

TÍTULO: ¿Sabes cuáles son los efectos de los videojuegos? # 0317

AUTOR: Martha Díaz de León

GRADO Y EDAD: Preescolar a 1ro. de preparatoria- 4 a 15 años

DESCRIPCIÓN:

Alguna vez te has detenido a pensar ¿cuál es el efecto de los videojuegos? A través de diferentes investigaciones y estudios se ha demostrado que los videojuegos pueden afectar el cerebro y la conducta de quienes los juegan. Estos efectos pueden ser tanto positivos como negativos dependiendo del tipo de juego que se elija y el número de horas que se juegue.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Videojuegos
- ✓ Desarrollo emocional y conducta
- ✓ Disciplina, límites y reglas
- ✓ Claves sociales
- ✓ Comunicación padres e hijos
- ✓ Responsabilidad

EXPLICACIÓN:

- ◆ Algunas consideraciones científicas

Algunos científicos explican que el tener preferencia por videojuegos violentos afecta el lóbulo frontal del cerebro, el cual está relacionado con el juicio y el pensamiento crítico. Así mismo, estos videojuegos tienen efectos en la amígdala y en el hipocampo, los cuales están relacionados con la ansiedad y la memoria de emociones.

Por otro lado, algunos estudios argumentan efectos positivos ya que los juegos requieren la cooperación entre jugadores, lo que ayuda a mejorar las habilidades sociales. Existen en el mercado videojuegos que fomentan competencias internacionales lo que ayuda a promover la cooperación intelectual entre varios jugadores, es decir; motivan la interacción social.

Ahora bien, al igual que en cualquier actividad que se realiza, al jugar videojuegos, se activan ciertas áreas del cerebro; entre más se repite una acción, más fuertes se vuelven esas áreas en particular.

Se sabe que a nivel fisiológico, el cerebro de los niños aún no está totalmente maduro y algunos circuitos importantes se están formando o aún no se han formado. Por lo tanto, los efectos negativos o positivos tienen una mayor influencia en un niño que en un adulto.

Existe una gran controversia sobre los efectos reales de los videojuegos pues se sabe que afectan la cognición y la conducta, es por esto que algunos científicos proponen que los videojuegos se pueden aprovechar para propósitos educativos y de rehabilitación.

Algunos estudios sobre la percepción y la cognición espacial se han centrado en los videojuegos catalogados como de acción. Se muestra una amplia gama de beneficios en la visión, la atención visual y la velocidad de procesamiento, entre otros.

El beneficio o perjuicio de los videojuegos se determina por las características tanto de la persona como del juego. Los científicos argumentan que los videojuegos pueden mejorar la capacidad viso-espacial, la agudeza visual, la habilidad para cambiar de una actividad a otra y la capacidad de toma de decisiones; sin embargo, los resultados no son tan evidentes en el corto plazo.

Así mismo, los beneficios importantes del juego dependen de las tareas que se deben realizar. Los juegos que requieren juicios cada vez más precisos y acciones más desafiantes a velocidades más altas, precisan de una atención concentrada y de suprimir los objetos de distracción. A medida que se va cambiando de nivel en el videojuego, se extiende por la memoria y si los retos cognitivos son cada vez más difíciles y el contexto de formación del juego es pro-social, se espera que éste impulse cambios positivos en el sistema neurológico del jugador.

◆ El tiempo dedicado a los videojuegos

El uso moderado al día resulta ser positivo ya que es una oportunidad para desarrollar una coordinación ocular y muscular. Por otro lado, el uso frecuente y prolongado de videojuegos, al igual que la televisión, causa que los niños sean menos productivos en sus tareas y rompan el vínculo con sus actividades sociales.

Es importante mencionar que el tiempo diario que pasan los niños en edad escolar jugando videojuegos afecta su rendimiento escolar. Probablemente porque es un tiempo que se podría dedicar a la lectura, a tareas de carácter académico o a actividades físicas.

◆ Los videojuegos y la violencia

Durante las etapas preescolares y escolares, los niños empiezan a desarrollar la capacidad cognitiva que les ayuda a discernir entre la realidad y la fantasía. Por esta razón, suelen ser más sensibles e influenciados a los efectos de la violencia.

Tanto los videojuegos como las películas o la televisión, pueden estimular y generar violencia produciendo efectos adversos en el cerebro. Tan sólo la presencia de violencia en los medios de comunicación genera violencia en los jóvenes y niños. De acuerdo a diversos estudios, se demostró que niños y adolescentes pasan más de 80 horas al mes jugando videojuegos o viendo televisión, para cuando lleguen a los 18 años habrán visto más de 5,000 momentos violentos.

El estar en constante contacto con la violencia en los videojuegos puede generar angustia, desarrollar indiferencia ante la violencia, no sentir empatía por las víctimas y aceptar la violencia como una manera para resolver los problemas.

Los niños hacen suyos los valores y patrones de comportamiento que ven y viven de sus modelos primarios. Cuando crecen en familias o lugares en donde experimentan hechos violentos, o que tienen relación con compañeros violentos, tienden a ser más vulnerables a los efectos de videojuegos violentos. Al estar en contacto constante con situaciones de violencia, se impulsa e intensifica la tendencia a buscar hechos y situaciones violentas que las encuentran con facilidad en los videojuegos.

Cuando los niños crecen en una familia que ofrece acercamientos razonados no violentos para resolver problemas, son más resistentes a la influencia de la violencia en los videojuegos. Así mismo, la posición de los niños hacia las víctimas de violencia está basada en valores de empatía y ayuda que se cultivan en ellos a medida que crecen.

◆ Qué podemos hacer para reducir los efectos negativos

Es posible reducir los efectos negativos de los videojuegos, si dentro de la familia se logra crear una cultura de empatía, respeto y no violencia. Se debe evitar exponer a los niños a este tipo de juegos violentos, especialmente aquellos que son muy vulnerables, aquellos que tienen un comportamiento violento o agresivo o que tienen tendencia a la violencia.

Se debe estar muy atento a la cantidad de tiempo que pasan frente a la pantalla jugando, además de procurar mantener un balance con otras actividades como correr, andar en bici, patinar, bailar, hacer ejercicio, etc.