

ANNA NADOR

Si en el año ya es difícil para los padres controlar el tiempo que sus hijos pasan en los videojuegos, en vacaciones, con rutinas más flexibles, el tema muchas veces genera preocupación. Por ello, especialistas indican que es importante saber cuándo el juego deja de ser solo entretenimiento y pasa a convertirse en un problema, así como reconocer las señales de alerta y qué medidas pueden ayudar a prevenir o a abordar este tema.

En los últimos años, el uso excesivo de videojuegos ha sido objeto de debate. ¿Es o no una adicción? Marisa José Barker Maillard, psiquiatra infantojuvenil de la Clínica Alemana, aclara que, más allá de la respuesta, existe consenso en un punto: "Sabemos que existe el uso problemático de los videojuegos y que, para diferenciarlo de jugar con mucho entusiasmo, tiene que ver con las consecuencias negativas que podría estar generando su uso".

Sebastián Robert, psiquiatra de la Clínica U. de los Andes, explica que "el juego que se puede considerar una adicción suele ocupar una gran cantidad de tiempo, y a mayor cantidad de horas diarias en promedio, mayor es el riesgo. Por ejemplo, se puede considerar más de dos horas al día como problemático, más de cinco horas de muy alto riesgo y, en personas que juegan más de ocho horas diarias, es muy probable que exista una adicción. Pero también puede ser un problema si un niño o adolescente juega solo una vez por semana, y aquella vez pasa todo el día jugando".

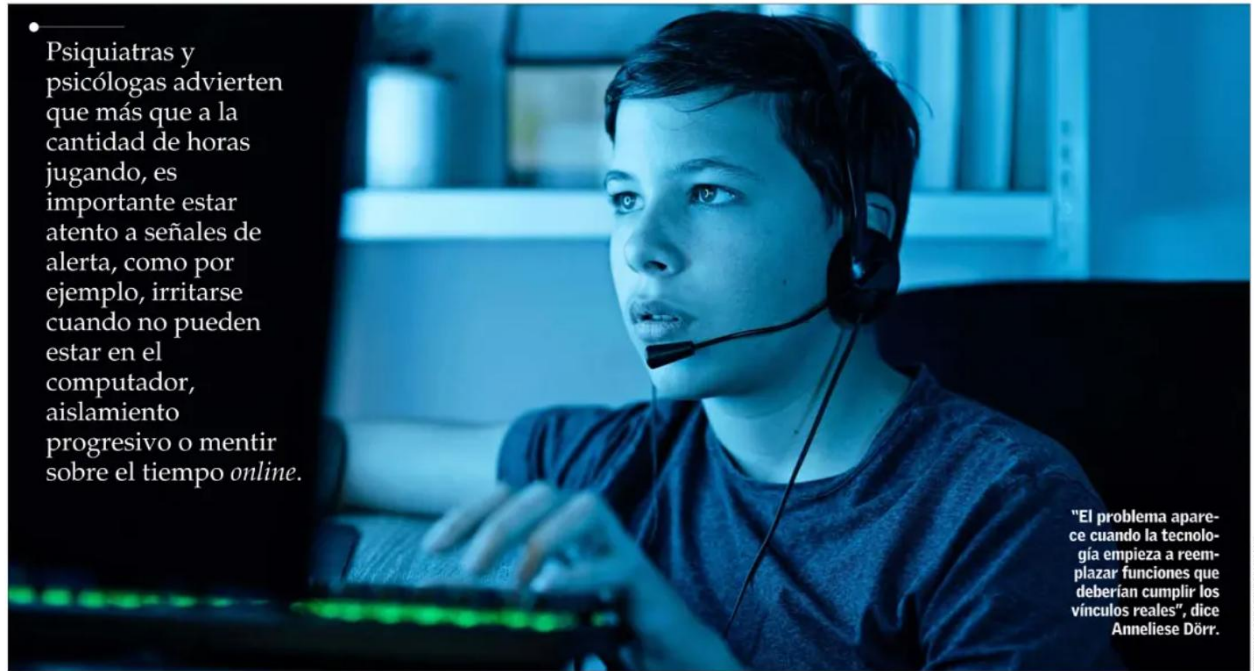
Impacto en la vida social

Por eso el especialista enfatiza que "más importante que la cantidad de horas es cómo el uso de videojuegos impacta en otras áreas de la vida, por ejemplo, el rendimiento académico o la vida social y, por ende, en el desarrollo socioemocional a largo plazo. Además, es importante observar si produce mucho discomfort, angustia y malestar cuando no se tiene acceso al juego o se debe interrumpir su uso, y si este patrón se mantiene durante un período prolongado, de meses".

En relación con las cifras sobre este fenómeno, los especialistas advierten que su estimación es compleja, ya que los criterios diagnósticos son relativamente recientes y no se aplican de manera homogénea. Dicho eso, Barker Maillard señala que "hay cifras de encuestas en Chile que indican que uno de cada cuatro jóvenes, entre 15 y 29 años, reconoce que podría haber una adicción a los videojuegos en su grupo de amigos. Y otras cifras muestran que alrededor del 55% de la población total declara jugar, por lo que la exposición es alta".

En ese sentido, la psiquiatra sostiene que "el foco debería estar en prevenir más que en trabajar después de que ya se estableció un uso problemático, entendiendo también que los videojuegos tienen características muy adictivas, como, por ejemplo, que activan los circuitos de

Psiquiatras y psicólogas advierten que más que a la cantidad de horas jugando, es importante estar atento a señales de alerta, como por ejemplo, irritarse cuando no pueden estar en el computador, aislamiento progresivo o mentir sobre el tiempo online.



"El problema aparece cuando la tecnología empieza a reemplazar funciones que deberían cumplir los vínculos reales", dice Anneliese Dörr.

Especialistas detallan cómo abordar el uso problemático de videojuegos:

"Hemos visto situaciones extremas, jóvenes que evitan ir al baño para no interrumpir el juego"

En vacaciones

El manejo de los videojuegos suele ser más complejo durante las vacaciones, afirma Dörr. "Se pierde la estructura cotidiana que regula naturalmente el uso de pantallas. Al desaparecer los horarios escolares, muchos niños y adolescentes quedan sin rutinas claras, y en ese vacío el videojuego tiende a ocupar un lugar central". En ese contexto, "la recomendación no es dejar 'libertad total', sino justamente introducir estructura: mantener horarios de sueño relativamente estables, definir tiempos acotados de juego y establecer que el uso de pantallas vaya después de actividades como hacer deporte, salir, compartir en familia o cumplir responsabilidades mínimas. Hay que tratar de ofrecerles otras actividades que los entusiasmen".

recompensa, liberando dopamina con logros inmediatos, lo que va generando gratificación y te va dejando muy pegado".

Robert concuerda: "Ojalá que el acceso a los videojuegos, en personas menores de 15 años, sea muy

controlado. Para una persona que juega en compañía de sus familiares o con un amigo sentado al lado, el juego puede ser una instancia de interacción social que incluso puede ser positiva. En cambio, los niños y adolescentes que juegan sin control de la cantidad de horas o en línea —las personas que juegan más tiempo en línea suelen tener mayores tasas de desarrollo de adicción a los videojuegos— tienen un alto riesgo, con el tiempo, de desarrollar un uso problemático".

¿Prohibir?

Por su parte, Anneliese Dörr, doctora en Psicología y directora del Departamento de Psiquiatría Oriente de la U. de Chile, señala que "la prevención no pasa por prohibir la tecnología, sino por cómo se acompaña su uso. Uno de los principales factores protectores es un estilo de crianza con límites claros, coherentes y sostenidos en el tiempo. (...)

También son factores protectores fundamentales la estructura cotidiana —horarios de sueño, estudio y descanso—, la presencia activa de los adultos, el resguardo de los espacios familiares y la promoción de actividades no digitales, especialmente la actividad física y el encuentro presencial con otros".

Los especialistas coinciden en que existen grupos más vulnerables a desarrollar un uso problemático. "Ciertos jóvenes pueden ser más propensos debido a la falta de rutinas, poco deporte o sueño, una supervisión escasa y límites difusos, especialmente en etapas de reconfiguración de su cerebro, como la niñez y la adolescencia. También puede existir una vulnerabilidad personal, como impulsividad, TDAH, ansiedad o depresión, baja tolerancia a la frustración, dificultades sociales o baja autoestima. En otros casos, el juego puede utilizarse como una forma de regulación: se usa para anestesiarse malestar, so-

ledad, estrés académico o conflictos familiares, o para sentirse competente o valorado", dice Dörr, también investigadora del Centro Especializado para la Prevención del Consumo de Sustancias y el Tratamiento de las Adicciones (CE-SA) de la U. de Chile.

Por eso, advierte, es importante estar atento a las señales de alerta. "Hemos visto situaciones extremas, jóvenes que evitan incluso ir al baño para no interrumpir el juego, lo que muestra hasta qué punto se pierde el control de la conducta. Entonces, preocupa cuando la persona no logra detener la conducta aunque quiera, cuando se irrita o angustia intensamente al limitar el acceso, y cuando el videojuego comienza a desplazar funciones básicas como el sueño, el estudio, la higiene o la alimentación. En niños y adolescentes también es una señal de alarma el aislamiento progresivo, la pérdida de interés por actividades previas, el aumento de la conflictividad familiar y la tendencia a mentir u ocultar el tiempo de uso".

En esa línea, dice que el tratamiento pasa por una evaluación clínica cuidadosa. "Se trabaja en reestablecer límites, reordenar rutinas básicas —sueño, estudio, actividad física— y en fortalecer recursos emocionales y sociales que permitan volver a vincularse en el mundo real. También es fundamental pesquisar y tratar comorbilidades frecuentes, como trastornos del ánimo, ansiedad o déficit atencional. La evidencia muestra que el objetivo no es una abstinencia rígida, sino recuperar el control de la conducta y reinstalar la tecnología en una vida que vuelva a estar organizada por vínculos, responsabilidades y realidad".