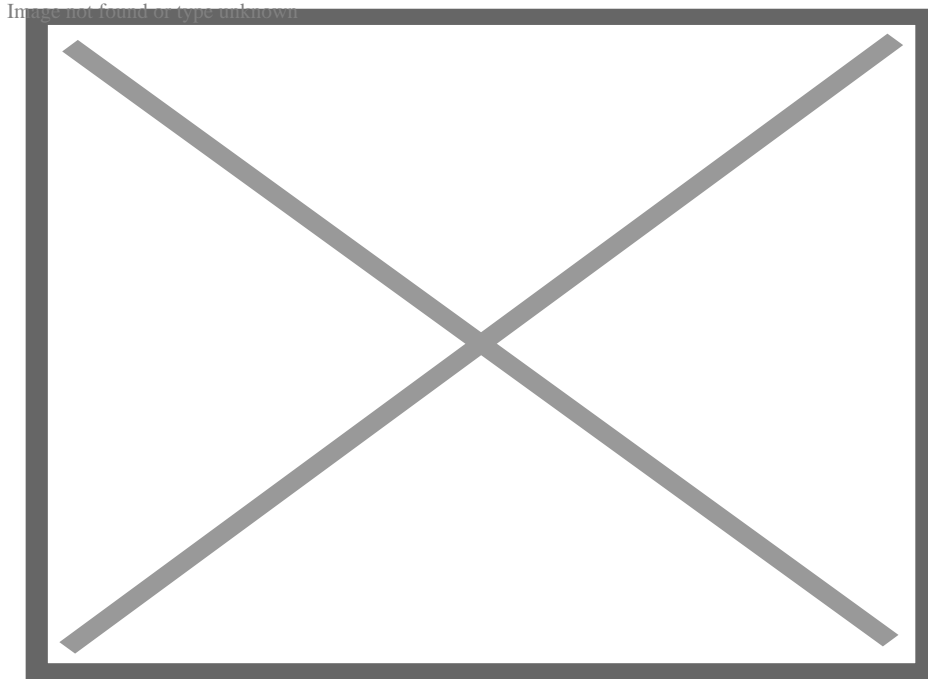


Mundo real vs Mundo virtual: el fenómeno de los juegos online

Descripción



Cada vez tienen más adeptos y están llegando a posicionarse con fuerza en los espacios de ocio. Para algunos, el vicio por los juegos online es una amenaza a la vida social y familiar. Para otros, una pasión que parece albergar una cultura propia, con sus propios códigos y reglas. En Chile, los aficionados y aficionadas no dejan de aumentar.

Por Débora Huentrul

dhuentrul@todonoticias.cl

[Follow @HsDbora](#)

Los videojuegos siempre han sido una parte importante de la infancia, pero con la llegada del internet y el masivo acceso a sus plataformas, los juegos online han llegado a asumir un nivel completamente nuevo para la actual generación de jóvenes. Porque los juegos en línea no solo se han convertido en uno de los pasatiempos virtuales más populares de la última década, sino que también han planteado nuevos riesgos que antes habrían parecido impensables.

Y es que los juegos en línea pueden llegar a transformarse en una verdadera adicción, tal como lo serían los juegos de azar, el alcohol y las drogas.

Uno de los juegos más populares -con más de 15 millones de usuarios registrados en todo el mundo- es *League of Legends*, una plataforma virtual que permite formar grupo con otros jugadores para luchar contra equipos contrarios. La temática parece simple, pero lo cierto es que el juego -más conocido como "LoL"-, se ha convertido en todo un fenómeno que no deja de conquistar seguidores.

Y Chile no ha sido la excepción.

Actualmente, en nuestro país una gran cantidad mujeres y hombres dedica su tiempo libre a jugar en plataformas digitales. En estas pueden llegar a desarrollar una verdadera vida paralela que, en muchas ocasiones, termina creando una incontrolable adicción en la que la línea entre la realidad y la pantalla puede volverse difusa.

League of Legends no solo cuenta con una gran cantidad de usuarios, sino también con su propio lenguaje y sus propias reglas sociales. Para muchos, este juego ha sido una herramienta de acceso a la sociabilidad y la diversidad cultural, pero para otros es un verdadero estilo de vida que adquiere cada vez más omnipresencia entre los usuarios más adictos.

Image not found or type unknown

Y si piensas que esto es cosa de hombres, pues te

equivocas: al menos dos de cada diez jugadores de "LoL" es mujer. Muchas acaban jugando para acompañar a sus novios o incluso por simple curiosidad. Ellas invitarán luego a sus amigas a formar grupos con ellas, y estas, quizá, hagan lo mismo cuando descubran que el juego es realmente adictivo: un verdadero boca a boca.

Camila Rivera tiene 23 años, es chilena y hace un año que vive en argentina con su novio Nahual, al que considera como el "amor de su vida". Ambos se conocieron jugando World of Warcraft, uno de los juegos de rol online más famosos del mundo. Camila no dudó en hacer sus maletas e irse a estudiar a Argentina para poder vivir con su novio:

"Comencé a jugar porque mi hermana me invitó", cuenta Camila. "Era una época en donde yo vivía lejos y estaba de vacaciones, me hice la cuenta y seguí jugando porque me divertía y compartía con gente agradable, con la cual coincidíamos en gustos musicales, literarios, etc. Además conocía personas que eran parte de otras culturas y me parecía interesante saber su perspectiva del mundo en general"

No es raro que muchas jóvenes que entran a jugar en estas plataformas acaben conociendo a quienes podrían ser sus futuros novios o parejas, algo que para muchos es uno de los aspectos más atractivos de un juego en línea. Para Camila, es cuestión de saber respetar los límites entre la diversión y la obsesión:

“Destaco la facilidad con que se dan las relaciones sociales, porque a pesar de las distancias, se pueden generar lindas amistades que trascienden el mismo juego. Se generan situaciones de solidaridad, de convivencia. Por supuesto, todas las cosas en exceso hacen mal, quizás si no tienes totalmente organizada tu vida puede que andes perdiendo concentración, o darle prioridades al juego antes de a lo pasa en tu propia casa. Igual depende de la persona y el grado de madurez y responsabilidad que pueda tener”, opina ella.

Camila llegó a hacer verdaderas amistades en los juegos online. Con uno de esos amigos incluso se ha juntado a tomar y a cenar, demostrando que las amistades consolidadas dentro de la vida virtual pueden llegar a posicionarse perfectamente en la realidad:

“El año pasado conocí a una pareja con la que jugaba. Fueron a Valparaíso por consejo mío y les hice tour. Salimos siempre, les cociné..., muy buena onda”, añade.

Sin embargo, hay casos en que la exposición excesiva a los juegos online pueden llegar a causar serios problemas con el desarrollo social, la salud mental, las relaciones, la higiene y el cuidado personal. Algunos llegan incluso a estar más de 10 horas jugando sin parar. En los casos más extremos, 20 horas. Pero... ¿cómo se explican estas clases de adicciones? ¿Y cómo ser reconoce una?

De la entretención a la obsesión

Al igual que con la adicción a Internet, el concepto de la adicción a los juegos es difícil de definir a simples rasgos. La versión actual del Manual de Diagnóstico y Estadísticas de los Trastornos Mentales (DSM-IV) -o “la biblia psiquiátrica”, ??como se le conoce coloquialmente en los círculos psicológicos- aún no reconoce la adicción a los juegos online como un trastorno, a pesar de que muchos médicos sí lo hacen.

[SAM_0185](#)

Image not found or type unknown

Para algunos psiquiatras, la adicción a los juegos de online tendrían casi las mismas características de todas las adicciones en general, añadiendo los componentes biológicos y psicológicos.

Los componentes biológicos de quienes son adictos a los juegos en línea muestran un aumento de la liberación de la dopamina (químicos humor) y el glutamato en el cerebro (estímulos)

Con el tiempo, la liberación de dopamina y glutamato alcanza un umbral en el que el cerebro requiere de una cantidad mayor para poder experimentar los efectos gratificantes. Así es como el cerebro se vuelve insensible y el individuo buscará más de la fuente que genera su conducta adictiva. En este caso, quienes desarrollan una adicción a los juegos online extenderán las horas dedicadas a estos, hasta perder lentamente el control.

Esto quiere decir que el juego pasa a ser una prioridad por sobre la familia, los amigos, el trabajo, escuela, la pareja, etc. La fuente adictiva –el juego- se convierte en una necesidad, tal como lo es comer o dormir.

En el aspecto psicológico, el adicto a los juegos online escapa de la realidad –una que tal vez esté llena de carencias y frustraciones- para sumergirse en el mundo virtual, similar a cómo un drogadicto usa la heroína para aislarse de una situación emocionalmente dolorosa. Y como algunos de los juegos ofrecen la posibilidad de crear un personaje propio, con un nombre y rasgos físicos, esto crea aún más esa sensación de “realidad” que se genera en estas plataformas. Muchos incluso buscan allí las satisfacciones que no pueden encontrar en el mundo real.

“Crea un concepto de identidad”, apunta Héctor Puente Bienvenido, un sociólogo español que ha escrito numerosos artículos sobre la influencia de los juegos online.

En uno de sus artículos, él define a estas plataformas virtuales como un reflejo de nuestra propia cultura, razón por la que las diferencias sociales también tienen allí una fuerte impronta, por lo que no es raro que el racismo, la xenofobia y el machismo sean manifestados a menudo por algunos usuarios en las salas de chat.

“Tampoco se trata de demonizar los juegos online”, advierte el sociólogo “porque la culpa no es el del juego, sino del que lo usa en forma excesiva. Yo diría que lo bueno de estos juegos es que permiten que gente tímida pueda conocer a otras personas, interactuar con otras culturas. En los juegos online se genera una especie de sociedad y cultura muy similar a la que vivimos diariamente”

[gamer_002](#)

Image not found or type unknown

En un artículo publicado en *The American Journal of Psychiatry*, el autor, Jerald Blocks, expone un conjunto de criterios para ayudar a definir la adicción a los juego online:

–**Uso excesivo**. A menudo se asocia con una pérdida del sentido del tiempo o de un descuido de las unidades básicas.

–**Retiro**, incluyendo los sentimientos de ira, tensión y / o depresión cuando la computadora es inaccesible.

–**Intolerancia**, incluyendo la necesidad de un mejor equipo de cómputo, software adicional o más horas de uso

–**Repercusiones negativas** como la mentira, el bajo rendimiento, el aislamiento social, y fatiga.

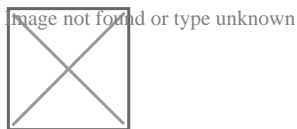
Un ejemplo que ilustra los peligros asociados con episodios prolongados de juegos online en exceso es el caso de Chuang, un joven jugador taiwanés de 18 años de edad que murió después de jugar *Diablo III* consecutivamente durante 40 horas en un ciber café. Las circunstancias que rodean la muerte de Chuang obedecen a un esfuerzo físico y mental significativo. Además había descuidado las necesidades básicas – como el comer y el dormir – con el fin de lograr una inmersión ininterrumpida en el juego. Chuang había alquilado una habitación privada con el fin de jugar por un período prolongado de tiempo, lo que contribuyó a su muerte.

En Chile, la adicción a juegos online no solo abarcan plataformas amplias como League of Legends, sino también algunos tan sencillos y engañosos como lo es el popular juego de dulces explosivos de Facebook: *Candy Crush*.

Candy Crush tiene más de 45 millones de usuarios y aún siguen apareciendo nuevas etapas y extensiones. A pesar de que muchos solo lo consideran como un “pasatiempo entre ratos de aburrimiento”, candy crush es un verdadero generador de estrés y ansiedad.

Aileen Pinto (23), estudiante de literatura en la universidad Alberto Hurtado, solo juega cosas simples como Candy Crush y GuitarFlash (juego musical similar al popular Guitar Hero), pero reconoce que puede pasarse toda una noche jugando.

“Son muy adictivos. A veces tenía que estar estudiando para una prueba, pero yo prefería quedarme jugando”, admite ella.



¿Son las compañías de juegos que incitan a la conducta adictiva?

Muchos expertos han logrado explicar por qué los jugadores adictos gastan enormes cantidades de tiempo para estar inmersos en un mundo virtual. Pero, ¿las empresas que diseñan estos juegos deberían asumir una parte de responsabilidad por fomentar este tipo de comportamientos adictivos o compulsivos?

Muchos consideran que las empresas de juegos saben perfectamente que el objetivo es producir adicción, motivo por el cual utilizan los mejores gráficos posibles, así como un sinfín de posibilidades y motivaciones para que el juego resulte casi imposible de acabar.

Cuando se le consultó a Mike Grubs, uno de los diseñadores de juegos que trabajaban para empresa Alternate Reality, sobre la responsabilidad de las empresas que creaban estas plataformas, este respondió:

“Tienen una parte de responsabilidad, eso es innegable, pero la verdad es que los diseñadores no nos sentamos a pensar “¡Hey, vamos hacer un juego que no sea saludable!” Nosotros buscamos maneras de hacer que la gente se entusiasme con el juego y que lo frecuente, pero los límites los ponen los propios usuarios”

Pero... ¿en qué momento un pasatiempo inocente se convierte en una adicción? ¿Es una elección que hacemos de nosotros mismos? ¿Son todas las personas susceptibles o solo algunos? ¿Cuáles son las implicaciones al diagnosticarlo como un trastorno? Estas son preguntas que aún siguen con incompletas respuestas.

Fecha de creación

diciembre 2013