

El impacto de los videojuegos en la salud de las personas: una mirada crítica

Byron Cuzco

Mayo 8, 2023

Abstract - Los videojuegos han experimentado un notable crecimiento de popularidad en los últimos años, y esto no solamente en los jóvenes y adolescentes. De hecho, existe un aumento progresivo en la afición de las personas adultas por los videojuegos debido en gran parte a la gradual oferta de juegos diseñados específicamente para este público. Es evidente que los videojuegos traen beneficios en la salud tanto física como mental, por otra parte también, presentan ciertos riesgos que se relacionan directamente con el excesivo uso, como la adicción, el sedentarismo y cambios en la manera de comportarse. Es necesaria una examinación metódica de los efectos negativos y positivos potenciales de los videojuegos, con el objetivo de desarrollar modelos para un mejor uso.

Palabras Clave – *Adultos, Videojuegos, Tecnologías, Plataformas, Dispositivo.*

Torres y Quituisaca (2020) en el capítulo VII “Lúdica y redes sociales: El uso de videojuegos en personas adultas”, mencionan que es sustancial identificar el nivel de importancia, las opiniones y la perspectiva que los adultos tienen con respecto a los videojuegos, aplicados en su propia experiencia o en las vivencias de las personas que los rodean: estudiantes, hijos, nietos como se señalan en las entrevistas. Sin embargo, la visión que se encuentra reflejada en este capítulo es de criterio desfavorable y únicamente negativa para los videojuegos, por lo tanto, el objetivo de este working paper es abordar desde diferentes autores e investigaciones, una visión más amplia sobre como los videojuegos intervienen de manera negativa, pero aportando también los efectos positivos en el campo de la salud, aspectos sociales e inclusive psicológicos.

Efectos Positivos

Los videojuegos ofrecen una experiencia interactiva y estimulante que tiene carácter tanto relajante como desafiante, lo que resulta en una manera atractiva de entretenimiento y enseñanza para las personas de todas las edades. Carvajal (2014) establece que:

El uso de ciertos videojuegos, concretamente los que tienen un alto contenido de acción a tiempo real, es favorable para un gran número de capacidades cognitivas y habilidades del cerebro. Este hecho se da tanto en jugadores jóvenes como en los de edad más avanzada, aunque para el caso de ancianos se manifiesta en menor grado. (p. 10)

Dentro de estas habilidades cognitivas los videojuegos brindan aspectos beneficiosos como: retener información de una mejor manera, una mayor atención y enfoque a los detalles, comprensión lectora, incremento del vocabulario y facultad para adquirir un

nuevo idioma, conocimientos sobre hechos históricos, biología, matemáticas entre otras disciplinas. (Rubio et al., 2015)

Por otra parte, los videojuegos de rol, permiten interactuar por medio de personajes personalizados en mundos imaginarios con otros individuos, esto gracias a que la virtualidad ofrece una especie de “protección” donde sienten comodidad y confort que les posibilita actuar cómodamente, siendo auténticos y sin la necesidad de estar frente a frente como lo menciona (Lee y Leeson, 2015).

Gabbiadini y Greitemeyer (2017) encontraron en los juegos de estrategia un gran aporte en la adolescencia, en especial dentro de las habilidades psicológicas, porque actúan de un modo que impulsan a los gamers a definir objetivos, planear y establecer una correcta sistematización, donde a menudo involucran la toma de decisiones complejas a corto y largo plazo. Simultáneamente, varios de estos juegos poseen recursos limitados, enseñando un método de administración financiera que puede llevarse a cabo en la vida cotidiana. Esta experiencia puede ayudar a los jugadores a desarrollar la capacidad de ser pacientes y trabajar duro para lograr sus objetivos en la vida real convirtiéndose en un utensilio potente dentro del ámbito educativo.

Anteriormente mencionado, los videojuegos pueden emplearse en un perfil educativo, un ejemplo claro es el uso de la herramienta MinecraftEdu una versión especial del videojuego Minecraft mejorando la creatividad del estudiante y materias como ciencias sociales, química, historia, programación, matemáticas entre otras de un modo divertido. Michael Merzenich (como se citó en Urrutia, 2020) comenta que “cada vez hay más evidencia directa de que el uso intensivo de videojuegos resulta en mejoras generalizadas significativas en la función cognitiva” (p.13)

Efectos negativos

A pesar de todo esto, también existen preocupaciones por los posibles efectos negativos de los videojuegos en las personas, principalmente el largo periodo de tiempo frente a las pantallas de dispositivos electrónicos, como consolas, computadoras, celulares, ocasiona un impacto desfavorable en la visión, causando cansancio en los ojos, dolores de cabeza o incluso puede nublar la vista. Por eso, es recomendable que las personas tomen descansos al momento de jugar y que la pantalla del dispositivo esté a la distancia correcta del jugador.

El uso excesivo de los videojuegos conlleva a una especie de adicción, en particular a personas que tienden a comportarse de manera compulsiva. Incluso existe la creencia que son los culpables por producir comportamientos violentos y la agresividad en los jugadores, compartiendo esta premisa Hoffert (2010) incluye la idea de que el uso prolongado de los videojuegos se vincula con un porcentaje mayor de comportamientos agresivos y la capacidad para expresar los sentimientos es limitada. Diferentes estudios muestran resultados discrepantes o donde la respuesta no es clara del todo, debido a la gran cantidad de factores o variables que se involucran en los análisis.

Es primordial recalcar que la salud y el bienestar de la persona depende del tipo de videojuego, la frecuencia y el tiempo empleado al momento de jugar. Si existe un abuso de los mismos el estilo de vida puede llegar a ser menos saludable, construyendo una vida sedentaria o con problemas como la obesidad, enfermedades cardiovasculares e inclusive

la diabetes. Una mala postura por un tiempo prolongado de tiempo, conlleva a problemas a largo plazo, como dolores de espalda que requieren un tratamiento mayor.

No obstante, al momento de analizar estas premisas es necesario también considerar que no todos los gamers comparten las mismas características: edad, género, hábitos, condiciones geográficas, entre otras. Por lo que no todas las personas experimentarán todos estos efectos negativos y al mismo nivel.

Conclusiones

En dependencia de lo expresado, se puede interpretar que los videojuegos son una forma de entretenimiento que con el paso del tiempo han experimentado un crecimiento de popularidad. Producen efectos negativos como positivos en las personas de todas las edades, incluyendo a los adultos, se ha evidenciado que los juegos de video son una herramienta con la cualidad de mejorar capacidades cognitivas, sociales, psicológicas y emocionales en los jugadores. A pesar de ello, el uso excesivo de videojuegos se asocia en comportamientos erróneos como la adicción, actitudes agresivas o el sedentarismo.

Es fundamental continuar con las investigaciones sobre las consecuencias que tienen los videojuegos en las personas, a consecuencia de que la información sigue siendo muy limitada y es necesario comprender en un nivel más profundo los efectos en la salud mental y física del jugador. Del mismo modo, es imprescindible que los usuarios adopten hábitos que sean responsables, estableciendo horarios de juego, con una correcta ergonomía y buscando el equilibrio con otras actividades, para disfrutar de los videojuegos de modo que brinde seguridad y sea saludable.

Referencias

1. Carvajal, D. (2014). El papel de los videojuegos en el desarrollo cognitivo. *Contenidos digitales en la era de la sociedad conectada*, 163-178.
2. Gabbiadini, A., & Greitemeyer, T. (2017). Uncovering the association between strategy video games and self-regulation: A correlational study. *Personality and Individual Differences*, 104, 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.041>
3. Hofferth, S. L. (2010). Home media and children's achievement and behavior. *Child development*, 81(5), 1598-1619.
4. Lee, B. W., y Leeson, P. R. C. (2015). Online gaming in the context of social anxiety. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(2), 473–482. <https://doi.org/10.1037/adb0000070>
5. Rubio, A. I. L., de la Gándara, J., Alonso, M. I. G., & Seco, R. G. (2016). Videojuegos y Salud Mental: De la adicción a la rehabilitación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (117), 72-83.
6. Torres, D. y Quituisaca, A. (2020). *Capítulo VII - Lúdica y redes sociales El uso de videojuegos en personas adultas*. En A. Torres – Toukoumidis y A. De Santis (coords.), *Cuando los instagramers son adultos* (pp. 107-119). Abya-Yala.
7. Torres-Toukoumidis, Á., Santis-Piras, D., Vile, J., Cuenca, J., Montero, J., Vallejo, J., ... & Cabrera, P. (2020). *Cuando los instagramers son los adultos*. Editorial Abya-Yala

8. Urrutia Nogales, F. (2020). *Videojuego como herramienta para reducir el estrés* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Tarapacá]. Departamento de Ingeniería en Computación e Informática. <https://repositorio.uta.cl/jspui/bitstream/123456789/770/1/79009-Urrutia%20Fabi%C3%A1n.pdf>