

Videojuegos

Publicado originalmente en Mayo de 2008

Entretenimiento adictivo que puede poner en riesgo la vida y no precisamente de manera virtual.

Los videojuegos fueron un parte aguas en el entretenimiento infantil y adolescente. Atrás quedaron aquellas tardes en que los chamacos nos dedicábamos a jugar con los amigos a cosas como policías y ladrones, bote pateado, escondidas, canicas, burro y un larguísimo etcétera, cuando en las misceláneas y papelerías comenzaron a aparecer esos enormes cajones con un monitor y control de palanca bastante simple –y con imágenes aun más simples-. Por uno o dos pesos, de aquellos que no se les habían quitado los tres ceros, podíamos competir en juegos que, como buena novedad, exigían de paciencia y habilidad, todo esto a fines de los años setentas. Y ya desde entonces comenzaron los problemas, como el que los chiquillos tomaban el cambio de sus padres para poder jugar muchísimo tiempo a diario, o aquellos niños a los que los dueños de los establecimientos les apagaban la maquinita de juego, ya que el programa no podía derrotarlo; tomen en cuenta que eran juegos con límite de niveles y dificultad. Al poco tiempo, en nuestro país comenzó a popularizarse la consola Nintendo, que permitía jugar en casa en nuestro televisor y entonces sí, vaya que comenzó a notarse un problema que sigue hasta nuestros días: la adicción al videojuego.

Orígenes y evolución.

Fue en 1947, cuando la idea de un videojuego fue concebida y patentada por *Thomas T. Goldsmith Jr.* y *Estle Ray Mann*. En 1958, se crea *William Higinbotham's Tennis for Two* y en 1962 fue desarrollado el que es considerado como el primer videojuego computacional: *Spacewar!*. El primer videojuego comercial que funcionaba con monedas salió a la venta en 1974: *Computer Space*. Por lo que toca a la primera consola casera, esta fue creada en 1972: la *Magnavox Odyssey*.

Con el tiempo, tanto los sistemas de juego y sus gráficos han ido evolucionando a grado tal, que hoy se puede jugar hasta en el teléfono celular, mientras que las imágenes de muchos juegos muestran imágenes de calidad tan real que asustan. Por si esto fuera poco, se puede jugar no solo contra un rival virtual –“contra la máquina”-, sino que existen comunidades en Internet en la que las 24 horas del día hay jugadores con los que se puede jugar directamente a través de la red, además de que se organizan montones de torneos entre los participantes de estos sitios. No hay que dejar fuera, claro está, a los torneos que se organizan en convenciones reales, no virtuales, donde el jugador tratará de demostrar que es el mejor de todos. ¿Y como se puede lograr ser el mejor? Con la práctica, lo que desgraciadamente puede llevar a una *adicción*.

A la hora de valorar los videojuegos se da una extraordinaria división de opiniones, en un bando se colocan los usuarios, jóvenes y niños en su mayoría, aunque cuenta con un buen número de adeptos adultos, y por otro, padres, maestros y médicos preocupados por cuestiones psicológicas y físicas derivadas de la práctica de esta diversión virtual. Expertos en videoconsolas y otras ventanas virtuales de juego, indican que los videojuegos son una actividad sana y divertida, con la que se puede aprender y desarrollar muchas habilidades; pero ponen sobre la mesa de discusión un asunto importante y es que se debe enseñar a los niños a utilizarlos.

Efectos positivos.

Los videojuegos, utilizados como mero entretenimiento, proporcionan beneficios a quienes los practican, ayudándolos a mejorar su concentración, coordinación, mejorar la toma de decisiones e inclusive a aprender a controlarse mejor en situaciones difíciles. De hecho un proyecto patrocinado por *Microsoft* denominado *Games to teach*, investigó la forma de incorporar la tecnología de los videojuegos a la educación, llegándose a la conclusión de que *los videojuegos agudizan el pensamiento crítico, mejoran las habilidades sociales y aumentan la capacidad empática de los jugadores* -a través de la elección del sexo opuesto como género del personaje que utilizan, por ejemplo-. Por otro lado, un estudio de la revista *Nature* reveló que los individuos que emplean con frecuencia los videojuegos tienen más capacidad de concentración que quienes no lo hacen. Después de dedicar horas a controlar a sus enemigos en la pantalla y crear estrategias para lograr la victoria, los jugadores se conforman como unos maestros procesando muchas informaciones al mismo tiempo y además son capaces de cubrir un ángulo visual mucho más amplio que los que dedican sus momentos de ocio a otras actividades. Interesante, ¿no?

Efectos negativos.

Daños físicos. La cantidad personas que utilizan consolas o computadoras para pasar horas en videojuegos crece a diario. Según datos del Instituto Mexicano del Seguro Social, más de un millón de usuarios de computadoras y videojuegos tienen problemas en las articulaciones de la mano, debido al uso de palancas, controles, ratones y otras herramientas empleadas en los distintos juegos. Los problemas que más se conocen son lesiones en los tendones de las manos, problemas que se originan por un sobre uso del dedo pulgar a los que se conoce como tendinitis. En el país hay más de 15 millones de usuarios de videojuegos y que cada año unas tres mil personas reciben tratamiento para curar casos de tendinitis. Su tratamiento se da con hidroterapia, ultrasonido y rayo láser.

Cambio de hábitos y riesgos de salud. Los padres, familiares y profesores, dicen, deben evitar los posibles riesgos derivados de una exposición exagerada a contenidos y valores inadecuados –eso de andar matando gente en las calles a la menor provocación no es muy sano, así sea virtualmente-, o cuando se les dedica un tiempo desproporcionado, que los hace abandonar otras actividades. Un asunto nada virtual, sobre el que advierte los médicos, es que la inactividad física a la que se exponen los menores jugadores de videojuegos representa un riesgo de problemas cardiovasculares, y pueden llegar a sufrir infartos adultos jóvenes, de alrededor de los 25 años.

¿Cuándo existe adicción a los videojuegos?

Los síntomas de adicción incluyen, entre otros, la incapacidad para dejar la actividad; el engaño a la familia, amigos y empleadores; problemas con el trabajo o los estudios; dolores de muñeca; ojos secos; descuido de la higiene personal o trastornos del sueño. Hay dos aspectos característicos de la adicción que los psicólogos citan con frecuencia: la persona afectada practica esta actividad durante mucho más tiempo de lo que en principio planeaba y, además, continúa haciéndolo sin importarle las consecuencias.

El problema es tal, que existen *grupos de ayuda*, como el llamado *EverQuest Widows (las viudas de EverQuest)*, en donde se refieren a estos síntomas que llegan a provocar divorcios, abandono de empleos y amigos, así como la renuncia a cualquier contacto con el mundo real, para dedicarse única y exclusivamente al ordenador.

Ejemplo de la adicción.

El popular juego *EverQuest* fue acusado de ser presunto responsable indirecto de la muerte de un joven de 21 años, quien disputó una partida minutos antes de morir de un ataque epiléptico y lo sacrificó todo, incluido el trabajo y la familia, por un mundo cibernético. Al parecer, el juego también podría ser el responsable indirecto de la muerte de un niño de Tampa, Florida, cuyo padre no le prestó la atención necesaria porque estaba absorto en el juego, según el sitio de Internet especializado en información cibernética *CNET*.

En Bruselas, Bélgica, un adolescente de 15 años de edad jugó literalmente hasta la muerte el popular y violento videojuego *World of Warcraft*, que lo condujo al coma. El joven tardó casi un día en volver en sí. Declaró después que normalmente jugaba hasta las cuatro o las seis de la mañana y sólo entonces se retiraba a dormir, pero que a veces jugaba toda la noche, bebiendo litros de café y Red Bull para ahuyentar el sueño.

¿Qué hacer para evitar que los videojuegos sean un problema?

Nada del otro mundo si aun no tiene este problema en casa, solo lo que debería ser un hábito: Tener comunicación con sus hijos, enterarse de sus gustos y aficiones, orientarlos en cuanto a que un videojuego es un entretenimiento y no una cuestión donde le va la vida, no permitir que juegue más allá de un tiempo establecido evitando situaciones de abuso o de aislamiento y ofrecer actividades de diversión variada. La responsabilidad normal cuando se es padre y no se confunde al Internet o a un videojuego con una niñera de tiempo completo.