



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: ROSEMBERG ENRIQUE
ARGÜELLO MÉRIDA.

TEMA: ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS QUE SE
PUEDEN DESARROLLAR.

NOMBRE DE LA MATERIA: INVESTIGACIÓN EN
PSICOLOGÍA.

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. GUADALUPE
RECINOS VERA.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA.

CUATRIMESTRE: III

Adicción a los videojuegos

Para muchos, el concepto de la adicción a los videojuegos es poco probable, sobre todo si el concepto de adicción implica tomar drogas. Este ensayo hace una revisión del área, pequeña pero en crecimiento, de la adicción a los videojuegos, incluyendo la adicción a los videojuegos online. En el mundo hay pocos profesionales especializados en el tratamiento de la adicción a los videojuegos, cosa que podría deberse a que son pocos los jugadores genuinamente adictos a los videojuegos. Sin embargo, Internet puede facilitar el juego en línea excesivo, como evidencia el número en aumento de las clínicas especializadas en el tratamiento de la adicción a los videojuegos online. Tener en cuenta todos los factores y variables y considerar la prevalencia del juego y la prevalencia de los efectos adversos sobre la salud, es relativamente difícil si nos basamos en la evidencia empírica hasta la fecha. Una revisión de la literatura disponible parece indicar que los efectos nocivos afectan, probablemente, a solo un subgrupo pequeño de jugadores y que la mayoría de jugadores con un uso frecuente de los videojuegos están en riesgo de desarrollar problemas de salud. Estos jugadores experimentan unos efectos sutiles, menores y temporales, que se resolverán espontáneamente con la reducción de la frecuencia de juego.

Son muchas las ventajas que los jugadores de videojuegos encuentran en su actividad elegida. Éstas pueden ser educativas. Sin embargo, es evidente que cuando nos acercamos al exceso, jugar con videojuegos puede ser adictivo en algunos casos. Esto sucede especialmente cuando se trata de videojuegos online ya que el videojuego nunca se interrumpe ni termina y, además, tiene el potencial de convertirse en una actividad a tiempo completo, es decir, 24 horas los siete días de la semana. En este ensayo hacemos una revisión exhaustiva de la literatura sobre el uso excesivo de los videojuegos con la finalidad de brindar una definición más operativa de dicha adicción, observar la influencia de Internet en los videojuegos (ahora juegos online), comentar los efectos médicos del uso excesivo, ofrecer algunas orientaciones prácticas sobre la adicción y observar la red de apoyo y tratamiento que se ofrece hoy en día sobre este tema.

¿Adicción a los videojuegos?

Para muchos, el concepto de la adicción a los videojuegos parece poco probable, sobre todo si los conceptos y definiciones de la adicción implican tomar drogas. A pesar de eso y de que predominan las definiciones para la adicción basadas en drogas, actualmente hay un movimiento, cada vez más extendido, que valora ciertos comportamientos como potencialmente adictivos, incluyendo algunos comportamientos que no implican la ingestión de sustancias psicoactivas (ej., el juego patológico, el juego por ordenador, el ejercicio, el sexo, el uso de Internet)(Griffiths, 2005c). Tal diversidad ha conducido a definiciones nuevas que abarcan todo lo que constituye el comportamiento adictivo. El concepto de 'adicción a los videojuegos' como una adicción genuina ha empezado a tener cierto reconocimiento en la comunidad médica. Por ejemplo, en junio de 2007, la Asociación Médica Americana (AMA) recomendó a la Asociación de Psiquiatría Americana (APA) que reconsiderara su posición con respecto a la revisión del DSM en 2012 (Khan, 2007).

Indicadores comportamentales de la adicción a los videojuegos

Hasta la fecha, ha habido muy pocas investigaciones que analizaran directamente la adicción a los videojuegos. Además, muchas de ellas se han centrado en adolescentes o jóvenes. De hecho, hay informes adicionales con indicios de dependencia a los videojuegos entre los adolescentes como son: robar dinero para jugar a juegos de arcade o para comprar nuevos juegos, faltar a la escuela para poder jugar, no hacer los deberes o sacar malas notas en la escuela, sacrificar actividades sociales para jugar, irritabilidad y enojo si no es posible jugar, y jugar más de lo propuesto en un principio y/o perder el tiempo. No hay duda de que para una minoría de personas (particularmente los adolescentes), los videojuegos pueden tomar una considerable cantidad de tiempo y frecuencia, cosa que podría llevar a etiquetarlos como 'adictos'. Sin embargo, la prevalencia de dicha adicción está aún

bajo una gran controversia, igual que el mecanismo mediante el cual las personas pueden volverse adictas. Ésta parece ser un área donde la investigación se percibe como imprescindible puesto que se hace muy evidente la necesidad de establecer la incidencia y la prevalencia de los problemas clínicos significativos asociados a la adicción a los videojuegos. No hay duda que debemos conseguir definiciones más claras y pragmáticas.

Criterios de adicción

Griffiths. Argumenta que la investigación en el área de la adicción a los videojuegos necesita estar sostenida por tres preguntas fundamentales: (1) ¿Qué es la adicción? (2) ¿Existe la adicción a los videojuegos? (3) Si la adicción a los videojuegos existe, ¿a qué es adicta la gente realmente? La primera pregunta continúa siendo foco de debate, tanto para psicólogos del campo de la adicción. Durante muchos años se ha definido la conducta adictiva como cualquier comportamiento que se caracterice por todos los componentes principales de la adicción). Por tanto, cualquier comportamiento (como jugar a videojuegos) que cumpla estos seis criterios, sería definido como adicción. En el caso de la adicción a los videojuegos sería:

Focalización. Ocurre cuando jugar a videojuegos se convierte en la actividad más importante en la vida de la persona y domina sus pensamientos(preocupaciones y distorsiones cognitivas), sentimientos (craving) y conductas (deterioro del comportamiento social). Por ejemplo, aunque la persona no esté jugando estará pensando en su próxima partida.

Modificación del estado de ánimo. Hace referencia a las experiencias subjetivas que las personas explican como consecuencia del atractivo de los videojuegos y que puede ser visto como una estrategia de afrontamiento. Por ejemplo, experimentan una excitación fuerte, como un “colocón” o un “subidón” o, paradójicamente, un sentimiento tranquilizador de evasión o entumecimiento.

Tolerancia. Es el proceso a través del cual deviene necesario aumentar el juego para obtener los mismos efectos de modificación del estado de ánimo que sucedían al principio. Esto significa, básicamente, que alguien que esté enganchado a los videojuegos aumentará gradualmente la cantidad de tiempo pasado online, implicándose aún más en este comportamiento.

Síntomas de abstinencia. Estos síntomas son los sentimientos y/o efectos físicos desagradables que ocurren cuando el juego se interrumpe o se reduce de repente. Por ejemplo, se da agitación, mal humor, irritabilidad, etc. Conflicto. Hace referencia a los conflictos ocasionados por haber dedicado demasiado tiempo a los videojuegos. Éstos se dan con aquellas personas que rodean al jugador (conflictos interpersonales), con otras actividades (conflictos laborales, académicos, sociales, con aficiones y otros intereses) o con uno mismo (conflictos intrapsíquicos y/o sentimientos subjetivos de pérdida de control).

Recaída. Es la tendencia a restablecer patrones de juego de las primeras fases o a repetir, incluso, los patrones más fuertes y extremos típicos del uso excesivo de videojuegos. Así se restauran rápidamente, después de periodos de abstinencia y control.

Conclusión

Al revisar la literatura sobre la adicción a los videojuegos nos damos cuenta que los estudios de casos y los informes médicos indican que las consecuencias negativas más graves en el uso de videojuegos se han desarrollado en personas con un uso excesivo de estos. Es decir, partiendo de las investigaciones realizadas, hay poca evidencia de efectos adversos agudos graves en la salud de los jugadores moderados. Los efectos adversos pueden ser relativamente menores y temporales y suelen resolverse espontáneamente con la disminución de la frecuencia de juego. No obstante, un pequeño subgrupo de jugadores con un uso excesivo tiene riesgo de desarrollar algunos problemas de salud, aunque se hace necesaria más investigación al respecto.

Referencias bibliográficas

Allison, S. E., von Wahlde, L., Shockley, T. y Gabbard, G. O. (2006). The development of the self in the era of the Internet and role-playing fantasy games. *American Journal of Psychiatry*, 163, 381-385.

Block, J. (2007). Pathological computer game use. *Psychiatric Times*, 24 (3). Disponible en: <http://www.psychiatrictimes.com/display/article/10168/55406?pageNumber=2> (Último acceso: 11.12.08).

Brasington, R. (1990). Nintendinitis. *New England Journal of Medicine*, 322, 1473-1474.

Carvajal, D. (2006). New video game niche: Casual play. *International Herald Tribune*, 12 de septiembre. Disponible en: <http://www.ihrt.com/articles/2006/09/10/business/game11.php> (Último acceso: 11.12.08).

Casanova, J. y Casanova, J. (1991). Nintendinitis. *Journal of Hand Surgery*, 16, 181.

Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C. y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28 (3), 196-204.

Chapman, M. (2007). China 'electrocutes' teen web addicts. *Vunet.com*, 26 de febrero. Disponible en: <http://www.vnunet.com/vnunet/news/2184143/china-electrocutes-internet> (Último acceso: 11.12.08).

Chappell, D., Eatough, V. E., Davies, M.N.O. y Griffiths, M. D. (2006). EverQuest - It's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of on line gaming addiction.