**TÍTULO:** ¿Sabes cuáles son los efectos de los video juegos? Parte II # 0322

**AUTOR:** Martha Díaz de León

**DESCRIPCIÓN:**

En el artículo anterior (#0317) hablamos sobre los efectos tanto positivos como negativos que tienen los videojuegos en el ser humano. En esta ocasión, abordaremos de manera más amplia los efectos negativos. Los videojuegos se han vuelto un peligroso tipo de adicción que no distingue nivel económico ni edad. Sin embargo, la pregunta es ¿en qué momento los videojuegos se vuelven una obsesión?

**ÁREAS DE APOYO:**

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

**EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:**

* **La obsesión por los videojuegos y el papel de los padres**

Podemos pensar que no hay ningún problema si nuestros hijos se divierten con videojuegos aptos para su edad. Sin embargo, si resulta ser su único interés, esto se convierte en una situación difícil de manejar, aunque no imposible. Esta actividad se vuelve una obsesión cuando el niño o adolescente deja de lado muchas otras actividades importantes para su desarrollo físico e intelectual.

 Los videojuegos están causando sedentarismo y violencia en los niños. Creemos que la culpa no es sólo de los videojuegos, sino de los padres que están ausentes o utilizan los videojuegos como “niñeras” para entretener a los niños. A los padres les resulta mucho más fácil llevarles los aparatos portátiles a los lugares a donde asisten y mantenerlos quietos, que hacerlos partícipes de las reuniones familiares o sociales. Esto provoca un aislamiento de los niños en donde pierden la oportunidad de interactuar con otras personas.

 Aunque pudiera pensarse que los videojuegos son una “niñera barata” porque los padres no tienen que preocuparse por prestarles atención, a la larga los efectos de la influencia que ejercen en la conducta es cara, pues afecta el desarrollo del menor.

 Hoy en día, los padres tienen una vida muy atareada; especialmente aquellos que trabajan, por lo que los videojuegos se han convertido en un gran aliado. El niño se pueden pasar horas frente al televisor sin que se les moleste, sin supervisión. Llega un momento en que se convierten en su vida, no tiene ningún otro interés, no quiere realizar ninguna otra

actividad y es cuando esta actividad se convierte en una obsesión. Aunado a estas circunstancias, hay muchos padres que no conocen el contenido del juego.

 Cuando nacemos, todos poseemos un instinto nato por sobrevivir, el cual nos ayuda a luchar contra el mundo. De pronto esta lucha se vuelve agresión y resulta algo incontrolable, entonces se presenta un grave problema. Los adolescentes y los niños aficionados a los videojuegos violentos se envuelven en emociones que, después de pasar un tiempo jugando ya no pueden controlar y no saben cómo canalizar la agresión de manera positiva.

* **Revisar la clasificación de los juegos es muy importante**

Hay juegos que resultan ser muy populares entre jóvenes y niños a pesar de que su contenido es solo para mayores de edad. Es por esto que es muy importante leer las recomendaciones y sugerencias que se encuentran en los videojuegos. Como padres y madres responsables, se debe verificar el contenido de los mismos, ya sea jugándolos previamente o informándose con los expertos para no exponer a los hijos a escenas no aptas para ellos.

 Es importante que se haga caso de la clasificación del juego, y aunque los hijos los quieran porque son los que están de moda o porque todos los tienen, no los adquieran ya que no son adecuados para su edad.

 De entre los juegos que más atraen a los niños se encuentran aquellos en los que pueden lastimar a otros sin castigo. El efecto que produce en la conducta de los jugadores es que no hay consecuencia para los actos violentos, los que, además, se refuerzan y premian, pues el fin es matar más para ganar. Estos videojuegos presentan la violencia como algo común y es aplaudida, en vez de castigada incrementando así dicho comportamientos en los menores.

 Es claro que no todos los videojuegos son malos, hay algunos que son de carácter educativo con los que los niños se instruyen y desarrollan la mente, siempre y cuando el videojuego sea el adecuado.

* **Limitar el tiempo de juego inteligentemente**

Se debe ir graduando el uso de los juegos para limitar de mayor a menor el tiempo que se pasa jugando, ya que cuando se prohíbe algo resulta más deseado y hace que se convierta en una obsesión. Si se limita el uso de los videojuegos de acuerdo a su edad y tienen otras actividades recreativas no existe ningún riesgo.

El primer gran paso es poner límites en los horarios en los que se utilizan los videojuegos y a la vez, apartar tiempo para llevarlos a practicar algún deporte, hasta obligarlos a que salgan con sus amigos.

* **Efectos nocivos de los videojuegos**

Los efectos de los videojuegos pueden ser nocivos para la salud ya que se ha comprobado (en un pequeño porcentaje) que pueden desencadenar convulsiones en personas con antecedentes de epilepsia por la gran cantidad de destellos y cambios en la intensidad de los colores así como cambios rápidos en las escenas. Estos cambios repetidos producen estímulos en el cerebro que provocan estas crisis.

* El uso ilimitado de estos juegos motiva un desorden grave en la vida de los jugadores quienes pierden el control de la situación, y es el mismo videojuego el que controla, de manera progresiva, hasta donde pueden llegar. En un inicio, el contacto con los juegos es esporádico aumentando la frecuencia hasta hacerlo prácticamente a diario.
* Cuando la vida de una persona gira en torno a los videojuegos, ésta se convierte en un “ludópata”, ya que centra todo su potencial en esta actividad anteponiéndola al deporte, la lectura, y demás. En este caso, se genera una ruptura con la vida social, se aísla y puede llegar a ver a los videojuegos como una huida del mundo real a uno virtual.
* Al utilizar todo su potencial en el juego, se desarrolla un agotamiento y cansancio del sistema nervioso aunado a síntomas de depresión y ansiedad. Por consiguiente, hay un deterioro en el desempeño académico, en la capacidad de atención y el interés por cualquier trabajo escolar. Además pierden el control sobre sí mismos; al no estar frente al televisor jugando, su reacción resulta impulsiva y violenta.
* El contenido de los videojuegos violentos en los que se presentan guerras, destrucciones, violencia callejera, atropellos, aquellos con contenidos sexistas, sexuales o racistas afectan la conducta del niño y la capacidad imaginativa. Incluso motivan pautas de comportamiento de tipo patológico en la personalidad del niño, que aún se está formando, porque presentan modelos o estereotipos en los que el niño centra su atención. Es decir, los niños copian las conductas de personajes de ficción con conductas agresivas y de menosprecio a los demás, en vez de seguir el modelo de los padres quienes deben fomentar y motivar una conducta llena de valores en la personalidad que está desarrollando el niño o adolescente.
* Aunado a todo lo que hemos descrito anteriormente, se presentan molestia en los ojos que se irritan al no parpadear y por consiguiente, no se lubrica la córnea; dolores de cabeza frecuentes; malas posturas al sentarse o recostarse para jugar que son perjudiciales para el organismo en desarrollo. Presentan molestias en la mano y la muñeca por inflamación de los tendones.
* **Consideraciones finales**

Es importantísimo controlar el tiempo que se dedica al uso de los videojuegos, vigilar el contenido, motivar y promover vida familiar y social, estar alerta para poder detectar situaciones de cambios de conducta, algún trastorno del sueño, obesidad y/o comportamientos violentos para acudir al especialista en caso necesario y pedir ayuda.