

Los videojuegos, una adicción para los adolescentes

Video Games, an Addiction to the Teenagers

Justino S. Martínez-González^a

Abstract:

What harm does play video games cause? In this section we will discuss the possible effects that video games can produce in the teenagers, such as detecting when these types of technologies are becoming an addiction. Today entertainment technology gives the teen an impressive range of options from a virtual world where everything is joy and fun for users, but not all of it is, since a study on the game and the health of teenagers, conducted by researchers at the Yale School of Medicine, found that there are health-related risks due to gambling, particularly in teenage girls who tend to be more violent or engage in fights and even the extent of bringing weapons to school. In this paper we will review critical research on this subject.

Keywords:

Video game, addiction, damage, health, adolescent, internment, technology, virtual

Resumen:

¿Qué daño provoca jugar con videojuegos? En este apartado analizaremos sobre los posibles efectos que pueden llegar a producir los videojuegos en los adolescentes, como detectar cuando este tipo de tecnologías se está convirtiendo en una adicción. En la actualidad la tecnología del entretenimiento le brinda al adolescente una gama impresionante de opciones de un mundo virtual donde todo es alegría y diversión para los usuarios, pero no todo es así, ya que un estudio sobre el juego y la salud de los adolescentes, llevado a cabo por unos investigadores de la Yale School of Medicine, encontró que existen riesgos relacionados con la salud debidos al juego, particularmente en las adolescentes quienes tienden a ser más violentos o involucrarse en peleas y hasta el grado de llevar armas a la escuela. En el presente trabajo revisaremos de manera crítica investigaciones sobre este tema.

Palabras Clave:

Videojuego, adicción, daño, salud, adolescente, entretenimiento, tecnología, virtual

Introducción

En la actualidad el mundo virtual de los videojuegos atrae a todo tipo de personas desde niños, jóvenes y adultos, estar frente a la consola o al dispositivo móvil durante horas y descuidando el estudio preocupa a padres y docentes que este mundo de realidad virtual ya que hoy en día existen gran cantidad de videojuegos que parecen ser adictivos y en algunas ocasiones es imposible controlar el tiempo que los hijos dedican a este entretenimiento.(1) La adicción de los videojuegos hoy en la actualidad aumenta con la entrada de más tecnologías en la realidad virtual. Esta forma de entretenimiento resulta una gran polémica y preocupante situación de las posibles consecuencias negativas que se pudieran presentar con posterioridad sobre la conducta de los usuarios que utilizan regularmente esta actividad.

Hoy en la actualidad existe un videojuego que se considera ya una adicción, hablamos del tan conocido juego Free Fire producido por Garena y que se considera tendencia dentro de este mercado gamer, la popularidad que ha alcanzado es a nivel mundial, se trata de un videojuego de batalla en el que el modo de juego es el denominado Battle Royale, el cual consiste en reunir una gran cantidad de jugadores en un campo de batalla y deberán explorar para reunir equipamiento que servirá para derrotar a sus contrincantes, el último en sobrevivir es el ganador.

De acuerdo a los estudios de investigadores detectaron que una pequeña porción de los adolescentes que adoran los juegos de video tienen problemas para dejar de jugar, una sensación irresistible de jugar o una tensión que sólo se alivia jugando.

De acuerdo a los estudios demostrados se identifica que los adolescentes que se divierten con los videojuegos sufren de depresión, de ansiedad, de fobias sociales y

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Preparatoria Ixtlahuaco, <https://orcid.org/0000-0001-9686-5516>, Email: Justino_martinez@uaeh.edu.mx

tiene un bajo rendimiento escolar, muchas de estas condiciones derivan de su conducta frente a este pasatiempo y encontraron que cuando los chicos logran superarla comienzan a disminuir la depresión, la ansiedad y las fobias sociales.

Cuando el entrenamiento se convierte en adicción debemos tener en cuenta o considerar estos síntomas que pueden indicar alarma. Observa en el niño, adolescente lo siguiente:

- No hace las tareas, tanto del hogar como de la escuela, para jugar videojuegos.
- Pasa más tiempo pensando en el juego o planificando sesiones de juego y prefiere jugar en la computadora o en el dispositivo móvil, antes que salir o jugar con amigos.
- Se duerme en la clase y/o tiene malas calificaciones por estar jugando videojuegos.
- Siente una fuerte atracción y necesidad de jugar y usar el dispositivo móvil, y/o se enoja cuando no juega.
- Se aburre al participar en otras actividades.
- Juega para escapar de problemas o sentimientos negativos.
- Miente sobre el uso de los juegos de video.
- Demuestra desórdenes del sueño o trastornos con sus patrones para dormir: ojos secos, dolores de cabeza o problemas de higiene.

Un instituto dedicado a la salud mental envió un comunicado respecto a este tema en el cual se busca concientizar a los padres y madres para que de alguna manera controlen el tiempo en el que sus hijos dedican a los videojuegos, limitar es la clave para evitar que el juego se transforme en una adicción.(1) Si notamos que ha dejado de preocuparse por su alimentación o incluso su higiene personal, su estudio, entonces el problema puede ser grave. Cuando el juego se ha vuelto la parte más importante de su vida, en el caso de las adicciones a videojuegos, comenzamos a ver que la persona se aísla de sus círculos sociales o se aproxima únicamente a aquellos que comparten exclusivamente su interés (otros gamers).

Debemos de prevenirlo cuando esto llegue a un extremo, ya que la idea de jugar es disfrutar y no ser un esclavo de esta actividad.

Para frenar todo esto deberás manejar las siguientes recomendaciones:

- Establece reglas claras sobre cuándo jugar, dónde, durante cuánto tiempo y a qué tipo de juegos.
- Limita las horas de juego.
- Si no tiene límites, demuéstrale claramente e insiste sobre las consecuencias de esto.
- Asegúrate de que tu hijo o hija no están jugando por las noches.
- Genera actividades alternativas (deportes, juegos de mesa, etc.)

- Pídele que termine las tareas antes de jugar.
- No permitas que tenga los videojuegos en su habitación.

Si aun así no resulta y no cooperan y sientes que esto no da resultado y te preocupa que pueda ser una adicción, busca ayuda profesional, consulta con un psicólogo o médico para que te oriente.

Conclusión

Para evitar que los videojuegos se vuelvan adictos a los videojuegos limitar el tiempo de juego y sugerir algunas otras actividades recreativas.

Referencias

- [1] CEVECE, V. (2017). *Adicción a los videojuegos*. Recuperado el 20 de Septiembre de 2019, de file:///C:/Users/windows/Documents/Semana%2032.pdf
- [2] Group, V. y. (2017). *Vida y Salud*. Recuperado el 20 de septiembre de 2019, de <https://www.vidaysalud.com/los-videojuegos-y-los-adolescentes-cuando-se-vuelve-una-adiccion/>
- [3] Viesca TC. Paternalismo médico y consentimiento informado. En: Márquez-Romero R, Rocha- Cacho WV, editors. *Consentimiento informado. Fundamentos y problemas de su aplicación práctica*. 1st ed. México: UNAM; 2017: 1-22.
- [4] Jariego, R. L. (2015). *Los adolescentes y los videojuegos*. Centro municipal de servicios sociales " La orden ", 10.