

¿Cómo es posible enfrentar la adicción a los videojuegos?

Universidad Viña del Mar Un trastorno que la OMS incorporó en su manual CIE-11 como una nueva categoría diagnóstica. Desde una perspectiva de las neurociencias, el circuito placer-recompensa se ve estimulado al desarrollar la experiencia de realidad de videojuego. Este es el mismo circuito que se activa en cualquier otro tipo de adicción, en el cual se ve alterado principalmente la capacidad de autorregulación de la conducta, instalándose por el contrario un hábito compulsivo hacia la conducta de juego, lo cual genera un deterioro y disfuncionalidad en diversas áreas de desarrollo de la persona. Según la académica de la [carrera de Psicología](#) de la Universidad Viña del Mar (UVM), Erika Álvarez, es importante considerar que los videojuegos per se no tienen la atribución de causar adicción, sino por el contrario han sido múltiples los estudios que contrastan los beneficios en el ámbito cognitivo, en el desarrollo de destrezas y habilidades, en aspectos socializadores y en los procesos de alfabetización digital. “La clave se encuentra en establecer límites en los tiempos de uso, y mantener las prioridades de desarrollo de actividades funcionales de la vida diaria. Es importante mencionar que durante el periodo de la adolescencia se desarrollan procesos críticos relacionados con la adquisición de habilidades socioafectivas, además de la construcción de un sentido de identidad. Me refiero a estos procesos, dado que en el espacio virtual de videojuegos se establecen relaciones virtuales de carácter jerárquico y lúdico, y la construcción de una comunidad que otorga en ocasiones un sentido de identidad y pertenencia a los adolescentes, que llevado de buena manera puede ser un agente socializador”. □ La docente UVM agrega que “no obstante a lo anterior, la dificultad se observa cuando se prioriza el espacio virtual por sobre las relaciones humanas o cuando definitivamente al adolescente no le es posible establecer vínculos es un espacio no-virtual”. Pero, ¿cuánto es el tiempo óptimo para la exposición a las pantallas? La psicóloga UVM indica que “actualmente no existen estudios concluyentes respecto a la cantidad de tiempo “óptimo” en que una persona pueda utilizar dispositivos electrónicos, aunque por lo general se establece que para un adolescente y/o adulto un promedio de 2 horas de uso diario es considerado suficiente”, precisa. Además, la especialista agrega que “vale la pena cuestionarnos el tipo de vinculación que tenemos con estas pantallas, ya que no es lo mismo ejercer un rol de observador (como es en el caso de la televisión cuyo objetivo es sólo entretenernos) a ejercer un rol activo, participante y que requiera involucrar distintos niveles de compromiso cognitivo y emocional por parte del usuario para poder interactuar (como lo es en el caso de dispositivos inteligentes), lo que implica activar diversos procesos neuropsicológicos”. Respecto a los niños y las secuelas que puede llegar a tener el uso excesivo de videojuegos, la experta añade que “el año pasado la OMS estableció que en la nueva versión del CIE-11 se incorporaría el trastorno de la adicción a los videojuegos como una nueva categoría diagnóstica, el cual se puede determinar a partir de 3 criterios establecidos” Explica que el primero de ellos es la falta de control respecto de la conducta asociada al juego (la persona ya no puede establecer límites respecto de esta actividad), el segundo es la prioridad del juego (la persona ubica esta actividad por sobre todas las otras responsabilidades y actividades funcionales que debe cumplir en su vida diaria), y finalmente se desarrolla una escalada de conducta, en donde la persona, “a pesar de observar un deterioro en su funcionalidad, y un detrimento en múltiples dimensiones de su desarrollo, mantiene o incrementa la conducta asociada al juego, consciente del daño que se genera a sí mismo”, concluye.