



## Los niños y los videojuegos II Parte: La adicción

### Introducción

Hoy vamos a continuar con el tema que empezamos la semana pasada, un estudio muy interesante acerca de los videojuegos. En esta segunda parte trataremos de la adicción que pueden causar los videojuegos en los niños.

A manera de resumen, la primera parte de este tema trató de como los juegos de video afectan a los niños. Hablamos de que el videojuego se está volviendo más y más popular en los Estados Unidos y en algunos otros países; se estima que aproximadamente 76 millones de estadounidenses juegan videojuegos. Vimos como cada vez más niños pasan horas delante del televisor o de la computadora jugando y entreteniéndose con este tipo de diversión.

Como este es un fenómeno que va en aumento, ha habido personas que están preocupadas del efecto que este tipo de actividad tiene en los niños y jóvenes que los practican. También hablamos acerca de que existen videojuegos que pueden servir para la educación o para resolver cierto tipo de problemas como la coordinación, es decir, pueden servir de apoyo en cuestiones de aprendizaje, pero lamentablemente son la minoría. La gran mayoría de los videojuegos muestran escenas de violencia, sensualidad, sexo o lenguaje verbal inadecuado con el que los niños están en contacto horas y horas.

Mencionamos una serie de beneficios que los videojuegos pueden tener, ya que ayudan en el aprendizaje de los niños, en las matemáticas, español, lectura, etc. Pero también hay videojuegos, y son la gran mayoría, que para entretener a los niños hacen uso de acciones violentas, sangrientas y golpes, de tal manera que los niños están expuestos a este tipo de influencia.

Vimos que los niños son afectados en su conducta al ver violencia, sexualidad o lenguaje verbal inadecuado; luego los pequeños entienden la violencia como un medio de resolver sus problemas. Además, según las investigaciones en el caso, en los videojuegos hay un desprecio o discriminación de género. Por ejemplo, debido a que puede haber

escenas pornográficas, los niños empiezan a despreciar el valor de una mujer, pierden el respeto hacia el sexo opuesto, porque se le ve simplemente como un objeto sexual y no como un ser humano digno de respeto, que tiene derechos al igual que todos los seres humanos.

Vimos además que en este tipo de juegos puede haber conductas de tipo criminal, por ejemplo, el niño puede tomar un personaje y éste puede subirse a un carro, robárselo, asaltar una tienda y matar a los policías, etc. Muchos valores negativos se pueden inculcar a los niños, a través de este tipo de diversión, además, es impresionante ver que los juegos de video son un negocio muy lucrativo, donde el blanco son los niños y adolescentes.

### La adicción a los videojuegos

El juego no es el causante de la adicción, el problema consiste en cómo el niño enfrenta el videojuego, cómo se adecua al juego y con qué actitud se relaciona con él. El niño puede estar jugando cualquier videojuego, puede ser uno de carrera de autos, y se absorbe tanto en el juego, que su mundo es sólo el videojuego y piensa única y exclusivamente en él.



Hace unos días estuve yo en un centro comercial, fui de compras con mi familia y tuve la oportunidad de ver algunos videojuegos que presentan en pantallas y me detuve un momento para ver de qué se trataba. Había ahí dos niños que estaban jugando y pude observar como los videojuegos están tan bien elaborados que parecen reales. A la hora de jugar es como si el niño estuviera dentro de la escena, dentro de la historia, toma un personaje para conducirlo como si fuera él mismo.

Básicamente la temática se trataba de un monstruo que estaba invadiendo una ciudad y los niños eran una especie de soldados los cuales le disparaban, tiraban bombas, usaban estrategias de guerra y buscaban detener a ese ser; el juego se terminó cuando se le destruyó. Pude ver como los dos

niños estaban absortos en el juego, como viviéndolo, estaban sudando, apretando los controles, haciendo gestos de desesperación, es decir, el juego como una vivencia.

Eso nos habla de cuán poderosa es la atracción de los videojuegos sobre los niños, cómo en verdad ellos se meten tanto que se olvidan de su entorno; si el juego terminó rápidamente porque no pudo pasar la primera etapa, vuelve a insistir, busca técnicas y busca la manera de pasar al siguiente nivel. Esto puede llevar horas, le lleva bastante tiempo el poder encontrar la respuesta para salir de la primera etapa del juego y, una vez que pasa la primera etapa, sigue con la segunda que es igual de complicada o más.

De esta manera el niño va a tener que invertir gran cantidad de tiempo para buscar la forma de pasar a la siguiente etapa y así sucesivamente. El juego se puede alargar y el niño puede pasar muchas horas al día, muchos días a la semana, muchas semanas al mes y muchos meses al año; y pasan grandes cantidades de tiempo invertidas en un juego de video. Empieza a formar una especie de adicción, cuando está bien metido en eso, empiezan a haber una serie de efectos en su persona.

### El poder de atracción

Los videojuegos tienen un gran poder de atracción y el hecho de pasar grandes cantidades de tiempo jugando puede causar un gran repertorio de patologías psicosociales, es decir, el niño puede verse afectado en diferentes aspectos. Como otros trastornos similares, la adicción a los videojuegos se caracteriza por la razón de que producen una gran dependencia, el niño se vuelve muy dependiente al videojuego, pone toda su atención, sus energías y su mentalidad en el juego de video, se puede llegar a convertir en el centro de su vida.

Quizá el niño irá a la escuela, pero ahí nada más estará pensando en el videojuego y si hay otro muchachito que tenga el mismo juego se la pasará platicando de eso; y cuando llega la hora de salida, corre a la casa, quizá come rápidamente y se sienta a jugar, incluso hay niños que ni comen por jugar.

Un riesgo es que a muchos padres les parece muy cómodo que el niño este entretenido, sentado en un rincón, jugando; piensan en el tiempo que tienen ellos para hacer otras cosas y así no ocuparse de su hijo. Y esto puede ser por días, ya que al padre le

conviene que el niño esté ocupado porque puede hacer sus asuntos.

Esto genera un distanciamiento de tipo familiar, el niño en un sentido se empieza a aislar y todo su mundo se conforma solamente por el juego de video, esto causa problemas en la vida social del niño y en su conducta normal con otras personas. El niño deja de leer, de desarrollar su intelecto porque el juego es algo muy mecanizado; una vez que el jugador encuentra las estrategias para pasar a otro nivel, memoriza los pasos que tiene que seguir, pero realmente esto no involucra un desarrollo mental, no hay un mejoramiento de sus destrezas físicas al estar sentado. Si a eso le combinamos que tiene a un lado el refresco o la comida chatarra, puede afectar incluso la salud del pequeño.

La adicción a los videojuegos, según las estadísticas, es más frecuente en niños que en niñas y mientras a edad más temprana se inicie el niño en los videojuegos, más sólida será la dependencia a ellos.

### Efectos del uso de videojuegos

Entre los efectos negativos de la adicción a los videojuegos está la agresividad, es decir, los niños adictos son más agresivos y hay una serie de trastornos en su conducta, hay más fracaso escolar y se ensimisman más. El mundo desaparece para ellos así como su familia y sus amigos; se meten exclusivamente con los videojuegos. Obviamente, esto empieza a afectarlos, primeramente en su carácter: se vuelven más agresivos y más violentos.

De hecho, los niños más violentos buscan más los juegos violentos y no solamente eso, sino que esa adicción los lleva al fracaso escolar; es normal o lógico que si el niño en lugar de hacer su tarea, de prepararse bien y de leer bien, empieza a perder el tiempo en los videojuegos va a dejar de cumplir con su responsabilidad o va a hacer mal sus deberes, simplemente por cumplir, por la prisa de seguir jugando.

Es importante destacar que el uso de los videojuegos no representa en sí mismo una amenaza, realmente el punto aquí es que depende del uso, del control que se ejerza sobre ellos. Yo puedo tener un juego muy violento, pero si yo no permito que se vea, que se juegue, pues definitivamente no va tener ninguna influencia sobre mí o sobre mis hijos. El problema no es el videojuego, el problema es el uso y el control que se le está dando al videojuego.

Aquí es donde nosotros, como padres, tenemos que entrar; no podemos simplemente decir: *“bueno, son niños y están aprendiendo”*. Sí, si están aprendiendo pero de una manera incorrecta, no es la mejor manera de educar a nuestros hijos, tenemos que ser muy serios a la hora de ver qué tipo de videojuegos están jugando nuestros hijos.

Es cierto, sería algo muy difícil decirle al niño que no juegue videojuegos porque él va a ir a la escuela y ahí va a encontrar muchos compañeros que hablan del tema, hablan del juego de video de moda, platican de qué se trata el juego, etc., y el niño se puede sentir en un momento como aislado.



Nosotros como padres si vemos que hay algún juego que realmente no tienen ninguna utilidad, que no les es de provecho, pues tenemos todo el derecho de decirle a nuestros hijos que no y comprarles algo más acorde a su capacidad, más acorde a su necesidad y más acorde a su madurez.

Si usted recuerda el programa pasado hablamos de las clasificaciones que se dan a los diferentes tipos de videojuegos. Ya los videojuegos están siendo regulados por un organismo creado por los mismos videojuegos, en el cual se le da una clasificación a cada juego. De esta manera usted, a la hora de estar en la tienda para comprarlo, puede leer el tipo de clasificación que tiene y con esa clasificación viene una serie de instrucciones en donde le explican qué tipo de material contiene, incluyendo la edad apropiada para jugarlo.

Es decir, existe material que puede hablar de violencia, hay material que puede ser apto para niños y que no ofenda a los padres; así usted puede, en base a esa clasificación, determinar si el juego es bueno para comprarlo. Pero aún cuando usted lo compre basado en la clasificación, es muy importante que lo revise en casa, porque los valores morales están muy sujetos al criterio de las personas; lo que para uno puede ser algo normal, para otro puede ser algo muy violento.

Entonces, no está de más que usted se siente con su hijo a revisar hasta donde hay una utilidad en el juego, si realmente no es un juego peligroso. Las adicciones no se centran propiamente en el videojuego, sino realmente en una forma descontrolada y abusiva

de jugarlo.

## Causas que generan adicción

•**Niños que tienen una personalidad muy dependiente:** hay personas que debido a su carácter pueden tener mayor dominio propio, de modo que al jugar pueden poner un hasta aquí, pero hay personas que son mucho más dependientes, son más susceptibles a la adicción, de tal manera que piensan que ya jugaron un buen rato pero quieren seguir jugando y no tienen ese dominio. Si sigue jugando de una manera que no es prudente se convierte en desorden.

Entonces es importante cuidar sobre todo a los niños que se dejan guiar mucho por emociones, sentidos, sentimientos, que no razonan las cosas, que son muy emocionales o emotivos, y que se dejan llevar por lo que sienten, por lo que quieren.

Nosotros como padres podemos poner un límite, un alto y cuando usted lo establezca notará la reacción del niño. Habrá niños que pueden decir a sus padres: *“está bien, claro hasta aquí fue lo tratado y gracias por que me dejaste jugar un rato”*; pero habrá niños que reaccionen con mucha violencia, haciendo un gran berrinche. Ahí usted se dará cuenta de cómo el videojuego le está afectando y esa puede ser una señal de alarma para que se dé cuenta que su hijo es una persona muy dependiente y que debido a ese carácter, el videojuego lo puede estar influenciando mucho más que a otros niños.

•**Problemas familiares:** también se ha encontrado que lo que puede generar adicción en los niños son los problemas en la familia: faltas de comunicación, incompreensión, divorcios, separaciones dramáticas, poca dedicación al niño por motivos laborales.



El padre de familia puede estar trabajando mucho para sacar los recursos suficientes para que la familia tenga lo necesario para vivir dignamente, pero de todas maneras debe tener mucho cuidado que esa gran responsabilidad de cumplir con lo básico, no lo lleve a usted a incomunicarse con su hijo, a dejarlo desatendido.

La verdad es que en esas familias donde no hay comunicación, donde hay un distanciamiento entre los miembros de la familia, se encuentra un ambiente

que causa más la adicción en el niño; el niño se queda aislado con el videojuego y no hay quien le llame la atención. Quizás a la hora de comer le hablan para sentarse a la mesa, el niño le pone pausa al juego, come rápido y se va otra vez a jugar, aislándose de la familia.

•**Problemas escolares o sociales:** ese tipo de niños tienen escasa integración con la sociedad, son niños que viven en la soledad o que están desmotivados escolarmente, es decir, que encuentran muchas situaciones de problemas, quizás tienen problemas de aprendizaje, no pueden salir adelante y se vuelve una situación muy pesada y muy difícil.

Ya que el videojuego es muy atractivo, hace que el niño se evada de su realidad y de sus problemas; se mete en el videojuego y se olvida de todo el mundo. Entonces cuando hay esos problemas de tipo social, cuando no sabe relacionarse con los amigos, pues el niño se aísla, vive una vida en soledad.

•**Motivación especial de competitividad:** los niños tratan de ser competitivos y de mostrarse como expertos ante sus demás compañeros, hay quienes pueden caer en adicción por este tipo de conducta, por esta manera de pensar. Es decir, quieren volverse expertos en algún juego de video y se empiezan a meter, buscan hora tras hora para ver hasta que nivel llegan y así poder platicar con sus compañeros hasta que nivel llegaron o que tantos puntos alcanzaron a tener.

Empiezan esos tipos de conversaciones en donde los niños aparentan que tienen cierta autoridad, cierta destreza, cierta capacidad en ser experto para manejar los videojuegos y no se quieren quedar atrás. Es cierto, hay niños, y no son pocos, que realmente se aficianan a los videojuegos porque están con sus compañeros, porque a lo mejor están aburridos, no tienen nada que hacer o lo toman como un reto de tipo personal.

## Aspectos a cuidar para prevenir la adicción

¿Que aspectos como padres de familia o educadores debemos de vigilar o cuidar para darnos cuenta si un niño está cayendo en una situación de adicción a los videojuegos?

•**Cuando el niño parece muy absorto al jugar y no atiende cuando le llaman.** Hay niños que se meten de lleno al juego, que sus cinco sentidos están en eso, cada vez que le hablan al niño, éste

no responde. Este síntoma nos permite saber que el niño está realmente muy comprometido con el juego y que lo puede llevar a una situación de adicción.

•**Cuando el niño siente demasiada tensión al jugar.** Hay en el niño gestos como apretar la mandíbula o tener el botón de control sumamente aplastado, tienen tenso el dedo y la mandíbula. Cuando termina de jugar tiene la mandíbula o los dedos adoloridos, o alguna parte del cuerpo por el esfuerzo de estar jugando.

•**Cuando el niño no aparta la vista de la pantalla de la televisión.** Usted le habla al niño y si le llega a contestar es con un: “sí, mande”, pero él está en la pantalla, no quiere perder el juego. En lugar de entender que es sólo un juego que puede parar, incluso poner pausa y atender bien a la persona que le habla, el niño se mete tanto que toda su atención está ahí.

•**Cuando el niño pierde interés por otras actividades que antes practicaba.** Esta es una señal importante, a lo mejor el niño tenía amigos, jugaba fútbol o practicaba algún deporte, pero con el videojuego se olvida de esas actividades porque sólo se mete en eso. Se puede notar el cambio tan radical que hay en el niño.

•**Cuando el niño padece trastornos de sueño.** El niño nada más piensa en el video, puede acostarse hasta altas horas de la noche si los padres no le ponen un alto. También es preocupante que el videojuego esté en el cuarto del niño, porque usted se va a dormir y el niño puede pasar toda la noche jugando. A lo mejor usted no se da cuenta, pero a la mañana siguiente el niño va a la escuela como un zombi y no aprovecha el día escolar y tendrá trastornos del sueño.

•**Cuando hay distanciamiento entre la familia y el niño.**

•**Cuando el niño tiene problemas de estudio.** Si la persona es adolescente o adulto puede tener problemas de trabajo.

•**Cuando el niño no respeta los horarios establecidos.** Empieza a haber un gran desorden en la vida del niño o adolescente.

## ¿Qué influencias pueden tener los juegos de video?

**La salud:** los niños demuestran síntomas de inactividad, están mucho tiempo estáticos, disminuye en ellos el deporte, la actividad física, pasan largas horas delante del televisor y si eso se combina con una mala alimentación y con alimentos chatarra que son muy comunes, el niño empieza a tener problemas de sobrepeso y afecta su salud. De hecho, hay que tener cuidado en los niños que tienen problemas de epilepsia porque puede haber situaciones de convulsiones al jugar.

**Visión:** los niños al estar jugando se van a encontrar con ciertos estereotipos o con malos hábitos o conductas. En algunos videojuegos se promueve el consumo de alcohol, de cigarros o el conseguir dinero para comprar droga, de tal manera que los niños usan medios ilícitos para obtenerlo dentro del videojuego. Así los niños aprenden a vender alcohol, cigarros, o a traficar para conseguir dinero y adquirir cada vez más cosas.



También en los juegos de azar, los niños se empiezan a dar cuenta que pueden hacer dinero y esto no es nada conveniente. Definitivamente, el dinero se debe obtener a través de un trabajo digno, un trabajo honrado, con esfuerzo para que eso dignifique a la persona y le ayude a valorar las cosas que obtiene. Pero muchas veces los videojuegos promueven el uso de alcohol, el hacer dinero por venta de drogas o acciones ilícitas. Hay que tener mucho cuidado de lo que nuestros hijos están jugando.

**Falta de respeto a la mujer:** en algunos videojuegos se les enseña a no respetar a la mujer y se le ve como un objeto sexual. Obviamente, eso no es correcto. Las mujeres son dignas de todo nuestro respeto y se les debe ver como un ser humano que tiene derechos, no como un objeto sexual el cual se está exhibiendo a lo largo del videojuego. Esto lo que hace es que el niño pierda el concepto de respeto hacia la mujer.

Además las faltas de respeto no son solamente hacia las mujeres, sino que promueven hasta el asesinato y ataques a las autoridades, como

los policías. Es decir, hay juegos de video donde los niños matan policías y eso les da un criterio de querer defenderse matándolos, no se dan cuenta que con esas acciones están cayendo fuera de la ley y que realmente merecen un castigo.

**La vida no se respeta:** vemos muchos videojuegos donde se matan unos a otros, hablamos de figuras pero son seres humanos dentro del juego. Hay juegos donde se matan animales o seres de otros planetas, pero también se matan seres humanos. La vida, en ese sentido, empieza a perder valor para el niño, ya no se respeta, esto lleva a una situación de criminalidad. Algunos juegos requieren que un jugador cometa actos criminales para ganar, como asesinatos, robos de autos, ventas de drogas, identificaciones falsas y hasta la violación de mujeres; estos son algunos de los elementos comunes de varios juegos. Hay que tener mucho cuidado porque este tipo de contenido es preocupante.

**Lenguaje vulgar:** palabras que no son correctas y que insultan. Hay personajes en el juego que usan este lenguaje y que son los héroes. Entonces los niños ven un contraste; ven que el ser grosero o majadero es lo correcto, porque es lo que hace el héroe del juego, es el prototipo. El niño se empieza a formar un prototipo de conducta, esto impacta las conciencias de los niños y sus criterios de valores morales.

**Violencia:** de acuerdo con un estudio realizado por la Asociación Psicológica de América, jugar juegos con un contenido violento por un prolongado tiempo promueve pensamientos, emociones y acciones de agresividad.

**Satanismo:** existen videojuegos donde hay uso de pactos satánicos, poderes de ocultismo y hechicerías, de tal manera que las fuerzas del mal le otorgan al jugador poderes para ser exitoso en su competición. Es posible que esto sugiera a los menores de edad que los poderes de maldad les otorgarán poderes para lograr sus metas en la vida. En muchos videojuegos hay invocaciones o rituales que hacen que los niños, siendo influenciados, piensen que pueden hacer ese tipo de invocaciones en la vida real para tratar de obtener las metas reales en su vida.

## Consejos para padres sobre el uso de videojuegos

Un videojuego debe ser algo muy supervisado, no

debe dejársele al niño para que él haga lo que quiera; los padres de familia deben de tener el cuidado, el interés y la responsabilidad de vigilar qué es lo que su hijo está jugando, qué clase de videojuego le va a comprar y cuánto tiempo lo va a usar.

- Juegue con él, participe del videojuego para que usted vea de qué se trata.

- Siéntese con el niño para establecer horarios para jugar, una vez que usted revisó el videojuego para ver si el niño va a tener delante del él algo que lo va a edificar y a ayudar y no algo que lo va a perjudicar.

- Promueva otras actividades: si usted le va a quitar un videojuego porque es violento, tiene que proveerle algo más, como irse al parque a jugar fútbol, béisbol, irse a convivir como familia, irse de día de campo, juntarse con otras familias para jugar y convivir. Usted, como padre, debe entender que le debe dar tiempo a su hijo, porque si no nunca va a poder atender al niño y nunca le dará otras opciones para participar en actividades más constructivas y más educativas.

- Se recomienda que utilice el videojuego como un premio, por que el niño hizo correctamente sus responsabilidades.

- Se recomienda contar con la ayuda de un profesional, si usted ya seleccionó el juego adecuado, ya jugó con su hijo, ya estableció reglas claras, ya le dio advertencias de lo que puede aparecer o de los peligros de jugar con otros niños a través del Internet; si después de eso usted se da cuenta que el comportamiento de su hijo no mejora sino que sigue igual, entonces la ayuda de un especialista no está de más. Una consulta profesional de un especialista en salud mental puede ser de gran ayuda.

Esperamos que este programa le haya sido de utilidad y que haya obtenido respuesta a sus inquietudes. Gracias.

*Ing. Gilberto Sánchez*

## **Esperanza para la Familia, A. C.**

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: [contacto@esperanzaparalafamilia.com](mailto:contacto@esperanzaparalafamilia.com)