***Adicción/dependencia a los Videojuegos***

El uso de los videojuegos es la actividad de ocio más común en los adolescentes y algunos jóvenes de todo el mundo.

El siglo XXI se caracteriza por una significativa evolución de la tecnología, en la que los videojuegos representan el número 1 de la industria cultural en términos de ventas y popularidad.

Datos epidemiológicos recolectados indican que: en Francia el 40% de la población son jugadores; en EE.UU. y Canadá el 99% de los varones y el 94% de la población femenina juegan a los videojuegos, consiguiendo las empresas 25 mil millones de dólares hace 10 años atrás, duplicando así la economía del cine; y en España, del 86% de los adolescentes que juegan a los videojuegos, el 36,1% son jugadores habituales. El principal atractivo que tienen los videojuegos es que se diferencian de los otros medios por ser interactivos, además de que los jugadores se entregan activamente en la trama, por lo que los videojuegos se ven como una nueva actividad motivadora que tiene el potencial de desencadenar emociones fuertes y conducir a altos niveles de disfrute.

En 2011, el videojuego World of Warcraft, registró un total de 12 millones de jugadores que participan en un mundo de fantasía…

Los videojuegos han ido evolucionando a lo largo de los años, creando mundos ficticios y situaciones cada vez más reales en la que los propios jugadores se sumergen creyendo que es real. El mundo virtual constituido por un videojuego es un espacio para la experimentación, en el cual el jugador puede participar y evolucionar fomentando y facilitando la capacidad emocional. Ha evolucionado de tal manera que, actualmente, se puede jugar de forma “online” con otros jugadores, potenciando tanto efectos sociales como de adicción. En definitiva, durante el uso de un videojuego las emociones hacen contribuciones significativas a nuestros pensamientos y comportamientos racionales.

El gran impacto que han creado los videojuegos en esta última década, en la que cada vez son más complejos y “realistas”, hace que los medios y las investigaciones no puedan dejar de lado los efectos negativos que estos crean en la sociedad, como puedan ser la violencia, la adicción o la depresión. Aún no se sabe exactamente cómo afectan al ser humano, y los estudios no se ponen de acuerdo en si estos son positivos o negativos, pero se cree que las nuevas tecnologías pueden proporcionar a la sociedad una nueva herramienta para ayudar a prevenir los trastornos psicológicos y de comportamiento en la población adolescente. Al ser la adolescencia un período donde aparecen conductas de riesgo, los videojuegos pueden llegar a ser un puente que potencie esas conductas. No obstante, es necesaria una perspectiva más equilibrada que considere, no solo los efectos negativos, sino también los efectos positivos de jugar a estos videojuegos.

**Perjuicios Emocionales**

La mayoría de los estudios concluyen que las emociones negativas que aparecen al usar videojuegos son por dos razones: una de ellas es tener una participación obsesiva al jugar en la que interfiera con nuestros estilos de vida, y la otra razón es el uso de videojuegos violentos o de azar.

**Señales de alerta**

Jurkowski, que es autora de Efecto pantalla: cómo lograr el equilibro digital (editorial Lea), enumera algunos signos de alarma a los que madres y padres deben prestar atención, y que pueden indicar que sus hijas o hijos están desarrollando o ya desarrollaron una dependencia a los videojuegos:

* Baja en el rendimiento escolar. Se llevan más materias o bajan notablemente sus notas, aunque no lleguen a perder el año.

No hablaremos de una cantidad de horas específicas frente a las pantallas, sino de poner el foco en cuando eso se convierte en su único interés y “no hacen prácticamente nada más”. El juego pasa a ser lo más atractivo y pierden las ganas de hacer actividades que antes disfrutaban, como deportes o hobbies.

* Irritabilidad y discusiones constantes. Se manifiestan cuando se les intenta poner límites en el uso de la tecnología o se les proponen otras actividades.
* Sueño irregular. Prácticamente no duermen de noche y tienen los horarios invertidos. No se trata de episodios ocasionales, sino que esto se convierte en un hábito.
* Pocas relaciones cara a cara. Su único vínculo social o todas sus relaciones pasan a estar mediadas por la pantalla. También puede presentarse una retracción social de familiares y amigos.
* Único tema de charla. Cuando el único tema de conversación son los videojuego o quieren terminar otras actividades rápidamente para volver a la casa y jugar.
* Mentir acerca del tiempo que están jugando. También puede ocurrir que desobedezcan constantemente los límites de tiempo que se han establecido.

El mundo de las adicciones va mucho más allá del abuso de sustancias adictivas como el alcohol o la heroína. También es posible desarrollar adicciones comportamentales, que tienen que ver con realizar ciertas acciones en un contexto determinado.

**¿Qué es la adicción a los videojuegos?**

La adicción a los videojuegos es un patrón de comportamiento y de pensamiento por el que la calidad de vida y la autonomía de la persona se ve limitada por la necesidad de dedicar mucho tiempo a jugar a estas formas de ocio electrónico. Normalmente, esta dependencia no solo se plasma en el hecho de tener unas ganas intensas de iniciar una partida en cualquier momento, sino que también hay problemas para dar la partida por terminada.

Se trata de un problema que la Organización Mundial de la Salud reconoce como trastorno psicológico y que quedará concretado en la CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades), documento clasificador de afecciones cuya nueva edición la OMS publicará en 2022. Su nombre oficial será “Trastorno por videojuegos”.

Por otro lado, todas aquellas situaciones que interrumpen o postergan la sesión de juego con la videoconsola, con el ordenador o con el dispositivo electrónico en el que se pueda jugar, generan una intensa irritabilidad y frustración en la persona, que puede generar aislamiento, incomunicación e incluso peleas. Diferentes estrategias para “enganchar” al jugador

Hay que tener en cuenta que el patrón con el que aparecen las conductas adictivas depende del tipo de mecánicas jugables del videojuego que se esté usando.

En algunos de estos juegos, por ejemplo, la partida se reinicia automáticamente en cuestión de un par de segundos tras haber perdido una partida, con lo que costará más dejar de jugar.

En otros, el principal factor adictivo son los mini-juegos de azar incorporados en el juego, tal y como pasa con algunos títulos en el que pueden tocarnos al azar piezas de vestuario para nuestro personaje principal, alimentando una dinámica de coleccionismo que consume mucho tiempo. Esto último, a veces, ha llegado a monetizarse por separado, haciendo que cada intento de que nos toquen objetos que no teníamos cueste dinero real, y de hecho ha llevado a juicio a algunos desarrolladores de videojuegos.

**Síntomas**

Estos son los principales síntomas de la adicción a los videojuegos que los psicólogos se encuentran en consulta.

No hace falta presentar todos estos síntomas para tener un problema de adicción a los videojuegos, del mismo modo en que la presencia de uno solo no implica que alguien tenga este tipo de relación de dependencia con el ocio electrónico. Estos síntomas son a modo de criterios orientativos.

* Pensamientos constantes sobre el videojuego, fantaseando con partidas o recordando las ya jugadas.
* Falta de comunicación, consecuencia del aislamiento físico y de la tendencia a fantasear.
* Tendencia a jugar diariamente a videojuegos durante muchas horas, eclipsando otras formas de ocio.
* Impaciencia por volver a jugar, tendencia a acortar conversaciones para volver a la pantalla.
* En niños o niñas, berrinches y pataletas si la partida termina al margen de su voluntad.
* En adultos, estallidos de ira si la partida termina al margen de su voluntad.
* Desatención de las relaciones sociales, de las responsabilidades y del cuidado personal.

**Causas**

No existe una sola causa que genere adicción a los videojuegos, sino que hay muchas combinándose entre sí. Es en terapia donde corresponde examinar cada caso concreto y determinar qué situaciones y contextos han estado alimentando este proceso adictivo.

Sin embargo, varias de las posibles causas de la adicción a los videojuegos son las siguientes.

* Hábitos de vida solitarios, falta de otros estímulos.
* Problemas en casa o en la escuela, que favorecen la búsqueda de escapismo e inmersión en mundos imaginarios.
* Propensiones genéticas a las dinámicas adictivas.
* Existencia de un único círculo social de amigos, con los videojuegos como principal forma de entretenimiento.
* Participación en entornos competitivos (sobre todo en videojuegos con multi-jugador online).

**Tratamientos de la adicción a los videojuegos**

Lo más recomendable para tratar casos de adicciones conductuales es contar con la ayuda de profesionales de la terapia cognitivo-conductual. Este tipo de intervención psicológica se centra en ayudar a la persona a controlar sus acciones y pensamientos, para conseguir en esta caso que no se dirijan hacia el abuso de las partidas de videojuegos.

Así, los psicólogos utilizan técnicas como la reestructuración cognitiva, para que los pacientes se cuestionen creencias que mantienen la dependencia hacia los videojuegos, trabajan para  [mejorar la autoestima y la confianza](https://www.avancepsicologos.com/psicologo-autoestima/) en uno mismo para no dar por perdida la posibilidad de adoptar un estilo de vida más sano, ayudan a que los pacientes se estructuren su día a día manteniéndose lejos de los videojuegos, crean un sistema de incentivos para ir viendo los progresos realizados, etc.

Del mismo modo, en psicoterapia contra la adicción a los videojuegos se entrena a los pacientes para que aprendan otras formas de relacionarse con su entorno; manteniéndose lejos de los videojuegos (al menos durante el proceso de recuperación), encontrando nuevas aficiones satisfactorias y significativas, socializando más y con otros entornos que no estén ligados necesariamente a las partidas constantes, etc.

Una terapia muy efectiva también, que atiende a la problemática de sujeto, es la Terapia Gestalt en la cual se trabaja con la problemática en el aquí y ahora, utilizando diferentes técnicas de dramatización, roleplay, trabajos corporales de descarga emocional mediante el movimiento y la vocalización generando así la conexión con sus emociones y sanando desde la concientización.

**Sugerencias para madres y padres**

* Límites claros. Es fundamental que las madres y los padres les pongan límites claros a los chicos respecto del uso de la tecnología. Por ejemplo, estableciendo reglas razonables acerca del tiempo que pueden dedicar a usar la computadora o el celular, y las consecuencias cuando no cumplen lo preestablecido. “A veces sirve hacer contratos, hasta por escrito: negociar y que todo quede bien claro” (Jurkowski).
* Incentivar otras actividades. Una forma de prevenir es que tengan recursos alternativos a la pantalla y no todo pase por ahí. En vacaciones muchos padres tienen que seguir con sus rutinas y hay chicos que se quedan muchas horas solos en su casa sin una actividad extra: ahí aumentan los riesgos. Por eso, es aconsejable ayudarlos a encontrar otras actividades e intereses alternativos (aunque se nieguen y digan que “se aburren” o “no les interesa”) es un rol importante que deben cumplir los adultos.
* Armar calendarios. Que padres y madres armen junto a sus hijas e hijos calendarios donde incluyan las actividades para cada día, con momentos sin y con pantallas, y también que se los incentive a participar de las cosas de la casa de acuerdo a su edad.
* Prestar atención a los modelos que se transmiten. Es importante prestar atención a cuál es el uso que los padres y las madres hacen de la computadora, teléfonos y demás dispositivos electrónicos. Si las chicas y los chicos nos ven permanente conectados sin prestarle atención a otras actividades, les estamos dando una señal.
* Encontrar un equilibro. Para muchas niñas, niños y adolescentes, los videojuegos son un momento de encuentro con amigos, y consideran que poder participar de los mismos es una forma de “no quedarse afuera”. Por eso, es importante buscar un equilibro: no se trata de negarles que puedan hacerlo. “A veces colabora el poder hablar con los padres de los amigos para tratar de poner límites en conjunto. La idea no es que no jueguen y queden fuera, pero sí ponerles un límite y explicarles aunque no les guste. Como en todo, los padres tienen que tomar conciencia de la necesidad de limitar esto”(Jurkowski).
* Evitar las maratones. Con respecto al tiempo que es recomendable que pasen frente a las pantallas, “es variable, más aún cuando estamos en vacaciones”. Evitar las “maratones”. Si les vamos a permitir jugar cuatro o cinco horas por día, que no sean seguidas: proponerles que jueguen un rato, corten y hagan otra actividad. Es importante que se generen recreos.
* Diferenciar las actividades que se realizan. No es lo mismo estar todo el tiempo viendo videítos de forma pasiva, que tutoriales que ayudan a realizar otras actividades fuera de las pantallas, como aprender un idioma, hacer gimnasia o aprender a tocar algún instrumento, por ejemplo.
* Regular el sueño. Jurkowski enfatiza que lo ideal es que durante la noche y sobre todo al momento de irse a dormir, lo último que uno haga sea jugar en las pantallas, porque las luces estimulan al cerebro y les dan una información contraria a la que uno necesita para conciliar el sueño. Pero advierte: “La verdad es que es muy difícil decirles que no jueguen a la noche, porque es el momento de encuentro con sus amigos, sobre todo en la adolescencia. Hay que ver cada caso: se puede permitir algunos días y otros no, ponerle límites de horarios y monitorear que no esté despiertos toda la noche”.
* Generar canales de diálogo. Fomentar el diálogo y generar conciencia sobre el uso responsable de internet es clave. Se sugiere ser claros, firmes y explicar por qué, poniendo énfasis en todos los riesgos a los que se exponen cuando están conectados (como el [grooming](https://www.lanacion.com.ar/comunidad/gooming-que-es-como-prevenirlo-donde-denunciar-nid2392851/" \t "_blank), por ejemplo). Poner límites no implica ser agresivos ni repetitivos a morir. Hay que ser concisos, porque si no dejan de escucharte. Y algo clave: “Es importante que los chicos sientan que somos receptivos y que pueden acudir a nosotros cuando tengan algún problema en Internet. Si nos mostramos agresivos, no lo van a hacer”.

Esperamos que te haya sido de utilidad el artículo de hoy, y que contactes con nosotros cuando lo precises y desees.

Marta Varela Moreno