EL MERCURIO

Vida • Ciencia • Tecnología

vct@mercurio.cl @VCT_ElMercurio @vctelmercurio SANTIAGO DE CHILE, VIERNES 29 DE AGOSTO DE 2025

Hoy se celebra el Día Internacional del Gamer:

Los beneficios y riesgos de ser un videojugador, según los datos y la ciencia

Más de la mitad de los chilenos usa videojuegos y el 65% de ellos lo hace desde un celular, mientras que el 33% desde una consola y el 32% en un computador. Un tercio se reconoce como jugador casual o que lo hace "just for fun" (solo por diversión).

EL MERCURIO

Entre los primeros destacan el trabajo en equipo, la resolución de problemas o su uso a nivel terapéutico, pero también tiene un lado menos amable, como riesgos de adicción y el sedentarismo.

ALEXIS IBARRA O.

Más de la mitad (55%) de los chilenos de todas las generaciones dice ser un videojugador o *gamer*. Así lo reveló una reciente encuesta de Kantar Ibope Media.

El estudio halló que el 21% le dedica entre tres a cinco horas diarias y el 30% se clasifica como jugadores casuales o "just for fun". Las motivaciones para jugar varían entre "alejarse del mundo real" (24%), "conseguir logros" (24%) y "disfrutar de la historia o la trama" (20%).

"El videojuego es hoy una de las expresiones culturales más influyentes y democráticas: cruza generaciones, géneros y motivaciones. No solo entretiene, sino que conecta a las personas, las desafía y las acompaña en su vida diaria", explica Ignacio Mirchak, *country leader* de Kantar Ibope Media Chile.

Distintas encuestas e investigaciones se han adentrado en los beneficios y perjuicios del uso de videojuegos. Un estudio reciente de Pew Research, que investigó las percepciones que tienen los videojugadores estadounidenses de la actividad, descubrió datos interesantes. La parte positiva es que el 47% decía haber encontrado amigos por esta plataforma y al 41% le ha ayudado a mejorar cuando se trata de trabajar en equipo. En tanto, más de la mitad (56%) dice que le ha ayudado en su capacidad de resolver problemas.

Impacto cultural

Desde 2008 se celebra el Día Internacional del Gamer para reflexionar sobre el impacto de los videojuegos en la vida moderna, la cultura, el ocioyaeducación. Fue impulsado por un grupo de revistas españolas especializadas en videojuegos (PlayManía, Hobby Consolas y PCManía).

En el lado negativo, el 41% reconoce que los videojuegos han afectado negativamente su sueño, mismo porcentaje que dice haber recibido insultos mientras jugaba. En tanto, un 80% dice que el acoso escolar es uno de los efectos negativos de este tipo de entretención.

Una variedad de videojuegos, conocidos como videojuegos activos o *exergames*, va contra la imagen del estereotipo del videojugador que pasa largas horas sentado. "Son una alternativa innovadora para promover el bienestar físico y cognitivo, especialmente en personas mayores (...). Los *exergames* combinan dinámicas lúdicas con retroalimentación —visual, auditiva y háptica—, lo que incrementa la motivación y favorece la adherencia a los tratamientos", dice Francisco Guede, académico de Kinesiología del Instituto de Ciencias del Ejercicio y la Rehabilitación de la U. Andrés Bello, quien ha trabajado en el uso de videojuegos para la rehabilitación de personas mayores con artrosis.

"La evidencia científica sostiene que no solo estimulan la participación sostenida, sino que también generan beneficios concretos en movilidad, fuerza, equilibrio y función cognitiva, entre otros", añade.

Para Susana Saravia, psicóloga infanto-juvenil de Clínica U. de los Andes, hay evidencia de que los videojuegos fomentan el trabajo en equipo si es que están destinados a trabajar de manera colaborativa. "También mejoran la capacidad de respuesta frente a los estímulos y esto tiene que ver con habilidades de memoria de trabajo (capacidad de mantener y manipular información en la mente para realizar una tarea específica) y habilidades espaciales".

Pros y contras

Marco Jaramillo, docente de Diseño de Juegos Digitales del Campus Creativo UNAB, explica que a los videojuegos se los juzga desde ciertos criterios que son establecidos como valiosos por la sociedad.

"Todo videojuego, sea comercial o diseñado específicamente para fines educativos, te propone un objetivo que la o el jugador debe cumplir bajo ciertas condiciones. Y para cumplir ese objetivo, exige ciertos aprendizajes que van desde aspectos corporales, como precisión, la coordinación ojo-mano o cosas más cognitivas, como la resolución de problemas. El tema es cuántos de esos aprendizajes son valorados por la sociedad, porque más adelante nos ayudarán en aspectos laborales o a ser mejores ciudadanos", dice.

El investigador ha estudiado que los videojuegos, incluso los comerciales, pueden ser usados con éxito en el ámbito educativo siempre y cuando exista un correcto acompañamiento y mediación o estén integrados curricularmente.

Pero advierte que "se sabe que los videojuegos no son neutros: la narrativa, la estética o cómo se representa el mundo tiene una postura. Pero también lo hacen las reglas mecánicas de cómo se juega el juego. Un ejemplo súper concreto es que si diseño un videojuego sobre los animales en extinción y en mi propuesta visual los muestro y doy información sobre ellos, pero en la mecánica del juego el objetivo es ir tras ellos con una pistola que tira una bolsa y los atrapa, estamos siendo contradictorios en lo que planteamos en la relación con el medio ambiente. Hay una disonancia", explica.

En el aspecto negativo, estudios recientes, como el realizado por investigadores daneses entre niños y adolescentes de 11 a 18 años y que fue publicado por la Sociedad Estadounidense del Corazón, dan cuenta de que pasar mucho tiempo usando pantallas (entre ellas la de videojuegos) aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiometabólicas, como hipertensión, colesterol alto y resistencia a la insulina.

Al respecto, Jaramillo dice que en Chile no hay evidencia de que los videojuegos estén asociados a una mayor inactividad, y que "la obesidad y el sedentarismo son parte de un fenómeno más amplio".

Otro aspecto es que "un uso excesivo de los videojuegos puede facilitar la adicción, ya que genera un refuerzo positivo a nivel cerebral y eso puede generar que un niño o adolescente se vuelva adicto a su uso y más aún si usa el videojuego como un regulador emocional, es decir, que lo use tras una experiencia emocional negativa, generándole placer o alivio", explica Saravia.

En este caso, la recomendación es "buscar otras estrategias distintas al uso de los videojuegos para la regulación emocional o sentirse mejor".

Otro punto importante, recalca Saravia, es que si bien facilita ciertas estrategias en el ámbito social y comunicacional entre pares, para algunos puede ser una barrera para la socialización, si es que es el único medio en que el niño y adolescente socializa. Ahí la recomendación es fomentar otras formas de interacción cara a cara, dice la especialista.

"Las investigaciones hablan de que el uso excesivo de videojuegos con contenido agresivo en niños pequeños, que no tienen la capacidad de procesar de manera adaptativa esa información, puede reforzar ciertas conductas de desregulación emocional o agresivas", dice Saravia.

La psicóloga y Jaramillo coinciden en que los padres debieran tener un control sobre su uso y, sobre todo, velar para que sean adecuados para su edad, según la calificación, que en Chile es obligatoria.