

¿Existen beneficios en jugar Videojuegos?

Los videojuegos han cambiado con el tiempo y se han transformado en una actividad cada vez más cotidiana en la vida de niños y adolescentes. Los juegos tienen diversas categorías, contenidos y variadas plataformas: computadoras, consolas o smartphones. La consultora Newzoo contabilizó en 2019 a 19 millones de gamers en la Argentina, representando entonces un 43% de la población hasta ese momento.

Es por este motivo que el estudio ciberpsicológico respecto del impacto de los videojuegos en la salud mental de las personas se ha transformado en una interrogante relevante. El estudio de los aspectos positivos o negativos de los videojuegos es histórico, con la mayor parte de estas investigaciones dedicadas a la relación entre videojuegos violentos y comportamiento impulsivo. Esto solo ha servido para generar un estigma sobre este medio de entretenimiento.

Se debe tener en cuenta que los juegos, como las películas, tienen su propio rating. Poseen su propio sistema de restricción respecto de la edad y el contenido de los mismos, una etiqueta que marca el índice y edad apropiadas para dicho contenido. Se los denomina símbolos de clasificación ESRB y se distinguen:

- EC: Niños Pequeños.
- E: Todos. Puede contener una cantidad mínima de violencia de caricatura, fantasía, o uso poco frecuente de lenguaje moderado.
- E 10+: Todos. Orientado a niños mayores de 10 años. Puede contener más violencia de caricatura, fantasía o ligera, lenguaje moderado o temas mínimamente provocativos.
- T: Adolescentes. Orientado para niños de más de 13 años. Puede contener violencia, temas insinuantes, humor grosero, mínima cantidad de sangre, apuestas simuladas o uso poco frecuente de lenguaje fuerte.
- M: Maduro. Orientado a mayores de 17 años. Puede que contenga violencia intensa, derramamiento de sangre, contenido sexual o lenguaje fuerte.
- A: Adultos. Orientado a mayores de 18 años. Puede contener escenas prolongadas de violencia intensa, contenido sexual gráfico o apuestas con moneda real.
- También existe la clasificación RP para aquellos juegos que todavía no poseen una clasificación oficial. Suelen utilizarse en contenidos promocionales: Trailers, teasers, etc.

Sin embargo, ningún factor de riesgo por sí solo lleva a una persona a actuar de forma agresiva o violenta. Solo la acumulación de factores de riesgo tiende a conducir a dicho comportamiento, los videojuegos violentos pueden considerarse uno de esos factores de riesgo. No obstante, deben realizarse mayores estudios respecto de los efectos de los juegos a lo largo del desarrollo de los niños, la diferencia entre niños y niñas que juegan a videojuegos, y las edades en que los mismos comienzan a jugarse.

Estudios actuales argumentan que los videojuegos pueden tener un impacto positivo en el desarrollo de los niños, como pueden ser generadores de Flow, cooperación, resolución de problemas y reducción de prejuicios hacia un grupo determinado. Considerar estos beneficios es importante porque la naturaleza de estos juegos ha cambiado drásticamente en la última década, siendo cada vez más complejos, diversos, realistas y de naturaleza social. Solo recientemente han comenzado a surgir un pequeño pero significativo conjunto de investigaciones que documentan estos beneficios.

Fuentes:

- <https://www.apa.org/news/press/releases/2015/08/violent-video-games>
- <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0743558412464522>
- <https://psycnet.apa.org/record/2013-42122-001>
- <https://cyberpsychology.eu/article/view/4344/3420>
- <https://www.xbox.com/es-AR/games/gameratings>