

Psicopatología y desarrollo

Videojuegos y salud mental



Videojuegos, más que entretenimiento

Rosa Elena Ulloa¹, Marcos Rosetti², Gerardo Peña³, Darío Revollo⁴, Ricardo Díaz⁵

¿QUÉ ES UN VIDEOJUEGO?

Se les ve por todas partes: niños, adolescentes y adultos utilizando su celular, computadora o consola para jugar todo tipo de videojuegos en el metro, en la fila de las tortillas, en el patio de la escuela o en la casa. Se calcula que un 40% de la población mundial juega videojuegos y México no es la excepción, ya que para el 2020 encabezaba el consumo de videojuegos en Latinoamérica con 72 millones de jugadores. Los videojuegos son un buen entretenimiento porque ponen a prueba nuestras

Como

habilidades mentales y naturaleza competitiva.

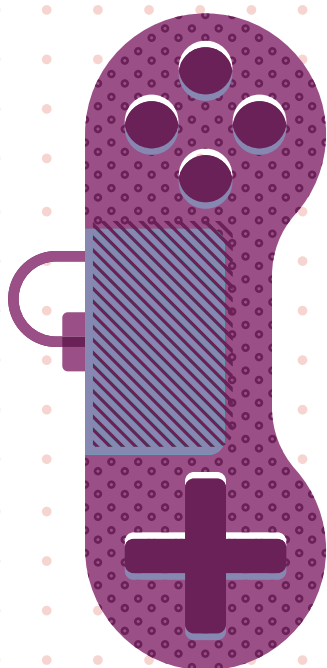
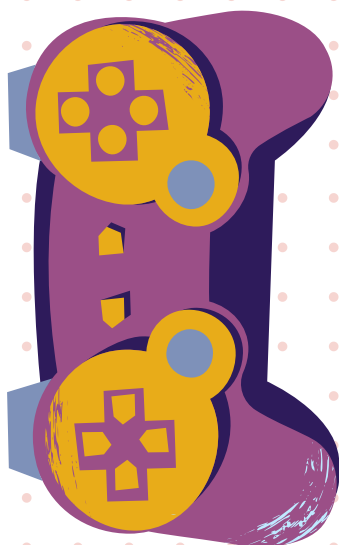
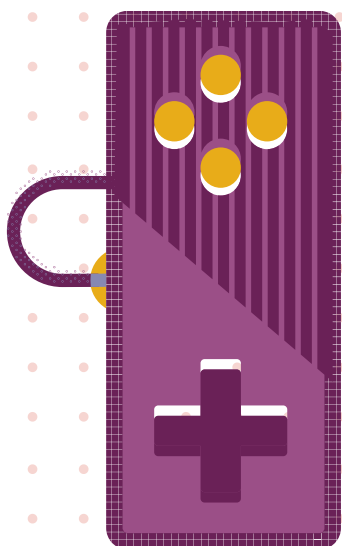
sabemos, hay varios tipos de videojuegos y cada



uno facilita que practiquemos diferentes habilidades: Los llamados juegos de plataforma requieren de una adecuada coordinación para desplazarse en el mundo virtual y evitar que el personaje caiga en un agujero; los juegos de disparos y acción requieren memorizar los patrones de movimiento de los enemigos y entender cuándo es el mejor momento para atacarlos; mientras que en los juegos de carreras es importante tener una buena velocidad de reacción para evitar los objetos que los otros competidores lanzan.

¹ División de Investigación, Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro", Servicios de Atención Psiquiátrica, Ciudad de México, México ² Unidad Psicopatología y Desarrollo del Instituto de Investigaciones Biomédicas en el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Ciudad de México, México ³ Servicios de Atención Psiquiátrica, Secretaría de Salud, Ciudad de México, México ⁴ Investigador independiente, La Paz, Bolivia ⁵ Arete Proyectos, Ciudad de México, México.

Diseño por Est. Ana González, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México.



Por otra parte, los juegos de estrategia en tiempo real apuestan a la paciencia y la capacidad de planeación a largo plazo y finalmente, los juegos de tipo sandbox o caja de arena requieren planear las construcciones, así como la cantidad y el tipo de material disponible para ellas. Los investigadores se dieron cuenta de que los videojuegos, además de ser entretenidos, podían ser útiles como herramientas para evaluar y tratar personas con diversos problemas médicos o psicológicos. Así, en las últimas dos décadas se han realizado múltiples investigaciones que describen la creación de videojuegos diseñados con estos fines. Este nuevo género se conoce como videojuegos serios, ya que su propósito va más allá del entretenimiento.

¿CÓMO SE HACE Y SE PRUEBA UN VIDEOJUEGO SERIO?

Detrás de cada videojuego hay un grupo de diseñadores y psicólogos que se encarga de la elección y construcción de juegos enfocados en una o varias habilidades. El psicólogo le muestra al diseñador las pruebas en lápiz y papel que se usan comúnmente y el diseñador deberá usar su creatividad para producir un juego basado en los principios de la prueba que además contenga elementos atractivos y divertidos.

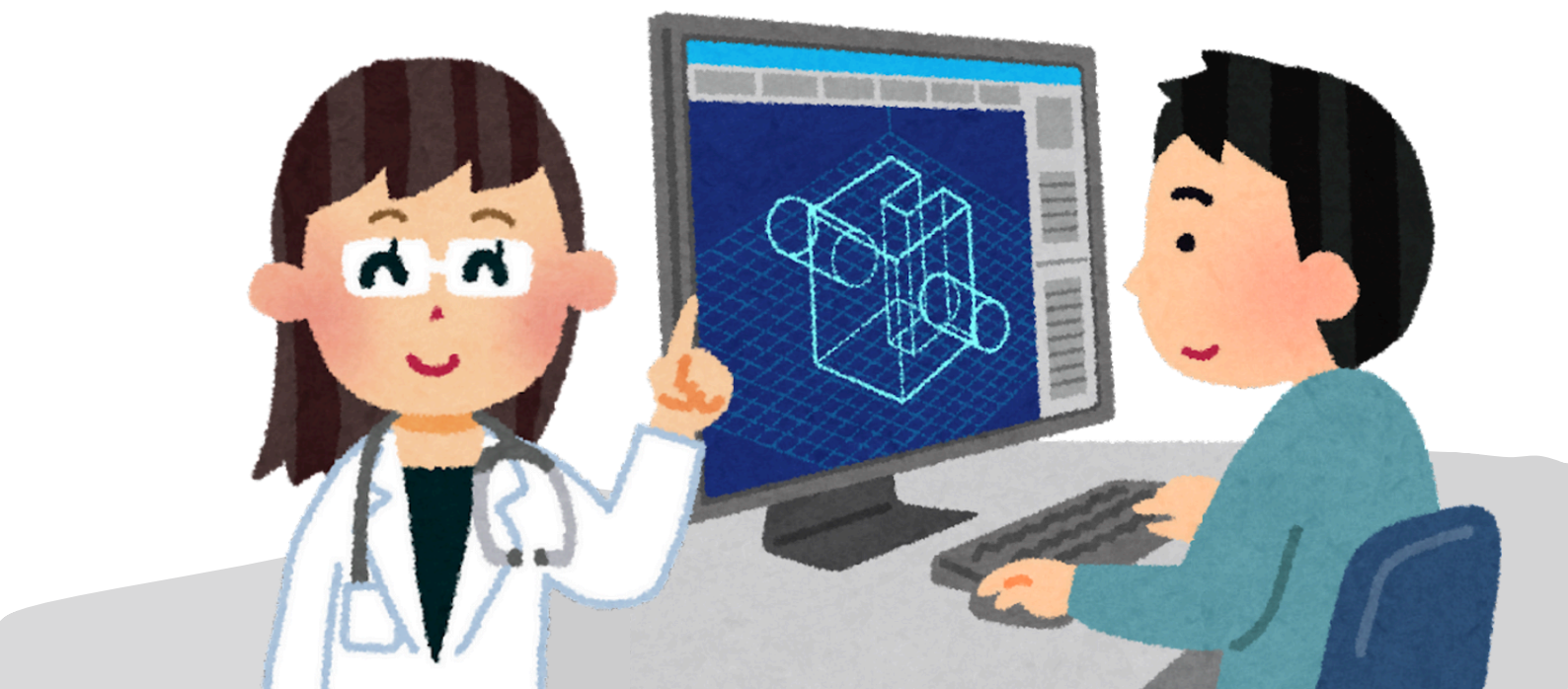
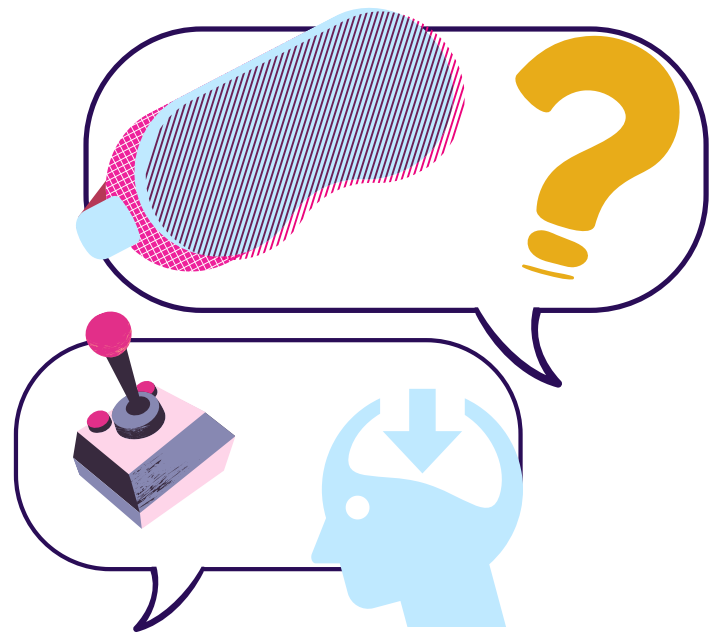
Por ejemplo, para evaluar la capacidad de atención, una de las pruebas más frecuentemente usadas por los psicólogos es aquella en la que se le solicita a la persona que encuentre una figura con características particulares dentro de un panel de figuras distintas, como por ejemplo una "x" en una cuadrícula de "o", a modo de una sopa de letras. Entonces un diseñador imagina una tienda en la que hay un mostrador de cupcakes con diferentes combinaciones de coberturas en el que el jugador debe escoger solamente el que tiene chocolate, chispas de colores y una cereza. De este modo, aunque el principio fundamental es el mismo (encontrar una figura con características particulares), el agregar elementos visuales atractivos, un contexto o una historia y tener que mantener un puntaje hacen a la nueva versión más interesante que la original con "x" y "o". El mismo juego puede incluir una evaluación de memoria haciendo que el jugador recuerde las solicitudes de los clientes para atenderlos con orden y rapidez.



Los investigadores se dieron cuenta de que los videojuegos, además de ser entretenidos, podían ser útiles como herramientas para evaluar y tratar personas con diversos problemas médicos o psicológicos. Así, en las últimas dos décadas se han realizado múltiples investigaciones que describen la creación de videojuegos diseñados con estos fines. Este nuevo género se conoce como videojuegos serios, ya que su propósito va más allá del entretenimiento.

¿CÓMO SE HACE Y SE PRUEBA UN VIDEOJUEGO SERIO?

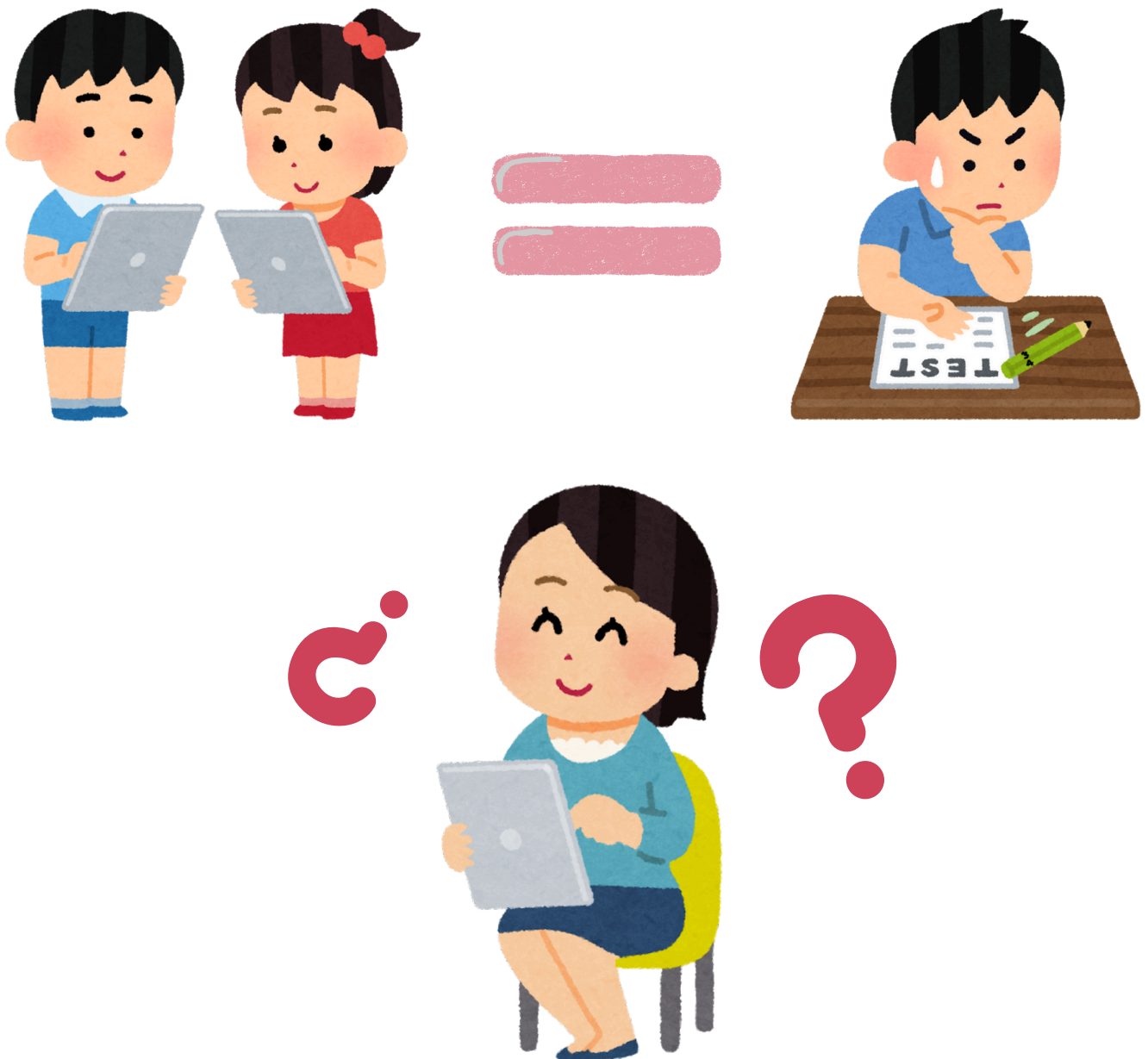
Detrás de cada videojuego hay un grupo de diseñadores y psicólogos que se encarga de la elección y construcción de juegos enfocados en una o varias habilidades. El psicólogo le muestra al diseñador las pruebas en lápiz y papel que se usan comúnmente y el diseñador deberá usar su creatividad para producir un juego basado en los principios de la prueba que además contenga elementos atractivos y divertidos.



Vamos a comentar sobre algunos ejemplos: En la India desarrollaron la plataforma **"DEEP"**, como un videojuego para tabletas con el fin de detectar problemas de desarrollo en niños de 3 años de edad, ya que se estima que en el mundo 250 millones de niños podrían no alcanzar niveles óptimos de desarrollo (mental, físico, emocional) porque no son detectados a tiempo. Una peculiaridad de esta plataforma es que una vez que los

expertos crearon el juego, visitaron a los niños en sus casas para ajustar su contenido al contexto diario de los niños.

Más tarde ellos completaron las pruebas tradicionales de los psicólogos y se encontraron resultados similares, demostrando que estos juegos pueden ser muy útiles en lugares remotos o con pocos especialistas.



Otro ejemplo es **"TOWI"**, una propuesta atractiva que se caracteriza por su colorido y novedoso diseño, además de contar con adorables personajes y una divertida historia. Para su creación, un grupo de desarrolladores de juegos y neurocientíficos adaptaron algunas pruebas para poder crear un juego que se trata de planear un viaje, donde el usuario debe preparar su equipaje, llegar al aeropuerto y tomar el vuelo correcto a su destino. La investigación posterior mostró que preparar el viaje mostraba las capacidades de los niños para planear, poner atención y recordar con exactitud.



Fuente: www.towi.com.mx

Estos ejemplos muestra que un videojuego que ha probado tener validez ofrece muchas ventajas, entre ellas su disponibilidad en línea, que facilita la evaluación de personas que no pueden ser vistas por psicólogos especializados en su consultorio; la posibilidad de evaluar grupos grandes de personas, como un grupo completo de estudiantes al mismo tiempo y dar retroalimentación inmediata luego de cada sesión de juego.

En los últimos años se ha investigado el uso de la realidad virtual a manera de tests psicológicos, en los que los participantes usan lentes en tercera dimensión que están equipados con sensores de movimiento y audífonos. Dichos aditamentos permiten simular ambientes comunes a los usuarios, como por ejemplo el salón de clases, para evaluar la capacidad de atender y no distraerse.



Fuente: <https://www.freepik.es/>

LA PRACTICA HACE AL MAESTRO

Todos hemos notado que entre más jugamos somos capaces de llegar a niveles más altos o de vencer a nuestros contrincantes con mayor facilidad. Algunos investigadores también lo han notado y se han preguntado si es posible trasladar este fenómeno al espacio de los videojuegos serios, examinando el efecto que tiene el juego sobre las habilidades mentales.

En primera instancia, esto podría resultar de interés para personas que tienen problemas con sus habilidades mentales. Así, el siguiente desafío para la investigación es establecer si es posible que el jugar videojuegos las mejore. Para hacerlo, médicos y psicólogos primero deben identificar precisamente las habilidades que son susceptibles de verse disminuidas por la edad, tras un accidente o por el hecho de tener alguna enfermedad; luego comparan las habilidades mentales antes y después de practicar el videojuego por un tiempo y con una frecuencia que previamente determinaron (por ejemplo, jugar media hora, tres veces por semana, durante 6 semanas). Finalmente, observan si la práctica del videojuego ayuda al paciente a realizar sus actividades diarias.



Fuente: <https://www.freepik.es/>

Un ejemplo de un juego integrado en el tratamiento de los problemas de atención en niños es **"EndeavorRx"**, un juego de acción donde se controla un vehículo y se pueden ganar recompensas. A través de varios estudios se mostró que este juego ayudaba a los niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, un trastorno que dificulta prestar atención, estar quieto y terminar tareas, ya que un régimen de 25 minutos al día durante cuatro semanas mejoraba su atención, control inhibitorio y reducía los síntomas, más aún cuando este tratamiento se combinaba con el medicamento habitual. Gracias a esto, la agencia reguladora de los tratamientos médicos de Estados Unidos aprobó su uso en ese país.

¿ENTONCES JUGAR VIDEOJUEGOS NOS PUEDE HACER MÁS INTELIGENTES?

No se ha probado que los videojuegos aumenten la inteligencia, pero sí se ha investigado su utilidad como ayuda en la mejoría de personas con problemas de atención, memoria de trabajo o planeación. Un gran reto es precisamente, probar la validez ecológica de dicha mejoría, ya que hay que mostrar que el practicar el videojuego se refleja en las actividades diarias, como llevar completo el material a la escuela, o planear mejor las actividades en la mañana para llegar puntualmente al colegio.



Fuente: https://play-lh.googleusercontent.com/M-bQaThmVouo-pjxMDciUG6tBoXuqTyTlqiun6_8c_plt35TGTJ8DcHg8a6HXzOcuNA=w2560-h1440-rw



CONCLUSIÓN

Estamos en la infancia de el uso de videojuegos como herramientas de evaluación y entrenamiento cognitivo. Es muy probable que veas muchos más de estos juegos apareciendo en distintas plataformas en los años venideros, incluso en versiones de realidad virtual o realidad aumentada. Sin embargo, debes ser un consumidor consciente y saber que no cualquier juego te va a ayudar. Para saber que sirve, una herramienta como ésta debe estar respaldada por estudios científicos como lo sugerimos arriba. Te invitamos a participar en la investigación sobre videojuegos y su uso como herramientas de evaluación y entrenamiento.

