

# El dilema de los Videojuegos: ¿Pasatiempos o problema en niños y adolescentes?



Desde su aparición a principios de los años 80's, los videojuegos han sido objeto de debate acerca de sus beneficios en el desarrollo de destrezas intelectuales y sus efectos nocivos en la salud física y mental de los usuarios.

Por: Ruben Dario Villegas

En sus diferentes modalidades y plataformas, los videojuegos nos llevan a participar en situaciones ficticias y virtuales donde somos protagonistas. La motivación por superar metas y niveles, eliminar enemigos, la emoción de superar pruebas difíciles, hace que esta actividad sea muy estimulante, por lo que el

jugador tiende a dedicar importantes cantidades de tiempo en el mismo si logra captar su atención. Se han convertido en un pasatiempo que por su carácter lúdico debe ser llevado con conciencia, y prudencia para evitar que afecte el normal desarrollo de las vidas de los participantes.

Como toda actividad donde la concentración es la base para conseguir el éxito, los videojuegos pueden mejorar la capacidad de atención en los niños y jóvenes al procesar mucha información al mismo tiempo como por ejemplo cuando deben visualizar y seguir el patrón de muchas imágenes simultáneas. Esto estimula el pensamiento analítico y la toma de decisiones. Incluso, hay videojuegos que se utilizan con fines terapéuticos, sobre todo en personas de la tercera edad como *Brain Training*, muy populares en la consola *Nintendo DS* y ejercicios de uso coordinado del "Joystick" o mando en enfermos de Mal de Parkinson.

Entre los posibles efectos negativos, producto del uso descontrolado de los videojuegos contamos la obsesión y la adicción a los mismos. En la mayoría de los casos el jugador llega a éste estado de forma progresiva. En un principio como un pasatiempo esporádico, pero que aumenta su frecuencia de uso constantemente hasta convertirse en una práctica diaria y necesaria. Esto es debido que, según diversos estudios, se generan grandes cantidades de dopamina, un neurotransmisor relacionado con los mecanismos de recompensa y gratificación del cerebro y muy directamente con las adicciones en general.

En este momento la vida del jugador podría comenzar a girar en torno al videojuego. Centrando su pensamiento y atención, incluso cuando realiza otras actividades como asistir a la escuela, el trabajo provocando una distorsión en el manejo proporcionado y equilibrado del tiempo y las prioridades. Se caracteriza por anteponer el juego antes que sus deberes escolares y hasta laborales en el caso de adultos, así como la socialización, el deporte y otros intereses que antes eran parte importante en su vida. Se produce entonces una ruptura social, llevando al aislamiento y provocando conflictos con sus allegados más cercanos, y en casos más extremos, produciendo alteraciones en el sistema nervioso con episodios de ansiedad. Se han registrado casos de manifestación de síndrome de abstinencia. Los que padecen la adicción pueden llegar a la violencia física y verbal contra sus semejantes ante la imposibilidad de entrar en su mundo virtual.

En niños y adolescentes, la adicción a los videojuegos suele estar acompañada de un inevitable deterioro del rendimiento académico. Aunque todavía no se ha demostrado fehacientemente algún efecto negativo de los videojuegos a nivel neurológico en jóvenes, el pasar prolongadas horas a diario en ésta actividad, disminuirá el tiempo que se le dedique a las actividades escolares.

De la misma manera, el sedentarismo producto de estas largas jornadas de juegos virtuales, acompañado de golosinas y sodas, puede producir aumentos considerables de peso, llegando incluso a la obesidad. Entre otros efectos físicos tenemos irritación en los ojos debido a que pasan largos periodos sin pestañear debido a la concentración en las secuencias del juego, lo cual impide que la córnea se lubrique correctamente, síndrome del Túnel Carpiano que es producido por la realización repetitiva y constante de movimientos con los dedos y muñecas, dolores de cabeza y la adopción de posturas poco ergonómicas que pueden producir lesiones en la espalda y columna.

Como cualquier otra actividad humana que implique la distracción, la gratificación o simplemente escapar de una realidad incómoda, los videojuegos se convierten en una amenaza o un problema en la vida del niño o del joven cuando son usados en forma prolongada, anteponiéndolos a sus actividades y deberes rutinarios. Todo en exceso es malo. Es por esto que les dejamos algunas recomendaciones para un uso saludable de los mismos:

Sea un buen modelo a seguir como padre: Como dice el dicho, niño ve, niño hace. Si quiere que sus hijos lean más libros, léalos usted también. Si quiere que los más jóvenes y adolescentes de la casa hagan ejercicio al aire libre, tome usted la iniciativa y hágalo primero. Es responsabilidad de los padres crear la cultura de cada hogar en base al ejemplo.