Videojuegos: un útil instrumento para la salud mental en confinamiento

El distanciamiento por la reciente cuarentena muestra la tendencia que supone la inclusión de los videojuegos en la vida diaria.

Fotografía: Miguel Mayoral Muñoz

La actual crisis sanitaria provocada por el virus COVID-19, perteneciente a la familia de los Coronavirus (SARS-CoV-2) ha obligado los ciudadanos del mundo a entrar en a un aislamiento social obligatorio, según Revista Proceso en su edición 2266, un estudio de la Universidad Autónoma de México, advierte que se corre el riesgo de caer en trastornos mentales, como trastornos de ansiedad, depresión, trastorno bipolar y otros trastornos de estado de ánimo en las personas.

Según estudios publicados por Global X, señala que durante este confinamiento el consumo de videojuegos aumentó hasta en un 65 %.Lo cual supone un aumento normal debido a las circunstancias en las que se da la publicación del estudio.

En un entrevista con la profesora e investigadora del Departamento de Psicología Aplicada en el Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, Elizabeth de Alba Villegas, mencionó, que los videojuegos son una herramienta que ayudan para combatir el deterioro de la salud mental dado a que; “No se puede negar que un videojuego activa procesos cognitivos que supone un flashazo de varios procesos cognitivos de planificación, de atención sostenida y de memoria, por lo tanto hay un claro impacto de aprovechamiento cognitivo”. Aclara que aunque suponen un gran beneficio, para nada, son la solución a problemas diagnosticados, pues aun cuando sean en gran medida herramientas, la principal solución para enfrentar estos problemas de salud, es el tratamiento médico adecuado.

El aumento de la presencia de videojugadores por la reclusión ha producido que las principales compañías de videojuegos, como son XBOX, Playstation, Nintendo y plataformas de Stream (de soporte online) registren un aumento en la interacción en su sistema de multijugador así como también un incremento en los ingresos para tales compañías.

La profesora Elizabeth dice que el flujo abundante y constante de actividades escolares o trabajo es un factor potencial en los niños, jóvenes e incluso adultos que puede provocar enfado cognitivo que los videojuegos pueden ayudar subsanar, no olvidando las actividades, si no, para distraer la cabeza de la problemática en el entorno. Ella menciona que en el Instituto de Psicología, se recomienda incluso la utilización de videojuegos, como sustituto de actividades de recreación para los niños cuando no es posible tener áreas de juego de forma accesible, no necesariamente puede ser videojuegos, pero en su mayoría de ocasiones pueden ser útiles.

También comenta que piensa que la “mala fama” en los videojuegos se ocasiona muy probablemente por un uso desmedido, y de enajenación, pero de ningún modo suponen un peligro por sí mismos, ya que posiblemente se deba porque los padres

intentan solventar necesidades que demandan los niños con videojuegos u alguna otra actividad digital.

Aumento en el uso de videojuegos

En el caso de XBOX, la compañía Microsoft comunicó un incremento en la presencia del multijugador hasta del 775%, por su parte Steam también dió a conocer que logró una cifra de 24.1 millones de videojugadores activos. Mientras que Steam y XBOX, dos de las principales compañías del mercado han dado ha conocer sus datos, del resto aún no se sabe información acerca, compañías como Playstation y Nintendo.

Para comprobar si en realidad existió un aumento por parte del multijugador, se realizaron un total de 100 encuestas para verificar si en realidad hubo un aumento en el uso de videojuegos en este periodo de confinamiento obteniendo los siguientes resultados;

En una primera instancia se les preguntó a los encuestados si les gustaban los videojuegos, con una resultado del 92% la respuesta fue Sí. Tienen un gusto hacia ellos, demostrando que los videojuegos se han vuelto parte importante de la vida, una posible interpretación es que se debe a que sirven para poder distraerse y evitar un deterioro en la salud mental del individuo.

En el segundo cuestionamiento se les preguntó cuánto tiempo era que dedicaban a los videojuegos hasta antes del confinamiento, obteniendo como resultado la expresión de la siguiente gráfica.

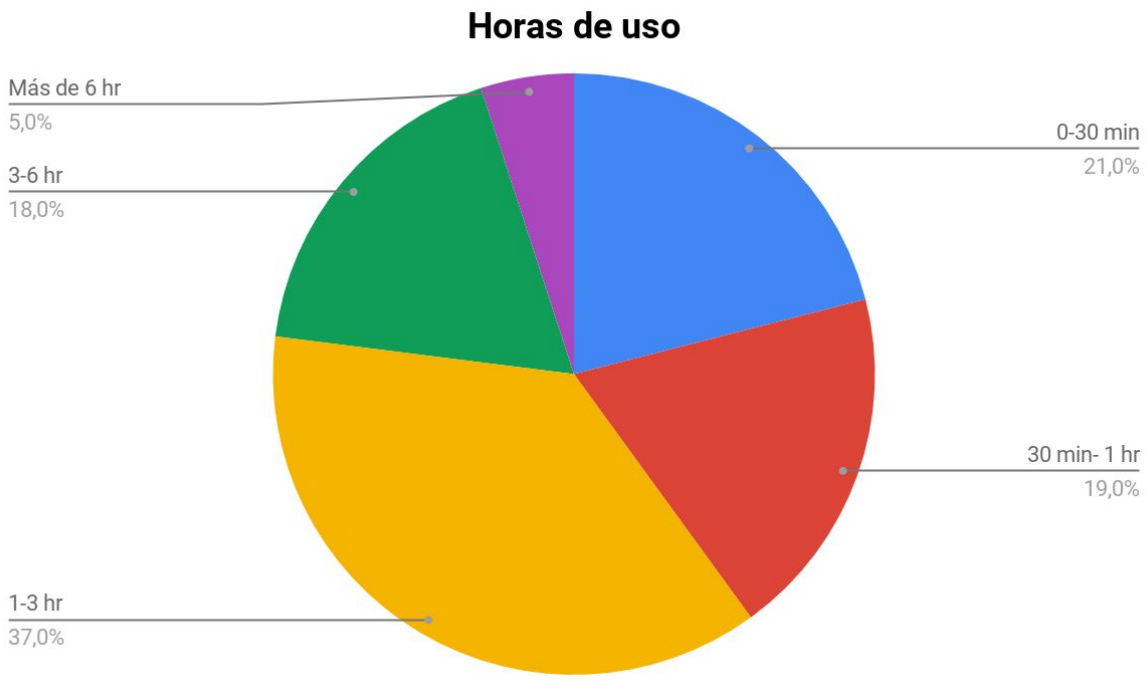
El 37% de los usuarios dedican entre 1 hora a 3 horas de juego.

El 21% dedica un aproximado de 30 minutos.

El 19% dedica poco menos a 1 hora.

El 18% dedica entre 3 horas a 6 horas de juego.

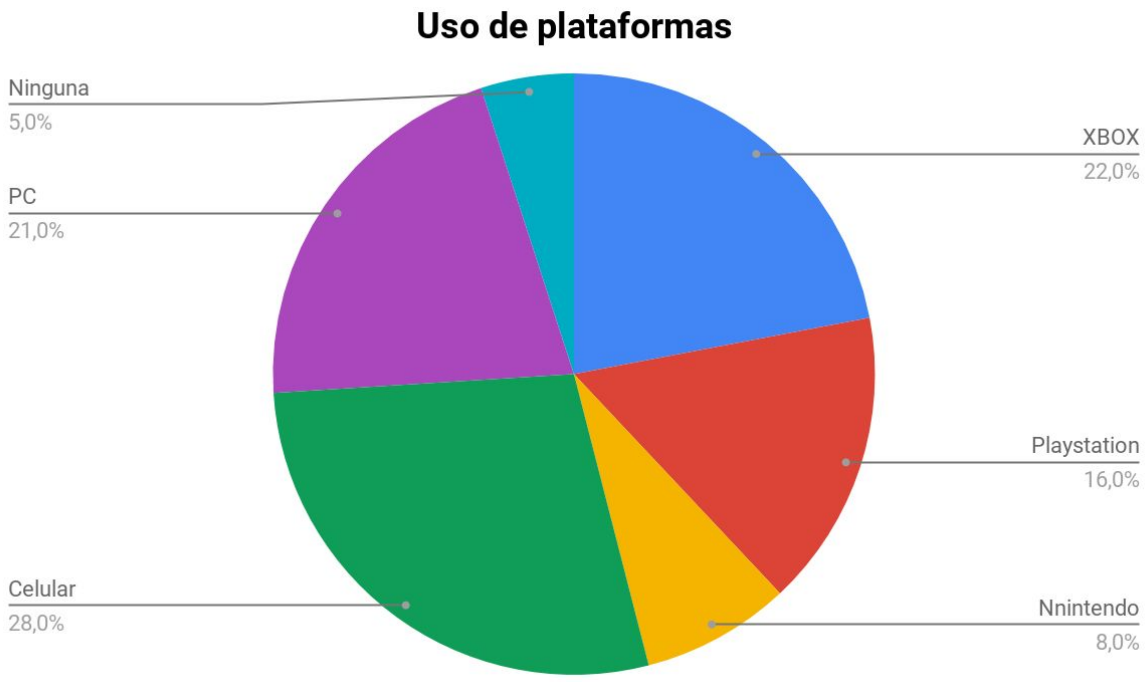
Y el 5% restante usan los videojuegos, más de las 6 horas.



Otra de las preguntas, cuestiona si durante este confinamiento ellos mismos presenciaron un aumento en el uso de videojuegos.

El resultado obtenido fue que un 73% ha notado un aumento considerado, por lo que si tomamos en base los resultados obtenidos en la gráfica, podríamos interpretar que el porcentaje de 1-3 horas de uso durante este confinamiento, ahora juegan un promedio de 3-6. Lo que supone una relación con un estudio publicado por Eventbrite, en donde se concluye que los videojugadores habituales juegan un promedio de 3 horas diarias.

Uno de los puntos más importantes que se obtuvieron resultados, fue el uso de las consolas para corroborar si lo mencionado por las principales compañías sobre el aumento en el multijugador de cada una de las compañías.



En México en el año 2018, los teléfonos inteligentes le ganaron la partida a las consolas y las computadoras cuando se trata de los videojuegos. The Competitive Intelligence Unit (CIU) encontró que actualmente la principal ‘pantalla’ de los videojugadores es el celular con un 68 por ciento de las preferencias, 23 puntos porcentuales por arriba del 45 por ciento que tenían hace cinco años.

El principal factor que impulsó a los celulares fue la conectividad a internet, de los 102 millones de smartphones que hay en México, donde el 45 por ciento es de gama media, 4 por ciento de alta, y el 51 por ciento restante de gama baja.

Con el resultado realizado de esta gráfica se puede observar que el uso de los celulares en el ámbito de los videojuegos va creciendo y si se mantiene esta tendencia, las compañías de los videojuegos tendrán un serio problema en un futuro.

Voz de la comunidad Gamer

Cristian Eduardo Maldonado Infante es un videojugador frecuente y antes creador de contenido sobre videojuegos en la plataforma de Youtube. Según comenta Cristian, tras la reclusión el número de jugadores que ha visto en las plataformas han aumentado, debido a que el Home Office u las Clases online dejan más tiempo libre y la posibilidad de hacerlo. Él cree que aun cuando las personas no tengan posibilidades de jugar videojuegos, las plataformas como Twitch, es un modo de formar parte, de, porque es un lugar para relajarte y entretenerte sin necesidad de tener videojuegos.

Para Alejandro Cabrera Durango el inicio del distanciamiento social, claramente supuso un aumento de sus horas de juego “Antes jugaba entre una o dos horas, ahora durante el confinamiento puedo jugar tres o hasta cinco horas” El menciona que la disminución de sus actividades en su dia diario, le da la posibilidad de jugar más “me ayuda en la relajación, a veces estoy muy cansado y estresado, por lo que prefiero jugar en el play station y después volver a hacer mis tareas” Alejandro cree que es un hobbie que en los momento en los que se ha sentido cansado, estresado y sin ideas, que siempre lo termina por ayudar.

Luis Alberto Gutiérrez Barajas comenta “Antes solía jugar entre dos o tres horas cada dos días, pero ahora en el confinamiento puedo jugar más con mi pc, al no poder salir y claramente al haber más tiempo libre busco mas juegos y por más tiempo, que me sirvan de entretenimiento”. Pero a su vez, Luis menciona que no tan solo le son útiles para entretenerse, el comenta “Los videojuegos me han ayudado demasiado durante este tiempo, no solo para divertirme si no que para olvidarme de ciertos problemas (...) ya que esta enfermedad sacal al aire las preocupaciones familiares y de amistades”.

Gerson Benjamin Jimenez Morales menciona “Antes de que empezara todo prácticamente no jugaba nada, de modo que jugaba una vez por semana, y por lo mucho una hora, pero ahora juego casi todos los días ya que juego con todos mis

amigos. A su vez él comenta que cree jugar le ha ayudado a evitar problemas “Esto mismo de jugar con mis amigos casi todos los días por un largo tiempo, me ha ayudado a evitar depression, perder la noción del tiempo, y en general no estar aburrido de estar encerrado”.

Twitch, el apoyo a la comunidad gamer

Tal como menciona Cristian, el videojuego y las actividades de la vida diaria poco a poco se han ido mezclando prueba de ellos, dice, fueron los actos de memoria en el videojuego *Animal Crossing* (un juego de simulación de vida de Nintendo), donde las personas de forma online se reunieron solidariamente para hacer un acto de memoria para todos aquellos familiares que fallecieron tras enfermar por Covid-19.

En este caso las personas que se dedican de forma profesional ya sea jugadores de equipos competitivos (Gamers) o quienes crean contenido sobre videojuegos, y lo han vuelto un oficio (Streamers), se han visto laboralmente beneficiados.

Por ejemplo, la plataforma de Streaming Twitch, durante mes de abril aumentó un 75% la visualización de contenidos en español. La plataforma, propiedad de Amazon, centrada en los videojuegos, mantuvo usuarios que dedicaron más de 103 millones de horas a consumir contenidos, más, a comparación con los casi 59 millones de horas registradas en marzo, mes en el que la Organización Mundial de la Salud, (OMS) anunció la pandemia, como riesgo sanitario global. Según los datos publicados por *Play The Game Agency,* agencia especializada en videojuegos, eSports y Gamificación.

Estrategias por parte de las compañías

Según Kristalina Georgieva, directora gerente del Fondo Monetario Internacional (FMI), muy pronto habrá una gran crisis económica, similar a La Gran Depresión, considerando esto, las empresas se han visto interesadas en generar nuevas estrategias que les permita verse lo menos afectadas posibles.

En el caso de lo videojuegos, atraen usuarios que no necesitan hacer una gran inversión, algunas de las acciones suponen el lanzamiento de juegos con total acceso gratuito, cuando en México los videojuegos tienen un precio regular a los mil pesos, ya que por el momento el capital se enfoca en necesidades básicas como la alimentación, medicamentos e higiene personal. Aún dicho lo anterior, durante este periodo de confinamiento inició el programa anual “Hotsale” en México, campaña de ventas online más importante en el país, de descuentos y promociones en productos y servicios Online que dura cinco días a partir del 23 de mayo, en el que las compañías han apostado y propuesto el descuento en sus servicios y productos.

XBOX el 07 mayo hizo posible la descarga gratuita del videojuego *Red Dead Redemption 2* para los suscriptores de XBOX Game Pass (servicio de suscripción, para acceder a un catálogo de juegos con un único precio), considerado como uno de los mejores videojuegos de hace dos años, tras haber ganado cuatro premios en los **Games Awards 2018**, el evento de premiación a lo mejor de la industria. La suscripción de Game Pass Ultimate tiene el costo de tan solo 10 pesos y fines de semana con videojuegos gratis.

En el caso de Playstation, ha puesto de forma gratuita en su catálogo la exclusiva saga de Uncharted, tres juegos populares de la franquicia: *Uncharted: El Tesoro de Drake*, *Uncharted 2: El Reino de los Ladrones* y *Uncharted 3: La traición de Drake*.

Nintendo durante este periodo en su catálogo de descargas gratuitas para el Nintendo Switch se puede observar videojuegos como; *Super Kirby Clash*, *Pokemon Home*, *Super Nintendo* etc… Mientras que las ofertas que maneja lo siguiente; *NBA 2K20*, *Monster Hunter Ultimate Generations*, *Devil May Cary 2* y los Legacy Collection de *Megaman* y *Megaman X*.

Uno de los acontecimiento que más ha traído toda la atención de la comunidad Gamer, fue lo hecho por la empresa de desarrollo de videojuegos Epic Games debido a que puso en descarga gratuita para PC el videojuego de *Grand Theft Auto*

5. Según para el sitio de especializado en crítica de cultura pop Metacritic, GTA V lo considera como el segundo mejor juego de la saga, solo por detrás de su antecesor.

Del deporte presencial al virtual

Por otra parte, el mundo de los deportes no es ajeno a esta pausa aún sin definir, por esa razón el Fútbol Soccer se ha involucrado también en la interacción próxima con los videojuegos, de tal modo que las ligas europeas como la Premier League de Inglaterra y la Liga Santander de España, decidieron realizar un torneo de manera virtual con el videojuego *FIFA20*, para la plataforma de Playstation 4. El principal fin fue el recaudamiento de fondos para poder combatir al virus a nivel internacional. Estos encuentros se transmitieron por el dominio oficial de la Premier League, en la web nbcsports.com, además de retransmitir en las plataformas de YouTube, Sky Sports y Twitch. Se realizaron a partir del martes 21 de abril al domingo 25 de abril.

Mientras en México algunos jugadores de la *Liga Bancomer MX* decidieron disputar un torneo en *FIFA 20*, que en este caso suponía "terminar" la competencia que se suspendió a partir del 16 de marzo. El torneo tuvo un gran recibimiento por los dueños de los equipos que se sumaron y por el presidente de la liga, Enrique Bonilla. El impacto que generó la transmisión en la audiencia televisiva, según estadísticas publicadas por Televisa hasta la fecha seis del certamen contaban con un total de 69.2 millones de televidentes en todo el país superando así, por 3.4 veces a su contrincante *TV Azteca*.

Así mismo, otros de los deportes que han optado esta estrategia son; La *NASCAR SERIES*, que desarrollaron carreras virtuales que incluso habilitaron la posibilidad de multas para los corredores, a su vez, la NBA con el torneo con las mismas bases del modelo manejado por las ligas de fútbol pero con el videojuego *NBA2K20*, el Béisbol con el el juego *MLB RBI 19* y la Lucha Libre Triple A con peleas en el videojuego *The King Of Fighters*.

Debido a esta pausa sin deportes, ha incitado a figuras públicas a meterse en este mundo, como a sido el caso del futbolista argentino jugador del equipo inglés Manchester City Sergio “Kun” Agüero, que abrió un canal en la plataforma de Twitch y está realizando directos donde juego una variedad de videojuegos.

Videojuegos como herramienta para la salud mental

Según Luciana Vainstoc, psicóloga especialista en gaming, señala que los videojuegos nos ayudan a activar nuestro lado interactivo y nos impulsan a la toma de decisiones fortaleciendo así la productividad. De igual modo Luciana aseguro que; “Con el gaming se bajan los niveles de ansiedad y vas a pensar mejor y tomar mejores decisiones además de que se provee un espacio seguro para unir a nuestros seres queridos bajo una dinámica entretenida que permite reforzar el vínculo familiar”.

Pero todo debe ser con cierta moderación y no obsesionarse con los videojuegos “Estar 12 horas jugando FIFA, durante la cuarentena, y hasta las 5AM, puede resultar apasionante. Pero no es ni moderado ni saludable”. Porque puede provocar molestias físicas o lesiones. El uso excesivo repetitivo de las articulaciones puede causar dolor, hinchazón, dolor y pérdida de movimiento, lo que puede aumentar la probabilidad de lesiones de nervios, músculos y tendones en las manos, muñecas, brazos, espalda y otras partes del cuerpo.

Este tipo de comportamiento solo perjudica a las personas, aclara que es clave practicar la moderación y que, aunque debe haber momentos de ocio también debe existir un balance con las obligaciones”.

Finalmente, para la psicóloga Elizabeth, los videojuegos pueden ayudar para sustituir las actividades que se realizaban hasta antes de este periodo de confinamiento como lo son; Entablar relaciones y el sustituir actividades muy mecánicas que en este caso es el deporte. Lo que demuestra que poco a poco los videojuegos, empiezan a ser una parte esencial para el día a día de las personas.

Elaborado por:

Jonathan García Ramírez

Miguel Mayoral Muñoz

Alan García Ocampo

Juan Angelov Bañuelos Rojas