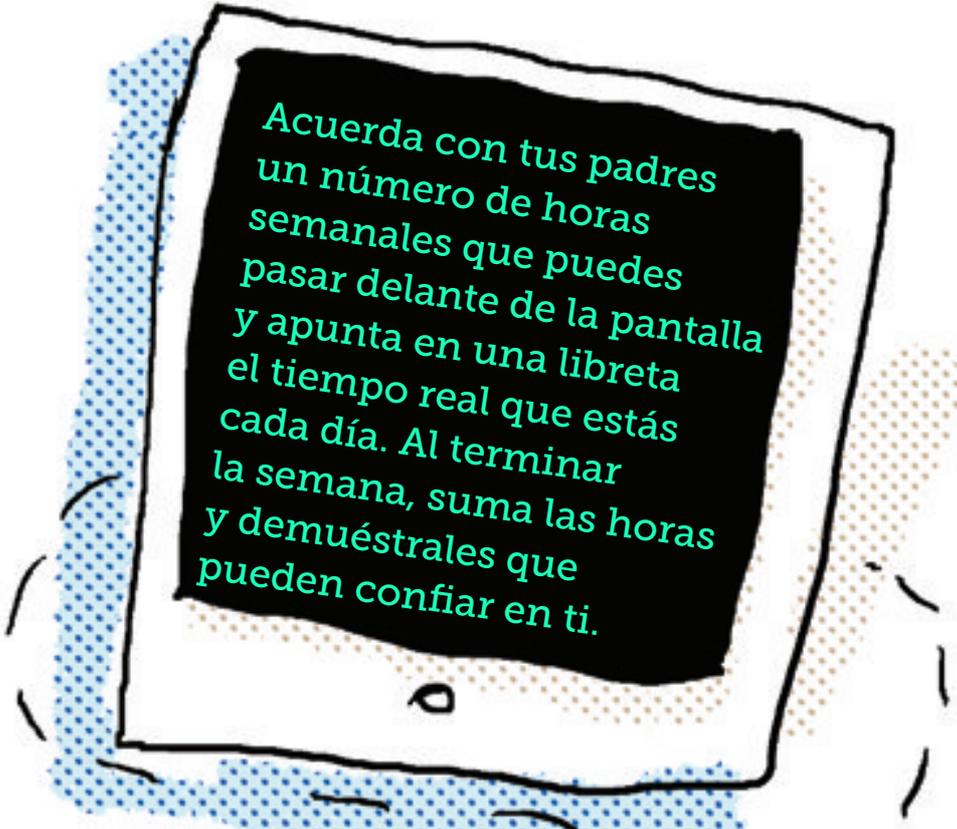
Pregunta a tus padres por qué no quieren que tengas un ordenador en tu cuarto. Pregúntales también a qué edad (o bajo qué condiciones) te permitirían tenerlo.



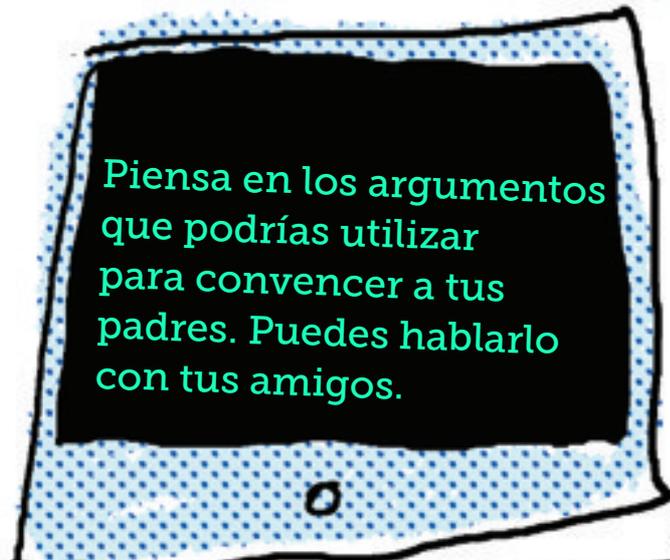
¡NO TE LO PIERDAS!

Un estudio ha demostrado que los jóvenes que juegan menos de una hora al día son más felices y sociables que el resto. Por el contrario, aquellos que se pasan más de tres horas al día jugando son, por lo general, más infelices y menos sociables.

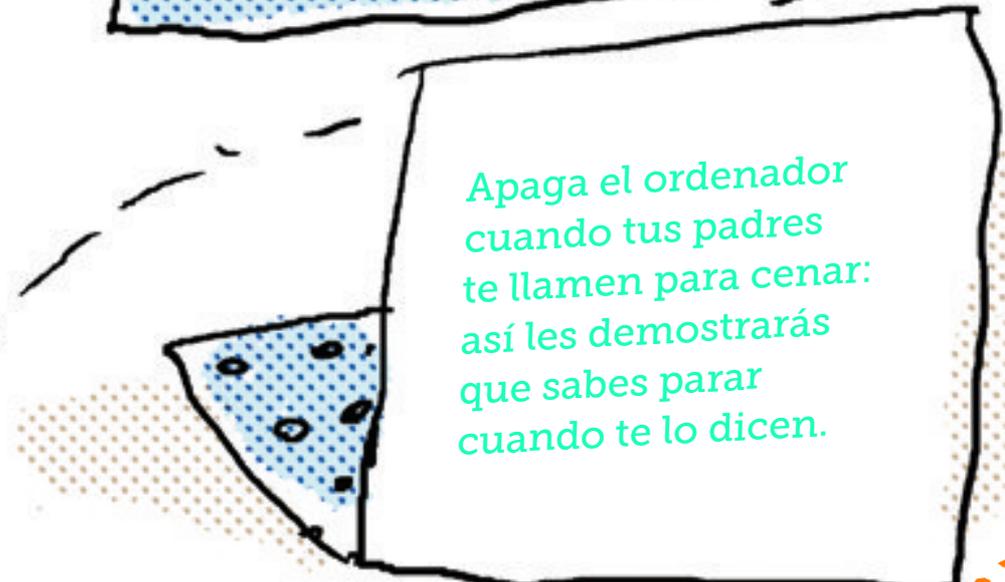




Acuerda con tus padres un número de horas semanales que puedes pasar delante de la pantalla y apunta en una libreta el tiempo real que estás cada día. Al terminar la semana, suma las horas y demuéstrelas que pueden confiar en ti.



Piensa en los argumentos que podrías utilizar para convencer a tus padres. Puedes hablarlo con tus amigos.



Apaga el ordenador cuando tus padres te llamen para cenar: así les demostrarás que sabes parar cuando te lo dicen.

Cuando empiezo,
¡no puedo parar!



¿Y tú?

1

En clase...

● Sueñas con superar la máxima puntuación de tu videojuego favorito.

▲ Eres el primero en levantar la mano para contestar a las preguntas del profesor.

● Siempre hablas con tus amigos sobre videojuegos en el recreo.

2

Cuando vuelves del colegio...

● Dependiendo del día, juegas a la consola o haces los deberes.

▲ Haces los deberes.

■ Enciendes inmediatamente la tele o el ordenador.

3

Cuando tus padres te llaman para cenar...

▲ Guardas lo que estás haciendo y acudes inmediatamente.

■ Haces como si no hubieras oído nada.

● Esperas a que te vuelvan a llamar y ya entonces vas a cenar.

Tienes al menos 2 ▲:

No has dejado que las pantallas se adueñen de ti y crees que hay más cosas en esta vida además de las redes sociales y los videojuegos.
¡Enhorabuena!

Tienes al menos 2 ■:

Eres un adicto a las pantallas. Es una pena: te pierdes muchas cosas interesantes que podrías descubrir si no pasaras tanto tiempo delante de la tele, el móvil, la *tablet* o el ordenador.

Tienes al menos 2 ●:

Hasta ahora has conseguido evitar obsesionarte totalmente con las pantallas. Sigue así, pero ¡ten cuidado!

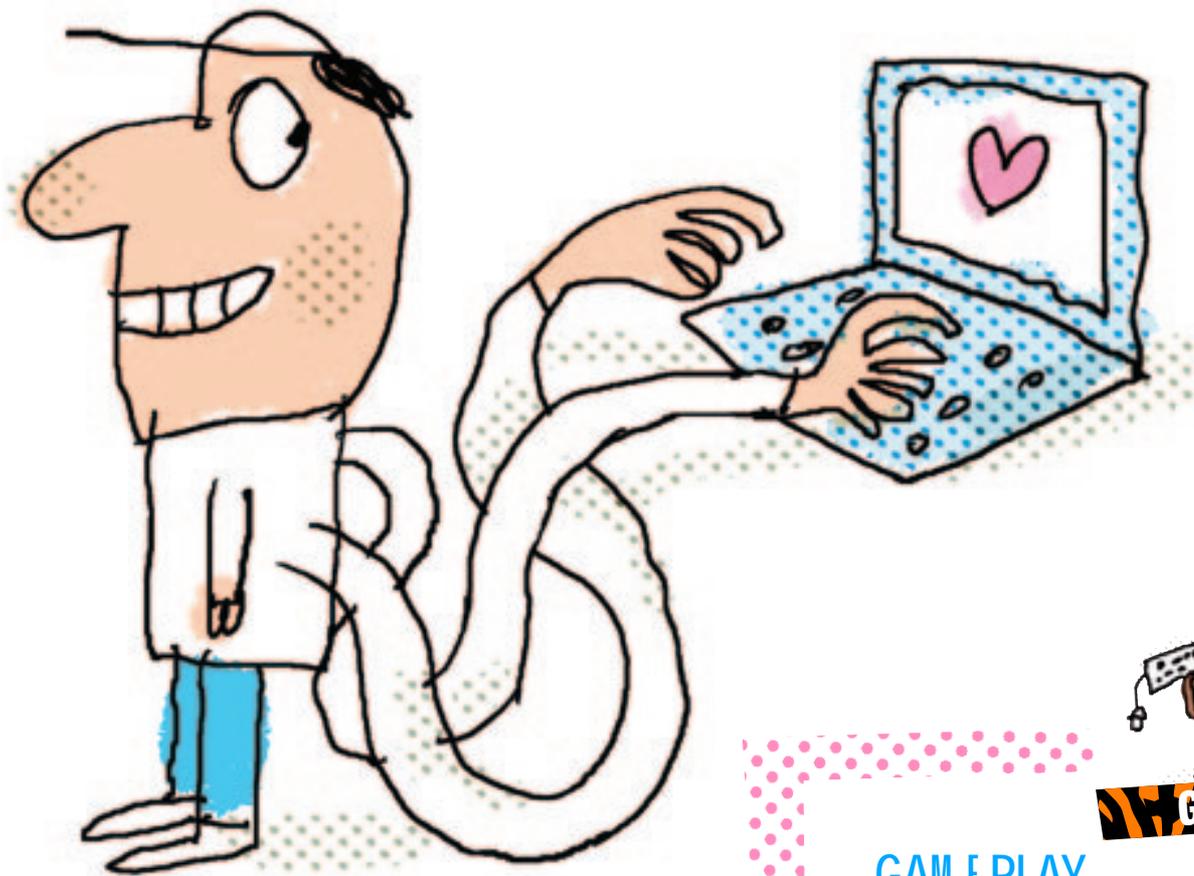
Es importante
gestionar bien
el tiempo.

Cuando estamos delante de una pantalla, se nos pasa el tiempo volando.

A todos nos ocurre, pero ¿por qué? ¡Porque ese es el objetivo de quienes diseñan su contenido! Esto ocurre, por ejemplo, con la televisión: cuantos más telespectadores enciendan sus pantallas, más pagarán las marcas de detergentes, coches u otros productos para que sus anuncios se difundan en antena. Y ese es precisamente el objetivo de las cadenas de televisión: ganar cada vez más dinero con los **anuncios**.

En internet encontramos el mismo problema: las ventanas publicitarias se abren y se cierran constantemente para llamar tu atención y **despertar en ti el deseo de comprar**.

Ocurre algo similar con los videojuegos. Los diseñadores establecen un *gameplay* (consulta el GLOSARIO) para que les dediques el mayor tiempo posible. **Su objetivo es que nunca quieras dejar de jugar**. A veces incluso puedes llegar a olvidarte de que tienes hambre y saltarte la merienda. Si un juego te gusta mucho, se lo enseñarás a tus amigos, harás que se lo compren y tú mismo te comprarás otros de la misma marca.



GLOSARIO

GAM E PLAY

Término creado a partir de las palabras inglesas *game* y *play*. La palabra *game* designa las reglas fijadas por el diseñador del juego. Por ejemplo, cuando te enfrentas a tu enemigo, las consecuencias de cada golpe que das o recibes han sido definidas con antelación por el diseñador. En cambio, la palabra *play* hace referencia a las decisiones que tomas libremente durante el juego, como la elección de un camino frente a otro. Intenta diferenciar los *games* y los *plays* de tus videojuegos favoritos.

Como ves, **tu tiempo vale oro**, pues da dinero a quienes viven de las pantallas. Pero no olvides que tu tiempo te pertenece y es muy importante para ti. Cuantas más cosas quieras hacer, **más tiempo vas a necesitar**. Cuando juegas, parece que estás muy ocupado, pero en realidad repites todo el rato lo mismo. Aprende a limitar tu tiempo delante de la pantalla, y eso te servirá **para toda la vida**. Además, si algún día quieres convertirte en diseñador de videojuegos, te resultará más útil comprender las matemáticas y la física antes que saber manejar un joystick.

Miniconsejos para llegar lejos

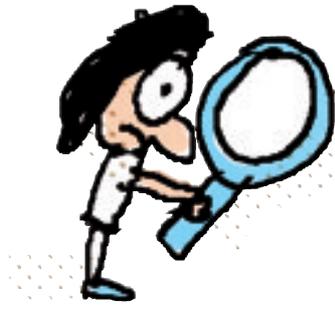
18:45

¡Y A !

Haz todo lo que tengas que hacer antes de sentarte delante de la consola; por ejemplo, termina los deberes y ordena tu habitación. Así, podrás jugar sin pensar en otras cosas y, además, ¡jugarás mucho mejor!

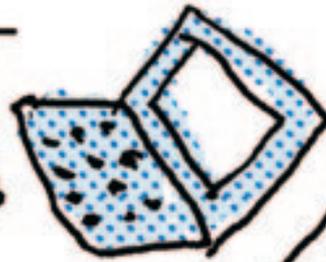
Juega, sobre todo, cuando sepas que hay otra actividad que limitará tu tiempo de juego, como la visita de tus abuelos, el entrenamiento de fútbol, el curso de dibujo o alguna comida del día. Así, podrás asegurarte de que dejarás de jugar.

Márcate un tiempo de juego ANTES de sentarte frente a la pantalla. Coloca un reloj con alarma cerca para poder controlarte el tiempo.



¡NO TE LO PIERDAS!

Podemos utilizar los videojuegos para distraernos, pero también para crear nuestros propios cortometrajes con capturas de pantalla de las diferentes imágenes del videojuego. Esta técnica de producción de películas se conoce como «machinima», un término formado a partir de las palabras inglesas *machine* ('máquina') y *cinema* ('cine'). ¡Incluso existen festivales de machinima!



PARA en
3 segundos.

Plantéate una meta ANTES de comenzar; por ejemplo, completar el nivel en el que estás, pero sin comenzar el siguiente.

Si alguno de tus amigos pasa muchas horas jugando a los videojuegos, habla con él y explícale que a ti también te gustan mucho, pero que lejos de una pantalla hay cosas igual de interesantes o más.