



SICOLOGA REALIZA ESTUDIO ENTRE ADOLESCENTES

Confinamiento por covid-19 disparó la adicción juvenil por videojuegos

Se vincula a la ansiedad, soledad y encierro vividos en la pandemia, señaló la experta Mariana Viruega

FERNANDO CAMACHO SERVÍN

En el contexto de la pandemia de covid-19, el uso excesivo de videojuegos creció entre los adolescentes mexicanos –en gran medida como escape de sus problemas personales–, lo cual puede incidir en la aparición de comportamientos agresivos o de señales de ansiedad, advirtió la psicóloga Mariana Viruega Muñoz.

De acuerdo con un estudio realizado por la especialista, egresada de la Universidad Nacional Autónoma de México, el confinamiento generado por la emergencia sanitaria

y la manera en que se trastocaron las actividades cotidianas de los jóvenes en particular dio pie a que muchos de ellos empezaran a utilizar videojuegos de manera adictiva.

En entrevista con *La Jornada*, Viruega explicó que su proyecto de investigación sobre el tema –con el cual está en vías de obtener su maestría en psicología– consistió en entrevistar a padres y madres de adolescentes de 12 a 17 años de edad que jugaran más de una hora al día, pues los criterios médicos señalan que menos de ese tiempo todavía es una práctica considerada de “bajo riesgo”.

“Cuando empecé a ver el registro de horas de las personas que parti-

ciparon en el estudio, nos llevamos sorpresas, porque sus hijos jugaban más de 10 horas semanales y hasta 30 horas. Era algo impresionante”, señaló la experta, quien identificó algunos jóvenes que incluso rebasaron las 40 horas de juego a la semana, equivalentes a una jornada laboral.

Al investigar las causas de este uso excesivo, Viruega descubrió que en muchas ocasiones éste se vinculaba a la sensación de ansiedad, soledad y encierro derivado de la pandemia y las clases a distancia, así como del alejamiento de su entorno familiar, por lo que las pantallas significaban un “escape” de esos sentimientos negativos.

Ante dicho escenario, la psicóloga recomendó a los padres no tratar de “extinguir” por completo el hábito de los videojuegos, sino ofrecer a

los menores la opción de realizar otras actividades, de acuerdo con la personalidad e intereses de cada adolescente, y elogiar los momentos en que lograban cumplir con sus obligaciones escolares o sus tareas del hogar en vez de seguir jugando.

Viruega señaló que la respuesta no debe ser la estigmatización de los *gamers* ni de sus formas de entretenimiento, sino el acercamiento y la escucha de los padres hacia los jóvenes que han desarrollado un uso excesivo de los juegos, en vez de hacer que los dispositivos se vuelvan la “niñera digital” para no hacerse cargo de los hijos.



▲ Durante el brote de influenza en la Ciudad de México en 2009, las familias se aislaron en sus viviendas. Foto Yazmín Ortega Cortés