

¿Cuánto tiempo puedo jugar videojuegos sin que me afecte? La respuesta de los expertos

21/01/2026



Los videojuegos forman parte del entretenimiento diario de chicos, jóvenes y adultos. Para muchas personas, jugar es una forma de relajarse, socializar o despejar la cabeza cuando hay un tiempo libre. El problema aparece cuando ese pasatiempo empieza a ocupar más espacio del recomendable.

En los últimos años, distintos trabajos académicos analizaron la relación entre tiempo de pantalla, descanso y hábitos. Los resultados muestran que no es el juego en sí lo que genera complicaciones, sino la **cantidad de horas** acumuladas semana tras semana.

¿Cuántas horas debería jugar por semana?

Investigadores de la **Universidad de Curtin**, en Australia, analizaron el comportamiento de más de **300 estudiantes universitarios**, con una edad promedio cercana a los **20 años**. A partir de encuestas, los dividieron según el tiempo dedicado a los videojuegos: hasta cinco horas semanales, entre cinco y diez, y más de diez.

Las conclusiones mostraron que quienes jugaron **hasta diez horas por semana** no mostraron diferencias relevantes en su alimentación, descanso o peso corporal frente a quienes jugaban menos. El problema apareció cuando el tiempo **superó ese límite**.

Los especialistas coinciden en que una práctica moderada, repartida a lo largo de la semana y combinada con otras actividades, **no genera efectos adversos** notorios.

Los efectos negativos de excederse con los videojuegos

El grupo que dedicó **más de diez horas** por semana a jugar presentó cambios visibles en varios aspectos de su vida diaria. Uno de los más marcados fue la **alimentación**: a mayor tiempo frente a la pantalla, peor calidad nutricional.

También se detectó una diferencia en el **peso corporal**. Los jugadores intensivos registraron un índice de masa corporal promedio más alto que quienes jugaban poco o de forma intermedia. Este dato se mantuvo incluso al considerar otros factores como el nivel de actividad física o el estrés.

El **descanso** fue otro **punto sensible**. Aunque la mayoría de los participantes mostró problemas para dormir bien, los peores indicadores aparecieron entre quienes jugaban durante más

tiempo. Los expertos aclaran que estos datos no prueban una relación directa de causa y efecto, pero sí describen un **patrón consistente**.

Por eso, la recomendación es **incorporar pausas**, evitar sesiones extensas de madrugada y mantener una agenda variada.

Fuente: Ámbito Financiero.