

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 12 DE NOVIEMBRE DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

## **EL EFECTO DE LOS VIDEOJUEGOS EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES**

*Existen consecuencias de la utilización de los videojuegos en los niños y adolescentes; consecuencias que van desde la adicción que se puede experimentar con su uso, hasta la reproducción de violencia y los cambios de conducta. No obstante, los videojuegos también han tenido un alto impacto en los escenarios educativos, si se usan correctamente pueden ser beneficiosos para el desarrollo mental.*

Los videojuegos se han convertido en el mayor entretenimiento de los niños y adolescentes. Escoger el adecuado y conocer sus recomendaciones de uso son tareas imprescindibles de los padres.

### **Efectos negativos del uso excesivo de los videojuegos**

#### **Obesidad.**

La utilización de los videojuegos se ha relacionado con el problema de obesidad en los niños. Mientras más tiempo están los niños sentados jugando videojuegos, menos probable será que salgan a realizar ejercicios. Además, los videojuegos van de la mano con la televisión con respecto a sentarse a tomar y comer comida que no es saludable. Para asegurarse de que esto no suceda, supervisa la cantidad de tiempo que tus hijos juegan videojuegos y la comida que comen mientras juegan. También haz que salgan a jugar.

#### **Tendencia hacia la violencia**

Los niños que juegan videojuegos violentos tienden a confundir la fantasía con lo que es aceptable en la realidad con respecto a la violencia. Algunos niños no tienen la capacidad de entender la diferencia entre lo que observa en pantalla y lo que es real.

### **Aislamiento social**

A medida que los niños y adolescentes juegan más tiempo videojuegos, comienzan a perder su capacidad para socializar. Quedan tan atrapados en el mundo de los videojuegos que ya no desean la compañía de otras personas. Ciertamente, muchos videojuegos permiten que el jugador interactúe con otros jugadores a través de Internet, pero estos otros jugadores se convierten en parte del juego y no existe contacto real entre las dos personas.

### **Mal desempeño escolar**

Los adolescentes que juegan muchas horas videojuegos, pueden descuidar los estudios. Los videojuegos funcionan como una sustancia adictiva que provoca que el usuario descuide otras áreas de su vida. Cuando un joven es adicto a los videojuegos no pone equilibrio entre los deberes escolares y los videojuegos. Los padres necesitan estar atentos a las calificaciones de sus hijos y buscar una conexión con la utilización excesiva de los videojuegos.

### **Agresión física.**

Los niños tienden a aprender mediante la observación y actuar sobre lo que han aprendido y visto, cuando los niños juegan videojuegos violentos sobre una base regular, son más propensos a comportarse de manera agresiva, y posiblemente entrar en altercados físicos con sus compañeros.

### **Niveles más bajos de empatía**

Cuando los niños juegan una cantidad excesiva de videojuegos violentos, experimentan niveles de empatía disminuidos, Los juegos que incluyen escenarios violentos insensibilizan a los niños a los sentimientos, haciéndolos incapaces de compartir sus sentimientos con sus amigos o compañeros de clase.

La **salud mental** también se deteriora por el uso desmedido de este tipo de tecnología, pues, si no existen límites, puede intensificarse la posibilidad de que los jóvenes se enfrenten a un mayor **aislamiento social**.

La **ansiedad**, la **irritabilidad** y la **ira** son otros de los **síntomas que señalan una posible adicción al uso de los dispositivos electrónicos**.

## **Otras consecuencias**

Los niños y adolescentes que juegan muchos videojuegos pueden experimentar otras consecuencias. Una de ellas es de dolores somáticos, como dolores gastrointestinales, acidez, náuseas y dolores de cabeza. Estos niños pueden comenzar a mostrar problemas de atención como hiperactividad o déficit de atención. Mientras más se sumerge el niño en el mundo de los videojuegos, puede haber una disminución en el desempeño de la memoria.

Por lo general, va de la mano con pérdida de la capacidad para socializar

### **Usados razonablemente, los videojuegos pueden tener algunos efectos positivos sobre los niños y los adolescentes:**

- Desarrollan el instinto de superación del niño.
- Aumentan su rapidez de razonamiento y estimulan su concentración.
- Desarrollan sus reflejos y agilidad mental y mejoran la coordinación manual.
- Promueven el trabajo en equipo en el caso de los juegos para varios jugadores.
- Muchos están pensados con fines educativos, así que, a la vez que juegan, aprenden sobre todo tipo de disciplinas.
- Jugados en familia, pueden ayudar a estrechar lazos y pasar tardes súper divertidas.

Los padres pueden mezclar los videojuegos con juegos activos fuera de casa, o tratar con los juegos tradicionales de mesa que fomenten la interacción cara a cara.

Si te das cuenta que tu hijo se vuelve más agresivo después de jugar un juego violento, entonces no permitas los juegos en tu casa. Habla acerca de la violencia con tu hijo y discute las maneras apropiadas para que pueda jugar, recuerda que todo en exceso es malo, y los videojuegos no son una excepción. Sin embargo, un estilo disciplinado de vida y un enfoque equilibrado para jugar juegos de video ayudara al bienestar mental y psicológico de tu hijo.

cuando los padres noten una excesiva dedicación del hijo/a al videojuego, una excesiva respuesta emocional al mismo, una reacciones agresiva ante las respuestas erróneas y una actitud general sospechosa, diferente a las reacciones habituales a los diferentes estímulos de la vida familiar escolar o social, o cuando detecten que el videojuego está cambiando las rutinas sociales, personales, familiares y escolares de su hijo, **deben tener la capacidad de eliminar el videojuego de la vida de su hijo de forma radical.**

**Si ya intentaste varias formas de erradicar esto y no logras evitar que tu hijo mejore su conducta afectiva-emocional con la familia y ya está repercutiendo en la escuela. Es tiempo que busques ayuda psicológica para poder salir adelante.**

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102. E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.