

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXIX Jornadas de Investigación, XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2022.

Videojuegos y salud mental. Estimulaciones de la imaginación clínica.

Viera, Bautista.

Cita:

Viera, Bautista (2022). *Videojuegos y salud mental. Estimulaciones de la imaginación clínica*. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXIX Jornadas de Investigación, XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/bautista.viera/3>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/p7dt/vPc>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

SALUD MENTAL Y USO DE VIDEOJUEGOS. ESTIMULACIONES DE LA IMAGINACIÓN CLÍNICA.

MENTAL HEALTH AND USE OF VIDEO GAMES. STIMULATIONS OF THE CLINICAL IMAGINATION.

Bautista Viera

vierabautista@gmail.com

Resumen

El presente trabajo se inscribe en un cuerpo creciente de investigaciones en torno la posibilidad de hacer de los videojuegos una herramienta a implementar en salud mental; considerando los efectos cognitivos de su utilización, las *comunidades afectivas* que se generan en torno a ellos y su capacidad de visibilizar problemáticas sociales. Para ello resulta pertinente realizar una descripción de videojuegos según sus contenidos estéticos y narrativos, para pensar que efectos puede tener en los usuarios cada estilo de juego, y qué tramas en torno a lo colectivo se despliegan. Luego se piensan los efectos subjetivos de la utilización de juegos en línea, a partir de las nociones propuestas por Neri (2001) de *ciudades virtuales e individualidades en red*. Para ello, pretende rastrear diferentes significaciones en torno a los videojuegos y preguntarse por los saberes informáticos que permitirían contribuir a una actualización de los tratamientos de usuarios de servicios de salud mental en Argentina. Se concluye que la implementación de videojuegos en tratamientos de usuarios de salud mental sería pertinente tanto para trabajar con problemáticas de índole comunitaria, pasando por actividades grupales e inclusive psicoterapias individuales y tratamientos sobre funciones psicológicas.

Palabras clave: *Salud mental - videojuegos - tratamientos - saberes informáticos*

Área temática: Redes sociales y nuevas tecnologías

Experiencias en red

Hoy en día la vida de las personas se encuentra atravesada por la informática digital (Ferreiro, 2011:1), si se observan las cifras propuestas por Bastidas Rivadeneira (2020:70), quien comenta que se estiman alrededor de 2.3 billones de jugadores de videojuegos activos en todo el mundo, de los cuáles 380 millones se desarrollan en contexto latinoamericano, configurando una masa de usuarios muy significativa.

Desde este punto de partida, se piensa la posibilidad de que estas tecnologías digitales puedan constituirse como herramientas útiles en procesos de usuarios de servicios de salud mental, desde infancias a vejez, siempre y cuando su utilización no se limite a un “mero uso instrumentalista” (Zalazar, 2001:2), y se aloje la reflexión y el estudio en la materia para aportar a la discusión sobre la relación entre tecnologías digitales y prácticas de salud.

Debido al largo alcance de las tecnologías y su masificación, sumado a sus efectos cognitivos en personas jugadoras de videojuegos y teniendo en cuenta su capacidad de consolidar redes de afectos, juego y entretenimiento a lo largo del mundo, el presente trabajo trata de pensarlas como un instrumento en tratamientos de usuarios de servicios de salud mental.

Salud mental en la era digital

Siguiendo a Stolkiner (2012), se entiende como *salud mental* al ejercicio de prácticas sociales de “salud-enfermedad-cuidado”. Prácticas donde “se revisen críticamente los modelos dualistas dicotómicos: salud-enfermedad, individual-social, biológico-mental” (Stolkiner, 2012: 20), incorporando la idea de *proceso* y poniendo en movimiento diversos modos de respuestas sociales al padecimiento. Es así que en este trabajo se considera a los videojuegos como un terreno donde pueden desarrollarse modos de respuesta afines a lo que plantea la autora.

Según Jimenez y Araya (2012:44):

“Un videojuego es un programa informático en el que el usuario o jugador mantiene una interacción a través de imágenes que aparecen en un dispositivo (...). Como todo juego, posee reglas y un sistema de recompensa, de manera que existe un estímulo implícito para intentar ganar. En un videojuego se puede competir contra la propia máquina (i.e., software o programa de la máquina) o contra otros adversarios en red.”

Los videojuegos han generado, en la bibliografía al respecto alrededor del mundo, un balbuceo que busca irrumpir en el campo discursivo en torno al trabajo clínico con las adolescencias desde finales del siglo XX. Según Benitez Muñoz (2018), esto sucede dado que los videojuegos vienen funcionando como plataforma desde donde millones de jóvenes de todo el mundo se encuentran. Comenta también que los videojuegos cuentan con la posibilidad de desarrollar narrativas y acciones concretas según los objetivos que se propongan, motorizados por contenidos altamente sugestivos y el vínculo en red, producto de la posibilidad de jugarlos en línea a través de internet, es decir entre otros y en tiempo real, configurándose así como una actividad con el potencial de ser algo más que mera diversión. Por más que históricamente se los imaginó como actividades *light*, es decir vinculadas al entretenimiento pasatista, en el presente trabajo se piensan algunas ideas sobre su capacidad subjetivante y catalizadora de espacios de encuentro.

García-Naveira Vaamonde et al. (2018) llevan a cabo una revisión de estudios sobre los beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos, donde indican que el empleo regular de videojuegos mejora las capacidades cognitivas y las habilidades psicológicas, concluyendo que pueden constituirse como una herramienta útil para el entrenamiento y la evaluación mental.

En un artículo sobre constructivismo, Carretero (1997) enumera ciertos conocimientos psicológicos pertinentes en su pensamiento sobre las denominadas génesis de las estructuras de conocimiento, entendidas como procesos de transformación que experimentan estas estructuras, y menciona que en el caso de los procesos de aprendizaje, “las condiciones sociológicas y culturales de los diferentes medios pueden imponer algunos cambios y restricciones” (Carretero, 1997: 8). Teniendo en cuenta lo que plantea el autor, la masificación de los videojuegos en la última década y su consolidación en el campo de lo recreativo para alumnos de colegios primarios y secundarios, en relación con la corriente de nuevas comunicaciones donde los juegos en línea están en ebullición y cuentan con amplio público, es previsible que estas formas de enunciación e interacciones mediadas por videojuegos, con narrativas más o menos realistas, tengan algún tipo de efecto en las estructuras psíquicas de los usuarios de la cultura digital contemporánea interconectada.

Neri (2001) se pregunta por las consecuencias psicológicas que pueda llegar a traer la irrupción de las interacciones mediadas por internet en las personas, enfatizando en las relaciones entre subjetividad y tecnología, particularmente en el uso de la red como mediación entre los sujetos. Cuestión central a la hora de pensar lo que Benitez Muñoz (2018) denomina “factores potenciales de la actividad gamer en red”. Para Neri (2001), algunas personas en el ciberespacio gozan de una amplia libertad, tienen la posibilidad de actuar de manera comunicativa, alegre, “como si la distancia entre la pantalla y el otro los liberara” (Neri, 2001, pp 4). Más adelante agrega, casi vaticinando lo que sería el distanciamiento social producto de la pandemia de Covid-19 y el rol preponderante que tomaron las herramientas virtuales y el internet en el sostenimiento de los vínculos y actividades sociales, «Podríamos decir que en la medida que los espacios reales, fragmentan y segregan, nuevas redes fundan "ciudades virtuales" creando lazos» (Neri, 2001, pp 5). A los fines del presente trabajo, interesa de la definición de Neri (2001) la idea de *ciudad virtual*, por ejemplo un videojuego en red con objetivos compartidos y dificultades a sortear mediante el trabajo en equipo.

En la misma línea, Sabater Fernández y Martínez Lorea (2017), investigan los vínculos mediados por la virtualidad a través de la noción de individualidad en red, que conceptualizan como “la desterritorialización de un espacio geográfico concreto de la comunicación”, de forma que la sociabilidad, la cual siguiendo a los autores habría ido abandonando gradualmente los espacios públicos o semipúblicos, pasa a replegarse cada vez más en la intimidad del hogar hasta situar al propio individuo en una posición central. Interesa en este trabajo pensar el modo en el que una sociabilidad deslocalizada y rizomática, desde conexiones en línea, va dando lugar a la conformación de *ciudades virtuales* y una comunidad afectiva que establece redes de soporte mutuo en torno al interés compartido por jugar un videojuego.

Por otro lado, interesan a los fines de este trabajo, los videojuegos en su *capacidad comunicativa*, concepto que utiliza Mudarra Garrido (2020) para trabajar la relación próxima que existe entre los videojuegos y la comunicación de problemáticas coyunturales contemporáneas. Se utilizará el término *saberes informáticos* para pensar aquellos conocimientos sobre los videojuegos con los cuales es necesario contar para poder acceder a una lectura compleja de su dinámica y funcionamiento.

Zalazar (2001) escribe que en lo que respecta a la problemáticas en el área de la salud mental, se observa el traslado de prácticas conocidas con anterioridad y consolidadas, a la virtualidad. La autora propone sostener interrogantes en cuanto a las posibilidades de lo virtual en este tipo de servicios en salud más allá de un uso irreflexivo con fines meramente instrumentales o utilitaristas. Y agrega: “El mundo digitalizado o que tiende hacia la digitalización en sus diversos ámbitos no es una cuestión de futuro, es algo que en diferentes grados se nos plantea hoy y obliga a que tengamos que responder a los nuevos dilemas de la práctica clínica”. (Zalazar, 2001, pp4) El concepto planteado por la autora, y de alguna manera en concordancia con lo que sostiene Ferreiro (2011) en el texto citado con anterioridad, van en la dirección de ponderar el rol de nuevas tecnologías haciendo foco en la importancia de integrar a la formación profesional una serie de recursos que permitan integrar a las tecnologías desde una perspectiva crítica y enriquecida de saberes diversos.

La piel global

Si bien no se registra gran cantidad de artículos científicos sobre la inclusión de videojuegos en tratamientos de salud mental en idioma español, en un trabajo de fin de grado, Benitez Muñoz (2018) menciona que hay videojuegos que abordan problemáticas vinculadas a la salud mental, tanto a los modos en que se representan culturalmente emociones, pensamientos y situaciones que son parte de la problemática realidad de los usuarios -funcionando de alguna manera en un rol topográfico-, como de sensibilización de los cuerpos y colaboración con el desarrollo de funciones cognitivas. Comenta que en el videojuego *Depression Quest* publicado en 2013, el jugador se pone en la piel de una persona con depresión: “está diseñado para reconfortar a las personas que tienen depresión y hacerles ver que no están solos, pero también para dar visibilidad para aquellos jugadores que no lo tienen tan presente” (Benitez Muñoz, 2018: 5). Respecto a esta capacidad comunicativa de las problemáticas sociales y entendiendo a la depresión como una de ellas, Mudarra Garrido (2020) trabaja sobre el contenido narrativo-comunicacional de los videojuegos: “Hoy día se han creado videojuegos con una gran capacidad comunicativa, es el caso de *Life is Strange 2*, por ejemplo, este videojuego se centra en temas como la xenofobia en Estados Unidos, dejando una sensación amarga al jugador por lo real que puede llegar a ser” (Mudarra Garrido, 2020: 8). Según la

autora, en este tipo de juegos puede ocurrir un fenómeno de contagio en el que el usuario devenga interesado y deseoso de profundizar en las temáticas propuestas por el juego, llevando estas problemáticas incluso a un terreno reivindicativo. Tal es así, que los desarrolladores del videojuego decidieron crear una página web que, además de promocionar sus títulos y productos de la marca, pudiera funcionar como una plataforma de ayudas para las personas que estuvieran pasando por alguna situación similar a las que se representan en el juego.

Por último, Bastidas Rivadeneira (2020) comenta el quiebre que significó la aparición de la posibilidad de jugar videojuegos en línea, dado que esto provocó un giro desde la actividad usuario-máquina, a la posibilidad de que diferentes usuarios en lugares próximos o distantes del mundo se conecten a través del videojuego para disputar las partidas, comenta que existen diferencias sustanciales entre juegos son respecto a las características narrativas, a los objetivos que se persiguen y el tinte del juego en general.

Anticipación

En el siguiente apartado se analizará la relevancia de la relación entre videojuegos y tratamientos en salud mental, tomando como ejes de análisis su potencial para consolidar comunidades entre participantes, es decir grupos de pertenencia articulados en torno a un interés común: los videojuegos, sus efectos en las capacidades cognitivas de los usuarios y las temáticas de interés social que puedan tratar. A su vez, toma lugar una pregunta por las significaciones y conocimientos con los que se cuenta actualmente para aproximar una articulación entre videojuegos y tratamientos en salud mental.

Redes virtuales, redes reales

Considerando lo expuesto por Neri (2001), las experiencias vinculares en red cuentan con una significación ambigua, dado que comenta que los encuentros encuentran su fuerza en relación a la “distancia del otro” (Neri, 2001:4). ¿Es justo pensar que lo que *libera* es la *distancia* entre la pantalla y el otro? ¿Es posible, a partir de nuestros esquemas de conocimiento, pensar en nuevos tipos de vínculos donde se experimentan cercanías en red producto de juegos compartidos on-line? Proximidades digitales que suceden como resultado de tender interés hacia determinado juego. Si desde cierto imaginario escéptico sobre la cultura digital, lo

que se acentúa es la distancia entre la pantalla y el otro, surge la pregunta sobre si es posible hablar de cercanías mediadas por la cultura digital en red, entendiendo por *cercanías*, siguiendo a Percia (2017) momentos en común donde se cuecen vínculos, se agitan rivalidades y se consuman deseos. Siguiendo la idea de Neri (2001), podríamos significar la participación de actividades en red como apenas un subrogado de las interacciones cara a cara, un simple complemento posmoderno de las interacciones “cercanas” (Neri, 2001:6). Darle valor a las redes afectivas que produce la virtualidad, como ciudades virtuales capaces de contener y contagiar de actualidad a quienes participan, implica adoptar un posicionamiento amable y de escucha con los modos que en su utilización se adoptan.

Jimenez y Araya (2012), comentan que la utilización de videojuegos tiene probados efectos en términos de mejoras de facultades cognitivas tales como procesamiento de información, memoria de trabajo y capacidad de toma de decisiones en corto tiempo, además de la mencionada característica de ser una red de afectos donde los participantes comparten códigos, modos de actuar y dirigirse, en pocas palabras, *ser parte de algo*, “ejercitar la inscripción socio habitacional” (Stolkiner, 2012:10), tan necesaria para que los procesos de salud-enfermedad-cuidado no queden relegados a profesionales especialistas y los muros de contención de los hogares de día. Saberes y significaciones que, como rumores actuales apenas perceptibles, requieren de una audibilidad atenta que decida dejar de lado concepciones conservadoras en relación a la capacidad productora de espacios vitales por parte de instrumentos tecnológicos.

Según Jimenez y Araya (2012:15):

Para determinados perfiles de personalidad, el uso de videojuegos puede ser un excelente medio para expresar y desarrollar su persona. Por ejemplo, para personas con cierta ansiedad social, jugar a videojuegos de role-playing game (videojuegos de rol), donde quienes participan tienen la posibilidad de interactuar mediante avatares personalizados en mundos virtuales, les resulta más fácil interactuar con otras personas que de forma directa cara a cara, ya que el mundo virtual ofrece una serie de herramientas donde los sujetos pueden verse protegidos y mostrarse sin las presiones de la vida cotidiana.

Resultando de esta manera interesantes para pensar intervenciones no afirmadas en saberes médicos hegemónicos y por lo tanto corridas de discursos clínicos patologizantes, que se afirman en actividades contemporáneas como los

videojuegos en línea, para pensar intervenciones en el área nutridas de prácticas donde los participantes adquieren ropajes desarrollando facetas que no siempre están disponibles a ser exploradas en la vida cotidiana. En este sentido se puede pensar a los videojuegos de role-playing (videojuegos de rol) como laboratorios de las formas donde las personas montan identidades de acuerdo a su deseo y al amparo de las represiones diurnas. Esta característica productiva e inventiva en términos de corporalidades, deseos y formas de habitar el mundo atraviesa transversalmente la gama de los denominados juegos de fantasía, donde lo que acontece no tiene necesariamente una connotación realista que pretende representar la vida cotidiana sino que se busca dar lugar a mundos inauditos, donde los límites convencionales de los cuerpos colapsan y donde las identidades se desvanecen.

Respecto a las temáticas que se abordan en los videojuegos, siguiendo a Michael y Chen (2006) existen clasificaciones según temática y rango etario. Garrido (2020) propone una serie de clasificaciones según el contenido narrativo del videojuego, las clasificaciones que propone la autora interesan dado que muestran hasta que punto los contenidos dramaturgicos, es decir el arco dramático o la trama que atraviesa transversalmente los objetivos y las misiones de cada juego, funciona no solo como complemento sino que muchas veces como efecto de sugestión y atractivo principal de los mismos. De este modo, el *gaming* (uso de videojuegos), vehiculiza una serie de reclamos y hace visibles problemáticas sociales diversas posibilitando discusiones que se dan en términos actuales y fluidos, que terminan convocando a las personas implicadas, alcanzando en momentos tonos reivindicativos. Esta característica de los videojuegos, compone lo que Neri (1997) denomina ciudades virtuales, encuentros descentrados donde los sujetos se vinculan sin necesidad de implicar en ello algo más que el mero hecho de compartir sincrónicamente un momento en red.

Es evidente que la masificación de los videojuegos ha traído consigo efectos, deseables o no, en la salud mental de la población general. Queda aún por profundizar en sus posibles usos para tratamientos. En este sentido, sería pertinente desarrollar saberes informáticos que orienten a quienes trabajan en salud mental, sobre los posibles modos de utilizar una herramienta tan novedosa, versátil y diversa como son los videojuegos.

Estimulaciones de la imaginación clínica

El desarrollo del trabajo consistió en analizar diversos aspectos de una articulación posible entre videojuegos y salud mental. En su comienzo, el desarrollo consistió en precisar la masa de jugadores activos que nuclea los videojuegos, siendo un número sumamente alto, exponiendo su capacidad de llegada a gran parte de la población, aunque existiendo cada vez en mayor medida edades de lo más diversas, aún hoy la mayoría de las personas que disfrutan de los videojuegos son personas en su mayoría entre 10 y 25 años.

Por otro lado, se expusieron reflexiones sobre las significaciones que la actividad en red recibió por parte de personas que trabajan en salud mental, desde perspectivas reticentes a las interacciones virtuales hasta enfoques que las consideran una herramienta posible para el trabajo. También, se abordaron de manera crítica las temáticas de los videojuegos, abordando brevemente las características principales de cada estilo, desde el realismo a la fantasía, ensayando análisis posibles de la experiencia subjetiva de jugarlos, y su capacidad de producir grupos de personas que se identifican con un juego y comparten con amistades el interés por jugarlo, funcionando como redes de afecto.

Acerca de futuras investigaciones, sería interesante continuar profundizando la articulación entre videojuegos y salud mental, ahondando en su situación actual en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, además de continuar el desarrollo en que podrían integrarse herramientas tecnológicas actuales a los servicios de salud mental.

Por ocuparse de la posibilidad de integrar una herramienta tecnológica actual como son los videojuegos a los servicios de salud mental, el presente trabajo interpela el rol de las personas que trabajan en salud mental sosteniendo interrogaciones que tienden hacia lo contemporáneo, con la intención de imprimirle presente a labores profesionales muchas veces neutralizadas por los efectos de un saber institucionalizado, en la búsqueda de hacer de elementos cotidianos, ya instalados y de cierta relevancia para la población en general, herramientas de trabajo clínico que sean de utilidad para la vida de las personas.

Referencias bibliográficas

- Bastidas Rivadeneira, R. (2020). *Inteligencia emocional y autoestima en gamers*. Quito, editorial: UCE
- Benitez Muñoz, E. (2018). *Aplicación de los videojuegos a la Salud Mental*.
- Carretero, M. (1997). *¿Qué es el constructivismo?*. México, editorial: Progreso.
- Fernández Zalazar, D. (2001). *Ética y Nuevas Tecnologías de la Información*. Plemed, Programa Latinoamericano de medicina y educación a distancia.
- Ferreiro, Emilia (2011). Alfabetización digital. ¿De qué estamos hablando?. *Educação e Pesquisa*, 37(2), 425-438. [fecha de Consulta 6 de Julio de 2022]. ISSN: 1517-9702. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29819096014>
- Neri, C. (2001). *Singularidad en la red /Escenas del Chat. Bytes y Papel*. Buenos Aires: Ed. Lo digital.
- García-Naveira Vaamonde, A., Jiménez Toribio, M., Teruel Molero, B. y Suárez, A. (2018). *Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: una revisión*. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, vol. 3, núm. 2. pp. 1-14
- Michael, D. y Chen, S. (2006). *Serious Games, games that educate, train, and inform*
- Moncada Jiménez, J. y Chacón Araya, Y. (2012). *El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes*. *RETOS: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 21
- Mudarra Garrido, S. (2020). *Los videojuegos cómo herramienta de comunicación, educación y salud mental*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Percia, M. (2017). *Estancias en común*. Buenos Aires, editorial: La cebra.
- Sabater Fernández, C. y Martínez Lorea, I (2017). *La Tecnosocialidad: El papel de las TIC en las relaciones sociales*. *Revista Latina de Comunicación Social*.
- Stolkiner, A. y Ardila Gómez, S. (2012). *Conceptualizando la Salud Mental en las prácticas: consideraciones desde el pensamiento de la medicina social /Salud Colectiva latinoamericanas*. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, XXIII