

LA SALUD MENTAL, DEPENDENCIA Y ADICCIÓN EN JÓVENES CON VIDEOJUEGOS EN AMÉRICA

Fernanda Morales^{a*}

^aEstudiante de Obstetricia, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 19 de abril, 2020. Aceptado en versión corregida el 19 de julio, 2020.

RESUMEN

El ser humano lleva a cabo muchas actividades al día, y diversas herramientas digitales ayudan en estas tareas. Dentro de estas funcionalidades, los videojuegos eventualmente son capaces de retrasar las actividades hasta el punto de generar un olvido de las responsabilidades diarias, lo que, en algunos casos, se produce al padecer algún grado de dependencia o adicción al juego. A pesar de que el individuo incurra en un uso excesivo, este no siempre es causado por iniciativa propia, sino que el entorno en el que se desenvuelve, también repercute en dicha decisión. Es por esto que la presente reflexión tiene por objetivo analizar los factores sociales que inciden en la adicción a los videojuegos.

Palabras clave: Internet, Juegos de video, Red social, Salud mental.

INTRODUCCIÓN

Uno de los avances tecnológicos más importantes de las últimas décadas ha sido la internet, herramienta que ha facilitado muchas de las acciones que la sociedad lleva a cabo cotidianamente, aliviando así tareas cotidianas, laborales y domésticas de las personas. Sin embargo, con el pasar de los años, se ha intensificado cada vez más su uso sobre todo en la juventud. En este contexto el uso intensivo de internet ha derivado en el uso intensivo de videojuegos, lo que eventualmente puede conducir a desarrollar una adicción y dependencia importante. Este aspecto puede tener incidencia en la vida de los jóvenes, pues el mundo va cambiando y con la popularización de las redes sociales en internet se ha identificado una diversidad de nuevas conductas en las sociedades y sus individuos¹.

Surge entonces el cuestionamiento acerca de si la persona que se muestra afectada por estas nuevas conductas, decide de manera autónoma llevar a cabo un uso exhaustivo de esta tecnología, ya que la decisión no en todos los casos será sólo por iniciativa propia, pues el entorno también incide en dicha decisión. En este ensayo, se demostrará que la adicción y dependencia a los videojuegos está determinada por factores sociales exógenos al individuo, ya sea por el círculo familiar, círculo social o personas fuera de éstos.

DESARROLLO

La mayoría de las adicciones y dependencias tecnológicas se presentan en jóvenes, ya que mientras a más temprana edad se tenga relación con la tecnología, se presenta mayor riesgo de dependencia. Es importante considerar que las adicciones a videojuegos no surgen de manera absolutamente espontánea, sino que están relacionadas a un entorno social y afectivo que determina este tipo de conductas de riesgo, lo que podría denominarse como "causas externas" al

individuo. Uno de los círculos sociales más importantes de cualquier persona es el círculo familiar. En algunos casos es probable que la adicción o uso intensivo de internet en el núcleo familiar incida en la adicción de algún miembro de la familia. Se ha estudiado que los jóvenes que presentan este tipo de adicción, generalmente se ven rodeados por familiares que usan la tecnología de forma intensiva o que también pueden presentar problemas adictivos a cualquier otro elemento, dejando de lado la preocupación por el individuo. Por otro lado, se presenta un extremo completamente distinto, cuando los padres generan demasiada presión o dominancia en el joven, lo que por parte de él, se interpretará como una gran desconfianza. Al respecto, se menciona en un artículo especializado que las conductas atípicas vienen acompañadas o surgen cuando el individuo sufre (consciente o inconscientemente) de problemas consigo mismo¹. Sumado a lo anterior, el hecho de que los padres pueden ser demasiado permisivos o dominantes, y de ello resulte que el muchacho interprete que no es comprendido, escuchado o amado¹ La Asociación Americana de Psiquiatría explica que los videojuegos se deben considerar como un problema clínico, pues existe una gran similitud entre éstos, los juegos de azar y las drogas². Al respecto menciona que la adicción a videojuegos es uno de los principales problemas que ocasiona el uso desadaptativo de las denominadas nuevas tecnologías. También se menciona que, a pesar de que la única adicción comportamental es la adicción al juego de azar, se ha encontrado evidencia de la similitud entre el juego online y el resto de adicciones, tanto al juego de azar como a las drogas³. Se puede entender de esta publicación que es fácil adquirir un tipo de adicción a internet o videojuegos.

Fuera del círculo familiar, otro ámbito importante es el de las amistades, que en la etapa de la adolescencia, tiene una altísima por tareas como la socialización, identificación con pares, etc. Es en esta

*Correspondencia: fmoralesu@udd.cl
2020, Revista Confluencia, 2(1), 131-132



etapa que se le otorga mucha importancia a todo individuo que esté “dentro de este círculo”, y por miedo a no encajar, ser juzgado o simplemente si no se cuenta con amistades estables, los jóvenes tratan de buscar aceptación mediante los videojuegos y las redes sociales. Tal como menciona Fernández¹, fuera de la posible inserción de las diversas ‘adicciones’ derivadas del uso de internet, ha sido evidente cada vez más una variedad de conductas que anteriormente no se observaban en las personas. Se entiende de esta publicación, que unas de las causales más importantes de este tipo de adicción y dependencia, son las personales y emocionales, por lo tanto, para entender todo tipo de comportamiento del individuo, es necesario conocer su pasado y saber si existe algún antecedente traumático que genere problemas de identidad y autoaceptación en cualquier círculo de relaciones, ya que cualquiera de esos hechos llevará a una búsqueda de amor y de atención por medio de la tecnología.

Es importante comprender que todas las causas anteriormente mencionadas, pueden llevar a desarrollar una dependencia a internet y los videojuegos, pero también en algunos casos conllevarán pensamientos adictivos, depresivos y, en algunos casos, incluso pensamientos suicidas. Por lo tanto, si se restringe o monitorea el uso de videojuegos e internet en los jóvenes, habrá menor probabilidad de adquirir una adicción y dependencia de estos, como plantea Fernández¹. Al respecto el autor menciona que la mayoría de los usuarios de internet y las redes sociales son las personas que poseen entre 12 y 30 años, por lo que preocupa de sobremanera el tema cuando puede afectar el desarrollo de los adolescentes. Si bien los adultos pueden asumir la responsabilidad de sus actos, el autor menciona que, respecto a la adicción a internet, los adolescentes no¹.

Por más restricción que exista de parte de la familia, ésta no será suficiente para evitar el uso de la tecnología, porque de ser así, se tendría que prohibir al joven todo tipo de reuniones con amigos. Por otro lado, si se les niega completamente la participación en este círculo social, el joven puede caer más fácilmente en un estado de depresión e inseguridad, afectando así su salud mental.

CONCLUSIÓN

Frente a la evidencia recabada en la presente reflexión, la adicción y dependencia de videojuegos tiene relación directa con factores sociales, con el rango de edad en la que el adolescente comienza a internalizarse en la tecnología, y con el tipo de adicción que puedan existir en el núcleo familiar y las relaciones afectivas. Por consiguiente, es de suma importancia tratar el tema de los videojuegos y de internet en la familia para así fijar límites claros y cuidar la salud mental de todos los integrantes. Cabe destacar también que generalmente los jóvenes con adicción y dependencia no asumen que puedan padecer de estas “enfermedades”, ya que lo ven como un comportamiento normal, tanto así, que ni siquiera las personas que los rodea se dan cuenta.

En estos tiempos en que grupos familiares pasan extensos períodos consumiendo y utilizando contenidos digitales, es importante alertar sobre la proliferación de este tipo de conductas y adicciones, puesto que dialogar es fundamental para considerar las consecuencias del uso intensivo de dispositivos tecnológicos, y comprender los límites del daño que pueden hacer este tipo de adicciones.

Lo que muchos no pueden entender es ¿cómo algo tan simple como la tecnología nos puede causar tanto daño sin darnos cuenta?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández Sánchez N. Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Ment* [Internet]. 2013 [citado el 1 de mayo de 2020];36(6):521-7. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010&lng=es
2. Asociación Americana de Psiquiatría. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*. 5a ed. Arlington, VA: APA; 2014.
3. Salas-Blas E, Merino-Soto C, Chóliz M, Marco C. Análisis psicométrico del test de dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana. *Universitas Psychologica* [Internet]. 2017 [citado el 1 de mayo de 2020];16(4),1-13. Disponible en: <http://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.aptd>

