

Los videojuegos: impacto en la salud

Autoras: Agostina Sicurella; Magaly Sicurella; Martina Villagra; Victoria, Rosario.

Docente a cargo, Julieta Prato

Colegio Pater

Introducción

El siguiente trabajo de investigación hablara como afectan los videojuegos en los adolescentes. Para ello se contactó a Magali Sánchez, psicóloga y profesora del instituto PATER. Ella informa la situación emocional de un adolescente adicto, como es que se siente estar todo el tiempo frente a una computadora, televisor o celular y como aquello afecta en su salud mental.

Se presentan las encuestas realizadas por cada integrante de este grupo. Se comparte el resultado final de cada encuesta y se dará a cabo cuánto tiempo los adolescentes juegan por día. Para esto se usó formularios de Google en lo cual, solo votaron las personas entre 13 y 18 años que nosotras consideramos adolescentes.

Se relatan historias reales de personas adictas, en la cual, contarán cómo afectaron su salud. Se lo preguntamos a Magali Sánchez. Es importante estar informado y en el siguiente trabajo de investigación te contamos las consecuencias.

Tratamos de que el trabajo sea lo más llamativo y lo más crítico para captar la atención de cada uno de ustedes.

Objetivo general: Analizar las consecuencias que pueden traer los videojuegos en la salud mental de los adolescentes.

Objetivos específicos

- Informar qué consecuencias trae ser adictos a los videojuegos.
- Explicar la situación emocional de un adolescente adicto a través de un profesional.
- Calcular a través de encuestas el uso diario de estos.

Desarrollo

Adicción videojuegos

Hasta hace algún tiempo, la concepción de la adicción estaba circunscrita a las sustancias químicas que producían dependencia, y no se había determinado ni sistematizado aún la clínica de las adicciones atípicas o no convencionales; en ese unívoco enfoque el factor de riesgo era definido entonces como un elemento de naturaleza individual o social cuya presencia pone en riesgo a un individuo de que use drogas. Actualmente se comprende a las adicciones con una concepción mayor, no tan sólo limitándose a las sustancias psicoactivas, sino toda relación

que tiene el individuo, ya sea de carácter químico o psicológico, en cuya interacción presenta una obsesión y pérdida del autocontrol con consecuencias negativas y que a pesar de ello vuelve a entrar en relación sin importarle su estabilidad y de los demás. Para una mejor comprensión se puede entender a la adicción a decir de algunos autores como: “una enfermedad auto y hetero-destructiva, crónica y progresiva, de curso variable mediante un vínculo patológico (conducta de descontrol) que establece un individuo con: una sustancia que causa neuroadaptación, un aparato o instrumento (generalmente electrónico), una actividad físico mental o una persona, causándole trastornos en su bioquímica, fisiología, sistema de comportamiento cognitivo-emocional y entorno socio-familiar”.

Esto viene a indicar que el individuo se ve llevado por su adicción y que cuando no puede llevarla a la práctica o realizarlo se encuentra mal. Como consecuencia de esto, la adicción se convierte en centro de su vida, o en una parte muy importante dentro de ella, descuidando el resto de sus facetas, tanto profesionales como personales. Su incapacidad de controlar la conducta le hace sentirse mal, cayendo paulatinamente en un estado de deterioro y en un círculo vicioso ya que, aun queriendo salir de su adicción, le va a ser muy difícil, si no imposible, conseguirlo por sí mismo.

Respecto a las diferencias de uso en relación al género, nuestros hallazgos declaran que los adolescentes de nuestro medio usan más los videojuegos en comparación a otras latitudes; nuestros hallazgos evidencian que la mayoría de los adolescentes tanto las mujeres como los hombres hacen uso del videojuego, siendo las mujeres un 70,6% y un 94,7% los varones. (Miguel Vallejos y Walter Capa, pág. 6; 7)

Consecuencias al ser adictos a los videojuegos:

- **Providencia:** Tiene lugar cuando al jugar a los videojuegos se convierte la actividad más importante en la vida de las personas y domina sus pensamientos, sentimientos y conductas.
- **Cambio de estado de ánimo.** Se refiere a las experiencias subjetivas de las que la gente informa como consecuencia de implicarse en los videojuegos y puede verse como una estrategia de afrontamiento.
- **Tolerancia:** Es el proceso por medio del cual se requiere jugar cada vez más tiempo para conseguir los efectos de cambio del estado de ánimo que se lograban anteriormente.
- **Síntomas de abstinencia:** Se refiere a los estados emocionales y aspectos físicos desagradables que tiene lugar cuando se deja de jugar al video juego o se reduce de pronto el tiempo dedicado a él (temblores, molestar, etc.)
- **Conflictos:** Se refiere a los conflictos entre la persona implicada y las que le rodean, conflictos con otras actividades o con aspectos con el propio individuo que tiene que ver con pasar demasiado tiempo implicado en el videojuego.

- **Decaídas:** Es la que tendencia a volver de forma repetida a los anteriores patrones de implicación con los videojuegos e incluso una rápida restauración de los patrones más extremos de una elevada implicación en los videojuegos después de periodos de abstinencia o control.

- El 37% de los usuarios argentinos pasa entre 4 y 6 horas por día frente a la pantalla.

- Computadoras, consolas o teléfonos celulares, cualquier dispositivo es válido para los niños y las niñas, adolescentes y también adultos y adultas que se sienten atraídos por los videojuegos. Sin embargo, pasar poco tiempo jugando puede mutar en problema, incluso en una adicción, cuando la persona es capaz hasta de dejar de lado sus estudios o vida social y familiar para no interrumpir su juego.

Esta problemática es más común de lo que muchos piensan. Un estudio realizado por el Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos reveló que el 37% de los usuarios pasan entre 4 y 6 horas por día frente a la pantalla. Además el 51% de los usuarios consultados juega entre dos y tres horas diarias. "Entre los más jóvenes y las más jóvenes hay una lucha titánica contra el aburrimiento. Los tiempos libres de actividad son difíciles de tolerar. Es habitual que busquen estímulos diversos pero continuos. Y las TIC (Tecnología de la Información y la Comunicación) son dispositivos muy accesibles para lograr este objetivo. Hoy están en cualquier ámbito y lugar. Entre los adultos y adultas puede existir también la necesidad de evadir problemas cotidianos o no tan cotidianos, pero que no encuentran cauce y despiertan ansiedad", comentó la médica psiquiatra Verónica Mora Dubuc.

Conclusión

Nosotras logramos cumplir con la mayoría de nuestros objetivos planteados en el trabajo menos con uno.

Las cuatro integrantes del grupo llegamos a la conclusión que una persona adicta a los videojuegos no es así porque sí, sino por factores que suceden a su alrededor en la cual inciden a que el adolescente cubra esos problemas de su vida habitual a través de los videojuegos y es por eso que cada vez más el chico aumenta su nivel en los juegos.

Un videojuego puede ser un medio de entretenimiento, pero hasta un cierto punto ya que como se explicó en el desarrollo trae consecuencias en la salud de una persona tanto social como mentalmente.