

ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Gregoryt Carreño⁵

RESUMEN

El uso excesivo de los videojuegos se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollo de un sedentarismo nocivo para la salud del niño, niña y adolescente, afectando no solo la salud física, sino también la mental, en la cual su autoestima se verá comprometida, dando pasos hacia atrás al no corregir o abordar la situación a tiempo. Por esta razón el investigador centra su interés en la creación de un "Plan de Prevención Basado en Inteligencia Artificial para Reducir la Adicción a los Videojuegos en Niñas, Niños y Adolescentes", generando estrategias de abordaje centradas en la terapia cognitivo conductual dirigidas a niñas, niños y adolescentes edades de 3 a 16 años, para el diseño de un programa de intervención para prevenir y subsanar la adicción a los videojuegos. En este sentido procede a realizar una investigación campo descriptiva y propositiva dirigida a analizar el nivel de adicción a los videojuegos de las niñas, niños y adolescentes entre las edades de 3 a 16 años, de una unidad educativa mediante la observación directa y aplicación de formularios y entrevistas a los padres, madres y representantes de los niños, niñas y adolescentes inmersos en el estudio. El resultado final aporta todos los beneficios de poder diagnosticar intervenir y tratar el problema de adicción a los videojuegos en los niños niñas y adolescentes, con acciones específicas por parte de los padres y representantes y del acto de concientización además de las graves consecuencias que trae a futuro esta adicción si no se interviene y trata de manera oportuna y a tiempo.

Palabras Clave: videojuegos, adicción, prevención, inteligencia artificial

ABSTRACT

The excessive use of video games has been related to a greater risk of developing a sedentary lifestyle that is harmful to the health of children and adolescents, affecting not only physical health, but also mental health, in which their self-esteem will be compromised. taking steps backwards by not correcting or addressing the situation in time. For this reason, the researcher focuses his interest on the creation of a "Prevention Plan Based on Artificial Intelligence to Reduce Video Game Addiction in Girls, Boys and Adolescents", generating approach strategies focused on cognitive behavioral therapy aimed at girls, children and adolescents ages 3 to 16, for the design of an intervention program to prevent and cure video game addiction. In this sense, we proceed to carry out a descriptive and purposeful field investigation aimed at analyzing the level of addiction to video games of girls, boys and adolescents between the ages of 3 and 16 years, in an educational unit through direct observation and application of forms. and interviews with fathers, mothers and representatives of the children and adolescents immersed in the study. The final result provides all the benefits of being able to diagnose, intervene and treat the problem of video game addiction in children and adolescents, with specific actions by parents and representatives and the act of awareness in addition to the serious consequences that it brings. future of this addiction if it is not intervened and treated in a timely manner.

Keywords: video games, addiction, prevention, artificial intelligence.

⁵Estudiante de Psicología en la Universidad Bicentennial de Aragua-Venezuela.
gregoryt1007@gmail.com

<https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA>
psiquis@uba.edu.ve

Introducción

El juego patológico fue reconocido como trastorno en la salud por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1992, sin embargo, con anterioridad la Asociación de Psiquiatría Americana (APA) (1980) ya comenzaba a elaborar la definición y algunos criterios diagnósticos, clasificándose entre las enfermedades atribuidas a disfunciones conductuales, describiéndola como: "La conducta de juego mal adaptado y persistente que interrumpe y puede destruir objetivos personales y familiares".

Partiendo de este punto, en la actualidad existe un pequeño detalle que nos hace encender las alarmas con los videojuegos, el cual es que estos se transforman en un problema de salud mental cuando el sujeto pierde el control de su conducta, priorizando de forma drástica el juego antes que sus responsabilidades sociales, familiares y personales. "Según la Organización Mundial de La salud, signos como no poder parar de jugar en internet o consola, desatender las amistades o el trabajo a causa de ello, en periodos superiores a un año, pueden ser síntomas de esta adicción".

Esta situación se agravó mucho más a raíz de la pandemia vivida por COVID 19, la cual generó el aislamiento social obligatorio, en el que muchos padres, madres y representantes en vista de la situación optaron por permitir el uso en muchos casos desmedido de los videojuegos en sus hijos, esto con la finalidad de reducir el aburrimiento de los hijos y disminuir de alguna forma el nivel de estrés al que estuvieron sometidos por dicha pandemia.

Sin embargo, al terminar la pandemia la adicción a los videojuegos se incrementó, ya que en diversos casos las niñas, niños y adolescentes mantuvieron el juego como prioridad, dejando de un lado sus vidas más allá de una pantalla. Esta problemática con el pasar de los años ha venido en aumento y con la llegada de nuevas tecnologías muchos padres, madres y representantes, en vista de tener una vida ocupada durante el día, siguen optando como alternativa los videojuegos para que estos distraigan a sus hijos y de alguna manera se mantengan en calma.

Cada vez existe menos cantidad de niños jugando en patios, calles y/o parques, jugando a la pelota, rodando bicicleta, compartiendo y desarrollándose de forma sana,

por otro lado, los juguetes, muñecas, carritos y libros pasaron a un segundo plano, dejando de ser una prioridad, hoy en día la mayoría de los jóvenes, prefiere llegar a conectar su consola de videojuegos, teléfono celular o pc, para distraerse, olvidando su vida social, responsabilidades y el compartir familiar.

Es importante estar conscientes que el uso excesivo de los videojuegos se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollo de un sedentarismo nocivo para la salud del niño, niña y adolescente, si a esto se le suma el consumo de alimentos perjudiciales para la salud, como golosinas, comida chatarra o una mala dieta alimenticia, podrán generar la aparición de sobrepeso y obesidad, afectando no solo la salud física, sino también la mental, en la cual su autoestima se verán comprometidas, dando pasos hacia atrás al no corregir o abordar la situación a tiempo.

Metodología

Se designa la investigación de campo para este estudio, que es un método de recolección de datos cualitativos encaminado a comprender, observar e interactuar con las personas objeto de este estudio. Es de tipo Descriptiva y Propositiva para la identificación de variables o factores no tenidos en cuenta en estudios anteriores, y realizar un diagnóstico sobre el fenómeno estudiado. Su principal objetivo es proponer el plan de prevención basado en inteligencia artificial para reducir la adicción a los videojuegos en niñas, niños y adolescentes.

Se realiza la observación directa de la población a estudiar, y la aplicación de entrevista y suministro de la encuesta a los padres y representantes, para poder determinar el porcentaje de la población afectada realmente y las verdaderas causas de la adicción; para así abordar de una manera correcta el problema y crear el plan de intervención adecuado para la población sujeta a estudio.

El tiempo estipulado es de dos meses para la aplicación de la entrevista y encuesta a los padres y representantes de los niños, niñas y adolescentes de entre 3 y 16 años, esto nos permite determinar tiempo invertido en los videojuegos, cambios de comportamiento y sociabilidad en su entorno familiar y de amistades, cambios de humor y alteración del sueño, e interés por sus actividades cotidianas y de sus estudios.

Se lleva a cabo la observación directa de la población a estudiar, para evaluar consecuencias directas y cambios en el comportamiento en su entorno escolar, donde alejados del estímulo, puede variar su comportamiento y capacidad de respuesta a los estudios y situaciones cotidianas en el colegio resultantes de la problemática propuesta.

La encuesta será más objetiva y fácil de contestar por los padres y representantes, para obtener datos con un porcentaje de exactitud bastante alto. Las preguntas tanto en la entrevista como en la encuesta escrita, estarán dirigidas a puntos específicos que determinarán los criterios de diagnóstico para catalogar el nivel de adicción. De acuerdo a esto se establecerá el plan de prevención y las acciones a tomar para cada individuo, agrupándolos de acuerdo a su nivel de adicción.

Resultados y Discusión

A continuación, se muestran los resultados de manera más explícita y breve en función de los hallazgos en la encuesta, entrevista y observación directa.

Se pudo determinar y corroborar los resultados de la encuesta con las respuestas proporcionadas en la entrevista y en la observación directa de los niños, niñas y adolescentes. Se determinó que, aunque la frecuencia de juego era alta, la población objeto de estudio presenta en un porcentaje mínimo signos de adicción a los videojuegos. Si bien es cierto que de igual manera es preocupante por sus consecuencias a largo plazo, el plan de acción a seguir para disminuir y mejorar la dependencia a los videojuegos se vuelve más efectiva, y el porcentaje de niños que sí presentaron 1 o más signos de adicción, además de aplicarles el plan de intervención general, se pueden tratar de manera más personalizada y atacar las variables que hacen que presenten esta adicción.

Es muy importante el diseño del plan de acción, pero es más importante la incorporación de lleno de los padres, madres y representantes y familiares de los niños afectados; porque sin ellos no podría ser posible la aplicación y por ende la evolución de manera satisfactoria de los niños, niñas y adolescentes.

La educación e información sobre la materia, es crucial para el entendimiento del tema, la prevención y acción con medidas fáciles, dinámicas y que ayuden a los niños a

mejorar su comportamiento y adicción ante los videojuegos viene de la mano de la mejor incorporación de actividades familiares y de un aumento del interés por parte de los padres madres y representantes en las actividades que realizan los niños de manera individual; por ende habrá un fortalecimiento de las relaciones familiares, mejor resolución de problemas y mayor comunicación para poder abordar los inconvenientes que se presenten en los niños niñas y adolescentes.

El plan de intervención resultante de los resultados obtenidos para reducir la adicción a los videojuegos es:

- Hacer de manera adecuada consciente al niño, niña o adolescente de su problema de adicción o uso descontrolado de los videojuegos.
- Supervisar su uso, reducirlo o prohibir el uso de videojuegos de acuerdo al caso particular de cada niño, niña o adolescente.
- Hacer un uso correcto de los videojuegos, no podemos olvidar que dependiendo del videojuego activan el desarrollo de capacidades cognitivas, y que son utilizados como elementos pedagógicos en diversos entornos escolares.
- Incorporación de actividades recreacionales diferentes a los videojuegos, de manera que se suplan una por otra y pueda existir un equilibrio.
- Es recomendable establecer nuevos hábitos de vida y disciplina, como horas específicas para comer, irse a dormir, hacer ejercicio y estudiar. Esto ayuda a crear una dinámica diaria que los ayudará a enfocarse y cumplir con todas sus actividades.
- Y por supuesto involucrarse y la participación actividad de los padres, madres, representantes y familiares en las actividades, ya que con esto mantendremos un control y por sobre todo el apoyo incondicional a nuestros niños, niñas y adolescentes.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2014). **Internet Gaming Disorder**. , (May), 2013.
- Organización Mundial de la Salud (2016). ICD-11 Beta Draft. <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f1448597234>
- Sampieri, R. (1998) **Metodología de la Investigación** (2ª edición). México. Editorial Mc. Graw - Hill.
- ARIAS, F. (1999). El Proyecto de Investigación: Guía para su elaboración. (3ª edición), Caracas – Venezuela. Editorial Episteme.
- Tamayo, M. (1981). El Proceso de Investigación Científica. México. Editorial Limusa.