

Ocio Digital Activo. Beneficios y perjuicios a nivel social y psicológico

Universidad de Sevilla
Facultad de Ciencias de la Educación
(España)

Lamberto Conde Fernández
lambeconde@gmail.com

Resumen

Este artículo hace referencia a un nuevo enfoque de ocio y tiempo libre y cada vez más en auge, cómo es el "Ocio Digital Activo". Esta nueva manera de entender el ocio, trae consigo, unos beneficios y perjuicios tanto a nivel social como psicológico y es aconsejable la opinión y/o recomendación de un/a educador/a o psicólogo/a para el uso habitual de este tipo de videojuegos. Cómo observamos en este artículo de revisión, existen algunos **beneficios** como pueden ser; la reducción de conductas violentas, el reconocimiento social, la adquisición de habilidades sociales, el desarrollo de la memoria y el aumento de la creatividad y autoestima y otras **desventajas o perjuicios** como; el aumento de la agresividad, un mayor absentismo escolar, la marginación y la aparición de adicciones y trastornos mentales.

Palabras clave: Interacción. Actividad física. Ocio Digital Activo. Beneficios y perjuicios.

1. Introducción

Actualmente, el mundo de los videojuegos y en concreto de los aparatos interactivos son una realidad de ocio activo, dónde cada vez es más frecuente observar a adolescentes pasar horas diarias, en casa, jugando con este tipo de videoconsolas.

Los medios de comunicación (radio, prensa y televisión), tienen una influencia constante sobre este tipo de ocio, provocando en padres, madres y tutores de los niños y niñas practicantes, unas connotaciones perjudiciales para el desarrollo íntegro del adolescente (agresividad, aislamiento, sedentarismo), que aunque a veces son ciertas, no siempre suponen una amenaza social y psicológica contra el usuario. Por ello después de una síntesis entre diferentes estudios, consideramos pertinente dar a conocer los verdaderos efectos positivos y negativos que supone el uso de este tipo de videojuegos en toda aquella persona practicante.

Con nuestro estudio, lo que pretendemos conseguir es:

- *Dar a conocer este tipo de Ocio Digital Activo (ODA) y su significado.*
- *Obtener los beneficios y perjuicios sociales y psicológicos que conllevan el uso de estos medios digitales interactivos.*
- *Aportar nuevas orientaciones y/o posibles líneas de investigación para futuros trabajos relacionados con el Ocio Digital Activo.*

1.1. ¿Qué es el ocio digital activo?

Según Tejero, Balsalobre e Higuera (2011), el ODA consiste en la realización de actividad física como medio de control e interacción con los videojuegos. Los profesionales de las ciencias

del deporte tienen esta posibilidad como medio de promoción de la actividad física y saludable, aunque existen algunos peligros relativos a su práctica que se deben valorar.

Según Beltrán-Carrillo, Valencia-Periz y Molina-Alventosa (2011), estos videojuegos permiten la interacción física de los jugadores y sus movimientos con la realidad virtual que aparece en pantalla a través de diferentes dispositivos.

2. Beneficios:

A continuación, mostraremos los distintos beneficios y perjuicios que representan el uso de estos videojuegos a nivel social y psicológico, para de este modo, tener un mejor conocimiento sobre sus posibles efectos.

2.1. Sociales

1. De integración

- Según Rojas de Francisco (2010), el ODA, sirve como medio de "estar conectados", es decir, de sentirse integrada en la sociedad, ya que estos permiten interactuar, comunicarte y socializar con los demás. Además, observamos como el estudio realizado por Begoña (2010), el uso de la Wii Nintendo en personas con autismo, adaptándolos a sus características, les pueden abrir las puertas de "lo que hacen los demás, facilitando su integración y creando más oportunidades de interacción social".

2. De adquisición de competencias y habilidades sociales

- Cómo observamos en el estudio realizado por Rojas de Francisco (2010), las competencias desarrolladas durante las actividades digitales son de aplicación universal, más allá del contexto donde se han realizado las actividades. Dedicarse a actividades de ocio digital aporta conocimientos y habilidades que se convierten en competencias que posteriormente pueden ser requeridas y utilizadas en el trabajo. La dedicación continua a actividades de ocio digital, da un beneficio cuando aseguran que durante el ocio digital pueden aprender el uso de una aplicación, servicio o un programa nuevo y que muchas veces dedicarse a esa actividad les ha servido posteriormente para el trabajo o el estudio.

Estos juegos son probados mecanismos de aprendizaje fundamentales en edades tempranas para la adquisición de habilidades y capacidades como la comunicación y la interacción social y especialmente para transformarnos temporalmente en otras personas y adquirir la capacidad de entender el punto de vista del otro, siendo lo que no somos, y con ello enriquecer

sustancialmente nuestra capacidad de entender el mundo y de acceder a él (Muñoz, 2000, citado por Boj y Díaz, 2008).

3. De reconocimiento social

- Según la ponencia de Estudillo Ojeda (2008), los juegos proporcionan un sentido del dominio, control y cumplimiento del que algunos jugadores pudieran estar faltos en sus vidas. En muchos casos reporta un aumento de la autoestima y reconocimiento social por parte de los amigos.

4. De reducción de conductas violentas y problemáticas

- Siguiendo a Mcloure y Mears (1984), citado por Pintado Blanco y Sánchez Herrera (2010), Los videojuegos son una forma de entretenimiento y diversión, que en muchos casos, ayudan a dejar de lado otros problemas (vandalismo, drogas...). Mcloure y Mears, 1984, estimaban que en torno al 15% de jóvenes norteamericanos de 9 a 10 años de edad utilizan los juegos como una forma de escapar de los problemas exteriores, algo que es bastante común entre los toxicómanos. Además como nombra Alcántara Garrido (2008), la elevada frecuencia de uso de estos juegos puede llevar a una reducción de intensidad de otras conductas problemáticas propias de la adolescencia (tóxicos, vandalismo, etc...).

5. De autoestima

- Alcántara Garrido (2008), afirma que el dominio de estos juegos es visto como un potencial recurso para el aumento de la autoestima entre aquellos jugadores que, de lo contrario, serían desadaptados sociales.

6. De comprensión de riesgos sociales

- Existe un juego "Rex Ronan" encaminado a que los usuarios comprendan los riesgos que conlleva el tabaco. Donde Asumen la personalidad de un cirujano microscópico que se adentra en el cuerpo de un fumador, debiendo extirpar alquitrán, células precancerosas y otras materias asociadas al tabaquismo. Los resultados de su aplicación demostraron que los usuarios obtenían mejor comprensión de los efectos fisiológicos del tabaquismo, aumentando su intención de no iniciarse en su consumo (Salazar Martínez y Salazar Martínez, 2010).

2.2. Psicológicos

1. Aumento de la motivación

- Coyne (2008), citado por Tejero et al. (2011), publicó un artículo en el *Magazine of Physical Therapy* hablando de las bondades de la práctica de terapia física con juegos como el Dance Revolution o el Wii Sports en pacientes de utilizaban como tratamiento (entre otras cosas) estos juegos digitales activos, pues su atractivo y la gran diversión que proporciona hacía que los pacientes tuvieran más ganas de continuar con las tareas, incrementándose los niveles de motivación y adhesión a la terapia que con ejercicios convencionales.

2. Evadirse de la rutina

- Siguiendo a Rojas de Francisco (2010), las actividades digitales son una forma de relajarse como una vía de escape para descansar la mente o evadirse de la rutina. Esto es mencionado en especial cuando se relaciona con trabajo en el que se necesita descansar la mente. Los aportes del ocio digital se caracterizan por su capacidad de entretener, pero en relación a las tecnologías también son información que se puede convertir en conocimiento y ofrecer soluciones para resolver algo y por esta razón entran y salen de los diversos contextos de la rutina diaria.

3. Sensación de logro y satisfacción

- Rojas de Francisco (2010), afirma que con el uso de estas tecnologías se experimentan emociones como la sensación de logro y la satisfacción que se da durante actividades que exigen algún tipo de experiencia o conocimiento.

4. Aumento de la creatividad

- Pintado Blanco y Sánchez Herrera (2010), afirman en sus estudios que los videojuegos favorecen la creatividad: Potenciando todas las capacidades relacionadas con este factor. Además, fomentan todo tipo de actitudes positivas.

5. Desarrollo de la memoria

- Tapia (2006), afirma que los videojuegos son una fuente de recursos para el desarrollo de técnicas de entrenamiento de determinadas facultades cognoscitivas como la memoria, la atención, la concentración, la velocidad mental, la inteligencia, la creatividad y la resolución de problemas. Rodríguez (2002), comenta que en el ámbito de la tercera edad, la utilización de videojuegos se puede considerar como un recurso para la estimulación de las habilidades cognitivas (Salazar Martínez y Salazar Martínez, 2010).

6. Mejora del proceso de enseñanza/aprendizaje

- Según Lilian Piccolotto (2002), citado por Salazar Martínez y Salazar Martínez (2010), afirman que el niño que juega con videojuegos desarrolla habilidades y destrezas propias de la psicología social que inciden en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

7. Mejora de la capacidad de atención

- Siguiendo el estudio de Saz Rubira (2004), citado por Salazar Martínez y Salazar Martínez (2010), se aplicaron videojuegos con alumnos con necesidades educativas especiales (dos alumnos con deficiencia ligera y dos con deficiencia moderada). Estos alumnos utilizaban la videoconsola durante 45 minutos dos veces por semana. Tras la experiencia concluye que los videojuegos sirven para mejorar los niveles de atención, potenciar el razonamiento, la reflexión y el pensamiento deductivo, pueden salvar situaciones de bloqueo comunicativo, aumentando la cantidad y calidad de verbalizaciones espontáneas; desarrollan habilidades vasomotoras, lateralidad, organización espacial y temporal, les permite entrar en la cultura informática, generan nuevos modos de socialización, son de gran utilidad en cuanto a su aplicación curricular. Los videojuegos son un material muy motivador en sí mismos permitiendo aprendizajes encubiertos que salvan la resistencia a los aprendizajes formales, ejercitando la fantasía, favoreciendo la repetición instantánea y continua hasta dominar la situación, adquiriendo sensación de control.

3. Perjuicios

A continuación, mostraremos distintos estudios dónde se nombran aquellos posibles efectos negativos que pueden aparecer con el uso de estos dispositivos digitales:

3.1. Sociales

1. Conductas agresivas, violentas

- Según Estudillo Ojeda (2008), un videojuego online provocará aumentos sustanciales en la agresión en el mundo real. Siguiendo la misma línea Alcántara Garrido (2008), afirma que podría favorecer una pauta de conducta impulsiva, agresiva y egoísta entre los usuarios más asiduos, sobre todo aquellos que juegan con videojuegos violentos. Incluso podrían predisponer a los niños a aceptar la violencia con demasiada facilidad.

2. Absentismo escolar

- Los videojuegos favorecen el absentismo escolar: Los defensores de esta afirmación creen que el alto nivel de adicción de algunos juegos hace que los jugadores dejen de acudir al colegio para poder seguir jugando, por lo que perjudican en los estudios. En este sentido, algunas investigaciones afirman que entre los chicos que juegan con videojuegos existen peores calificaciones (Pintado Blanco y Sánchez Herrera, 2010).

3. Marginación

- Cuando el usuario actúa de manera frecuente en un mundo paralelo, puede provocar marginación ya que existe un éxito irreal que no consiga en la vida real (Estudillo Ojeda, 2008).

4. Pérdida de las relaciones sociales

- En el aspecto familiar el jugador pasa demasiado tiempo jugando prefiriendo estar junto a la consola que relacionándose con su propia familia (Estudillo Ojeda, 2008).

5. Aislamiento social

- El tiempo empleado en estos es visto en detrimento del dedicado al estudio y como inhibidor de otras actividades de recreos más positivas y educativas. Con este tipo de tecnología se podría reforzar el aislamiento social y provocar alienación entre los niños socialmente (Alcántara Garrido, 2008). Boj y Díaz (2008), también se mostraron en la misma línea, afirmando que los videojuegos pueden llegar a generar cierto aislamiento social y comunicativo.

Los videojuegos producen aislamiento: Muchas personas señalan que jugar con videojuegos es una actividad que se produce en solitario, y hacen que los jugadores no presten atención a su entorno (Pintado Blanco y Sánchez Herrera, 2010).

6. Ludopatía/adicción

- Alcántara Garrido (2008), afirma que algunos incluso roban a sus padres con el fin de conseguir dinero para comprar o jugar a videoconsolas. La conducta adictiva de estos jugadores podría inhibir el desarrollo de pautas de conductas constructivas (especialmente sociales) y podría dar lugar a problemas con el manejo del dinero similar a los de algunos ludópatas.

Los videojuegos producen adicción: El término más habitual de los jugadores para hacer referencia a esta adicción es «estar enganchado», y sucede con todo tipo de juegos. En algunas ocasiones se ha llegado a comparar esta adicción con las drogas. Sin embargo, existen

profundas divisiones entre los investigadores de distintos campos a la hora de definir qué es una adicción, llegando a diferenciar entre adicciones tóxicas y adicciones no tóxicas. Por ello, es diferente ser «adicto a las drogas», que «adicto a los videojuegos», ya que en este último caso, habría que hablar más bien de «exceso» de juego; es decir, no es que no se pueda controlar el juego, sino que el usuario no quiere dejar de jugar en un momento dado. Es algo similar a lo que puede ocurrir con una novela que no se puede dejar de leer, y no por ello se es «adicto» a dicha novela (Pintado Blanco y Sánchez Herrera, 2010).

3.2. Psicológicos

1. Preocupación

- Los objetivos que el individuo debe conseguir en el juego, le angustian llevando esta preocupación a su vida real en la que toma estos objetivos como primordiales, llegando a afectar a su forma de vida, es decir, alimentación, sueño, trabajo..(Estudillo Ojeda, 2008).

2. Trastorno mental

- El exceso del juego puede provocar adicción a los videojuegos, pudiéndose dar un trastorno mental (Estudillo Ojeda, 2008).

4. Conclusiones

Una vez puesto en común y habiendo realizado una síntesis de aquellos efectos que consideramos más pertinentes, creemos que cada vez es más normal el uso de este tipo de videojuegos interactivos que haciendo uso de ellos de una manera correcta y no excesiva, los resultados no tienen porque ser negativos, sino más bien todo lo contrario. Si hacemos un uso adecuado de este tipo de aparatos y seguimos las recomendaciones de un educador o psicólogo, nuestra motivación, sensación de placer, creatividad, sensación de competencia, desarrollo de la memoria, etc. se verá aumentado y favorecido por el uso de este tipo de ODA.

Referencias

- Alcántara Garrido, M^o. C. (2008). Los videojuegos y los efectos psicológicos en los adolescentes. Los videojuegos en la docencia. *Innovación y experiencias educativas*, N^o 4.
- Beltrán-Carrillo, V.J., Valencia-Peris, A. y Molina-Alventosa, J.P. (2011). Los videojuegos activos y la salud de los jóvenes: revisión de la investigación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (41), 203-219.

- Boj, C. y Díaz, D. (2008). Hybrid Playground: Integración de herramientas y estrategias de los videojuegos en los parques infantiles. *Revista Artnodes*, Nº 8.
- Coyne, C. (2008). Video "Games" in the Clinic: PTS Report Early Results. *PT: Magazine of Physical Therapy*, 16(5), 22-28.
- Fernández Leiva, J.A. y Guerrero García, P. (Organizadores). (2008). I Jornadas de alumnos de informática sobre juegos: Matemática recreativa e implementación de videojuegos. En la comunicación de Estudillo Ojeda, J. *Videojuegos ¿Cómo afectan a nuestra salud?*, Málaga, 22 de Enero.
- Lilian, A. y Piccolotto, D. (2002). *Algunas reflexiones sobre los videojuegos*. Grupo de tecnología educativa. Universidad de Sevilla.
- Mcloure, R. F. y Mears, F. G. (1984). Videogame players: Personality characteristics and demographic variables. *Psychological Reports*, Nº 55, pp. 271-276.
- Muñoz, C. (2000). *Juegos Virtuales: identidad y subversión*. Astrágalo, 14(1), 32 - 41.
- Pino, B. (2010). *Requerimientos de usabilidad de la Wii para personas con autismo*. XV Congreso Nacional de Autismo, Zaragoza, 18, 19 y 20 de Noviembre.
- Pintado Blanco, T. y Sánchez Herrera, J. (2010). Comportamiento del consumidor en el uso y compra de los videojuegos. En Sebastián Morillas, A. y Salazar Martínez, C. y Salazar Martínez, F. J. (2010). *Los videojuegos como herramienta educativa*. Habilidad Motriz, 35, 41-48.
- Rodríguez, E. (2002). *Jóvenes y videojuegos: espacio, significación y conflictos*. Instituto de la juventud.
- Rojas de Francisco, L. I. (2010). *Ocio digital y la creación de espacios de ocio heterotópicos: El desafío de la creación del significado*. Trabajo de investigación para optar al DEA. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Salazar Martínez, C. y Salazar Martínez, F. J. (2010). *Los videojuegos como herramienta educativa*. Habilidad Motriz, 35, 41-48.
- Saz Rubira, J. M. (2004). Aplicación educativa de los videojuegos. *Revista educar en el 2000*. Consejería de Educación y Cultura. Región de Murcia.
- Tapia, L. (2006). Estimulación y relax mental a través del uso de video- pasatiempos de última generación. *Revista de Comunicación y Nuevas tecnologías Icono*, 14. Nº 8.
- Tejero, C.M., Balsalobre, C., Higuera, E. (2011). Active Digital Entertainment (ADE). Social reality, trends and opportunities of virtual physical activity. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 7-16.