

FICHA INFORMATIVA

¿Existe una relación entre jugar a los videojuegos y el TDAH?

¿Los videojuegos "producen" el TDAH?

No es de extrañar que los mitos de que los juegos convierten a los jugadores violentos y adictos se pongan aún más de relieve cuando los jugadores tienen trastornos de atención con o sin hiperactividad (TDAH), ya que las personas con TDAH pueden reaccionar de forma más impulsiva y pueden tener más dificultades para gestionar sus reacciones y emociones. El uso de las pantallas, en general, adolece de una imagen negativa en cuanto a su impacto en el TDAH, a pesar de que la investigación y la práctica han demostrado que puede tener usos beneficiosos.

Pero, ¿qué es el TDAH? En primer lugar, es un trastorno: significa que "el TDAH no es una enfermedad, sino un trastorno del neurodesarrollo caracterizado por un conjunto de síntomas (...). Como tal, las personas no se "contagian" del TDAH, y éste no se "cura" (Empower Me, 2020). Se caracteriza por un déficit de atención, con o sin hiperactividad e impulsividad.

Por lo tanto, según la definición, los videojuegos no pueden "causar" el TDAH, ya que es un trastorno, no una enfermedad.

¿Cómo pueden los juegos contribuir a mejorar la sensación de bienestar?

Los juegos son ocio y, como tal, pueden contribuir a una mayor sensación de bienestar. Jugar también puede ser una buena forma de hacer descansos y de canalizar y evacuar las emociones negativas. Pueden absorbernos en su mundo y hacer que nos desahogemos al permitirnos concentrarnos en los retos que ofrecen. Puede ser una buena herramienta para quienes tienen dificultades para concentrarse

y gestionar sus emociones, como las personas con TDAH. Utilizar un temporizador puede ser una buena manera de no acabar jugando más tiempo del previsto para aquellos que puedan perder la noción del tiempo.

Por supuesto, las sesiones de juego estresantes o frustrantes pueden hacer que el jugador se estrese más que antes. Depende de los jugadores, del juego y de la experiencia y los gustos de cada uno.

En general, jugar tiene un impacto positivo en la salud mental y el bienestar porque nos permite tomar descansos y nos recompensa por completar retos sin ningún tipo de ataduras (Hern, 2020).



Fuente: Vector informático creado por vectorjuice - www.freepik.com

REFERENCIAS

Empower Me (2020) 'Compendium of Methods for Teaching and Counselling Youngsters and Students in VET with Attention Disorder'. March 2020. Retrieved from: <http://projectempowerme.eu/wp-content/uploads/2020/03/Empower-Me-O1-EN.pdf>

Hern, A. (2020, November 16th) 'Video gaming can benefit mental health, find Oxford academics', The Guardian.com. Available at: <https://www.theguardian.com/games/2020/nov/16/video-gaming-can-benefit-mental-health-find-oxford-academics>

El proyecto #Gaming4skills ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Su contenido y material reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.

Código del proyecto: 2020-1-FR01-KA201-080669

<https://www.gaming4skills.eu/>

#gaming4skills

<https://www.facebook.com/Gaming4skills>