



La lupa en los videojuegos

GUADALUPE DE LA IGLESIA (UBA/UP/CONICET)
9 DE JUNIO DE 2023

Con la mayoría de las innovaciones tecnológicas, las hipótesis iniciales sobre cómo estas nos pueden afectar individual y colectivamente suelen estar cargadas de miedo y predicciones de un futuro distópico. Platón pensaba que la escritura iba a dañar permanentemente la capacidad de memoria de los individuos, quienes no iban a aprender nada que no se les transmitiera más que oralmente. Con las transmisiones radiales los miedos venían de la mano del posible aislamiento de las personas y el riesgo de desinformación. En relación al cine, algunos denunciaban que iba tener efectos maléficos en los jóvenes. El prontuario de la televisión incluía el causar sobrepeso, desinterés en los estudios y generar trastornos del sueño. Y, por supuesto, los videojuegos no iban a poder escapar a

ser vistos con ojos aterrados y desconfiados. Los miedos en relación a los videojuegos han sido dos muy grandes y muy terroríficos: el miedo a que produzcan adicción y violencia.

Los prejuicios ligados a los videojuegos oscilan entre visiones distorsionadas sobre cómo son los *gamers* (el prejuicio dice que un *gamer* es un varón adolescente que vive encerrado jugando), pasando por la idea de que los videojuegos transforman a las personas en *zombies* adictos que no querrán hacer otra cosa más que jugar, y terminando con asociaciones entre videojuegos y actos de violencia extrema (como el asesinato de compañeros de colegio y docentes) por el simple hecho de haber jugado un FPS (*first person shooter* o juego de disparos en primera persona). En general, muchos medios de comunicación e incluso muchos científicos plantean estas ideas como verdades absolutas y con tonos alarmistas. La realidad es que, al momento, todos esos prejuicios carecen de una fundamentación científica empírica que los sustente.

El abordaje científico del uso de los videojuegos actualmente es interdisciplinario. Psicólogos, antropólogos, sociólogos y muchos otros profesionales han aportado mediante sus distintos métodos de estudio evidencia útil para tratar de comprender este fenómeno que es innegablemente masivo. Las estadísticas mundiales reportan que aproximadamente el 35-40% de la población juega algún tipo de videojuego. En Argentina, en el último reporte del Sistema de Información Cultural de la Argentina (SInCA) se visualiza que un 19.3% de la población total juega videojuegos, y que si se observan solo los rangos de 12 a 17 años y el de 18 a 29 años, ese valor asciende a 56.8% y 30.4% respectivamente. Es comprensible e importante, dados estos datos, que nos interese entender cómo se usan los videojuegos, cómo son quienes usan los videojuegos y qué otros aspectos están relacionados a ese uso. La ciencia es una de las herramientas más útiles que poseemos para poder obtener ese conocimiento.

Desde el abordaje psicológico, el inicio del estudio del uso de videojuegos comenzó de la mano de buscar la patología y proponer tratamientos. Este es un camino habitual en la psicología dada su tradición de copiar al modelo médico en el afán de intentar brindar una imagen de ciencia “seria”. De esa aproximación inicial al fenómeno surgieron muchas investigaciones ligadas al estudio de la agresión y la adicción que se hipotetizaba generaba el uso de los videojuegos. La mayoría de esas investigaciones hoy se encuen-

tran cuestionadas aunque el debate sigue vigente. Más allá de los cuestionamientos metodológicos y teóricos (¡que son muchos!) también algunas personas piensan que esas hipótesis e ideas de investigación provinieron de una generación de investigadores que jamás jugó videojuegos y que desde su desconocimiento personal y su temor a lo desconocido imaginó esas asociaciones y se propusieron comprobarlas a toda costa. Hoy en día muchos investigadores, sino la mayoría, han crecido jugando videojuegos desde su infancia y eso posiblemente conlleva una visión completamente distinta en cuanto al uso de videojuegos y las vivencias asociadas a él. De hecho, muchos investigadores mundialmente famosos que se han dedicado a analizar de manera científica aspectos vinculados al uso de videojuegos, se autoproclaman *gamers*. Desde ya que no es necesario ser parte del objeto de estudio para comprenderlo y estudiarlo mejor, pero a mayor acercamiento a él mejor será nuestra comprensión. En este aspecto los antropólogos y sus métodos etnográficos son quienes lideran.

En cuanto a la adicción, las dos publicaciones mundialmente utilizadas como guías para realizar diagnósticos psicológicos (DSM-5-TR y CIE-11) propusieron diagnósticos de adicción relacionados al uso de videojuegos. Existen hoy en día profesionales en el mundo que están convencidos (o bastante convencidos) que existe la adicción a los videojuegos, que hay que diagnosticarla y tratarla. Estas propuestas han generado mucho revuelo en la comunidad científica y hay muchos cuestionamientos en relación a esos diagnósticos.

En principio, hay que señalar que este diagnóstico sería el único otro diagnóstico de adicción no relacionado a una sustancia (el otro es la adicción a los juegos de azar). Los diagnósticos de adicciones no relacionados a sustancias generan mucho debate dado que de ser incluidos podrían habilitar la postulación de otras miles de propuestas de adicción a cualquier tipo de comportamiento. Esto podría ser muy variado y podría dar pie a que se proponga que existe la adicción a prácticamente cualquier cosa: adicción a leer libros, adicción a escuchar música, adicción a correr, adicción a cocinar... Para proponer que existe la adicción a los videojuegos, estos profesionales tomaron todos los criterios (“síntomas”) del diagnóstico de adicción a los juegos de azar y los adaptaron para que “encajen” con el uso de videojuegos. Quienes cuestionan esta propuesta proclaman que no existe evidencia empírica que la sustente y que la propuesta viene desde un prejuicio

a la actividad en sí misma. El problema central es que un diagnóstico psicológico es cosa seria. Informarle a una persona o a sus seres queridos que es “adicto” genera un impacto en general profundo y puede ser sumamente estigmatizante. Esto no significa que no exista un uso problemático de los videojuegos. De hecho, esos “síntomas” propuestos parecieran ser útiles para detectarlo y analizarlo. Un cambio de foco hacia una perspectiva de tipo preventiva en relación a qué signos de alerta se deberían considerar para que el uso de videojuegos no derive en malestar propio o ajeno podría ser un camino a seguirse.

En cuanto a la agresión supuestamente generada por haber jugado videojuegos con contenido violento tampoco existe evidencia contundente que la fundamente. La hipótesis es que el ver violencia y, de alguna manera, ser parte “activa” de ella por ser quien ejecuta las acciones dentro del juego incrementará la posibilidad de tener conductas violentas en la vida real. Los psicólogos llaman a esto “aprendizaje por modelamiento”: veo violencia y la copio. La evidencia científica al momento apunta a que el cambio máximo observado luego de jugar videojuegos violentos se da en el nivel de las cogniciones (los pensamientos). No hay evidencia de que esos pensamientos “violentos” sean duraderos en el tiempo ni que deriven en actos violentos en el mundo real.

Esta hipótesis de que los videojuegos con contenido violento incrementan la agresividad es muy difícil de investigar por cuestiones éticas y metodológicas. Aunque se han realizado (mal, pero realizado al fin y al cabo) no podemos hacer un experimento buscando volver más agresivo a alguien dado que sería éticamente incorrecto. Además, metodológicamente sería muy difícil probar que los videojuegos violentos nos vuelven agresivos porque deberíamos poder estudiar a las personas de tal manera de estar seguros que los resultados que obtuvimos se deben al videojuego y no a otras variables. Difícil. Además, deberíamos estudiarlos a lo largo del tiempo para corroborar cómo la violencia se incrementa debido al uso del videojuego. Sería ingenuo pensar que el hecho de jugar un FPS un par de semanas producirá un efecto tan profundo en la persona que la volverá violenta. Deberíamos investigar a estas personas por mucho más tiempo que unas semanas, pero si lo hacemos las personas van a estar expuestas a muchas más cosas que el videojuego y entonces no sabremos si lo que observamos se debe al videojuego o a esas otras cosas. Un dilema metodológico difícil de resolver.

Entonces en muchas investigaciones sobre el incremento de la agresión y el uso de videojuegos se recurre a la comparación de grupos: se le pide a un grupo que juegue un videojuego sin contenido violento y a otro grupo un videojuego con contenido violento. Antes y después de jugar se toman mediciones de agresividad. Los problemas de estos diseños también son múltiples: a veces el juego considerado violento está lejos de serlo (por ejemplo en una investigación se usó *Space Invaders* como el videojuego “violento”), los videojuegos que se comparan no solo difieren en el contenido (violento vs. no violento) sino que también difieren en otros aspectos (por ejemplo, en qué tan compleja es la jugabilidad), a veces el tiempo de juego es muy acotado (en algunos casos solo han sido 15 o 20 minutos), y la medición de agresión también puede ser compleja (se ha usado como medida el ritmo cardíaco, la selección de palabras agresivas, las respuestas a preguntas sobre qué se piensa y qué se siente, la intencionalidad de lastimar a alguien).

En un proyecto liderado por uno de los investigadores más reconocidos de la temática, Andrew Przybylski, se buscó abordar esta problemática de otra manera. Se hicieron múltiples experimentos en los que se comparaban grupos que jugaron distintas versiones manipuladas de videojuegos o joysticks con los botones modificados: un juego sin contenido violento (*Glider Pro 4*) vs. un juego con contenido violento (*Marathon 2*); un videojuego con contenido violento en su versión estándar (*Half-Life 2 Deathmatch*) vs. una versión modificada vía *Garry's Mod* del mismo juego pero con mucho más contenido violento vs. una versión modificada vía *Garry's Mod* del mismo juego pero sin contenido violento; Tetris común vs. Tetris imposible de ganar (modificaron el algoritmo para que las piezas disponibles fueran las menos útiles) y Tetris con los joysticks modificados (botón de arriba mueve a la izquierda, botón de la izquierda deja caer la pieza, etc.). Los resultados principales indicaron que: no había diferencias en la agresión entre los que jugaron un videojuego violento vs uno no violento; los que jugaron un videojuego muy violento en comparación con los que jugaron un videojuego violento presentaban más agresión pero si se sentían más asustados y amenazados; los que jugaron un videojuego no violento cuyo nivel de dificultad era imposible en comparación con lo que jugaron un videojuego no violento cuyo nivel de dificultad era accesible sintieron más agresión y tuvieron una conducta más agresiva (pedir que el próximo participante mantenga su mano inmersa en agua helada por más tiempo). En síntesis, el contenido violento no

marcaba la diferencia en tener pensamientos más agresivos, sentirse más agresivos y en tener una conducta “agresiva”, lo que marcaba la diferencia era el sentirse frustrado porque el juego era muy difícil de jugar. Los *gamers* querían revolear todo por el aire porque el juego era injusto e imposible de ganar: *rage quitting!*

Más allá de estos dos grandes temas, hoy en día existe evidencia científica que indica que el uso de videojuegos puede estar asociado a muchos beneficios individuales y colectivos, y que las potenciales aplicaciones son enormes. Por ejemplo se ha encontrado que los videojuegos pueden ayudar: a reducir los síntomas de ansiedad, de estrés y de depresión, que pueden ayudar a mejorar la regulación emocional, a entrenar la velocidad y la precisión para realizar tareas, a estar menos nervioso antes de una intervención médica, a dormir mejor, a tener menos recuerdos traumáticos, a mantener y mejorar nuestros vínculos *offline*, a mejorar nuestras chances de lograr nuestras metas psicoterapéuticas, a potenciar la rehabilitación de quienes sufrieron un daño cerebral, a diseñar proteínas que sirvan para resolver misterios médicos, a incrementar el tiempo que dedicamos al ejercicio físico, a trabajar con la mente más despejada y muchas otras cosas más. El estudio científico del uso de videojuegos aún tiene mucho por recorrer tanto a nivel mundial como local.