

## Un estudio reveló que jugar videojuegos puede ser beneficioso para la salud mental



Jugar a videojuegos puede ser beneficioso para la salud mental, afirma un grupo de investigadores de la Universidad de Oxford en un estudio publicado el lunes, basado en los juegos «Animal Crossing» de Nintendo y «Plants vs Zombies» de Electronic Arts.

«Nuestros resultados apoyan la idea de que los juegos en línea ofrecen una alternativa satisfactoria a los encuentros cara a cara en este momento excepcional» de restricción a los contactos debido a la pandemia de coronavirus, explicó a la AFP Matti Vuorre, uno de los autores del estudio.

Se suele acusar a los videojuegos, especialmente a los juegos en línea, de afectar a la salud psicológica de los jugadores y estudios anteriores han criticado el efecto de sesiones excesivamente largas en los más jóvenes.

Desde 2018, la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica la adicción a los videojuegos como una enfermedad psicológica, «una decisión criticada por muchos investigadores», según Vuorre.

A diferencia de estudios anteriores basados en autoevaluaciones de tiempo realizadas por los jugadores, los investigadores de Oxford utilizaron datos de las conexiones en línea proporcionados por los desarrolladores.

Trabajando con EA y Nintendo, «por primera vez, fuimos capaces de cuestionar la relación entre la forma de jugar y el bienestar», afirma otro autor del estudio, el profesor Andrew Przybylski, en un comunicado.

Así, las personas que pasaron más de cuatro horas al día en promedio jugando a «Animal Crossing» afirmaron ser más felices. Tanto este juego de simulación como el juego de tiro «Plantas vs Zombis» tienen gráficos coloridos y similares a los de los dibujos animados y ninguno de los dos se encuentra entre los títulos más controvertidos por su violencia o su incitación a gastar dinero.

«Nuestros resultados fueron notablemente similares para los dos títulos, que no pertenecen al mismo género», explica Vuorre. «La realización de estudios adicionales brindará la oportunidad de estudiar una muestra más amplia de géneros», precisó.

Fuente: Telefe Noticias