

# BIDEOJOKOEN GOZAMEN OSASUNTSURAKO GURASO- BITARTEKARITZA GIDA

EU ES



Garatzaileak

Babesleak



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD



Egiletza: Jorge Flores (PantallasAmigas)

Kolaborazioa: Rubén Domínguez (PantallasAmigas), Gemma Martínez (PantallasAmigas)

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak eta Segurtasun Sailak babestutako obra

ISBN: 978-84-19247-04-9

[www.videojuegosenfamilia.com/gida](http://www.videojuegosenfamilia.com/gida)

ABISUA: dokumentu honetan biltzen den informazioa izaera orientagarrikoa, dibulgetzailea eta orotarikoa da eta ez da edozein kasutan preskripzio medikoa. Osasuna garrantzitsu eta delikatua da, are gehiago adingabekoetan, horregatik, sintomak edo egoera kezagarriak antzemanaz gero, gomendatzen da zuzenean dagokion sanitarioarengana jotzea.

©2022 PantallasAmigas

## 05 | AURKEZPENA

## 07 | BIDEOJOKOAK, KUDEATZEKO EZAGUTU

Bideojoko motak

Bideojokoak kontsumitzeko eta jolasteko erak

PEGI kodea. Adin eta edukien araberako sailkapena

Esports edo lehiatzko bideojokoak

YouTube, Twitch, Discord, TeamSpeak...

## 19 | BIDEOJOKOEN AUKERAK ETA ERRONKAK

Bideojokoek eskaintzen dituzten aukerak

- Gaitasun eta trebetasun bigunen garapena
- Ezagutzen lorpena
- Balioen sustapena
- Sozializazio eta inklusioa

Bideojokoek erronkak

- Beste pertsonen parteko biktimizazioa
- Eduki edo balio ezegokiak
- Gehiegizko gastua
- Zibersegurtasun, pribatutasun eta ziberdelitu arazoak
- Gehiegizko erabilera
- Gaming eta gambling-aren arteko muga lausoa

## 25 | ERABILERA, GEHIEGIZKO ERABILERA ETA MENDEKOTASUNA

Gozamenetik gehiegizko erabilera problematikora

Zergatik erakartzen gaituzte hainbeste bideojokoek?

Arrisku eta babes faktoreak

Zer egin arazoren bat izanez gero?

## 33 | GURASO-BITARTEKARITZA

Guraso-bitartekaritza bideojokoek gehiegizko erabileraren aurka

Gako eta erantzun batzuk zenbat, noiz eta nolari buruz

Gurasoen kontrola eta ongizate digitala

Gurasoen kontrola bideojokoek kasuan

## 41 | ERANSKINAK

I | Gamer Glosategia

II | Bideojokoek Mendekotasunerako Testa

III | Ikastetxe eta familientzako baliabidea



# Aurkezpena

Gida honen helburua gurasoak eta orokorrean ume eta nerabeetaz arduratu behar den pertsona oro bideojokoetaz era osasuntsu batean gozaten laguntzea da.

Bideojokoak gero eta maiztasun handiago eta goizago aurkitu daitezke gure etxeetan. Egia da ikasgeletan erabiltzen direla eta gurasoen begiradetatik at erabiltzen direla era autonomoan gailu eramangarrien bitartez (smartphoneak, bideokontsolak, tabletak etab.), hala ere, ezinbestekoa da familiaren papera erabilera seguru, kontziente, kritikoa eta positiboaren oinarriak ezartzeko.

Gure seme-alabek bideojokoetaz era osasuntsu batean goza dezaten ez da lan erraza eta arriskuak gutxitzean aukerak optimizatzen ditugun bitartean datza esparru batean zeinean eskaintza etengabe aldatzen eta berritzen den. Bideojokoak erabiltzen dituzten helduek askotan ikusten dute haien burua gainezka eta lekuz kanpo bideojokoaren industriari eskaintzen dituen aukera kopuru ia amaigabe eta aldakorra dela medio. Ordea, familiek gehien aipatzen duten kezka handienetako bat, edukiak eta balioak alde batera utzita, erabilera denboraren kopurua da, batzuek zalantzarik gabe mendekotasuna deitzen dutena. Baina badira bere alderdi sozialetik eratorritako eta jorratu beharreko bortizkeri forma anitz eta ordainketa eta zibersegurtasunarekin zerikusia duten gaiak; horiei batzen zaie gero eta gehiago ikusten diren ausazko jokoen dinamikak.

Arriskuak saihesteko kezkak ez lioke beste alderdiari indarririk kendu beharko, hau da, aukeren optimizazioa eta onura askoren lorpena. Zelaia eta jokoaren arauak ezagutzea dira hain zuzen ere ezinbesteko baldintzak bideojokoekiko gurasotasun-digital positiboaren partida hasi ahal izateko. Partida irabaztea hainbat eragileen menpe egongo da: estrategia egokia, neurketa eta egokitze dinamikoa, eta nola ez, esfortzu eta ardura harrigarriak.

Hurrengo orrialdeetan ezagutzak, irizpideak eta tresnak eskaintzen saiatuko gara bitartekaritzan lan honetan laguntzeko. Horretarako, atera, ordenatu eta garatu ditugu bideojokoaren alderdirik garrantzitsuenak hazkuntza, sozializazio, ikasketa eta aisialdi testuinguru honetatik, ume eta nerabeei era egokian eskuragarri bihurtu behar ditugunak.

Edozein guraso edo tutore ume edo nerabearen bideojokoekiko erlazioa era jasangarri batean kudeatzeko lau etapako prozesua da hau.

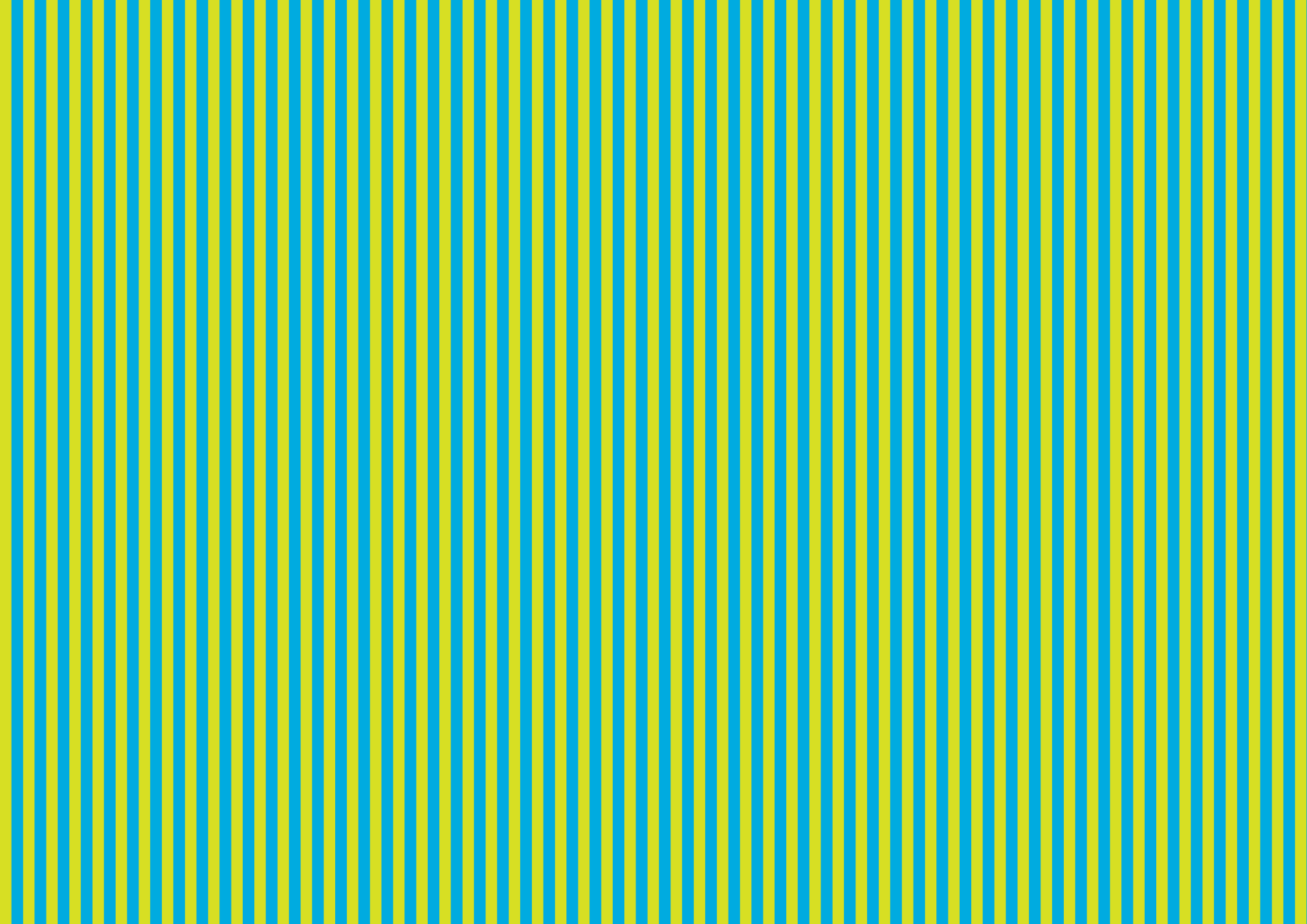
Lehen kapituluan bideojokoaren mundu zabal, anitz eta liluragarria sakontasun gehiagorekin ulertzen saiatuko gara, zeintzuk diren bideojoko motak, nola jolasten diren, adinaren arabera sailkapena edo *gamer* komunitatearekin lotuta dauden Twitch bezalako programa ezagunak.

Bigarren blokeak gure seme-alabek bideojokoetan aritzen direnean aurkitu ditzakegun erroka eta aukeren analisisan sakontzen du. Beste era batera esanda, etekinik onuragarriena lortzea da bultzatu beharreko lerroak eta hartu beharreko ardurak identifikatzen ditugun bitartea.

Hirugarren atala etxeetan maiztasun handiagoz ematen diren arazoak jorratzen ditu; noiz gomendatzen dira? Zein adinetik? Noiz dago "atxikimendu" arazo bat? Erabilera, gehiegizko erabilera eta mendekotasuna dira egoera zehatzak sailkatzeko hiru kategoriak, zienen arabera, neurri jakin batzuk hartu beharko dira.

Bukatzeko, aurreko kapituluak kontuan hartuta, gurasoen irizpideak eta ekintzak gidatzen lagunduko duten jarraibideak proposatzen ditugu. Erabilera arauak ezartzea, guraso kontrolaren funtzioak erabiltzea, hausnarketa eta enpatia sortzea, estrategia sendo baina gogor bat marraztea, gure seme-alaben garapen osasuntsuaren eskutiko joateko gai izango dena.

Kartak mahaigainean daude. Jokatu eta irabazi beharreko partida da hau; karta batzuk ikusgai dira jada, horregatik gure esku daudenak ondo jokatzeko arretarik handiena jarri behar dugu. Jokatu al duzu?







**BIDEOJOKOAK,  
KUDEATZEKO  
EZAGUTU**

# BIDEOJOKO MOTAK

Hain zabala da bideojoko moten aniztasuna tipologiari, gaiari, parte-hartze ereduari edo erabilera-ri begira, zein sailkapen ezberdin asko existitzen dira. Ohikoena, **genero eta azpigeneroen** arabera sailkapena da, nahiz eta kasu honetan ere adostasun handirik ez egon eta irizpide ezberdin aurkitu ahal diren. Bideojoko bat kategoria ezberdinetan egon daiteke dituen ezaugarrien arabera.

## EKINTZAZKOAK

### Borroka

Borrokak zeinetan aurkaria beste jokalaria bat edo makina bera izan daiteken. Adibideak: Street Fighter edo Mortal Kombat.

### Beat 'Em Up

Euskaraz, jo edo txikitu itzazu. Jokalari bat edo gehiagok aukari kopuru handi bati aurre egiten diote eszenatoki edo mailak gainditzeko. Adibideak: Double Dragon edo Final Fight.

### Hack and Slash

Golden Axe, Devil May Cry o God of War. Euskaraz, moztu eta zatitu. Arreta gorputzez gorputzeko denbora errealeko borrokan jartzen du ezpata edo labanekin pistola edo ukabilekin beharrean. Adibideak: Golden Axe, Devil May Cry edo God of War.

### Arcade

Izenak bideojokoen jolas-makina klasikoei egiten die erreferentzia. Jolasgarritasun sinple edo errepikakorra da ezaugarri nagusietako bat, era berean grafikoak eta gaiak bakunak dira ekintza azkarrekoak izateagatik. Adibidez: Space Invaders, Pac-Man edo Tetris.

### Plataformak

Pertsoniak aurrera egin behar du ostopo fisikoak ekidituz, salto egiten, eskalatzen, makurtzen... Azpigenero honetan *"Endless runner"* motatako jokoak sartu daitezke, zeinetan las-

terketa amaigabea dirudi eta mugikor eta tabletei esker ezagunak bihurtu zirenak. Adibideak: Super Mario edo Temple Run.

## TIROAK

### Tiroak lehen pertsonan

FPS, *First Person Shooter*. Protagonista ikuspegi subjektibo batetik maneiatzen da eta pantailan ez da pertsonaia bera ikusten, baizik eta berak ikusiko lukeena (bere arma). Ikuspegia aldatzeko aukera dago batzietan, kasu horietan "Tiroak hirugarren pertsonan" azpigeneroan sar daiteke. Adibideak: Counter-Strike edo Call o Duty.

### Tiroak hirugarren pertsonan

TPS, *Third Person Shooter*. Atzetik edo perspektiba isometrikotan ikusten den pertsona batekin holasten dira. Tiroak, borrokak eta interakzioa ingurumenaren konbinazioa izan ohi dira. Adibideak: Fortnite edo Tomb Raider.

### Shoot 'em up

Euskaraz, tirokatu itzazu. Bi dimentsiotan espazio-ontzi bat manaeiatu ohi da eta etengabe tiro egin behar da. Adibideak: Space Invaders edo Zone of the Enders.

## ESTRATEGIA

### Estrategia denbora errealean

RTS, *Real-Time Strategy*. Denboraren jarioa etengabekoa da, ez daude txandarrik, partidak dinamikoak eta azkarrak dira. Jolas-modu ezberdinak daude: kanpaina, auzazko mapa, lis-karra edo internet bidez eskusiboki aritzeko multijokalaria. Azken kasu honetan **MMORTS** (Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy) multijokalaria masiboko online estrategia



denbora errealean eta **MMORVR** (Massively Multiplayer Online Realm versus Realm), multijokalari masiboko online jokoak erresuma erresumaren kontra existitzen dira. Adibidez: Age of Empires edo StarCraft.

### Txandakako estrategia

TBS, *Turn-Based Strategy*. Txandaka jokatzeko da, xakean bezala. Jolas-sistema ezberdinak daude: txandakako semi, gizonen-gizonen taktika, txandakako borroka edo inperioen sorrera. Adibidez: Civilization edo Heroes of Might and Magic.

### Borroka-hareko online multijokalaria

MOBA, *Multiplayer Online Battle Arena*. Oso garrantzitsuak eta nabarmenak esportsen munduan. Etsaien basea txikitzean datza, egoeraren arabera, parte-hartzaile bakoitzaren gaitasunak banaka erabiltzen edo taldearekin konbinatuta. Adibidez: League of Legends (LoL) edo DOTA 2.

## SIMULAZIOA

### Ibilgailuen simulazioa

Ibilgailuak era errealistago batean gidatzea ahalbidetzen dute. Jolas-dinamika ezberdinak daude, esate baterako, lasterketak, ibilgailuen arteko borroka edo misioak burutzeko. Motak eta adibidez:

- Lasterketa simulagailuak: F1 Series edo Gran Turismo.
- Garraioen gidatze simulagailuak: EuroTruck Simulator edo SnowRunner.
- Hegaldi simulagailuak: Microsoft Flight Simulator edo X-Plane.
- Borroka-hegaldi simulagailuak: Lock On: Modern Air Combat edo IL-2 Sturmovik.
- Ibilgailuen arteko borroka simulagailuak (autoak, tankeak, itsasontziak, itsaspekoak, espazio-ontziak edo robotak): Mario Kart, Battlezone, World of Tanks edo Panzer Front.

### Eraikuntza edo kudeaketa simulazioa

Oso ezagunak ordenagailuetarako. Jokalariak proiektu bat eraikitzeko tresna guztiak dituzte, zeinean eraikuntza gastuak, mantentze lanak edo denbora larria kontuan hartu daitezken. Motak eta adibideak:

- Hiri-eraikuntza: SimCity edo Cities: Skylines.
- Inperioen sorkuntza: Civilization edo The Settlers.
- Sandbox-eraikuntza: Minecraft edo Roblox.
- Simulazio ekonomikoa edo enpresakoa: Capitalism edo Transport Tycoon.
- Simulazio politikoa: Democracy.
- Baserri-simulazioa: FarmVille o Stardew Valley.
- Kirol-kudeaketaren simulazioa: PC Fútbol edo Football Manager.
- Jolas-parkeen simulazioa: RollerCoaster Tycoon.
- Sexu-simulazioa: Sex Emulator edo Adult Online Play.
- Lanbide-simulazioa: Internet Cafe Simulator edo Gas Station Simulator.

### Bizitza-simulazioa

Jokalariak bizitza artifizial bat edo gehiago kudeatzen ditu, izan gizakiak zein animaliak. Motak eta adibideak:

- Gizarte-simulazioa: The Sims.
- Maskota birtualak: Tamagotchi edo Nintendog.
- Simulazio biologikoa: Animal Crossing edo Spore.

### Borroka-simulazioa

Tiroetako ohiko jokoak baino haragoko egoera eta esperientziak islatzen dituzte. Aipagarria da errealismo maila altua garrantzitsuan diren alderdi guztietan, izan soldadu zein eskudroi bat maneiatzerakoan. Joko hauetan tiro zehatz bakar baten ondorioz hil gaitzake. Adibidez: Operation Flashpoint: Cold War Crisis edo Armed Assault.



## KIROLA

Mundo errealeko kirolak simulatzen dituzten jokoak dira. Makinaren, beste jokalaria baten aurka edo online jolas daitezke. Hurrengo motetan bana daitezke: arcade, simulagailua, manager eta kriol-RPGa (Rol Playing Game), Rol Jokoa. Genero horietako batzuk ezin hobeak dira esportsetarako. Motak eta adibideak:

- Tenisa: Super Tennis edo Mario Tennis.
- Futbola: Pro Evolution Soccer edo FIFA Series.
- Saskibaloia: NBA Live edo NBA 2K Series.
- Futbol Amerikarra: Madden NFL Series.
- Beisbola: MLB: The Show.
- Skate: Tony Hawk's Pro Skater edo Skate.
- Golf : Mario Golf edo Tiger Woods PGA Tour.
- Borroka: Real Boxing edo WWE 2K.
- Bestelakoak: Mario & Sonic en los Juegos Olímpicos, Wii Sports edo Wii Fit.

## ABENTURA

### Elkarrizketazko abentura

Jokalaria protagonistaren lekua hartzen du eta orohar, objektu ezberdinak erabilia misterio eta buru-hausgarriei konponbide eman behar die. Teklatua erabiltzen da "soka hartu" edo "mendebaldera joan" bezalako aginteak emateko ordenagailuak gertatzen ari dena deskribatzen duen bitartean. Bi eredu oso ezagunak dira eleberrri bisualak eta film interaktiboak. Adibidez: Heavy Rain edo Life Is Strange.

### Abentura grafikoa

Ez da teklaturik behar aginteak emateko, saguarekin aktibatu edo hartu nahi dugun objektuan sakatzearekin nahiko da (*Point and click*, *seinalatu eta klikatu*). Adibideak: Grim Fandango, Syberia Series edo Firewatch.

## Ekintzazko abentura

Genero misto oso ezagun bat da. Abenturazko jokoen antzeko antolamenduarekin baina abentura ekintza askorekin. Maiz, hirugarren pertsonako tirozko jokotzat har daiteke. Batzuek online multijokalaria ahalbidetzen dute. Adibideak: The Legend of Zelda, Tomb Raider, Uncharted, The Last of Us, Grand Theft Auto, Prince of Persia edo Assassin's Creed. Hiru kategoria dira nagusi:

### » Beldurra eta biziraupena

Abentura beldurrezko filmen ohiko egoeretatik alde egitean datza. Askok hirugarren pertsonako tiro jokoen barne aurkitu daiteke eta batzuek online multijokalaria ahalbidetzen dute. Adibideak: Resident Evil edo The Last of Us.

### » Isiltasuna

Isiltasuna, ezkutuko ekintzak eta estrategia gatazkaren orde saritzen dute. Aldi berean estrategia eta tirozko jokotzat jo daiteke, batez ere pertsonaia deskubritzen dutenean. Adibideak: Metal Gear Solid edo Commandos.

### » Battle Royale

Errege Borroka. Biziraupenezko bideojokoen elementuak eta zutik geratzen den azken jokalariren motatako jokoen jolasgarritasunarekin batzen ditu. Aurkari talde bati erronka egiten zaie, hasierako hornikuntza gabeziari aurre egin behar diote armak bilatuz, etsiak hiltzen dituzten bitartean eta "gune seguruaren" barruan mantentzen diren bitartean (jolas-zelaia txikitzen doa). Biziraute duena garaile suertatzen da. Oso ezagunak dira online munduan jokalaria edo talde askoren artean jolasten baitira, horrek oso egoki bihurtzen ditu esportsetarako. Adibideak: Fortnite edo Apex Legends.

## ROL

Hauen ezaugarri nagusi dira istorio landu bat eta protagonistarekiko interakzioak, zeinak gaitasunak eta esperientzia lortuko ditu istorioan aurrera egin ahala. Pertsonalizazio maila handia eskaini ohi dute. **RPGak** (Role Playing Game) online edo offline jokatu daitezke. **MMORPGetan** (Massive Multiplayer Online Role Playing Game), multijokalaria masiboko online rol jokoa, parte-hartzaile bakoitzak pertsonai bat sortzen du eta ingurune birtual batean murgiltzen da zeinean beste milaka jokalaria abenturara batzen diren esploratzeko, trukean

aritzeko eta elkarrekin eboluzionatzeko. World of Warcraft mota honetako adibidea klasikoa da. Gainera, MMORPGen barruan lau familia ezberdin daude: rol purua, ekintzazkoak, taktikoak edo *roguelike*.

## SANDBOX

Sandbox, hare-kutxa ingelesez. Horrela deiturikoak normalean hutsetik hasten zarelako eta aurrera egiteko behar dituzun guztia sortu behar duzulako, zure mundu birtuala eraldatuz. Ez dira linealak eta jokalaria oso muga gutxi ditu, askotan jokoaren giroa bera aldatzeko aukerekin. Adibideak: Minecraft, Roblox, Grand Theft Auto edo Red Dead Redemption.

## MUSIKALAK

Baliteke kontsolekin bateragarriak diren osagarri zehatzak behar izatea eta multijokalaria moduren bat eskaini ohi dute. Errepikatu edo imitatu beharreko eredu bat jarraitu behar dugu emankizunean puntuaziorik gorena lortzeko. Motak eta adibideak:

- Karaoke: UltraStar edo Karoke Revolution.
- Dantza: Just Dance edo StepMania.
- Musika-tresnak: Rock Band edo Guitar Hero.
- Bestelako joko musikal batzuk: Bust a Groove edo Space Channel 5.

## BIZKORTASUN MENTALA/PUZLE

Logikazko edo bizkortasun mentalezko jokoak dira, azkartasuna eta arazoak ebazteko gaitasuna `probatzen dituztenak, izan matematikekin, espazio-problemeekin edo logikakoekin. Adibideak: Brain Academy, Tetris, Profesor Layton edo Candy Crush.

## PARTY GAMES

Taldean jokatzen ohi dira eta egokiak dira familia edo lagunartean ondo pasatzeko. Puntu gehienak lortzen dituenak edo helmugara lehen iristen denak irabazten du, txandaka, erronka ezberdinez beteriko taula batean. Adibideak: Mario Party, Wii Play edo Among Us.

## HEZIGARRIAK

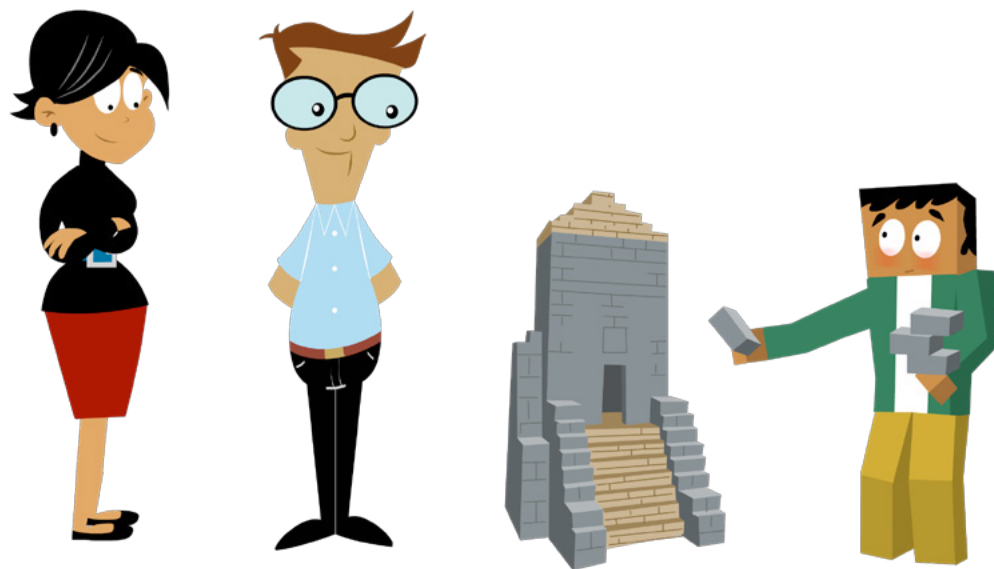
Partidan zehar ezagutza edo gaitasun batzuk lortzeari bideratuta daude. Formakuntza eta entretenimendua batzen dituzte. Adibideak: Fine Artist, Civilization, SimCity, PlaceSpotting, Minecraft edo Mickey Mouse.

## EZUSTEKOAK

“Ezusteokan” gozatzen diren bideojokoak dira, denbora pasatzeko ilara batean gauden bitartea edo beste zerbaiten zain gaudenean. Hemen smartphoneak eta tabletak dira euskarri erabilienak. Adibideak: Candy Crush Saga, Super Mario Run, Angry Birds, Hearthstone, Football strike edo Apalabrados.

## KASINOKOAK

Genero honen barne sartzten dira kasinoen barruan, orokorrean, jolasten dira apustu joko guztiak. Adibideak: poker, bingo, erruleta, blackjack, dadoak, txanpon-makina edo slots.



# BIDEOJOKOAK KONTSUMITZEKO ETA JOLASTEKO ERAK

Gaur egun bideojokoak nola disfrutatzen diren hobeago ulertzeko ezinbestekoa da bideojokoen bilakaera bera ulertzea eta, horrekin, 70. hamarkadan jaiotakoek haurtzaroan ezagututako bideojokoei buruz duten ideia klasikoa haustea.

Bideojokoen kontsumoaren bilakaera internetek eskaintzen zituen aukerak eta gure bizitza eta etheen digitalizazioak markatutakoa da. Mende honen hasieran, jolasteko aukerak oso mugatuak ziren:

- Makina bat jolastokian edo aisialdiko lokal batean.
- Bideokontsola.
- Ordenagailua.
- Mugikorra, oraindik smartphonea ez zena (Nokia-ren Snake jokia, adibidez).

Gainera interneterako sarbidea ez zen jokoen parte eta jokoak normalean banaka edo bikoteka jolasten ziren, egoeraren arabera.

Gaur egun irudi honetara batu dira tabletak eta smartphoneak, gailu digitalek pairatutako eboluzioaren barnean koka ditzakegunak. Eboluzio hori gertatu zenetik, esan dezakegu aldatuta nabarmen batzuek iraultza bat bultzatu dutela guztiz aldatuz bideojokoetaz gozatze-ko era, horien artean daude:

- Jokorako gailuen eboluzio teknologikoa eta osagarri periferikoena, hala nola industriaren garapen tresnak.
- Interneterako sarbide orokortua eta kalitate askoz handiagokoa, banda-zabalera handiagoarekin eta prezio onean.
- Online eta denbora errealean beste pertsona batzuekin jolasteko aukera, horrek dakarren alderdi guztiekin (ludikoa, lehiakoa, operatiboa eta kudeaketakoa).
- Bideojokoak plataforma digitaletatik zuzenean kontsumitzeko aukera, jokoen euskarri fisikorik gabe (kartutxoa, DVDa...).
- Errealitate areagotu eta errealitate birtualaren gehiketa joko esperientziei.

- Negozio eta monetizazio eredu berriak, nola ez, eragina izaten dutenak jokalariarengan eta jasotzen duen eskaintzan.

Aukera sorta oso zabala da eta gizabanako eta egoera bakoitzari egokitu daitekeena. Horregatik, benetako arronka izan daiteke jarraibide zehatzak ematea hainbeste konbinazioekin. Gainera, bideojokoen ekosistema aldatu duten beste gai batzuk jorratu daitezke, esate baterako, emakumeen gero eta parte-hartze handiagoa, esportsen agerpena (lehiakoa bideojokoak edo kirol elektronikoak), mundu honi lotutako influencer-en garrantzia eta gamblifikazioa, bideojokoak (gaming) ausazko jokoekin (gambling) nahastea dena. Ba al dakigu non gauden?

Bideojokoetaz gozatzeko aukera asko daude dituzten ezaugarrien arabera:

## Parte-hartzaile kopuruaren arabera:

- Beti bakarka jolasten direnak.
- Makinaren edo beste pertsona baten aurka jolasten direnak. (online, apalabrados-en antzekoak edo offline).
- Bakarka, binaka edo talde txikian jolastu daitezkeenak.
- Era masiboan jolastu daitezkeenak.

## Internet konexioaren beharraren arabera:

- Etengabeko konexioa behar dutenak jolastu ahal izateko.
- Konexioa behar ez dutenak.
- Konexioarekin edo konexiorik gabe jolastu daitezkeenak.

## Plataformaren arabera:

- Ordenagailuetan eskuragarri.
- Mugikor eta tabletan eskuragarri.
- Bideokontsola bat behar dutenak, izan portatila, mahai gainekoa edo hibridoa.

## Negozio ereduaren arabera

Kontsumorako, fidelizazio eta monetizaziorako estrategiak neurri batean zehazten dute nola bideojoko ekoizleek gugandik haien negoziorako etekina eta errentagarritasuna lortzen duten. Hau, garrantzitsua da alde batetik eragina izan dezakeelako kontsumitzaileek egiten duten gastuan, baina are garrantzitsuagoa izango da erabiliko duten fidelizazio edo atxikitze ereduak, hau da, estimulu positiboa moduan emango dituzten sari boteretsuak.



### » Premium

Premium ereduak tradizionaltzat jotzen da, behin “erosi” eta bere osotasunean goza dezakegu bideojokoaz, nahiz eta geroago osagarri, eguneraketa edo monetizazio aukera gehigarriak eduki.

### » Free to Play (F2P)

Ordaindu barik jolastu daiteke eta ez du harpidetzarik eskatzen ez hasierako ordainik. **Free-mium** (Free + Premium) izenarekin ezagutzen den ereduak hasiera batean doakoa izan arren, aurreratzean ordainketa aukerak izango ditu.

### » Pay to Win (P2W)

Ordaintzea ez da beharrezkoa, baina ordainduz gero lehia beste parte-hartzaileekiko abantaila nabaria lortuko dugu.

### » Pay to Fast (P2F)

Ordaintzeak bideojokoak bat-batean aurrera egitea ahalbidetzen digu, zuzenean atal edo helburu bat ekidin edo pasatu.

### » Pay to Progress (P2Pro)

Ordainketaren bidez pribilegio edo abantaila jakin batzuk lortzen dira une batez.

### » Play to Earn (P2E)

Eredurik berriena da hau, jokalaria sariren bat jaso dezake fitxategi birtualaren izaeran (jokoaren diru birtuala, kriptodirua, NFTs, etab.) helburu zehatzak betetzeagatik. Zalantzarik gabe, etekin ekonomikoa ez da hain zuzena eta bigarren deribatu batetik etorri behar da.

Kasu askotan, eredu bata eta bestearen arteko mugak ez dira oso zehatzak edo konbinatu daitezke. Hasierako ordainketak eta harpidetzak alde batera utzita, mikroordainketak edo mikrotransakzioak ustiapen eredu hauetan gastu ekonomiko handia suposatzen dute. Aipatu beharrezkoa da maiz mikrotransakzio hauek zerbait kosmetikoa, itxura aldatzeko, egiten direla eta jokoan aurrera egiten lagunduko ez gaituena, esate baterako, arropa liluragarriak edo pertsonaiaren bestelako elementuren bat (ibilgailua, arma, etab.).

# PEGI KODEA

## ADIN ETA EDUKIEN ARABERAKO SAILKAPENA

PEGI sitemak (Pan European Game Information) bideojokoaren industriak sorturiko ekimen pribatua da (autoerregulazioa) eta helburu bezala duena ekoizten dituzten produktuen kontsumo adin bat eta hauetan aurkitu daitezken kontuzko edukiei buruzko informazioa ematea.

PEGI sistemas gain, ESRB (Entertainment Software Rating Board) sistema existitzen da, gehien bat Estatu Batuetan erabiltzen dena.

PEGI kodea produktu zehatzei lotuta dago eta erabilgarria izan daiteke erabakiak hartze-ko eta produktu horiek erabiltzerako orduan. Hala ere, beharrezkoa da kontuan hartzea bideojoko guztiek ez dutela PEGI koderik. Han zabala eta aldakorra da sorta, zein argitaratutako bideojoko guztien zati bat bakarrik lortzen dute kode hau.

PEGI kodean gutxieneko adin gomendagarria zehazten da eta edukiei buruzko deskribapena aurkitu dezakegu.

### Adin etiketak

Bideojokoaren erabilerarako gutxieneko agin gomendagarria zehazten dute adingabekoen babesari begira eta ez dute zertan jolasteko zailtasun edo beharrezkoak diren gaitasunekin zerikusirik.





## Edukien deskribapena



Jokoak bortizkeriaren irudikapenak ditu. PEGI 7 bezala sailkatutako jokoetan bortizkeria ez da errealista edo zehatza. PEGI 12 bezala sailkatutakoetan bortizkeria egon daiteke errealista ez den fantasiarako ingurune batean eta gizakion antzekoak diren pertsonaien aurka. PEGI 16 edo 18ko sailkapena duten jokoetan, bortizkeria gero eta errealistagoa da.



Jokoan hitz gordinak aurkitu daitezke. Deskriptore hau PEGI 12ko jokoetan aurkitu daiteke (birao txikiak) eta PEGI 16 eta 18ko sailkapena duten jokoetan (birao sexualak edo juramentuak).



Deskriptore hau ager daiteke «beldurra» bezala PEGI 7ko bideojokoetan umea bat ikaratuko lukeen irudi edo soinuak baditu edo «izua» bezala sailkapen goreneko jokoetan zeinetan neurritzko izu sekuentziak dauden (PEGI 12), gogorak eta etengabeak (PEGI 16) edo iruddi aztoratzaileak (ez dute zertan bortitzak izan behar).



Bideojokoan ausazko jokoak bultzatzen edo irakasten dituzten elementuak daude. Kasinoetan jolasten diren ausazko jokoen simulazioak izan ohi dira. Horrelako edukiak aurkitu daitezke PEGI 12, 16 eta 18 sailkapeneko bideojokoetan.



Deskriptore hau PEGI 12 sailkapenaren barruan dagoen bideojoko batean ager daiteke jarrera sexual edo iradokizunak azaltzen badira, PEGI 16ko sailkapenean biluztasun erotikoa edo sexu-harremanak (baina sexu-organoak erakutsi barik) aurkitu ditzakegu eta PEGI 18an jardura sexual esplizitua dagoela esan nahiko dut. Biluzien errepresentazioa berez sexuala ez den edukietan ez du adin-sailkapen zehatzik behar eta berez deskriptore hau ez zen beharrezkoa izango.



Bideojokoan legez kanpoko drogak deskribatzen edo aipatzen dira, hala nola alkohola edo tabakoa. Deskriptore hau duten jokoek beti PEGI 16 edo PEGI 18 kategoriakoak izango dira.



Bideojokoak estereotipo etnikoak, erlijiozkoak, nazionalistak edo gorrotoa suspertu dezaketen bestelako irudikapenak ditu. Mota honetako edukiak PEGI 18 sailkapenera mugatuta daude beti (eta baliteke tokian tokiko legeen aurka egotea).



Bideojokoak mundu errealeko dirua erabilia ondasun edo zerbitzu digitalak erosteko aukera ematen du. Aipatutako erosketan horien barnean daude eduki gehigarriak (hobari mailak, arropak, sorpresak, musika), baina baita eguneraketak ere (iragarkiak desgaitzeko, adibidez), harpidetzak, diru birtuala eta bestelako joko-barneko txanponak.

Iturria [www.pegi.info](http://www.pegi.info)

Deskriptorea, batzuetan, ohar gehigarri bat dauka bideojokoaren barneko erosketan ausazko elementuak baldin badituzte (harrapakin kutxak edo karta paketeak). Auzaz ordaindutako artikulua guztien barne sartzen dira jokoak dituen eskaintza guztiak zeinetan jokalariek ez dakite zehazki zer jasoko duten erosketan egin baino lehen. Zuzenean erosi daitezke benetako diruarekin eta/edo jokoaren diru birtualagatik trukatu. Bideojokoaren arabera, elementu hauek guztiz kosmetikoak izan daitezke edo balio funtzionalaren bat izan dezakete. Oharra beti Adin-etiketa eta edukien deskriptoreen azpian edo gertu azalduko da. Adibidez, bideojoko batek hurrengo PEGI kodeak izan ditzake:



Compras dentro del juego (Incluye artículos aleatorios)



Compras dentro del juego (Incluye artículos aleatorios)

# ESPORTS EDO LEHIAZKO BIDEOJOKOAK

AEVIren arabera (Asociación Española de Videojuegos), "esports izenarekin ezagutzen dira jokalaria, talde, liga, publisher, antolatzaile, broadcaster, babesle eta ikusle bidez egituratutako bideojokoen lehiaketak. Parte hartu daiteke amateur edo profesional bezala eta fisikoki edo online".

Esports, eSports edo e-Sports bezala idatzita aurkitu dezakeguna, gorakada itzela jasan dute eta gaur egun dire kopuru izugarria mugitzen den industria bat bihurtu da. Munduko beste lekuetan hain maila altura ez iritsi arren, Europan aurrera egiten dute irmotasunez, gero eta leku nabarmenagoa hartu entretenimenduaren esparruan.

"Lehiazko gaminga", "lehiazko bideojokoak", "organized play", "egaming" edo "pro gaming" izenekin ezagutzen dira esportsak. Gainera "kirol elektronikoak" izena gero eta erabiliago da, nahiz eta honen inguruko eztabaida bat egon. Alde batetik, prestakuntza eta lehiaketa baldintzak kontuan hartuta kiroltzat jotzen dutenak daude, bestetik, kirola izendatzearen aurka daudenak, kirolaren ezaugarri garrantzitsuenetariko bat jarduera fisikoa delako eta haien ustez esportsetan osagai fisiko hori ez da betetzen. Eztabaida mahai gainean dago.

Bideojoko guztiak ez dira esportsetan sartzen. League of Legends, qda gaur egun gehien jolasten dena, baina Call of Duty, FIFA, Hearthstone, Counter-Strike Global Offensive, Clash Royale, APEX Legends edo Fortnite dira diziplina honetan aurki daitezken beste bideojoko batzuk.

2019. urteko bukaerarantz, bideojokoaren industriako elkarte garrantzitsuenek **oinarri uni-bertsal** batzuk adostu zituzten, esportsen ekosistema globalari aplikagarriak:

- Segurtasuna eta ongizatea.
- Zintzotasuna eta joko garbia.
- Errespetua eta aniztasuna.
- Joko-esperientzia positibo eta aberasgarria.

Kirola edo ikuskizunak bezala, jende asko mugitzeko gai direnez, talde eta jokalaria profesionalak existitzen dira. Onenan elitean daude eta diru asko irabazten duten pertsonak dira.

Datu batzuk:

- 465 milioi pertsona baino gehiago ikusten dituzte esportsak.
- Badira aldi berean milioi ikusle lortzen dituzten txapelketak.
- Profesionalki jolasten dutenen adina 18 eta 28 urte bitartean dago.
- Esportseko profesionalen entrenamendua egunean 12 ordukoa izan daiteke.



# YOUTUBE, TWITCH, DISCORD, TEAMSPEAK...

Pertsona bat bideojokoen zalea bada, gamerra, ziurrenik plataforma hauetako bat edo guztiak erabiliko ditu. Nahiz eta plataforma hauen sorrera bideojokoeekin lotuta ez egon eta aplikazioak askoz haratago joaten diren, YouTube, Twitch, Discord eta TeamSpeak gamerren bizitzen zati oso garrantzitsua dira.



**YouTube**, Google da jabea, hasieran test, tutorial, trikimailu eta bideojokoetako partiden bideoa partekatzeko lekua zen. Luzaroan YouTubek emanaldiak zuzenean egiteko aukera eman arren, ekarpenik garrantzitsuena da grabatutako bideoak eta iruzkinak partekatzea. Helburu honekin, batzuetan Twitch-en sortutako eta grabatutako bideoak hemen partekatzen dira.

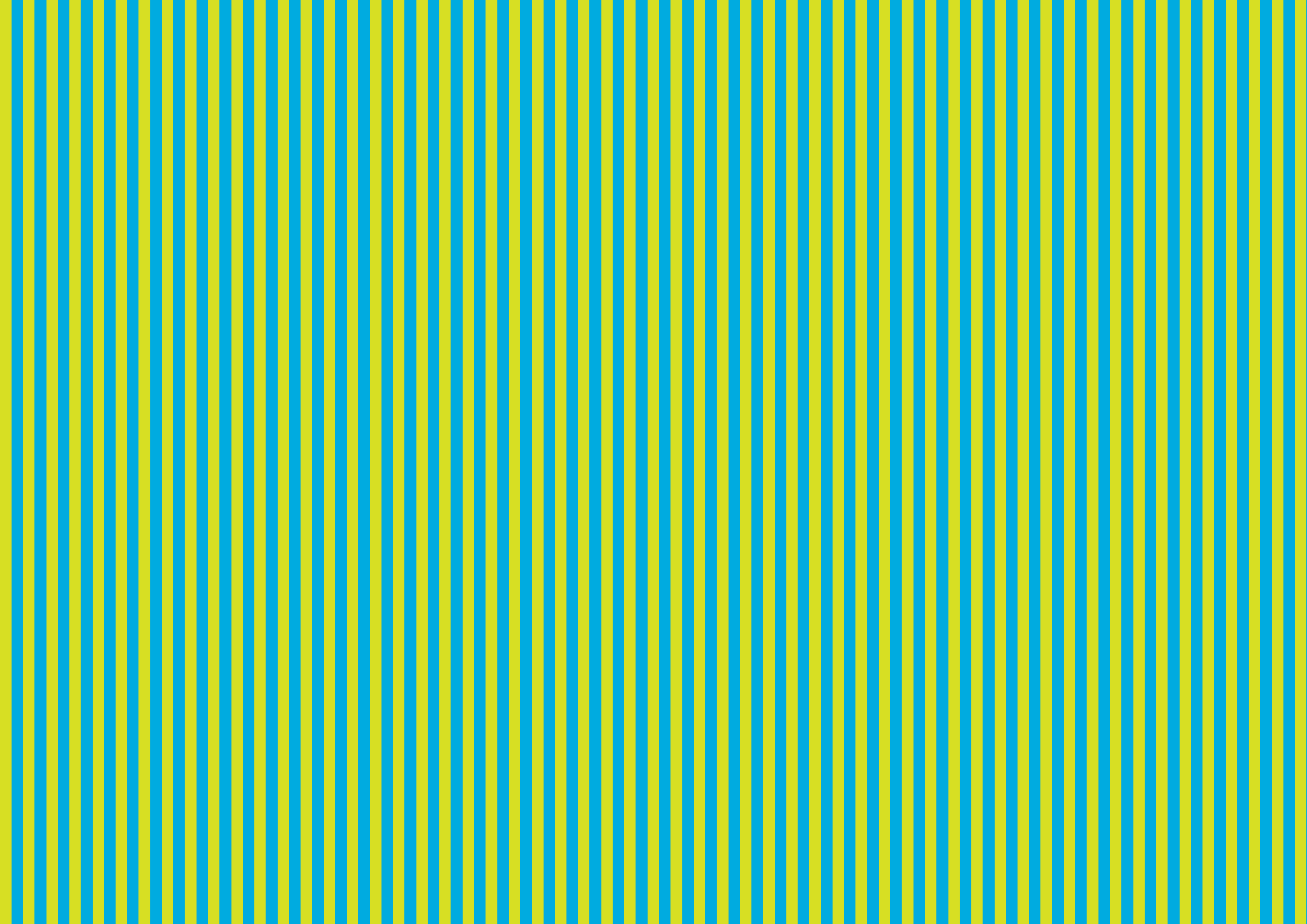


**Twitch**, Amazon-ekoa da, esan daiteke plataformaren ezagarrri nagusia dela zuzeneko bideoen sorkuntza eta igorpena, denbora errealean, non gainera, ikusleek parte hartzeko era ezberdinak dituzten, hala nola fidelizazio eta dohaintza tresnak. Erabilera ohikoen eta arrakastatsuenetarikoa bat dira esportseko partida eta txapelketen emankizunak.



**Discord** eta **TeamSpeak** talde elkarrizketarako tresnak dira, testu, audio eta bideoan oinarritutakoak. Partidetan, taldeek koordinazio, kudeaketa eta komunikaziorako tresna bezala erabiltzen dituzte. Discordek, Twitch-en integratuta egoteari esker, lortu du komunitate handiak sortzea bideojoko edo streamer baten inguruan. Streamerrek, aldi berean, jarraitzaileak gonbidatzen dituzte haien Discrodetara, non abantaila jakin batzuk eman ohi dituzte, esate baterako txat edo kanal eksklusiboak edo sariketak. Skype eta Google Chat dira Discord eta TeamSpeak ordez erabili daitezken zerbitzuak.









**BIDEOJOKOEN  
AUKERAK ETA  
ERRONKAK**

# I Bideojokoan aukerak

Lehenik eta behin, aipatu beharrekoa da jolasa haurtzaroaren eskubidea dela, Nazio Batuen Umeen Eskubideen Kobentzioak aitortutakoak. Ume eta nerabeentzat jolasa dibertimendu eta sozializazio tresna gisa jarduteaz gain, deskubritzeko, hazteko eta garatzeko balio du. Noski, jolasa forma askotarikoa izan daiteke, esate baterako, bideojokoak. Garrantzitsua da, berez, bideojokoetaz gozatzea zer esan nahi duen ulertzea eta entretenimendu mota honetatik ahalik eta abantaila gehien ateratzen saiatzea. Gida honetan eskaintzen den generokako sailkapena, hain zuzen ere, aukera ezberdinak mahai gainean jartzea bilatzen du.

Bideojokoek eskaintzen duten pertsonen garapenaren testigatza dira hurrengo bi erreferentziak:

- “*Nature*” aldizkari ospetsuak 2015ean Txina eta Australiako ikerlariak idatzitako artikulua bat argitaratu zuen zeinean ondorioztatzen zen bideojokoetan aritzeak (kasu honetan League of Legends eta Dota 2) konektibitate neuronal trinko eta hobeagoa sortzen zuela garunaren lobulu intsularrean, gizakion hizkuntza eta oso garrantzitsuak diren gure eguneroko bizitzaren beste prozesuekin lotuta dagoena, besteak beste, emozioak eta sentimenduak.
- “*Frontiers in Human Neuroscience*” aldizkari zientifikoak 2020. urtean UOCeren lan bat argitaratu zuen zeinean umeengan gertatzen diren aldaketa kognitiboak egiaztatzea lortu zuten. Aldaketa horien artea, egiaztatu zuten bideojokoek memoria lana hobetzen dutela edo datuen buruan gordetze eta kudeatze azkarra, gainera, jolastu eta urte askoren ostean antzeman daitezken onurak dira hauek.

## Gaitasun eta trebetasun bigunen garapena

Bideojoko asko eta mota askotarikoak daude, baina, oro har, jolasten eta disfrutatzen ditugun bitartea posiblea da *soft skills* deritzonak, gaitasun bigunak, garatzea, azkenengo urteetan ezinbestekotzat jotzen direnak. Hona hemen horietako batzuk:

- Sormena, eskaneatze espaziala edo arrazoiketa logikoa bezalako gaitasunak.
- Antolaketa edo komunikazioa bezalako oinarritzko gaitasunak.

- Autodiziplina, estresaren kudeaketa eta frustrazioarekiko tolerantzia bezalako gaitasun emozionalak.
- Arazo konplexuen ebazpena, erabakiak hartzea eta beste pertsona batzuekin koordinatzea bezalako gaitasun funtzioaniztunak.

Ez ditugu gaitasun digitalak ahaztu behar, askotan beharrezkoak direnak jokoaren inguruko edo jokoan barneko prozesuetan. Merezi du aipatzea gaitasun guzti hauek gaur egungo lan merkatuan eskatzen diren gaitasunak direla eta, nola ez, erabilgarriak gure eguneroko bizitzak. Azkenik, lan etorkizuna bideojokoaren industriari *gamer* profesionala edo *streamer* ospetsu bat izatetik baino haratago doa. Badira industria honen inguruan ogibide asko, batzuk berriak, etorkizun oparokoak.

## Ezagutzen lorpena

Kontzeptu eta prozeduren ikasketa izan ziren bideojokoaren industriak erabilitako lehen argumentuetako batzuk irakaskuntzaren mundura hurbiltzeko. Bideojokoa egokia denean, motibazioa ziurtatzen dugu eta emozioak ezagutzara eramango gaitu. Batzuetan bideojoko bat ondo hitz egiten ez dugun hizkuntza batean erabiltzearekin nahi izango da, edo beste herrialde batzuetako pertsonekin jolastea hizkuntza hori praktikatzeko eta ikasten laguntzeko. Beste kasu batzuetan, joko konplexuagoetara jo dezakegu, gune zehatz bateko gaiak lantzen lagunduko dizkigutenak (arkitektura, sukaldaritza, logistika, mekanika...), horretarako prozesu simulagailuak erabili ditzakegu, saiakerekin eta gure akatsetatik ikasten lagunduko dizkigutenak. *Serious games* edo joko serioak, adibidez, helburu didaktikoarekin diseinatutako bideojokoaren eredu dira.

## Balioen sustapena

Beste pertsona batzuekin jolasteak gure printzipio eta balio etikoetan oinarrituta konpondu beharreko dilema aurrean jarriko gaitu. Errespetua eta tolerantzia beti azaltzen dira aurkari baten aurrean eta lankidetzaren ezinbestekoa da taldeka edo bikoteka jolasten dugunean. Adiskidetasuna, elkartasuna edo askatasuna agerian daude hainbat bideojokoetan, zeinetan balio hauetako bat jokoaren gai nagusia da eta berez, imitatu beharreko jarrerak bezala



aurkezten ditu. Azkenik, badira gai zehatz baten inguruko sentzibilizazioa bultzatzen duten lanak, ingurumena babestearen ingurukoak edo aniztasun kulturalak dakarren aberastasuna. Jokalariak kontzientzia ekologiko indartuagoarekin aterako dira edo gehiengotik ezberdintzen direnak gehiago balioztatuko dituzte.

## Sozializazioa eta inklusioa

Ume eta nerabe askorentzat, bedejokoak haien bizitzen zati oso garrantzitsua dira beste pertsona batzuekin egotea, partekatzea eta erlazionatzea ahalbidetu dietelako. Batzuetan, ezintasun iragankor bati aurre egiteko balio izan dute: gaixotasun ezgaitzaile bat, urruntze fisikoa... Besteetan, eta ez dira gutxi, ikasleek, eskola-jazarpenaren biktimak direnak, online

# I Bideojokoaren erronkak

Nahiz eta erabilera ordu kopurua izan gurasoek duten kezarik handiena eta gida honen gai nagusia, beharrezkoa da beste erronka batzuei arreta ematea, gure seme-alaben ongizatea kolokan jarri ditzaketena. Azken batean, erronkak eta aukerak erabilera denborarekin proportzionalki lotuak egon daitezke. Horregatik, oreka bilatzerako orduan balantzan jarri behar ditugu gaitzak eta onurak, alarmismorik gabe eta jakinda hazteak, bizitzeak, arriskuei aurre egitea suposatzen duela. Erronka batzuk multijokalari bideojokoetan ematen diren pertsona harremanekin zerikusia izango dute, beste batzuk jokoaren izaerarekin edota gai ekonomiko edo zibersegurtasuneskoekin zerikusia dutenak.

## Beste pertsonen parteko biktimizazioa

Bizikidetzaren ematen den lekuetan, harreman onak eta txarrak egon daitezke. Bideojokoak, sare sozial moduko bat direnez, pertsonen arteko koexioak eta komunikazioa errazten dute. Honen ondorioz, bortizkeri digital mota ezberdinak ager daitezke, ziberjazarpena, ziberbortizkeri matxista, adingabekoen sexu jazarpena edo grooming-a...

bideojokoetan sozializazio ingurune berri eta batzuetan bakarra aurkitu dute, bideojokoetan ihesbidea aurkitzeaz gain, lagunarte berriak aurkitzen dituzte. Azkenik, baina ez horregatik garrantzi gutxiagokoa, bideojokoak mugikortasun urriko pertsonen jolas-ordua partekatze-ko aukera ematen dute.



## Eduki edo balio ezegokiak

Badira bedejoko batzuk zeinetan jokaera erdeinagarriak aurkitu daitezken edota saritzen dituztenak. Fikzioa izateak ez du esan nahi adin edo profil guztietarako egokiak direnik. Beste batzuk bortizkeri edo muturreko irudiak izan ditzakete. PEGI etiketak horren inguruko informazioa eskaintzen dute eragile hauek kontuan har ditzagun. Batzuetan, desiragarriak ez diren edukiak edo jokaerak jokoan parte hartzen duten pertsonetatik etorriko dira (irainak, biraoa, mehatxuak...) eta beste kasu batzuetan, publizitate sistemak izango dira promozio edo kanpaina ezegokiak erakusten dituztenak.

## Gehiegizko gastua

Bideojokoetan dauden monetizazio sistemako (Free to play, Pay to Win...) epe luzean mugatuta ez dauden gastu edo ordainketa txikiak dira. Adibidez, pertsonai batentzako skin edo itxura berri bat eros daiteke edo "maila pasatzeko" edo arma boteretsuago bat lortzeko ordaindu. Egoera honen gaineko kontrola galdu dezakegu kreditu txartela bezalako ordainketa mekanismoren bat gaituta balego. Beharrezkoa da, nola ez, loot boxes edo harrapakin kuttak aipatzea, geroago aztertuko ditugunak.

## Ziberseguntasun, pribatutasun eta ziberdelitu arazoak

Internetari konektatutako plataforma guztiakin bezala, neurriak hartu behar dira gure zibersegurtasuna eta pribatutasuna babesteko. Gainera, Beste pertsona batzuekin konektatzeko eta harremanetan hartzeko aukerak zibergaizkileen menpe jartzen gaitu batzuetan, adibidez, gure bideojokoarekin zerikusia duen esteka gaitzot bat bidaliz saia daitezke geure burua iruzurtzen.

## Gehiegizko erabilera

Etxe askotan bideojokoen gehiegizko erabilera benetako arazoa bihurtu da. Denbora gehiegi bideojokoetan ematek harago, betebeharrak bertan behera uzteak edo gehiegizko erabilera problematiko batean bihurtzeko arriskua dago. Ordu gehiegi jolasten emateak soilik arazo fisikoak ekar ditzake. Ikusmen-osasuna kaltetu daiteke, patologia muskuloeskeletikoak agertu (gerrialdeko minak edo zerbikalekoak dira ohikoenak) eta, oro har, egoneko ohiturak eragin negatiboa izan dezakete.

## Gaming eta gambling-aren arteko muga lausoa

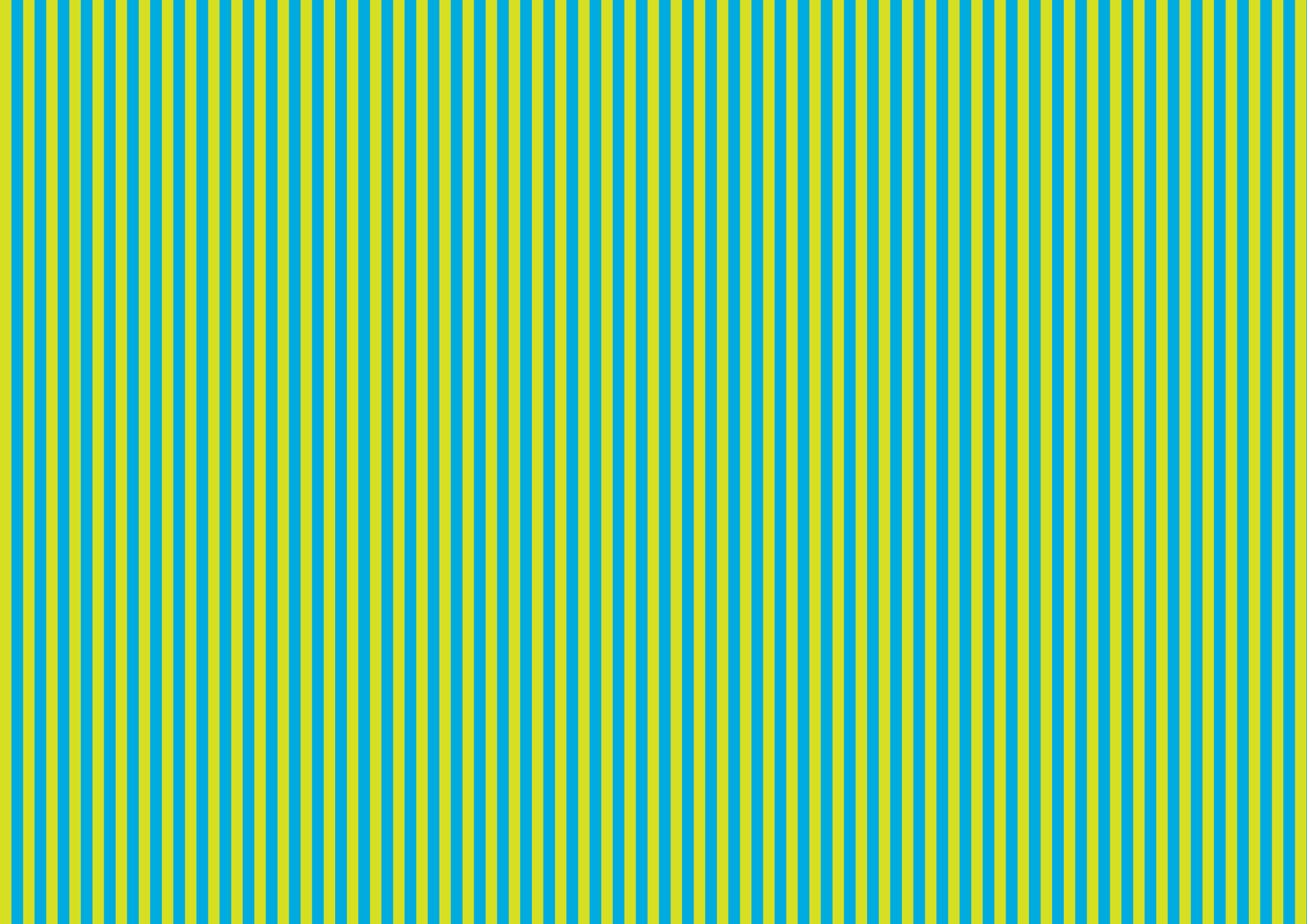
Ausa beti izan da jolasaren parte. Partxisean zein nor egingo duen sarea erabakitzeke zozketan, ausa han dago. Karta joko guztiek ausaren ezusteko hori dute kartak nahasten ditugun momentutik. Ausazko jokoak eta kiroleko apustuak, bere aldetik, osagai ludikoa izan dezakete batzuetan. Aipatu beharrekoa da haur egun bi jarduera hauen, jarduera ludikoen eta apustuen arteko erlazioa, *gaming* eta *gambling*-aren artekoa, gero eta estuagoa dela. Kasino edo apustuen gero eta elementu gehiago aurki ditzakegu bideojokoetan era batean edo bestean. Era berean, adierazgarria da esportsetan apustu egiteko aukera. Joera honen garapenaren eragile erabakigarrietako bat harrapakin kutxak edo loot boxes deritzonak izan dira, bideojokoetan aurkitu ditzakegun elementuak eta mikroordainketen bidez lortu ditzakegunak. Modu oso simple batean, esan dezakegu loot box hauek sari bat ezkututzen dutela; arazoaren muina zera da: sari hori ausaz sorturikoa da eta saria bera lortzeko esperientzia indartzeko hainbat efektu gehitzen dira. Psikologiaren ikuspuntutik asko izan dira fenomeno honen aurka azaldu direnak, erabilitako estrategia hau txanpon-makinen parekoa delako eta adingabekoen esku dagoelako. Gakoa, gero eta zailagoa dena, ezberdintzea da, argi eta garbi jakitea noiz jolasten dugun eta noiz apustu egiten dugun.

Hala eta guztiz ere, erronka etengabe aldatzen da; P2E (Play to Earn) ereduak, ordainsariek eta aktibo digitalek NFT (Non Fungible Token) formatuan edo balio aldakorreko kriptodiruak eta Metaversoak suposatzen duten testuinguru berriak errealitate berri bat eratzen dute.











A person is shown from the side, sitting in a chair and playing a video game on a console. The person's hands are on a white controller. The background is a blurred screen showing a game menu with options like 'START', 'VS', and 'PLAYER 1'. The entire image has a blue overlay. On the right side, there is a white vertical bar followed by yellow text.

Erabilera,  
gehiegizko erabilera  
eta menpekotasuna

# I Gozamenetik gehiegizko erabilera problematikora

Bideojokoez gozatzeko neurritz eta zentzuz erabili behar dira. Gehiago edo gutxiago erabil daiteke, baina beste bizi-alderdi batzuetarako arazo esanguratsurik ez dakarten parametro jasagarrien barruan izan behar du.

Gehiegizko erabileran zentzuzkoaren ildo gaintzen da, eta begi-bistakoa da bideojokoei eskaintako denbora gehiegizkoa dela. Denbora kopuru hori termino erlatiboetan interpretatu behar da, pertsona bakoitzak eman liezaiekeenari dagokionez. Adibidez, entrenamenduetan lehiatu eta parte hartzen duen batentzat, gehiegizko erabileraren atalasea gorago jarri behar da. Abusu hori egoeraren araberako arazoekin lotuta egon eta iragankorra izan daiteke: joko berri bat merkatuan, lagun-taldeak denbora gehiagoz jokatzea, bolada txarrean egotea... Beste batzuetan, gehiegizko erabilera hori etenik gabe eta luzaroan agertzen da, eta horrek areagotu eta kronifikatzeko arriskua dakar. Kasu horietan, berehala esku hartzen saiatu behar da, muga argiak jarri eta erabilera-denboraz eta horren ondorioekiko kontzientzia bultzatuz. Abusu bat ere ez da ona, eta bereziki aztertu behar da areagotzeko edo luzatzeko joera dagoen. Puntu honetan ikusiko dugu ez dagoela arazo handiagorik mugak inposatu eta errespetatzeaz gain, edo, alderantziz, agerian gera daitekeela zerbait sakonagoa eta ezkutatuagoa dagoela. Gehiago jokatu nahi izatea ez da arazo bat, kontua da ezin uztea edo jokabide bortitzak edo egokitzailak ez direnak adieraztea bideojokorik ez dagoenean.

Bideojokoeikiko mendekotasunari buruz eztabaida handia dago, jokabide-nahaste horretarako erabilitako terminotik hasita. Zenbait adituk eta ikertzailek diote substantziarik gabeko adikzioa dela, ludopatia bezala, baina ez dira gutxi baieztapen hori egiteko ebidentzia nahikorik ez dagoela diotenak. Egia da, ordea, alde batetik arazo hori pairatzen duten familiek halakotzat jotzen dutela, eta, bestetik, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) dagoeneko hartu dituela erabakiak.

2022ko urtarrilaren 1etik aurrera, OMEren arabera, bideojokoeikiko adikzioa buruko nahasmendua da ondorio guztietarako. Osasunaren Munduko 72. batzarrean berretsi egin zuen erabakia, Gaixotasunen Nazioarteko Sailkapenaren 11. berrikuspenean (GNS-11) sartzeko. 2017. urtearen hasieran jakin zen OMEk balioesten zuela bideojokoen nahasmendua buruko gaixotasun gisa sartzea. Zientzialarien komunitateak kritika ugari jaso zituen arren, 2018an

GNS-11ren zirriborroa argitaratu zuen bere web orrian. Bertan, adikzio-portaeren ondoriozko nahasmenduen epigrafean, bideo-jokoen ondoriozko nahasmendua sartu zuen, hau da, joko digitalen edo bideojokoen erabilera, bai Interneterako konexioaren bidez, bai hura gabe.

Jarrera-eredu jarraitu edo errepikakor gisa identifikatzen da, diagnostiko-irizpide gisa balio duten hiru zirkunstantzia negatibori lotuta:

- oko-jokabidearen kontrolik eza, jokaldiaren hasierari, maiztasunari, intentsitateari, iraupe-nari, amaierari eta testuinguruari dagokienez;
- Jolasei ematen zaien lehentasuna areagotzea, beste bizi-interes eta eguneroko jarduera batzuen aurrean;
- Jokabidea mantentzea edo areagotzea, ondorio negatiboez jabetu arren.

OMEren arabera, bideojokoengatikoa nahasmendua dagoela uste da "jokabide-eredua oso larria denean funtzionamendu pertsonaleko, familiako, gizarteko, hezkuntzako, okupazioko edo bestelako arlo garrantzitsuetan narriadura nabarmena eragiteko". Sintomatologia guxtienez 12 hilabetez eman behar da diagnostikoa esleitzeko, nahiz eta, baldintza guztiak betetzen badira eta sintomak larriak badira, eskatutako iraupena laburtu daitekeen.

OMEren katalogazioarekiko kritikoak diren ahots aditu batzuek argudiatzen dutenez, kategoria diagnostiko horren oinarri zientifikoa kalitate eskasekoa da; sintomatologiari dagokionez ez dago adostasunik, eta definizioa gehiegi oinarritzen da substantzien erabileran eta jokoaren irizpideetan. Mundu osoko profesionalak gai horri buruz sinatutako artikulua batean, honako hau azaltzen da: "Scholars' open debate paper on the World Health Organization, ICD-11 Gaming Disorder proposal", goizegi da diagnostiko formal bati buruz hitz egiteko, eta diagnostiko hori erabiltzeak ondorio kaltegarri batzuk izan ditzake hainbat mailatan: medikua, zientifikoa, soziala, osasun publikokoa eta giza eskubideena. Haien ustez, adibidez, positibo faltsu asko eman daitezke, edo etorkizuneko ikerketen objektibotasunari eragin diezaioke, ikerketetan izaera baieztatzaila eraginez ([iturria www.infocop.es](http://www.infocop.es)).

Aitzitik, Amerikako Psikiatria Elkarteak 2013an jada sartua zuen Internet Gaming Disorder, DSM-5ean (Buruko Nahasteen Diagnostiko eta Estatistikako Eskuliburua, 5. edizioa). GNS-



11ko irizpideetan bezala, jokabidea 12 hilabetez mantendu behar dela ezartzen du, baina, azken horretan ez bezala, lineako jokoak bakarrik hartzen ditu kontuan.

Jokabide-adikzioetan, mendekotasun-jokabidearen ezaugarria da lau elementu hauek daukela:

- **Tolerantzia:** pertsonak jarduera horretan ematen duen denbora handitzeko beharra, kasu honetan bideojokoetan jolastea, efektu bera lortzeko. Gogobetetzea gutxituz doa pixkanaka, eta, beraz, denbora gehiago eman behar da gogobetetze-maila egokia lortzeko.

- **Abstinentzia:** sentsazio desatsegina, ondoeza, hainbat modutan ager daitekeena (insomnia, oldarkortasuna, iraszigarritasuna, kontzentrazio-gaitasunik eza), pertsonak portaera egin ezin duenean izaten duena. Hori dela eta, gero eta gehiago eta modu konpultsiboan egiten du, ezin izateagatik duen ondoeza arintzeko.
- **Kontrola galtzea:** ezin zaio jokabidea egiteari utzi, nahiz eta horretarako asmoa izan.
- **Eguneroko bizitzan duen eragina:** eguneroko hainbat alderdi kaltetzen dira. Gizarte-harremanik eza, higie-ne- edo atsedeen-ohitura positiboak alde batera uztea, betebeharrak edo zereginak ez betetzea...

## I Zergatik erakartzen gaituzte hainbeste bideojokoek?

Azken batean, bideojokoak jolasak dira eta, beraz, definizioz entretenitzeko eta dibertitzeko gai dira, ongizatea eta plazera sentiarazteko. Izan dezaketen alderdi ludiko eta emozionalaz gain, gaur egun eskaintzen dituzten aukerak apartekoak dira.

- Pertsonaien, istorioen, agertokien eta jolas-dinamiken elaborazio konplexua.
- Edozein motatako ikusmen- eta soinu-efektuak aplikatzea.
- Hainbat aukera eta esperientzia kitzikagarri eskaintzen dituzten periferikoak sartzea.
- Teknologia aurreratuak erabiltzea, hala nola errealitate birtuala edo errealitate areagotua.
- Eskalagarritasuna eta joko-maila eta -estilo bakoitzerako egokitzapena.
- Kostu murriztua, berehalako erabilgarritasuna eta eramangarritasuna.
- Talde-partidak, baita jendetsuak ere, gizarte-harremanak, ikuskizuna, ikusgarritasuna eta komunitate bateko kide izatearen sentimendua ematen dituztenak.
- Errekonozimendu soziala.
- Lorpenak lortzea eta sari iraunkorrak eta aldakorrak jasotzea.
- Murgiltze sentsazioa, zentzumenak eta pentsamenduak betetzen ditut.

Jolasek ez dute dibertimenduagatik harrapatzen, egituragatik baizik, gauza batzuk egitea planteatzen dutelako, eskuragarriak direnak baina aldi berean konplikazio batzuk dakartzatenak, eta, huts egiten den edo hobetu daitekeela antzematen den bakoitzean (puntuazio, irismen edo azkartasun gehiago) desoreka bat sortzen da, eta desoreka hori orekatu behar da, berriro jokatuz. Bestalde, sari aldakorreko estrategia intentsiboak edo ez hain intentsiboak erabil ditzakete, jokatzen jarraitzeko borondatean azkar eragiten dutenak.

Ez da harritzekoa, beraz, bideojokoen munduak gero eta pertsona gehiago izatea baldintzarik gabe, eta esportazioen esparruak, praktika eta ikuskizun gisa, dimentsio hori hartzea. Gogoan izan behar da gure burmuinak atsegin zaiona bilatzeko joera duela, eta, beraz, erakargarritasun-superlatiboa adiktibo gisa adierazten dela nolabait. Adiktio hitza arinegi erabiltzen da, eta, alarmismoetan edo indefinizioetan ez erortzeko, kaleko terminoak, laburtuak eta erabiliak, eta klinikoki baliozkotuak bereizi behar dira.



## Sari-zirkuitoa

Gure burmuinak aurretik atsegingarritzat egiaztatutakoa errepikatzen bultzatzen gaitu. Sari-zirkuitua, dopamina eta serotonina (zoriontasunaren hormona ere deitua) bezalako neurotransmisoreak erabiltzen dituena, biziraupen-senean inplikaturik dago (burmuin narrastierra) eta, horretarako, atsegingarriak diren edo ez diren esperientzien oroitzapena sustatzeaz arduratzen da. Ezinbestekoa da bizirauteko, ekintza edo portaera egokituak egiteko motibazioa ematen baitu, eta gizabanakoa eta espeziea babesteko aukera ematen baitu (janaria bilatzea, ugaltzea, arriskuak saihestea...). Dopamina mailak areagotu egiten dira esperientzia atsegin baten aurrean, eta horren ondorioz endorfinak ere askatzen dira, ongizate eta euforia sententzia ematen digutenak. Dopaminak mezuak bidaltzen ditu garunaren plazeraren zentroetara eta honek sententzia horiek berriro bilatzera garamatza.

Sari-zirkuituaren ez-ohiko funtzionamendua nortasunaren nahasmenduen (elikadurakoa, emozionala...) edo substantziarikiko (psikotropoak) eta egoerarikiko edo portararikiko (ausazko jokoa, online jolasak...) mendekotasunaren jatorrian egongo litzaiteke. Adikzioek garunaren prozesu naturala oztopatzen dute, sari-zentroak aldatuz. Sari-zentroa estimulatzean, garunak dopamina askatzen du. Estimulu hori ez izateak ondorez eragiten du pertsonarengan, eta ekintza hori errepikatu beharra, jokabide hori berriro eginez.

Bideojokoetan egoera atsegin asko daude: erronka bat gainditzea, puntuazio handiagoa lortzea, lorpen kolektibo batean parte hartzea, beste jokalaririk batzuen onarpena jasotzea edo, besterik gabe, beste jokalaririk batzuekin harremanak izatea. Ondo sentitzen gara bideojokoetan jokatzeko dugunean, eta horretan ez dago alde handirik lehen haurtzarotik praktikatzeko ditugun beste jarduerarik ludikorik batzuekin alderatuta. Horretaz gain, bideojokoek, ikusi den bezala, aukera handiak eta eksklusiboak eskaintzen dituzte.

Orduan, geure buruari galdetu behar diogu zergatik dauden pertsona batzuk "engantxatzen" direnak, gehien-gehienak ez diren bitartean. Pertsona guztietan lau faktorek parte hartzen dute: burmuinak jokabide atseginarekin errepikatzearen duen agindua, egiteko aukera, egiteko borondatea eta hura baztertzeko gaitasuna. Horrela, esan genezake pertsona batek bideojokoaren erabilera problematikoa garatuko lukeela elementu horiek konbinazio nahikoa ematen dutenean. Lau faktore horiek bereizita azter ditzakegu:

- Seinale hori, agindu hori, barne-ahots hori, tentazio hori, sari-sistemari erreparatuta, zenbat eta gehiago gozatu bideojokoez eta zenbat eta denbora luzeagoan, orduan eta indartsuagoa izango da. Garrantzitsua da aipatzea askotan bideojokoaren erabilera lotutako sententzia atsegin ez dela hainbeste bideojokoaren gozamenetik etortzen, baizik eta gure pentsamenduak okupatzeari eta zigortzeari uzten dioten beste egoera ez-atsegin batzuen absentziak edo blokeoak eragindako efektu analgesikotik. Hala, ohikoa da mendekotasun-jokabide askok, substantziarekin edo gabe, erabilera baltsamikoa izatea jatorria, aurretik zeuden beste arazo batzuen ondorioak arintzeko.
- Edozein momentutan eta lekutan jolasteko aukera izatea, gutxieneko kostuarekin edo kosturik gabe, faktore garrantzitsua da gehiegizko erabilera eragin dezakeena.
- Jolastea borondatekoa da, kontzientea, eta, neurri handi batean, beharrezko edo aukeraren pertzepzioarekin berarekin du zerikusia. Jolastu nahi izatea edo nahi ez izatea, neurri handi batean, bideojokoaren erabilera bere bizitzan dituen ondorioei buruz bakoitzak hartu duen kontzientzia-mailaren eta analisiaren arabera izango da.
- Jokoa ez hasteko edo gelditzeko erabakia hartzeko gai izatea faktore askoren mende dago, eta faktore horiek, neurri batean, pertsona bakoitzaren berezko ezaugarriekin dute zerikusia, adibidez, oldarkortasunarekin.

Guzti horretatik, prebentziorako lagungarriak gerta diezazkiguketuen zenbait gai ondoriozta ditzakegu:

- Bideojokoaren erabilera problematikoa lehendik dauden arazoaren ondorio edo sintoma izan daiteke.
- Erabiltzeko denbora ez da baldintza nahikoa, baina bai beharrezkoa.
- Bideojoko guztiek ez dute mendekotasun bera eragiten.
- Erabilera-errekurtsibitatea, jolasteko aukera eta ohitura gisa ulertuta, kudeatu egin behar da.
- Ezaugarri pertsonalak, hala nola, norbanakoaren oldarkotasuna edo autokontrolerako gaitasuna, lehen mailako faktoreak dira, bai eta beste alderdi sozial eta familiar batzuk ere.
- Garrantzitsua da bideojokoaren kontsumo kontzientea eta kritikoa sustatzea, neurritzko erabilera osasungarria izan dadin.
- Emozioen kudeaketa, autoezagutza eta autokontrola funtsezko tresnak dira.

## Skinner-en kutxa eta sari sistema aldakorra

Skinnerrek animalien portaera esperimentatu zuen 50eko hamarkadan, sariaren maiztasunaren arabera nola aldatzen zen jakiteko. Bere esperimenturik ezagunena "Skinner-en kutxa" deiturikoa da, non animalia bat kokatzen zuen, normalean arratoi bat, janaria (saria) palanka bat sakatuz lor zezakeena. Lehenik, ratio edo tarte finko baten arabera (pultsazio-kopuru baten edo denbora-tarte jakin baten arabera) saria eskaintzen saiatu zen. Sariak lortzeko modu

horrekin, ohartu zen animaliek gehiagotan sakatzen zutela palanka, eta hori denboraldi batez gertatu zela. Gero, saria ausaz ematen saiatu zen, patroirik gabe, eta ohartu zen sari-programa honek, "Sari-sistema aldakor" deitu zuenak, lortu zuela animaliek palanka gehiagotan sakatzea eta portaera hori denbora luzeagoan mantentzea, denboran zehar iraunkorragoa izan zedin. Laburbilduz, sari aldakor batek jokabidearen errepikapen handiagoa eta iraunkorragoa lortzen zuen... Zerikusirik al du bideojokoen egoera batzuekin?

# Arrisku eta babes faktoreak

Esan daiteke bideojokoen mendekotasuna duen pertsona baten profil tipoa 16 eta 25 urte bitarteko mutil gazte batena dela, bulkaden eta jokabideen kontrol txikia duena, interakzio sozialerako zenbait zailtasun dituena, eta familian hezkuntza-praktika desegokiak eta are kaltegarriak izan dituena. Profilaketa honek bideojokoen erabilera problematikoagatik nahasmenduak dituzten pertsonen artean errepikatzen diren ezaugarrien laburpen bat biltzen du. Estilo hori aztertzeak lagunduko liguke ulertzen zer faktorek erraztu edo zaildu dezaketen mendekotasun-portaera bat garatzea bideojokoen erabilerari dagokionez.

## Arrisku-faktoreak

**Arrisku-faktoreak** ezaugarri pertsonalak edo ingurumenekoak dira, eta nolabaiteko prebalentziarekin, gertakaria (kasu honetan adikzioa) adierazi den kasuetan agertzen dira. Hala ere, ez dira beharrezko baldintzak, hau da, ez dira kasu guztietan bete behar, eta ez dira baldintza nahikoak, hau da, bertan egonez gero, ez dute adikziorik dagoela ziurtatzen.

Arrisku-faktoreek (Enrique Echeburua, 2012) faktore pertsonal, familiar eta sozialei egiten die erreferentzia.

## Faktore pertsonalak

Badira nortasunaren ezaugarri jakin batzuk edo adikzioekiko urrakortasun psikopsikologikoa areagotzen duten egoera emozional batzuk, hala nola oldarkotasuna, disforia (umore-al-

daketa ugari izaten dituen egoera anormala, subjektiboki desatsegina bezala bizitzen dena), estimulu desatseginekiko intolerantzia, bai fisikoa (minak, nekea, etab.), bai psikikoa (nahigabeak, kezak, etab.), eta emozio gogorren gehiegikeria, batzuetan jarrera desafiataileak, arauak haustea, edo jarduera arriskutsuak edo debekatuak ekartzen dituena. Beraz, Echeburuak beste egile batzuegan oinarritzen den bezala, batzuetan adikzioaren azpian nortasun-arazo bat dago (gehiagizko lotsa, autoestimu baxua edo gorputzaren irudiaren arbuioa), edo eguneroko zailtasunei aurre egiteko modu desegoki bat. Beste batzuetan, berriz, beren bizitzarekin pozik ez daudela edo afektu sendorik ez dutela erakusten duten pertsonak izan daitezke, eta gabezia horiek substantzien edo jokabide atseginen gehiegikeriarekin konpentzitzen dituztenak, hala nola, erosketa konpulsiboak, jokoa eta abar.

Bere paperaren garrantziagatik, lehen aipatutako oldarkortasunak hausnarketa zehatzagoa merezi du. Esan liteke pertsona baten inpulsibotasun-mailak zehazten duela zer neurritan jarduten duen egiteko gogoia instintiboki sentitzen duenaren alde, bere emozioen alde. Oldarkortasunak jarduera bat errepikatzen garamatza, atsegingarria eta bizigarria iruditzen bazaigu, hala nola bideojokoetan jolastea, are gehiago eskuragarria, eroso eta eskuragarria bada. Jarduteko orduan, inpulsibotasunak, sentitzen dugunak, arrazionaltasunak modulatu izan behar du, eta hori modu arrazoituan pentsatzen dugu. Bulkaden kontrola, beraz, kasu honetan bideojokoaren plazererako dei hori kudeatzen jakitean datza, bereziki pertsona oldarkorrenetan, mendekotasun bat garatzeko aukera gehiago izango dituztelako.

## Familia-faktoreak

Ingurune batzuk ez dira egokiak jokabide-jarraibide osasuntsuak hartzeko. Adibidez, ez dira egokiak mendeko seme-alabak, errebeldeak eta arduragabe samarrak garatzea ahalbidetzen duten familia-ingurune autoritarioak eta zurrinak. Era berean, ez da gomendagarria familia-ingurune permisiboak edo desegituratua izatea, araurik gabe edo arau sendorik gabe, gurasoen ereduaren arteko koherentziarik gabe, nerabearen jokabide osasungarriak eta autokontrol egokiak ezartzen laguntzen ez duena, ezta laguntza emozional egokia ere. Beharrezko mugak barneratu ez dituztenez, giro horretan hazitako seme-alaba asko egozentrikoak, apetatsuak eta oldarkorrak izan daitezke (Echeburua, 2012). Bulkaden kontrola garatzen da, hau da, bultzadaren eta arrazoiaren arteko oreka iraunkorra mugak modu koherente eta justifikatuan ezarritik trebatu daiteke eta entrenatu behar da. Bideojokoak erabiltzean erabateko permisibitateak oldarkortasuna askatzen du; gehiegizko gabeziak, berriz, nahasmena, mesfidantza eta frustrazioa sortzen ditu, ezin baita ulertu, eta, beraz, ez da txertatzen bulkadak kudeatu behar dituen alde arrazionallean. Azken batean, ez du autoerregulazioaren edo autokontrolaren garapena errazten.

## Faktore sozialak

Isolamendu sozialak edo teknologia berrien gehiegizko erabilera egiten duten pertsona-talde batekiko harremanek Internet, sare sozialak edo bideojokoak gehiegi erabiltzera bultzatzen dezakete nerabea. Inguruneak eragiteko edo mundu birtualean mundu errealean gabeziak konpentsatzeko joera hori areagotu egiten da familia-ingurunea kohesio txikikoa denean eta nerabearen bulkadak modulatzeko lortzen ez duenean (Echeburua, 2012).

## Babes-faktoreak

Babes-faktoreak mendekotasun-nahasmendu bat agertzeko probabilitatea murrizten duten ezaugarri pertsonalak edo ingurumenekoak dira. Arrisku-faktoreekin gertatzen den bezala, ez dira beharrezko baldintza, ezta nahikoa ere. Jarraian, faktore horietako batzuk aipatuko ditugu.

**Autoestimua** (hau da, pertsona batek bere buruarekiko eta egin dezakeenarekiko sentitzen duen estimua eta balorazioa) subjektu baten nortasuna haurtzarotik egituratzen duen oinarritzko zutabea da, eta nabarmen baldintzatzen du helburuak ezartzeko eta erronkak bere gain hartzeko modua, gainerako pertsonetarako portaera arautzen duena eta autokontrolerako gaitasuna gauzatzen duena.

Pertsonen arteko harremanen esparruan, **gizarte- eta komunikazio-trebetasunak** autoestimua egokia sustatzen dute besteekiko harremanetan, eta zaildu egiten dute mundu birtual bat sortzeko beharra agertzea, harreman-ingurunea, irudizkoa.

Bestalde, **arazoak konpontzeko gaitasunak** zailtasunen azterketa errealista egiten laguntzen du, atribuzio-estilo egokiarekin; pentsamendu kritikoa garapena, berriz, jarduerara oldarkorrei eta presio sozialari aurre egiteko aukera ematen du, erabaki egokiak hartzea bultzatuz.

# Zer egin arazoren bat izanez gero?

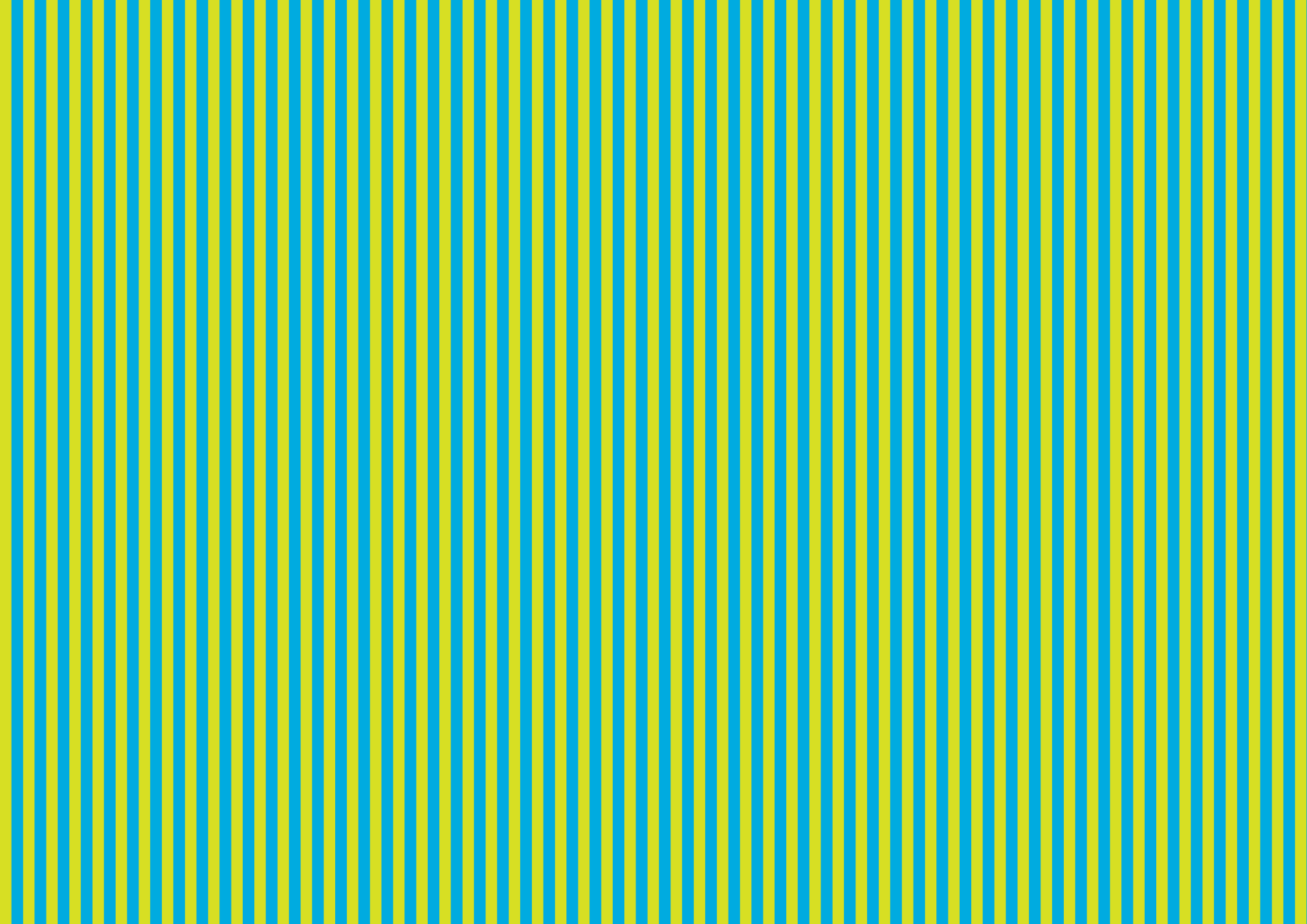
Arazoak, batzuetan, etortzen ikusten dira, eta beste batzuetan, berriz, egoera jasanezina bihurtu denean aurre egiten zaie. Ondorioztatu badugu bideojokoaren gehiegizko erabilera problematikoa modu iraunkorrean mantentzen dela eta ezin dela bideratu, ez pertsuasioaren bidez, ez oinarritzko muga batzuk ezarrita, egin behar dena da, laguntza espezializatuarekin, egoera jokabidearen nahasmendu baten ondorio izan daitekeen baieztatzen saiatzea. Ho-

rretarako, dagoeneko deskribatu diren sintomak baliozkotzea edo gida honen eranskinean datorren testa lagungarriak izan daitezke. Susmo sendorik badago, osasun mentaleko profesionali galdetu behar zaie. Argigarria da, halaber, nahiz eta erraza ez izan, gure seme-alabek bere burua jokabide horri muga jartzeko ezgaitzat hartzea eta ihes egin nahi liokeen arazotzat biltzea. Kasu bakoitza desberdina da eta aztertu egin behar da.

Egoera horietan norberaren emozioak kudeatzea funtsezko erronka da. Helduok oso hunkituta gaude egoera horietan, pentsamenduak pasatzen zaizkigu burutik, eta horiekin batera emozioak, askotarikoak eta oztopo bihur daitezkeenak. Kontu handiz ibili behar gara, patologia bat izan baitaiteke, ez portaera apetatsu edo nagi bat. Zentzu horretan, elkarrizketa, hurbiltasuna, afektua eta entzute aktiboa bereziki ongi etorriak dira. Ez da komeni errua berari, geure buruari edo hirugarrenei egozte. Espioi edo kartzelari bihurtzea ez da baliagarria, arazoari uko egitea ere ez den bezala.

Heldu beharreko jarrera kasu bakoitzaren arabera izango da, eta erabakigarria izango da bideojokoetan problematikoki jokatzen duenak patologia bat izan dezakeela onartzea eta profesionalen ebaluazioa eta, hala badagokio, laguntza onartzea. Gogora dezagun, mendekotasuna sortzen duten beste jokabide batzuetan bezala, bideojokoaren erabilera problematikoa, lehenik eta behin, aurretiko eta azpiko beste arazo baten adierazpen sintomatikoa edo ondorioa izan daitekeela, eta arazo hori identifikatu, aztertu eta landu behar dela.









# GURASO- BITARTEKARITZA

# Guraso-bitartekaritza bideojokoen gehiegizko erabileraren aurka

Gurasoen bitartekaritza lana lehen momentutik hasi behar da, hau da, hasieratik bideojokoe-kin eraikitzen den harremanean eragina izan behar du. Gehiegizko erabilera egoera bat ematen denera arte itxarroteak edo esku sartzeak jokoari uzteko ez luke ohiko egoera izan beharko, nahiz eta maiz etxe askotan eman.

Bost etapaz osaturiko prozesu batean pentsatu dezakegu, hasieran bata bestaren ondoren jarraitu beharrekoak baina puntu askotan kontaktuak daudenak. Etapa bakoitzak aditz bat du ardatz modura, jardutera deitzen gaituena, berez, "bost ekintzak" deitu ditzakegu.

## Ezagutu:

Ezagutzeak bideojokoaren munduaren inguruko ideia bat sortzeari denbora eskaintzea esan nahi du. Ezagutze honek erabakiak hartzen lagunduko digu eta jokoetan parte hartzeko dinamikan hobeago ulertzen lagunduko gaitu. Gainera, bi belaunaldien arteko gaiari buruzko elkarrizketak handitzen eta aberasten lagunduko digu.

**Zer ezagutu behar dugu?** Hasieran, ezagutza orokorra izan daiteke, gida honen lehen atalean agertzen dena bezala, baina bi bektoreek bultzatuta handitu beharko dugu:

- Deskubritzera eramango gaituzten erabakiak eta motibazioak; esate baterako, zeintzuk dira imajinazioa garatzeko egokitzat jotzen ditugun baldintzak betetzen dituzten jokoak?
- Jolastuko dutenen eskakizunak eta nahiak, kasu askotan joera jakin batzuekin zerikusia izango dutenak. Bideojoko batekin jolasteko baimena eskatzen badute, bideojoko hori ezagutu behar dugu oniritzia eman baino lehen.

**Non lortu dezakegu informazioa?** Infoxikazioaren aroa hau ez luke arazo bat izan behar.

- Interneten. Bai, denetarik aurkitu dezakegu interneten, askotan bideo formatuan. Egin behar dugun gauza bakarra, iturriaren fidagarritasuna ziurtatzea da, hau da, inolako inter-  
resik gabe, aditua eta eguneratutako informazioa eskaintzen duena, kontuan hartuta zein azkar gertatzen diren aldaketak esparru honetan.

- Gure seme-alabetatik. Zergatik ez? Horrela jakingo dugu zeintzuk dira erabiltzen dituzten bideojokoak eta tresnak, edo zer espero duten aurkitzea eta nola antzematen duten dena.
- Inguruko beste pertsona batzuetatik. Erraza egiten bazaigu primerako aukera gehigarria izan daiteke hirugarren pertsonetatik informazioa lortzea, aztertzen ari garen bideojokoaren inguruan, askotan aditua eta praktikan oinarritutakoa.

## Partekatu:

Garrantzitsua da gure seme-alaben interesetan parte hartzea, are gehiago testuinguru ludiko batean, gainera, esperientzia oso atsegina izateaz gain, lotura irmoak eta konplizitate handia sortzen du. Bila dezagun horrelako momentuak, txikian direnean bereziki. Irakaskuntzak eta entzuteko aukerak eskaintzen dizkigute, baina baita hitz egiteko eta konbentzitzeko ere. Neurri batean, autoritate morala lortuko digu esparru honetan. Jolas dezagun elkarrekin.

## Kontzientziatu:

Kontzientziatzea, norbait kontziente bihurtzea baino ez da. Saiatu behar gara, aurreko etapetan lortutako ezagutza eta hurbiltasunarekin, bideojokoen erabileraren inguruko kontzientzia sortzen gure seme-alabengan. Elikadura-eredu egoki eta ezegokiekin egiten dugun bezala, arrazoia erabilia, jardun behar dugu bideojokoekin. Gutxiago jateak edo jaki gozo gutxiago jate horrek ondo arrazoituta dagoenean eta arrazoi horrek konbentzitzen dituenean, errazago da erabaki txarrei aurre egitea eta haien orden onak hartzea.

## Fidatu:

Ardura eskuordetzea, mailakako autonomia, erabakiak hartzen uztea, nahiz eta erabaki horiek egokienak ez izan hazkuntza pertsonalaren alderdi oso garrantzitsuak dira, autoestimua eta elkarrekikotasun sortzaile handiak dira.

## Kontrolatu:

Gainbegiratzea ez da fidatzearen kontrakoa. Mugak ezartzea eta ikuskatzea hauek betetzen diren edo ez gure lanaren parte da. Babespen honek izango da hartutako erabakiak ebaluatzea eta konfiantza gehiago ematen lagunduko gaituena.

Komunikatzea (geure buruak ulertaraztea), konbentzitzea (eta ez inposatzea) eta ulertzea (enpatia izateak) beste hiru ekintzak dira etengabe eta zeharkako eran aurreko ekintzak osatzen dituztenak.

# I Gako eta erantzun batzuk zenbat, noiz eta nolari buruz

Alderdirik garrantzitsua aurreko atalean egon arren, beharrezkoa da aldagai batzuk zehazteak egunerokotasuna kudeatzeko. Horiek jorratzen hasi baino lehen, konparazio bat egin dezakegu, zehatzena ez izan arren oso grafikoa, bakuna eta ondoren agertuko diren erreferentzia batzuk ulertzen lagunduko gaituena.

Bideojokoekiko nahasmendu batek, ikusi den bezala, jatorri eta eragile asko ditu. Oro har, esan daiteke bide bat dela, pertsona batzuentzat, erabileraren ondorioz, zanga bihurtzen dena, zeinetik ezin diren atera. Zanga hori, pertsona batzuentzat egoera jakin batzuetan ez du irtenbiderik, behin eta berriz ibili dira bide horretan, denbora luzez, oraindik zapaltzeko prest ez zegoenean.

## Zenbat urteekin has daitezke bideojokoetan zenbat denboraz?

**3 urteak arte:** Aditu gehienak gomendatzen dute pantailak eta bideojokoak ez erabiltzea (hondakin erradioaktiboak ez izan arren...). Eztabidaezina da, argiak, mugimenduak, soinuak eta koloreak bezalako estimuluak beste iturri batzuetatik etorri behar dira.

**4-8 urte bitartean:** Ez du zentzurik 4 eta 6 urte bitarteko ume bat gailu elektronikoko batekin estimulatu saiatzea. Gehiago galtzen dugu irabazi baino, besteak beste, oraindik ere asko ikasi dezaketelako munduarekin kontaktuak egotetik. Garbizale izanda, 8 urte dituztena arte ez lituzkete pantailarik behar.

Nola ez, mailakako estrategia eta bitartekaritza zikliko honen osagarri bat da bizitza digitalerako gaitasunen heziketa, babes-eragileak bultzatuko dituen eta bideojokoaren erabilera problematikoari lotutako arrisku-faktoreak ahulduko dituen.

**9-11 urte bitartean:** 9 urteetatik aurrera pantailen eraginpean jartze horrek progresiboa izan daiteke eta bideojokoek esparru handiagoa har ditzakete. 15 minutu 9 urteekin, ordu 11 urteekin. Hala ere, hurrengo azpimarratu behar dugu:

- Esperientzia interaktibo eta anitza film edo marrazki bizidun batzuk baino onuragarriagoa izan daiteke. Era berean, ona da bideojokoz aldatzea eta berdina behin eta berriz ez erabiltzea.
- Eskola jarduera batzuk pantailen erabilera eskatzen dute.
- Etapa honetan garrantzitsua da gailuak, aplikazioak, zerbitzuak eta jokoak ondo konfiguratzeko gurasoen kontrolaren ezarpenekin. Posiblea izan daiteke bestelako zerbitzu edo programa osagarriak erabiltzea.
- Aldi honetan bideojokoekin erlazionatutako gurasotasun digitalaren oinarriak ezarri daitezke era positibo batean, bereziki, kontzientziarioari begira. Kontzienteki ezarritako jolas denborek ohitura onuragarri bat bihurtu daitezke, diziplina mota bat.

**12 urtetatik aurrera:** gaia konplexuagoa bihurtzen da. Adin honekin eskolako jardueren baliabide digitalen erabilera handiagoa eskatzen dute eta berdin arteko taldeko harremanak indartzen dira, sare sozialetara eta online bideojokoetara hedatzen direnak. Gainera, kasu askotan, adin horrekin mugikorra dute (pentsatu nahi dugu analisi arretatsu baten ostean eta ahalbidetzen dutenen konpromisoarekin). Haien bizitzaren etapa honetan, zein

nean gero eta independentzia eta autonomia handiagoa duten, gainbegiratze eta segizioa konplexuagoak dira eta gure lanaren alderdi oso garrantzitsu bat izango dira, bost ekintzak oso landuta egon behar dira.

Oso erraza da denboraz ahaztea burutzen ari garen ekintzak irensten eta emozionatzen gaituenean. Zaila da jolasteari uztea oraindik dibertitzeko aukerak daudenean. Bidea zanga lokatzu bat ez bihurtzeko ezinbestekoa da denborak neurtzeko eta honen inguruko erabakiak hartzeko ohitura garatzea. Gurasoen kontrol ezarpenak eta ongizate digitalerako tresnak laguntza handia izan daiteke nahiz eta hasiera batean eztabaidak sortu (epe luzera eztabaida askoz gehiago ekidingo dituzte).

Azkenik, merezi du bideojokoen partiden batezbesteko iraupena jakiteak. Ez da ohikoa partida bat ordu batekoa izatea. Fortnite-n adibidez, partidak 20 minutukoak izan ohi dira. Datu hauek ezagutzeak bideojokoen kontsumo-unitatei buruzko ideia bat emango digu eta horrela kudeaketa eta erabakiak hartzea errazagoa izango da.

### Nola eragiten diete bideojokoek ongizate digitalari?

Osasuna, hezkuntza eta dibertsitatearekin zerikusia duten beste hainbeste gaiekin bezala, neurritasunean dago gakoa. Bideojoko egokiak, anitzak eta denbora mugekin da gakoa, beti

ere banakako ezaugarriari arreta emanez. Bideojokoa adingabekoarentzat egokia izatea alde batera utzita, beste alderdi hauei arreta eman behar zaie:

- **Ordutegiak.** Ezin dute familia bizikidetzaren espazioak edo momentuak kaltetu edo lo egiteko orduak gutxitu. Gomendatzen da pantailak ez erabiltzea oheratu baino ordu bat lehenago, argiak melatonina jariora oztopatzen duelako, lokartzeko beharrezkoa den hormona.
- **Baldintza ergonomikoak.** Ezin dugu gai hau alde batera utzi, Beharrezkoa da gure ikusmenaren eta jarreraren osasuna zaintzea.
- **Formatuak.** Ezberdina da bakarrik jolastea edo beste pertsona batzuekin, ezagunak edo ezezagunak. Alderdi sozialak balioa gehitzen du eta era batean, denbora kontsumitzen du. Gainera, taldean jolasten bada, taldearekiko konpromiso batzuk hartzen dira, batzuetan banakako interes, aukera edo behar pertsonalekin bat ez datozenak.
- **Banakako egoerak.** Kasu batzuetan jolas denbora handia izan daiteke erabilera arazo bat ez den bitartean. Zaletasun sutsu bat onuragarria izan daiteke, era berean, posiblea da ulertzea pertsona batek oso motibatuta egotea bideojoko batekin praktikatzeko, entrenatzeko, etorkizunean hobetzeko edota lehiatzeko asmoarekin.

## I Guraso-kontrola eta ongizate digitala

Estrategia teknikoak eta guraso-bitartekaritzakoak, guraso-kontrolerako tresna teknikoak bezala ezagutzen direnak, gero eta leku handiagoa hartu dute azkenengo hamarkadan adingabekoen ongizate digitala ziurtatzeko baliabide bezala. Arrazoietakoa bat da, besteak beste, gaitasun digitalen hautemate gero eta handiagoa helduengan, ulertzen dutenek gehiegizko erabilerari mugak jarri behar zaizkiela nahi ez den internetaren, sare sozialen, mugikorren edo bideojokoen erabilera ezegoki bat gerta ez dadin.

Guraso-kontrolerako tresna teknikoak edo estrategiak eta ongizate digitala maiz nahasten eta gaizki ulertzen diren bi kontzeptu dira. Are gehiago, hirugarren gonbidatu bat egon

daiteke, guraso-kontrolerako tresna teknikoaren parte dena: antibirus softwarea. Estrategia tekniko mota hau, gida honetan aipatzen ez dena, gurasoen kontrolaren funtzionaltasunen barne egon da eta, orokorrean, helduaren edo adingabekoaren partez, akatsez, "guraso-kontrol estrategia tekniko bakar edo nagusizat" jotzen da. Bestalde, oreka digitalaren kontzeptua dugu. Adingabekoaren ongizate digitalarekin estuki lotuta egon arren eta gurasoen kontrol estrategia teknikoaren ezarpen egokiarekin parte izan arren, kontuan hartu behar da oreka digital horrek "ondorio" bat suposatzen duela (ona edo txarra). Momentuz, kontzeptua gero eta nahasmendu gehiago sortzen ditu, interpretazio laxo eta bere izena direla medio.

Ezberdintasun handiena guraso-kontrolerako estrategia teknikoan (edo guraso-kontrolaren bitartekaritza teknikoak) eta ongizate digitalaren inguruan bildutakoan artean da lehenak, izenak dioenez, helduentzako sortu dira (orokorrean, gurasoak, tutoreak eta irakasleak), haiek adingabekoaren ongizatearen arduradunak baitira eta eremu egoki bat, mugekin, ezartzen laguntzen die.

Adingabekoaren ongizate digitala ziurtatzea, zeinaren barnean oreka digitala eta bitartekaritza teknikoko estrategien ezarpena sartzen diren, zalantzarik gabe, helduen ardura da, beti ere adingabekoaren autonomia eta eskubideak errespetatuz, baina testuinguru digitala azalduz. Guraso-kontrolerako tresna teknikoan erabilera ohikoenetariko bat da adingabekoari online jolas denbora mugatzea da. Denbora mugaketa horrek -familien ardura handienetariko bat haien seme-alaben oreka eta ongizate digitala ziurtatzeko- tresna hauen funtzionalitateko bat da.

Tresna, kontrol estrategia edo guraso-bitartekaritza tresna hauek eragile industrial ezberdinak sortu izanak, neurri handiago edo txikiago batean helduaren beharretara egokituz, ez du kontzeptuen ezberdinketan laguntzen. Marka eta plataformaren arabera, entzuleriaren hautematea leundu nahian, funtzionaltasun batzuk beste izen batekin kokatu dituzte.

Bi kasuetan, aukerei egiten diete erreferentzia, orokorrean, pertsona helduen esku jarritakoak eta adingabekoaren oreka eta ongizate digitalaren arduradunak direnak, identifikatu ditugun egoera nabarmen jakin batzuen gainbegiratzeko eta kudeaketan lagunduko dutenak, adibidez:

- Konexio mota jakin bat gainditzea.
- Webgune jakin batera sartzea.
- App bat jaitsi edo erabili.
- Erosketak plataforma jakin batean egitea.
- Bideojoko bateko txat funtzionalitateak erabilita beste pertsona batzuekin hitz egitea.

Funtzionaltasun hauek guraso-kontrol teknikoan lortzen laguntzen gaituzten erak hurrengo hiru kategorietan sailkatu daitezke:

- Mugak jartzea, adibidez, zenbat denboraz erabili daiteken gailu bat egun bakoitzeko.
- Saihestea, adibidez, aplikazio jakin baten erabilpena edo instalazioa saihestea.

- Informatzea, biltzea eta kontrola instalatu duen pertsonari informazio hori igortzea, adibidez, zenbat aldiz desblokeatzen den mugikorra edo ohar bat bidaltzea aplikazio jakin bat erabiltzen denean.

Aukera hauek era ezberdin askotan gaitu daitezke, besteak beste:

- Gailuaren edo bideojokoaren konfigurazio menuan.
- Programa edo app independente bezala, aurretik instalatuta egon daitekeena edo ez.
- Kontratutako online zerbitzu bat bezala.
- Online zerbitzuan gaitutako funtzionalitate bat bezala.

Gida honetan zehar dena "guraso-kontrolaren" barne sinplifikatzen saiatuko gara, erabilitako izendapen klasikoak baita eta erabiltzen dena gurasoentzat eskuragarri dauden software aukera konfiguragarriak, tresna eta gailuen erabilera mugatu, eraginkor eta kontrolatua ziurtatzeko.

Ezinbestekoa da gurasoen kontrol sistema edo aukerei lotutako hiru alderdi:

- Osagarri bat da eta iragankorra, ez da helburu bat. Adin txikietan gomendatzen da beste ezinbesteko elementuekin, hau da, segizioa eta hezkuntza egokia.
- Tutoretzapeko pertsonaren adinaren arabera eta bitartekaritzaren estrategia eta egoeraren arabera baliteke erabilgarria ez izatea. Hala eta guztiz ere, komeni da laguntza bezala erabiltzearen kostua/onura kontuan hartzea.
- Irismena ulertzeko, konfiguratzeko eta gainbegiratzeko ardura pixka bat eskatzen du.
- Ez da hutsezina eta, orokorrean, eraginkortasuna gutxitzen da tutoretzapeko pertsonaren adina aurrera egin ahala.



# I Guraso-kontrola bideojokoan kasuan

Bideojokoekin lotutako gurasoen kontrol funtzionaltasunak erabiltzean pentsatzen dugunean, beharrezkoa da lau galdera egitea:

- Zein da kudeatu nahi dugun bideojokoa?
- Zein gailu, nola eta nondik sar gaitzke bideojoko horretara?
- Zeintzuk dira ezarri nahi ditugun mugak?
- Zeintzuk dira erabili ahal diren funtzionaltasunak?

Galdera guzti hauek gure familiaren kasuistika zehatzarekin konbinatu behar ditugu: adingabekoaren izaera, adina eta neurri hauen eragina bere autonomiarengan.

Aldagai asko daude guraso-kontrol mota hau ezartzerako orduan eta, batzuetan, galdera hauen erantzunak ez dira batere zehatzak. Bestalde, konbinazio ia infinituak dira eta horregatik, estrategia onena izan daiteke ekosistemaren eta bere erlazioen orokortasunak ezagutzea, ekintzarako oinarri irmo bat ezarriz. Aukera zehatzak zehaztea lan izugarria eta ibilbide motzekoa izango zen, bideojokoetan zein gurasoen kontrolerako laguntza teknikoetan, berri-tasunak etengabe agertzen dira.

Ekosistema honetan hiru elementu nagusi daude:

- Jolaserako gailua.
  - Ordenagailua, mugikorra edo tableta
  - Bideokontsola
- Bideojokoa.
- Bideojokoan plataforma edo online denda, gero eta ohikoagoa.

Elementu hauek bata bestearen osagarriak dira eta pertsonalizazio maila ezberdinak dituzte eta hierarkia moduko bat, aztertu beharrezkoa kasu eta konbinazio bakoitzean. Adibidez, jolas denbora eta erosketak mugatu nahi baditugu eta joko hori online jokatzen da (hau da, internetari konektatuta), aukera bat izan daiteke gure estrategia interneterako sarbidea mugatzean oinarritzea edo kreditu txartelaren erabilera.

Hona hemen elementu bakoitzak eskaintzen dituen aukerak, kasu zehatzei men egin gabe.

## Guraso-kontrol aukerak ordenagailu, mugikor eta tabletetan

Gailu hauek sistema eragile ezberdina dute.

- Ordenagailuetan, ohikoenak Microsoft-eko Windows, Apple-ko macOS edo Linux.
- Smartphone eta tabletetan kasuan, Google-ko Android eta Apple-ko iOS nagusitzen dira.

Ordenagailuetan zein smartphone eta tabletetan guraso-kontrolerako software gehigarria ezarri daiteke programa edo aplikazio modura. Era berean internetera sartzeko softwarea erabili daiteke (arakatzailea) funtzio hauek bere barne hartzeko edo baliteke gure internet hornitzaileak (telefonía operadorean, normalean) zerbitzu hauek eskaintzea.

Programa eta aplikazio ezagunenetariko batzuk dira: Google Family Link (Android), Tiempo de uso (iOS), Control Familiar (Microsoft), Screen Time, Qustodio, SecureKids edo Norton Famili. Kontrol funtzionaltasun ohikoenak maila honetan dira:

- Pantaila denbora.
- Aplikazioen erabilera denbora ikusi.
- Aplikazioen sarbidea baimendu edo debekatu.
- Gailuaren ezarpenak, kokapena eta baimenak kudeatzea.
- Erosketen kontrola.
- Edukiak mugatzea.
- Geolokalizazioa.





## Guraso-kontrol aukerak bideokontsoletan

Bideokontsolak (Xbox, Nintendo, PlayStation...) berezko software eta sistema eragileak dituzte. Alde horretatik, aukerak mugatuagoak eta zurrunagoak dira aurreko kasuekin alderatzen badugu, baina, erosoagoak eta zehatzagoak dira. Bideokontsolen kontrol funtzionalitate ohikoenak hurrengoak dira:

- Familiako kide ezberdinen kontuak kudeatzea.
- Erabiltzaileak blokeatzea.
- Gailuak kontrolatzea: PlayStation VR, mikrofonoak, konkurtsoetako kontrolak...
- Bideokontsolaren atal jakin batzuetarako sarbidea baimentzea edo debekatzea, adibidez: arakatzaila, bideo-irakurgailua edo denda birtuala.
- Erabilera denbora mugatzea.
- Jolas-saioak antolatzea (egunak eta orduak).
- Burututako jardueraren txostenak jaso.
- Komunikazio kanalak mugatu (webkam eta mikrofonoa).
- Edukiak PEGI kodearen arabera iragazi.

## Guraso-kontrol aukerak bideojokoen plataforma edo dendetan

Online plataformak edo bideojoko dendak gero eta zerbitzu ohikoagoak dira eta gero eta erabiliagoak bideojokoak erosterako eta erabiltzeko orduan, horretarako, noski, erregistratzea eta transakzio ekonomikoak beharrezkoak dira. Plataforma ezagunenak bideojoko garatzaile eta banatzaile handienei lotuta daude, adibidez, Steam, Origin (EA), Epic Games Store,

PlayStation Network edo Xbox Denda. Kontrol funtzionaltasun ohikoenak hauek dira:

- Erosketak dendaren barruan mugatzea kontu bakoitzerako.
- Erosketak PEGI sistemaren arabera kudeatzea.
- Komunitateek sortutako edukiak blokeatzea dendaren barruan.
- Lagunak kudeatzea eta txatak eta taldeak salatzea.
- "Nire online profilaren" pribatutasuna aldatzea, hala nola kapturak eta lorpenak bideojokoetan.

## Guraso-kontrol aukerak bideojokoetan

Bideojokoaren arabera, umeei edo nerabeei bideratutako kasuan bereziki, aukera hauek aurki ditzakegu:

- Mezuetako testua iragazi (irainak, biraoak, telefono zenbakiak...).
- Adiskidetasun eskabideei uko egin.
- Jokalarien izena ezkutatu.
- Ahots-txata desgaitu.
- Txata desgaitu.
- Jolas-denboraren inguruko txostenak astero jaso.
- Harrapakin kutxen erosketak bideojokoaren barnean baimendu edo debekatu.

Roblox, Minecraft, Fortnite, League of Legends (LoL), FIFA, Grand Theft Auto V (GTA V), Counter-Strike (CS:GO) eta Valorant, besteak beste, aukera hauek eskaintzen dituzte.





A person wearing a headset is seen from the side, working at a computer. The entire image is overlaid with a semi-transparent green filter. The computer monitor displays a futuristic interface with various data points, graphs, and icons. The person's hands are on a keyboard. The overall scene suggests a high-tech or gaming environment.

# | ERANSKINAK

# II. ERANSKINA GAMER GLOSATEGIA

**Add-on:** jokoari gehitutako edukiak, esate baterako, espansio edo DLC bat.

**AFK:** ingelesezko "Away From Keyboard" akronimotik. Euskaraz "Teklatutik Urrun". Txat bidez erabiltzen den adiera bat da online jokoaren beste jokalariei jakinarazteko une batez ez garelako jokoan egongo nahiz eta pertsonaia edo avatarra jokoan agertu.

**Anfitrioi:** multijokalari partida batean anfitrioi da partida sortu duena eta, orokorrean, zeinari konektatzen diren beste parte-hartzaile guztiak.

**Arcade:** jolaserako makienei erreferentzia egiten dien termino generikoa. Esan ohi da bideojoko bat arcade dela jolasteko erraza denean edo bere fisikak eta kontrolak modu errealista batean erantzuten ez dutenean.

**Arena:** mugatutako edozein gune bat zeinean borrokaren bat gauzatzen den.

**Avatar:** parte-hartzaile bakoitzari lotutako errepresentazio grafikoa online plataforma batean identifikagarria izan dadin, adibidez sare sozialetan, foroetan etab. Argazki sinple edo marrazkiak izan ohi dira, baina badira 3D errepresentazioak.

**Bait:** euskarazko "beita". MOBA motatako bideojokoetan, beita jokalaria bat da, zeinak pertsonai ahul batekin edo desabantailan dagoena, kontrako taldea erakartzen du segada batera.

**Baneatu:** ingelesezko "to ban" (debekatu edo kanporatu) aditzetik. Sarbidea blokeatzean datza, orokorrean, online joko baten zerbitzu edo zerbitzarira.

**Beta:** beta bertsioa bideojokoaren bertsio osoa da, merkaturatu baino lehen frogatzen dena. Bi modalitate ezberdin daude: beta

itxia (testers edo jokoaren frogatzaileek frogatzen dutena) eta beta irekia (publikora irekia dagoena).

**Bonus:** "indartzaile" deritzona ere bai, pertsonaiari efektu positibo bat eragiten dion elementu edo objektu bat da.

**Booster:** bonusaren antzekoa. Elementu edo objektu bat da zeinak hartzerakoan pertsonaiari ezaugarri edo gaitasun berezi bat ematen dion, esate baterako garaiezintasuna, abiadura edo indar gehiago etab.

**Bot:** ingelesezko (originalki txekieratik) robot hitzetik eratorritakoa. Ordenagailu edo kontsolak kontrolaturiko pertsonaia, giza parte-hartzaile baten jokaera imitatzen duena. Ohikoan multijokalari jokoetan erabilia.

**Boss:** ordenagailu edo kontsolak kontrolaturiko etsai edo muntroa fase edo misio bakoitzaren ostean aurki daitekeena eta beste etsaiak baino indartsuagoa dena.

**BRB:** ingelesezko "Be Right Back" (Laster Itzultzen Naiz) akronimotik eratorritakoa. Txatetan erabiltzen da une batez alde egingo dugula aipatzeko.

**Bug:** euskaraz "zorri". Jokoaren funtzionamendu egokia ahalbidetzen ez duen atalei lotuta dago.

**Bundle:** ingelesezko "bundle" hitzatik. Euskaraz "fardel edo sorta". Erabili ohi da doako joko sortei erreferentzia egiteko edota eskaintzan dauden edo produktu anitzen konbinaketari: bideojoakoak, kontsolak, gehigarriak etab.

**Erori:** erabiltzen den adiera arrunta partidatik nahigabe deskonexio bat gertatzen denean.

**Karritu:** ingelesezko "carry" hitzetik, euskaraz "eraman". Esan ohi da jokalaria batek "karriatzen" duela gaitasun edo botere nahikoa duenean bere taldearentzako garaipena lortzeko.

**Kamperoa:** partida osoan zehar borroka ekiditeko ezkutatzen diren jokalariei deitzeko erabiltzen da.

**Txetatuta:** ingelesezko "cheat" (truko/tranpa) hitzetik. Jokalaria bat txetatuta dago txetoak (trucoak) erabiltzen baditu jokoan abantaila lortzeko.

**Crack:** ingelesezko "to crack" aditzatik. Euskaraz "apurtu, hautsi". Crack-ak programa edo modifikazio txikiak dira, bideojoko baten kasuan garatzaileek ezarri dituzten babes neurriak jokoaren baimenik gabeko kopiak egin ez daitezen gainditzeko balio direnak.

**DLC:** ingelesezko "Downloadable Content" hitzen akronimoa. Euskaraz, "Eduki Deskargagarriak". Mota ezberdinetako eduki estrak dira (objektu edo jantzi sinple bat, espansio oso bat berezko istorioarekin, eszenatoki berria, etab.), jokoaren argiratzaileak internet bidez banatutakoak.

**Drop:** ingelesezko "drop" hitzetik. Euskaraz "utzi, bota". Eliminatutako etsaiek uzten dituzten (armak, edabeak, txanponak, etab.)

**Emuladorea:** Jatorrizkoa ez den beste plataforma batean bideojokoak erabiltzea ahalbidetzen duen programa. Orokorrean bideojoko zaharrak egungo plataformetan jolasteko erabiltzen da.

**Exploit:** ingelesezko "to exploit" aditzetik. Euskaraz "ustiatu, aprobetxatu". Aplikazio bat zeinak bideojokoaren akats batez aprobetxatzen den onura edo abantailaren bat lortzeko.



**Fanboy:** ingelesezko *"fan boy"* hitzetik. Euskaraz "ume fanatiko". Enpresa, plataforma, bideojoko, etab. sutsuki defenditzen duen pertsona batek.

**Farmeatu:** ingelesezko *"to farm"* aditzetik. Euskaraz "landu, laboratu". Ekintza bat behin eta berriz errepikatzea esperientzia puntuak, dirua, objektuak, materialak edo gure pertsonaiari abantaila emango dion beste zerbait lortzeko, normalean RPG jokoetan.

**FF:** ingelesezko *"Fail Fight"* akronimotik (Porrota Guduan). Taldearen barne gudua gaizki joan dela edo galdu dela adierazteko erabiltzen da.

**Firmware:** bideokontsola edo beste gailu elektronikoen baten kontrol-sistema, oinarrizko konfigurazioak bere barne dituenak. Aldizkako eguneraketan behar ditu arazoak edo ahultasunak konpontzeko.

**Flameatu:** ingelesezko *"flame"* hitzetik. Euskaraz "erre, supiztaile". Beste jokalariekin gehiegizko liskarrak sortzea edo hauek iraintzea arrazoirik gabe, etsaitasuneko egoera bat sortu nahian.

**Gameplay:** bideo bat zeinean jokalariai grabatutako partida bat erakusten den.

**GG:** ingelesezko *"good game"* akronimotik (Partida Ona). Kontrakoari partida ona jokatu duela aitortzeko erabiltzen den adiera.

**Hype:** ingelesezko *"to hype"* aditzetik (losintxatu). Joko baten inguruko interes edo iguripena, normalean, oraindik argitaratu ez dena.

**Jailbreak:** euskaraz "espetxe ihesaldia". Gailu baten (mugikorak, tabletak, bideokontsolak, etab.) firmwarearen modifikazio prozesua fabrikatzaileak baimentzen ez dituen aplikazio edo jokoak egikaritu daitezten.

**Laga:** ingelesezko *"lag"* hitzetik. Euskaraz "atzerapena". Ohi-koa online joko guztietan. Erreferentzia egiten dio gure gailua-

ren eta bideojokoaren zerbitzariaren arteko atzerapenari konektatuta gaudenean. Eragile ezberdinen menpe egon daiteke (jokoaren konfigurazioa, erabilitako gailua edo internet konexio eta jokoaren zerbitzaria).

**LOL:** *"Laughing out Loud"* ingelesezko adieraren akronimoa (barrez ito). Erabilera oso hedatua dauka interneten. "League of Legends" (LoL) bideojokoaren akronimo bezala erabili daiteke.

**Lootatu:** ingelesezko *"to loot"* aditzetik. Euskaraz "arpilatu". Mapa osoan zehar objektu, txanpon edo armak biltzea eta, batez ere, hildako jokalariek gorpuetatik.

**LVP:** gaztelaniazko Liga de Videojuegos Profesional hitzen akronimoa (Bideojokoaren Liga Profesionala). Kirol elektronikoko lehiaketa espainiar estatuko mailan, IESF-ek Espainiako liga ofizialtzat aitortutakoa.

**Matchmaking:** ingelesezko *"matchmaking"* hitzetik. Euskaraz "partida sortzailea". Aurreko partidetak estatistikak aztertuta, antzeko maila duten jokalariei edo taldeak lehiatzen dituen sistemak.

**Noob:** ingelesezko *"newbie"* hitzetik. Euskaraz "hasiberria". Hasiberri bati mespretxuz erreferentzia egiteko era, eskarmentu handiagoko jokalaria ez errespetatzeagatik edo ez hobetzeagatik denbora igaro ahala.

**Owneatu:** ingelesezko *"to own"* aditzetik. Euskaraz "menderatu". Aurkari baten aurka behin eta berriz irabaztea edo nagusitasun nabarmenarekin irabaztea.

**Premade:** aurretik ezarritako jokalariei taldea, talde berdinean partida bat jolastera sartzen direnak.

**Ranked:** euskaraz "saillatzeko". Multijokalariei partidak zeinatan emaitza kontuan hartzen da jokalariei saillapenerako eta/edo bere maila zehazteko.

**Rusherra:** ingelesezko *"rush"* hitzetik. Euskaraz "presa". Jokalari sutsu eta lehiakorrei buruz esan ohi da.

**Setup:** ordenagailu edo kontsola baten hardwarearen konfigurazioa eta haien osagaien lotuta dago, nola kokatzen diren elementu guztiak gela batean. Pertsonai baten ezaugarriak, ekipamendu eta gaitasunei buruz hitz egiteko erabili daiteke. "Build" hitzaren parekoa.

**Skill:** ingelesezko *"skill"* hitzetik. Euskaraz "gaitasun, abilezia". Pertsonai batek ekintza zehatz bat burutzeko duen gaitasuna eta, normalean, jokoan zehar lortzen dena (indarra, abiadura, erresistentzia, tiro-gaitasuna, etab.)

**Skin:** ingelesezko *"skin"* hitzetik. Euskaraz "azala". Pertsonai baten itxura (uniformea, itxura fisikoa...) edo hura aldatzeko balio duten gehigarriak. Era berean, beste objektu batzuei gehitu edo aldatu daitezkeen itxurei buruz hitz egiteko erabili daiteke, armak esate baterako (zorroak, karkasak...)

**Stalker:** ingelesezko *"Stalker"* hitzetik. Euskaraz "jazarle". Beste pertsona bat zelatzen, jarraitzen edo gogaitzen duen pertsona batek, normalean, era ez-nabarmen batean.

**Triple A:** enpresa handiek garatutako bideojokoak, garapenerako, ekoizpenerako eta promoziorako aurrekontu handiekin.

**Troll:** Txat, foro, sare sozial eta abarretan mezu zirikatzaile edo iraingarriak argitaratzen dituenak, mezu horien helburu bakarra komunitatearen beste parte-hartzaileak haserretzea edo haien artean polemika sortzea izanda.

**Tryhard:** ingelesezko *"try hard"* hitzetatik. Euskaraz "asko saiatu". Oso perfektionista den jokalariei bat, baliabide gehiegi erabiltzen dituenak helburuak lortzeko.

**WP:** ingelesezko *"Well Played"* hitzen akronimoa (Ondo Jolastuta).

**WTF:** ingelesezko *"What The Fuck"* hitzen akronimoa (Baina Ze Ostia).

**Zz:** sorpresa txikia edo axolagabetasuna erakusteko adiera.

Iturria: [www.gamerdic.es](http://www.gamerdic.es)

## II. ERANSKINA

# BIDEOJOKOEN MENDEKOTASUNERAKO TESTA

Existitzen diren tresna askoren artean, doitasun handiagokoak zein txikiagokoak, bideojokoe-kiko "atxikidura" horren mailaren ideia bat lortzeko tresna erabilienetako bat da **Internet Gaming Disorder Scale Short-Form (IGDS9-SF)**, 2020. urtean Madrilen balioztatutakoa bere Espainiako bertsioan 12 eta 22 urte bitarteko 2.173 jokalariek. Online zein offline bi-

### Garrantzitsua:

- Eraginkorra izan dadin zintzotasunez erantzun behar da.
- Galderek azkenengo 12 hilabetan bideojokoekin tutako jardueri egiten diote erreferentzia.
- Bideojokoekin lotutako jardueratzat jotzen da bideojokoetan aritu izana edozein plataforman (PC, mugikorra, kotsola, etab.) online zein offline.
- Orientagarria den test bat besterik ez da hau, **ezin izango dena diagnostikotzat hartu.**

deojokoetarako egokia da, 9 galderekin eta 5 balio edo erantzun posible galdera bakoitzeko; emaitza galdera guztien erantzunak gehituta lortzen da.

Testa Online eskuragarri [esteka](#)





## TESTAREN GARAPENA

Erantzunen balioak: **1** Inoiz ez **2** Gutxitan **3** Batzuetan **4** Maiz **5** Askotan

### GALDERA

- 1 Zure jarduerak jokoarekiko larritzen al zaitu? (Adibide batzuk: gehiegi pentsatzen duzu jolasten ez duzunean edo jolastera bueltatzeko nahi handiak dituzu? Uste al duzu jolasteak zure bizitzako jarduera nagusia bihurtu dela?)
- 2 Suminkortasuna, antsietatea edo tristura sentitzen al duzu zure jolas-denbora gutxitzen edo guztiz eteten duzunean?
- 3 Asebetetze edo plazerra lortzeko gero eta denbora gehiago jolasten emateko beharra nabaritzen al duzu?
- 4 Zailtasunik al duzu etengabe jolasteari uzteko edo jolasten duzun denbora kontrolatzeko?
- 5 Aurreko zaletasun edo entretenimendu jarduerarekiko interesa galdu al duzu zure jokoarekiko konpromisoa dela medio?
- 6 Jolasten jarraitu al duzu nahiz eta jakin beste pertsona batzuekin arazoak sortzen zituela (bikotekidea, laguna, edo senida)?
- 7 Jolasten duzun denboraren inguruko gezurra kontatu diozu zure senide, terapeuta edo lagun bati?
- 8 Aldarte txar batetik (tristura, itxaropen-gabezia, errua edo antsietatea) une batez ihes egiteko edo apaltzeko jolasten al duzu?
- 9 Erlazio garrantzitsu, lan eskaintza edo hezkuntza aukeraren bat kolokan jarri edo galdu al duzu bideojokoengatik?

### MAIZTASUNA

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

© 2020 de los autores. Concesionario MDPI, Basel, Switzerland.

## TESTAREN EMAITZAK

Puntuazio guztien gehiketa egin eta gero, emaitza 9 (erantzun guztiak gutxienerako balioarekin erantzun dira, **1**, inoiz ez) eta 45 (erantzun guztiak gehieneko balioarekin erantzun dira, **5**, askotan) artekoa (biak barne) izango da.

- Lortutako emaitza 32 puntu baino gutxiagokoa bada, esan daiteke gizabanakoak **ez duela bideojokoekiko mendekotasunik**.
- Lortutako emaitza 32 puntu edo gehiagokoa bada, esan daiteke **gizabanakoak bideojokoekiko mendekotasunaren sintomak adierazten dituela**. Espezializatutako mediku batekin hitz egitea gomendatzen da.

# III. ERANSKINA IKASTETXE ETA FAMILIENTZAKO BALIABIDEAK

Esteka honetan artikulu, baliabide eta erreferentzia erabilgarri eta eguneratuak eskuragarri daude. [esteka](#)  
Hona hemen haietako batzuk.

## 📌 GOMENDIOAK eta sentsibilizazioa

- #Cibersegurolas gainerentzako gomendioak, Basque Cybersecurity Centre-ekoak [esteka](#)
- Familiak bideojokoak hautatu eta gozatzeko dekalogoak [esteka](#)
- AEVIko Bideojokoen erabilera arduratsuentzako dekalogoak [esteka](#)
- Balantze digitala: "Mugikor eta bideo-jokoak, gozatu abusu gabe" [esteka](#)
- Ibai Llanosen gomendioak influencer-ak izan nahi diren gazteentzat [esteka](#)

## 📌 INFORMAZIO erabilgarria

- Boomerentzako Gamer Hiztegia [esteka](#)
- Familian bideojokoetaz gozatzeko segurtasun neurriak [esteka](#)
- Bideojokoen Mendekotasunerako Testa [esteka](#)

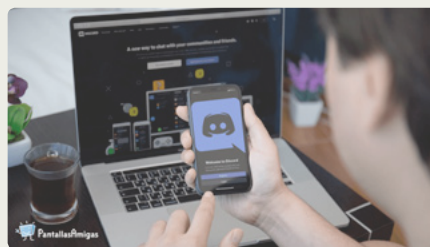
## 📖 Gurasoentzako GIDAK



### Twitch, gurasoentzako gida

Plataformari buruzko informazio garrantzitsua eta erantzunak ohiko galderari.

[esteka](#)



### Discord, gurasoentzako gida

Bideojokoekin batera erabiltzen den komunikazio plataformak hau ulertzeko dokumentua.

[esteka](#)



### Roblox gurasoentzako gida

Gakoak bideojoko plataformak hau ezagutu, kudeatu eta aprobetxatu ahal izateko.

[esteka](#)

## Familian ikusteko ANIMAZIOAK



Mikel@laguna.com: Haur baten abentura eta ordenagailuaren eta Interneten gehiegizko erabilera

- Gomendatutako adina: 6 urteetatik 12 urtera
- Iraupena: 3' 35"

esteka



Ordenagailua modu osasungarrian erabiltzeko gomendioak. Ergonomia

- Gomendatutako adina: 8 urteetatik 12 urtera
- Iraupena: 5' 38"

esteka



Hautzaroa eta teknologia. Katu guztiak ez dira arreak, ezta bideo-joko guztiak berdinak ere

- Gomendatutako adina: 8 urteetatik 12 urtera
- Iraupena: 4' 35"

esteka



Pilar eta bere sakelako telefonoa. "Doako" bideo-jokoak. Ba al dakizu zer diren FREEMIUM eta erosketak integratuak?

- Gomendatutako adina: 10 urteetatik 12 urtera
- Iraupena: 2' 35"

esteka

## PODCASTak informazio gehiago lortzeko

Pantallas e infancia temprana, asunto delicado

Anna Ramis, irakaslea, pedagogo eta idazlea

esteka



Niños caracol, hikikomori, cómo evitar su aislamiento

María Luisa Ferrerós, haur-psykologoa

esteka



Adicciones comportamentales o sin sustancia, pandemia de nuestro tiempo

Ana Estévez Gutiérrez, psikologian doktorea, irakaslea eta ikerlaria

esteka



Videojuegos, de la pasión al abuso o a la patología

Susana Jiménez Murcia, Bellvitge Unibertsitate Erietxeke Joko-irrika Patologiko eta Mendekotasunaren Unitateko koordinatzailea

esteka



**LAGUNTZA**  
Familiatzako  
laguntza zerbitzua

Webgunean gazteak eta bideojokoei buruzko kontsultak egin ditzakezu.

esteka

Bideojokoak, oro har, entretenimendu era bat bezala antzematen dira. Are gehiago, hainbeste entretenitzen dute, zein denbora di-da batean igarotzen da. Kasu batzuetan, erabilera, gehiegizko erabileran bilakatzen da eta gehiegizko erabilera horrek, pertsona eta baldintza batzuen kasuan, mendekotasunean amaitu daiteken erabilera problematiko, gehiegizkoa eta konpulsiboa direla medio. Horrelako egoerak, muturrekoak, baina ez arraroak, tratatuak izan behar dira eta batez ere, saihestuak. Gainera, gurasoak garela, gure betebeharra da ez bideojokoak debekatzea denbora galtzeko era bezala, baizik eta haien erabilera arduratsua kudeatzea eta ikasketarako eskaintzen dituzten aukera guztiak aprobetxatzea, balioak, sozializazioa, sorkuntza eta eta bestelako gaitasunen garapenerako. Guraso-bitartekaritza positiboaren lana garrantzitsua da eta bideojokoen mundua ezagutzea eskatzen digu, aktiboki parte hartzea erabakien bidez, baina gehien bat, pantailaren aurreko momentu horiengan eragina izanez eta partekatuz.

[www.videojuegosenfamilia.com/gida](http://www.videojuegosenfamilia.com/gida)

Garatzaileak



Babesleak

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD