



Universidad de la República

Facultad de Psicología

Adicción a los videojuegos: lo invisible del riesgo suicida

Trabajo Final de Grado

Ensayo Academico

Estudiante: Natalia Brandl

C.I: 5.056.254-5

Docente tutora: As. Mag. Susana Quagliata

Docente revisora: As. Mag. Paula Achard

Setiembre 2023

Montevideo, Uruguay

“Cada año, cerca de 703 000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo. (...) en 2019 fue la cuarta causa de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años en todo el mundo” (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Introducción

El presente Trabajo Final de Grado tiene como objetivo principal abordar la adicción a los videojuegos como un factor de riesgo de suicidio, buscando visibilizar este tema poco explorado en la actualidad. Con el objetivo de arrojar luz sobre esta cuestión, se llevará a cabo una exposición teórica sobre la historia de los videojuegos, seguida de una descripción detallada de las características de la adicción a los videojuegos que han sido objeto de discusión a lo largo del tiempo, hasta llegar a conformar como tal un riesgo suicida. Esta adicción ha sido reconocida como trastorno en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11).

Asimismo, se reflexionará sobre la invisibilidad de la adicción a los videojuegos en la sociedad actual y se analizarán algunas dimensiones que atraviesan y contribuyen a perpetuar este fenómeno. Con este fin, se presentarán distintos ámbitos donde los intentos de suicidio se relacionan especialmente con algunos videojuegos o retos virales, donde se vislumbra una conexión entre la adicción a los videojuegos y su incidencia como factor de riesgo suicida.

Por otra parte, resulta necesario hacer énfasis en el aislamiento forzado y analizar el impacto de la pandemia de Covid-19, tanto en el incremento del uso de los videojuegos y el riesgo asociado a su adicción en este contexto. El rol de la tecnología como medio laboral y de interacción social durante la pandemia generaron nuevas formas de vincularse y desafíos en relación a su uso, abuso y alta exposición a riesgos para el adolescente.

Este trabajo adoptará una posición crítica sobre las nuevas prácticas y teorías relacionadas o no con la incidencia de los videojuegos sobre el riesgo de suicidio en la sociedad y en esta población en particular. Es así que se interpelará sobre el uso y abuso en el consumo de los videojuegos en adolescentes.

Este complejo recorrido busca generar insumos que permitan reflexionar y problematizar, de forma crítica e integral, la adicción a los videojuegos en el ámbito clínico y académico e influyan sobre las certezas de los saberes disciplinares. En función de la optativa que realicé sobre suicidio en niños y adolescentes, comencé a plantearme interrogantes sobre aquellas adicciones que no tienen sustancia y como se podían llegar a vincular con los intentos de suicidio.

El impacto de los videojuegos en la actualidad

Byung-Chul Han (2009/2015) explica que estamos ante una crisis de disincronía en todas las áreas de la vida, la causa de esto es “la atomización del tiempo”, donde los espacios vacíos se llenan con actividades fugaces, nada dura en el tiempo y no se le encuentra sentido a la vida. La constante velocidad y actividad que vivimos en la actualidad ha traído como consecuencia el no detenerse, es decir, el individuo está constantemente en movimiento, sin terminar una actividad antes de empezar otra. El sujeto no se detiene, porque significa una pérdida de tiempo, un tiempo que podría utilizar realizando cualquier actividad efímera; solo importa llenar espacios vacíos.

Esta identificación con lo fugaz y lo pasajero lleva a una mentalidad orientada al presente y al cuidado individual, donde la preocupación por el futuro y construcción de los propios ideales puede llegar a ser un impensable. Ante la ausencia o desdibujamiento del futuro, la búsqueda de satisfacción inmediata predomina en la adolescencia, ya que la búsqueda de sentido a largo plazo parece ser más inalcanzable. La espera no tiene lugar y el pensamiento se manifiesta en la inmediatez, llevando a los adolescentes a una cultura de gratificación inmediata en la cual la falta de paciencia y la búsqueda de resultados rápidos predominan en la vivencia.

Es en este contexto que los videojuegos ocupan un lugar importante, siendo estos representativos de una actividad efímera compartida por otros, que alejaría al adolescente del sentimiento de soledad. La espera es mínima debido a que la inmediatez es indispensable para la experiencia de satisfacción, por el contrario los tiempos de carga informáticos generan molestia en el jugador y las rápidas recompensas disminuyen la preocupación por el futuro en el adolescente que no quiere pensar.

Recurriendo a la historia de los videojuegos... Estos tienen su comienzo en la década de los 50. Al finalizar la segunda guerra mundial, las grandes potencias vencedoras de la guerra construyeron los primeros ordenadores programables. Estos ordenadores implementaron juegos como el ajedrez, el tenis, el tres en línea, entre otros, pero solamente estaban disponibles para personas con alto poder adquisitivo dado su alto costo en la época. No obstante, la dificultad para acceder a ellos se mitigó al seguir desarrollándose cada vez más y de forma exponencial.

A mediados de los '90, con la irrupción global de internet se hace posible el juego en la red conectando a gente de todo el mundo. El primer juego (año 1993) en ofrecer multijugador y batallar a muerte fue “Doom”, que significa condenar a muerte. En 2005 y 2006, la Xbox 360 de Microsoft, la Playstation 3 de Sony y la Wii de Nintendo dieron inicio a la era moderna de los juegos de alta definición visual. En la última década se lanzaron nuevas consolas

(aparatos electrónicos donde se pueden jugar diversos videojuegos), con más y mejor tecnología.

La globalización ha hecho que los videojuegos hayan capturado los estilos de vida de muchos adolescentes. Tal es así, que todos los años hay conferencias de videojuegos. Asimismo, mensualmente se anuncian nuevos juegos y actualizaciones de los mismos. Los comentarios que se vierten sobre la comunidad de jugadores hacen crecer a las empresas, satisfaciendo cumplan o no con las expectativas del mercado.

Uso y abuso de la tecnología

El fervor por los videojuegos se convirtió en un fenómeno y por ende es necesario estudiarlo. En la actualidad, los adolescentes integran en su subjetividad interacciones, relaciones y vínculos que se desarrollan en ambientes tecnológicos, donde los videojuegos se han convertido en un escenario privilegiado para la transformación y generación de nuevas subjetividades.

Surge la pregunta de si es posible jugar, en su sentido lúdico, en los entornos digitales.

Aunque los objetos virtuales reemplazan a los objetos tangibles en este contexto, se argumenta que la fantasía sigue desempeñando un papel crucial en la experiencia de juego. El jugar digital - en su sentido más lúdico - se apoya en estos objetos virtuales y permite a los adolescentes expresar su creatividad, explorar diferentes identidades y satisfacer sus necesidades emocionales (Ianni, 2020). En la búsqueda de la propia identidad, los adolescentes buscan los espacios virtuales para escapar de una realidad injusta, llena de conflictos e incertidumbre. En estos mundos virtuales los adolescentes despliegan sus fantasías, estructuran comunidades virtuales que comparten intereses y proporcionan un sentido de pertenencia. Según Llano (2023) las mismas pueden ser consideradas espacios transicionales. Este espacio es un ámbito intermedio entre la realidad interna y externa donde los individuos pueden explorar y crear significados, en un primer momento a través de objetos transicionales. Estos mecanismos vinculares intersubjetivos se van constituyendo y fortaleciendo desde el nacimiento (Winnicott, 1971). Sin embargo, en los entornos virtuales este espacio vincular intersubjetivo se torna inestable debido a la velocidad e inmediatez de las interacciones, generan respuestas emocionales intensas y rápidas ante la dificultad de metabolizar las interacciones. Como consecuencia pueden aparecer cambios en los estados de ánimo propios y ajenos, cuyas emociones influyen en cómo se sienten los adolescentes dentro de la comunidad virtual, generando un impacto doloroso y confuso sobre el psiquismo y la percepción de realidad (Turkle, 1997).

El adolescente frente a la consola, dominado por las imágenes, videos, avatares y sobreestimulación constante, apenas puede simbolizar el incomprensible devenir pulsional del momento, cuyo destino es incierto. ¿Se manifiesta sobre el cuerpo y/o sobre su psiquismo, indistintamente? Pueden manifestarse tanto en su cuerpo como en su psiquismo de manera interconectada. El uso excesivo e indiscriminado de la pantalla genera un desorden pulsional que provoca ansiedad, inquietud y descontrol en los impulsos del adolescente. Además, resulta en un empobrecimiento de la fantasía y la curiosidad debido a la ilusión de que todo está disponible instantáneamente en la pantalla (Escobar et al. 2020). Los entornos virtuales ofrecen a los adolescentes la oportunidad de explorar y experimentar con diferentes identidades, inventando un cuerpo de píxeles desligado de las restricciones y límites del cuerpo físico. Sin embargo, la inmediatez en estos entornos puede dificultar la conformación de una identidad sólida y la construcción de significados estables necesarios para su desarrollo (Gozlan, 2016).

Cuando los videojuegos desdibujan o predominan sobre la representación del objeto transicional, estaríamos ante el riesgo de que ese espacio psíquico (intersubjetivo y vincular) se entrelace con el riesgo de caer o regresar a una forma de apego patológico. Lo no-dicho de la adicción a los videojuegos es que busca la satisfacción directa sin tolerancia a la espera, lo cual va en detrimento de la capacidad de sublimar, donde el juego se convierte en una forma de negar la pérdida y por ende su elaboración y duelo. Esto puede llevar al adolescente a replegarse sobre un mundo de ensoñación y aislamiento, alejándose de la realidad externa y limitando las posibilidades de exploración y creación de significados más amplios (Retamal, 2020). En este sentido y sobre los contextos digitales habría un movimiento hacia la búsqueda de calmar la angustia de la representación precaria de ese objeto (disimulado tras el videojuego) que invade el espacio intersubjetivo (transicional), volviéndose más intensa y continua. Los individuos pueden quedar atrapados en la necesidad constante de encontrar un objeto virtual como sustituto que les brinde calma y satisfacción frente a la frustración, lo cual puede tornarse en vínculos adictivos, dificulta la capacidad de mantener un sentido de continuidad del sí mismo y estabilidad emocional, a la espera de recibir la contención del otro.

Los videojuegos, especialmente en las comunidades gamers, son el escenario donde se manifiesta la relación con el objeto y como inviste su vivencia en el espacio intersubjetivo. Estos movimientos y mecanismos psíquicos proporcionan a los adolescentes una sensación de control, reconocimiento y gratificación, ofreciendo un escape transitorio de las presiones y desafíos propios de esta etapa de la vida. Además, los adolescentes pueden proyectarse a sí mismos en los avatares que diseñan, lo que les permite explorar y afirmar su subjetividad. Los juegos simbólicos, en este caso los videojuegos, no solo implican la representación de

objetos (mundo introyectado), sino que también involucran un mundo de fantasía que guía y atraviesa la actividad humana, a través de las múltiples pantallas. Estas interacciones virtuales se vuelven dominantes y los adolescentes no van hacia la búsqueda de vivir otras experiencias, por lo que pueden manifestarse fallas en la constitución psíquica y en la internalización de un objeto calmante. Esto implica una dependencia a los videojuegos como fuente principal de satisfacción pulsional precaria e inmediata, dejando de lado otras actividades propias a la edad (curriculares, deportivas, etc.), además de disminuir las capacidades para enfrentar los desafíos propios de la adolescencia y los cambios irrefrenables del desarrollo (Escobar et al. 2020).

Las fallas en la constitución psíquica mencionadas anteriormente, se despliegan en principio en la intolerancia a la frustración frente a la presencia y ausencia del Otro, luego en la representación del objeto materno y finalmente repercute en el despliegue de la personalidad. Cuando predomina la frustración deja de manifiesto las posibles fisuras de representación visibles en el relacionamiento interpersonal, lo cual tornará difícil sostener momentos de soledad sin angustiarse. El psiquismo como constitución en base a un otro, sostiene la vivencia de apego como base segura, el cual se configura a partir de los vínculos tempranos, principalmente con la figura materna y/u otros cuidadores. Por consiguiente las fallas en la capacidad de simbolizar, conforman un escenario propicio para una dependencia excesiva de los videojuegos como único objeto de satisfacción, lo cual conlleva la aparición de aspectos psicológicos de la personalidad y genera la aparición de problemas psicopatológicos (Flores y Lluís, 2021).

En otra línea de pensamiento, la relación entre el uso excesivo de videojuegos se entrelaza con la evolución tecnológica y el capitalismo que impulsa la industria de los videojuegos. El avance tecnológico y el capitalismo son socios inseparables tanto en las innovaciones como en las ganancias superlativas, a modo de oferta y demanda. Esta dinámica de producción en los videojuegos propicia un flujo constante de actualizaciones, novedades e incorporación de mejoras para mantener e incrementar el interés y consumo del público, así como también alargar la vida útil de los juegos, lograr la permanencia de los jugadores en línea y aumentar la ganancia (Castillo et al. 2021). De la misma manera, el constante crecimiento de la tecnología marcó una gran diferencia, cuando los videojuegos se desprendieron del soporte físico, el CD fue reemplazado por descargas que pueden hacerse desde un navegador web, una plataforma de videojuegos o cualquier dispositivo smartphone. En consecuencia, los videojuegos pueden actualizarse constantemente de manera sencilla y evolucionar o no, dependiendo de las necesidades de la empresa, el interés del público y la adaptación a las nuevas tecnologías (Castillo et al. 2021).

El desarrollo de la industria tecnológica facilitó la aparición de empresas tales como Electronic Arts (Canadá), creadora de la aclamada serie FIFA (Osío, 2015) que empezó siendo un videojuego sin interacción social online. No obstante, los videojuegos que perduran en el tiempo permiten la interacción social constante y se destacan por la creación de eventos dentro de los mismos, habitualmente llamados temporadas, que atraen en mucha más medida la atención del público. Hay distintos tipos de eventos de entretenimiento, en algunos juegos se incorporan personajes célebres, por ejemplo el concierto de Ariana Grande en *Fornite* y grandes competencias de distintos juegos, como “Worlds” (campeonato mundial de League of Legends: juego de estrategia conformado por dos equipos de cinco personajes cada uno, que se enfrentan para destruir la base del otro). En este sentido, el diseño de los videojuegos y las estrategias de las compañías emplean la novedad, la emoción de eventos especiales y la interacción social para mantener a los jugadores comprometidos.

Actualmente, los jóvenes no necesitan un manual para comprender y utilizar la tecnología que los rodea, en cambio estos fácilmente se adaptan y la utilizan durante el día a día y desde muy temprana edad: los llamados *nativos digitales*. Por el contrario, las generaciones anteriores reconocen que están rodeados de tecnología pero - en ocasiones - se les dificulta hacer uso de ella y mantenerse actualizados frente al constante crecimiento y cambios de la misma (Prensky, 2010).

Es pertinente entonces definir al sujeto nativo digital como alguien que:

ha desarrollado gran familiaridad con los entornos online, los cuales utilizan para informarse, estudiar, relacionarse, comprar y entretenerse. Se han constituido en referentes identitarios ya sea de forma individual o colectiva, concebidos para la socialización virtual (Castillo et al. 2021, p.48).

¿Cómo es la diversión en los videojuegos?

El uso de internet nos dio la bienvenida a la globalización que presenta tanto aspectos positivos como negativos. Entre los aspectos positivos se encuentra la capacidad de acceder a información en tiempo real, facilitar la comunicación con personas de todo el mundo y permitirnos trabajar para empresas ubicadas en otros países, entre otros beneficios. No obstante, también existen consecuencias negativas asociadas al uso desmedido de la red, como la pérdida de referencia al uso del tiempo por parte del individuo. Una teoría para explicar este fenómeno sugiere que cuando una persona experimenta un alto grado de interés y disfrute en una actividad, como el consumo de videojuegos, puede entrar en un estado mental en el que sus recursos cognitivos se concentran exclusivamente

en esa actividad, lo que conlleva a la pérdida de la conciencia del tiempo. Cuando una experiencia es altamente placentera se tiende a subestimar su duración (Nakamura & Csikszentmihályi, 2014 citados en Ballester et al. 2022).

Este fenómeno se vuelve especialmente evidente en el contexto de los videojuegos, los cuales tienen una "temporalidad propia". A diferencia del cine o la literatura donde la experiencia temporal es lineal, los videojuegos permiten a los jugadores interactuar y tomar decisiones que afectan y/o deciden el desarrollo del tiempo en el juego. Esto significa que el tiempo en los videojuegos puede ser más flexible y estar sujeto a la voluntad del jugador.

Los videojuegos son experiencias inmersivas y absorbentes, dando como resultado que a medida que los jugadores se sumergen en cumplir objetivos y avanzar en el videojuego, pierdan la noción de cuánto tiempo ha pasado desde que comenzaron a jugar. Además existen formas de manipular la percepción del tiempo a través de diferentes herramientas que emplean los videojuegos. Entre otras, utilizar la cámara lenta o rápida para crear una sensación de rapidez o lentitud, según la sensación que se quiere generar. Otros, pueden incluir cronómetros o temporizadores que crean una sensación de urgencia y limitan el tiempo disponible para completar tareas. También existen aquellos que permiten a los jugadores retroceder en los hechos para cambiarlos y afectar la secuencia de eventos, lo que altera aún más la percepción del tiempo. Entre los aspectos que la alteran está la flexibilidad (rapidez), para los jugadores es importante que el tiempo del videojuego no transcurra como en la vida real, esto debido a la búsqueda de inmediatez que lleva a no querer esperar horas antes de avanzar hacia el siguiente objetivo, por ejemplo en el videojuego Minecraft (videojuego de construcción y aventuras que se basa en un mundo abierto y en bloques, donde los jugadores pueden explorar, recolectar recursos y construir estructuras), donde un día transcurre en 10 minutos. Otro aspecto importante es la exploración, la cámara lenta en los juegos permite ver detalles detenidamente, por ejemplo en Trauma Center (videojuego que simula la realización de cirugías y procedimientos médicos en un entorno virtual), el protagonista tiene un rol de cirujano con una habilidad única: hacer que el tiempo transcurra más lento y permitiendo al jugador mirar detenidamente detalles del paciente y de la cirugía que pasan desapercibidos para los asistentes a su alrededor.

Un último aspecto es la inmersión, se puede ver en el caso de la leyenda de Zelda: La máscara de Majora (videojuego de acción y aventuras en el que el protagonista debe detener la catástrofe lunar convirtiéndose en diferentes personajes y usando máscaras), en este ejemplo de inmersión en videojuegos el jugador debe salvar al mundo de la destrucción en tres días y se puede reiniciar ese ciclo en cualquier momento, volviendo a disponer de los tres días y permitiéndole explorar diferentes áreas y eventos en el juego. Estos aspectos

buscan evitar el aburrimiento y desencadenar un fuerte deseo o compulsión intensa para cumplir objetivos y avanzar en el juego, capturando así al jugador inmerso y ajeno a la noción del tiempo (Pérez, 2010).

¿Qué características adquiere la capacidad de disfrutar en el sujeto dentro de los videojuegos? El disfrute o diversión del adolescente a través de los videojuegos puede justificarse desde una perspectiva placentera o hedonista que puede contribuir al bienestar del sujeto. Al sumergirse en ese mundo virtual, los individuos pueden encontrar un alivio temporal y una distracción de las tensiones y preocupaciones de la realidad (Aragón et al. 2013). También, la necesidad de estimulación constante lleva a los jugadores a buscar la liberación de adrenalina en la experimentación de emociones intensas. La sensación de euforia y energía que se experimenta al alcanzar logros o superar desafíos en el juego puede ser altamente gratificante. Posteriormente, esta euforia se transforma en una pasajera sensación de tranquilidad y satisfacción, siendo esta búsqueda permanente de satisfacción la que abre la puerta a las adicciones. Los videojuegos ofrecen la posibilidad de crear un personaje ideal, la obtención de recompensas inmediatas y experimentar situaciones de emergencia continua, donde la supervivencia del personaje está en juego si no se concede suficiente atención y no se toman las precauciones necesarias. Se repite el circuito de la adicción y la liberación de hormonas y neurotransmisores que nutren la satisfacción de forma continua.

Algunos autores como Aragón et al. (2013), sobre "la ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes" observan a varios adolescentes que asisten a un centro de actividades comunitarias, educativas y recreativas y concluyen que los jóvenes eligen ciertos videojuegos influenciados por sus pares, convirtiéndose en una moda o un "modelo a seguir". Los adolescentes adoptan lenguajes, códigos de comportamiento, actitudes y formas de vida propias de los videojuegos, que les permite sentirse parte de un grupo social de pares y compartir los mismos intereses. Con esto se encuentran en una constante hiperexposición y sociabilidad digital, y como consecuencia su autoestima se ve cuestionada y/o afirmada por lo que exponen y se opina en esa comunidad virtual sobre ellos, siendo altamente sensibles a dichos comentarios.

Mientras tanto, los padres enfrentan varias dificultades a la hora de guiar a sus hijos, como por ejemplo al limitar el tiempo de juego y desconocer el tipo de videojuego que los atrapa y comparten con sus amigos. Habitualmente, los adolescentes son quienes enseñan a sus padres sobre tecnología, aunque en ocasiones los hijos pueden limitar la información que deciden compartir, ya que pueden sentirse controlados en el uso excesivo de los videojuegos. Divulgar con ellos tal información puede limitar su sensación de libertad, ya que

se espera que los adultos sean quienes establecen los límites y las reglas de convivencia en el hogar; si se limitara el tiempo de juego, podrían generarse conflictos con sus padres.

¿Los videojuegos generan dependencia?

Cuando hablamos de dependencia nos referimos a la emocional. Es necesario destacar que las investigaciones de adicción a los videojuegos son escasas y no abordan este problema y/o no arriban a definir claramente el concepto de adicción en relación a los videojuegos. Los manuales y criterios diagnósticos ponen de relieve la dificultad en definir el término "adicción a los videojuegos". Algunos científicos han desarrollado distintos instrumentos con el objetivo de unificar criterios, uno de ellos es el cuestionario *Game Addiction Scale for Adolescents* (GASA), el cual consta de 21 ítems y ha sido adaptado en varios países, como Corea del Sur, Estados Unidos, China y España (Lemmens et al. 2009).

Dos de los contenidos preferidos por los usuarios en internet son el sexo y los juegos, los cuales están relacionados con contenidos adictivos, además de integrarse cada vez más a las rutinas diarias, entonces: ¿cuándo se convierte en una adicción y se pierde el control?

En cuanto a esto, el National Addiction Centre de Londres (1989, citado en Becoña y Oblitas, 2003) señalan que la adicción tiene las siguientes características: a) un fuerte deseo o compulsión intensa de llevar a cabo una conducta específica, b) deterioro personal en el control de la conducta, c) experimentar malestar y alteraciones en el estado de ánimo cuando se impide la realización de la conducta por parte de terceros y d) continuar con la conducta a pesar de las consecuencias graves y evidentes que esta está produciendo en la vida del individuo.

Sin embargo, en la dependencia psicológica es necesario realizar una adaptación para las adicciones sin sustancia ya que existen algunas diferencias: a) la dependencia física por sustancia se relaciona directamente con los receptores y activa el sistema de recompensa a través de la dopamina, por lo contrario, la dependencia sin sustancia activa el sistema de recompensas y no se relaciona directamente con tales receptores a nivel fisiológico y b) la dependencia con sustancia es vista como un peligro y no es aceptada socialmente, en cambio, cuando no involucra sustancia, como los videojuegos, es una adicción que puede llegar a ser aceptada socialmente y no se visualiza el peligro real que existe en ella (Caisaguano y Lara-Salazar, 2022).

En cuanto a la adicción a los videojuegos, para el CIE-11 (2022) esta puede proporcionar una base para distinguir estos patrones problemáticos de comportamiento. Se define como un patrón de comportamiento de juego persistente, que puede ser online o local y tiene tres características principales: a) deterioro en el control del tiempo de juego, por criterios como

la intensidad, frecuencia y duración, b) incremento en la prioridad dada al juego, los sujetos dejan de realizar sus actividades diarias y priorizan lo que sucede en el juego y c) continuar jugando a pesar de las consecuencias negativas que tiene sobre su vida, de lo cual no son conscientes o no pueden detenerse.

Específicamente, sobre la dependencia en los videojuegos existen seis características:

- La predominancia del juego en la vida del sujeto.
- La euforia que conlleva sensaciones de felicidad y alivio de la ansiedad.
- La necesidad de jugar cada vez más para mantener la misma sensación.
- La intolerancia a la abstinencia.
- El juego genera conflictos que distorsionan diferentes áreas de la vida.
- La fase recaída y/o recuperación con tendencia a retomar el juego de manera exagerada luego de un periodo de abstinencia (Herrera et al. 2015).

Otra faceta de esta dependencia (a nivel familiar) son los padres que se interponen entre su hijo y el videojuego, lo cual puede generar un síndrome de abstinencia similar al que se observa en la abstinencia de sustancias. En este caso, los adolescentes experimentan ansiedad y enfado hacia quien les obligue a interrumpir el videojuego (Herrera et al. 2015). Los padres al ver a sus hijos abusar del uso de la tecnología aplican un “castigo”: amenazar con quitarles el acceso a dispositivos como computadoras o teléfonos móviles, lo cual puede -para ellos- representar algo peor que la muerte y/o equivalente a una muerte social (Agatston et al. 2010).

La pandemia por Covid-19, otro punto de inflexión

Durante la pandemia por Covid-19, se realizaron investigaciones en varios países al respecto. En España, 2037 personas de diferentes edades fueron encuestadas, en el grupo de los adolescentes: “el 9% presentan un posible trastorno por videojuego, frente al 6,9% de los mayores de edad” (p.20). En Brasil, el Centro de Investigaciones Sociológicas realizó otra encuesta a 974 adolescentes, los resultados obtenidos muestran que un 79,3% de ellos afrontaron durante la pandemia un confinamiento por más de 15 días (De Cassia et al. 2020). También en Brasil, sobre la influencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en las relaciones familiares: la comunicación entre padres e hijos tuvo un deterioro del 60% (Gehrig et al. 2020).

En esta exploración del término adicción sin sustancias, Japón trata de indagar sobre la población adolescente. Es así que nombra a esta adicción como síndrome:

El Hikikomori es un trastorno caracterizado por un comportamiento asocial y evitativo que conduce a abandonar la sociedad. El trastorno afecta de manera primordial a adolescentes o jóvenes que se aíslan del mundo, encerrándose en las habitaciones

de casa de sus padres durante un tiempo indefinido, pudiendo llegar a estar años enclaustrados (de la Calle Real y Muñoz, 2018, p. 115)

Para entender el **Síndrome de Hikikomori** es importante traer otro concepto dentro de la cultura japonesa, “Sekentei”, se refiere a una especie de obligación con la familia y entorno, en la que la reputación, el honor y orgullo tienen una altísima relevancia. Los estudiantes son sometidos al “infierno de los exámenes”, que, en el caso de no alcanzar las expectativas, termina derivando en depresión, abandono de los estudios, aislamiento e incluso el suicidio (de la Calle Real y Muñoz, 2018). Por ello, la única vía de escape o camino de libertad será la reclusión y los videojuegos.

Existen juegos online que permiten al jugador construir una realidad alternativa donde puede llegar a cubrir sus necesidades psicológicas básicas, como por ejemplo en el juego *Second Life*, una plataforma virtual donde el jugador tiene la oportunidad de vivir una vida paralela, donde puede ser y hacer lo que quiera por medio de interacciones sociales que le permiten integrarse a comunidades (Gonzalez et al. 2009).

Acerca de las realidades alternativas... un caso clínico relatado en uno de los textos se trata de Alex, un adolescente de 14 años que participó en un videojuego (Tera), creó un personaje de la raza Elin, esa raza está caracterizada por tener el aspecto físico de niñas, es una raza infantil de aspecto no cambiante y permanece físicamente igual con el paso de los años, otra característica es que son mitad lobo - mitad humano. Este adolescente encontró una manera de explorar el ser mujer, el ser animal, el ser adulto, las preocupaciones y los conflictos que conlleva la adolescencia y que no podría explorar en el mundo real, a través de su personaje. Los encuentros con personajes a través del videojuego permiten a Alex desarrollar su relación con el otro y sentirse “seducido” por los personajes que encuentra en la comunidad. Posteriormente y como consecuencia se materializa en un encuentro presencial con una joven conocida previamente en el espacio virtual (Gozlan, 2016). A los adolescentes les resulta difícil encontrar un lugar donde confrontar estos conflictos y explorar su sexualidad con sus pares u otros adultos, debido a que hablar de sexualidad con sus padres puede tornar en discusiones y rechazo alrededor de una preocupación normal que es esperable para el adolescente. Alex se anima a conocerse a través de lo proyectado en el avatar, y luego podría utilizarlo para encontrarse con pares en el mundo real.

La soledad del adolescente y las funciones parentales

La relación entre los padres y sus hijos ha evolucionado y cambiado a lo largo de la historia, en respuesta a la época, el contexto ambiental y las configuraciones familiares en las que se

desarrollan. El mundo actual se destaca en que los padres han perdido autoridad, no tienen tiempo para criar y estar con sus hijos porque implica caerse de la cadena productiva del mundo laboral. Por otro lado, muchas veces los hijos realizan las tareas de adultos, se independizan de una manera temprana, no cuentan con una figura parental que les ayude a pensar y resolver los conflictos y se enfrentan a un mundo de inmediatez, virtualidad e individualismo. Frente a esto, los adolescentes lloran, gritan y se enojan con sus padres, y ante la falta de contención (interiorizada) tienen un precario manejo de la frustración, lo cual es algo abrumador para ellos.

Respecto a la crianza de los hijos, existen cuatro estilos de interacción parental según Garcia y Henao (2009), es relevante abordar dos de ellos: padres permisivos e indulgentes y padres negligentes o indiferentes.

Los padres permisivos e indulgentes refieren a aquellos que tienen un alto nivel de afecto pero un bajo nivel de control y exigencia. En este caso los hijos suelen ser inmaduros, impulsivos, rebeldes y muy dependientes de las personas adultas.

Por otro lado, los *padres negligentes o indiferentes* demuestran un bajo nivel de afecto y control, no se implican en la educación y desarrollo de sus hijos. Los adolescentes de estas familias presentan una baja autoestima y sienten que no merecen el cariño de nadie, ya que la relación primaria de afecto con el otro se construyó bajo la falta de afecto.

La relación de padres e hijos implica involucrarse juntos en el mundo y para esto son necesarios mecanismos de afrontamiento positivos. Uno de los primeros que ocurre a temprana edad, es la barrera antiestímulo. Se trata de una estructura o mecanismo psíquico que tiene la función de filtrar o proteger al individuo de las excitaciones externas, hostiles o amorosas. Se forma como resultado de sucesivas transformaciones y adaptaciones para limitar la cantidad de excitación que el sujeto recibe del entorno hostil. Estas transformaciones se construyen con el otro y en vínculos tempranos y su función es proteger al sujeto de la sobreestimulación o de la exposición excesiva a estímulos potencialmente dañinos o amenazantes (Donghi et al. 2019).

Al respecto, los videojuegos pueden usarse como búsqueda de la barrera antiestímulo de forma irreal, la adicción a los videojuegos puede ser un síntoma que surge como una forma de compensar y evadir el malestar por la falta de protección y contención no recibida de los padres (u otros cuidadores). El adolescente busca en los videojuegos una irreal sensación de seguridad (apego al objeto), satisfacción y refugio que no encuentra en sus relaciones interpersonales.

Cuando un adolescente se sumerge en la realidad del videojuego de una manera excesiva, puede experimentar también una sobrecarga psíquica ante estímulos y desafíos que

exceden su capacidad de procesamiento. En este sentido, los padres desempeñan un papel crucial como filtros protectores de los contenidos a los que el adolescente se expone, en esta realidad ficticia que está representada en los videojuegos. Sin embargo, cuando los padres no cumplen adecuadamente esta función de regulación emocional y contención e ignoran las actividades del adolescente en las redes sociales, el adolescente puede sentirse desprotegido y desamparado en línea, aunque no sea visible del todo para la familia. (Ferreira dos Santos, 2017). En este sentido Freud en *El malestar en la cultura* (1930/1976) explica que existen tres medidas para aliviar los sufrimientos y decepciones excesivas que implica la vida impuesta sobre nosotros: a) las distracciones poderosas que hacen que la miseria parezca pequeña, b) las satisfacciones sustitutivas que reducen este dolor y c) las drogas que insensibilizan al sujeto. La vida del sujeto establece objetivos a través del principio del placer y busca la felicidad, es decir, experimentar intensamente sensaciones placenteras. El sufrimiento puede aparecer desde su mundo interno, el mundo exterior y de las relaciones que construye con los demás. En este contexto, el sujeto dirige su umbral de felicidad hacia la evitación del sufrimiento, en otras palabras, si puede evitar el sufrimiento que le pueden causar los demás, considera que es suficiente para satisfacerse. Todo sufrimiento es simplemente una sensación, es decir, solo existe si lo sentimos, aunque se instale en el pensamiento. Las drogas utilizadas por los sujetos adictos afectan al organismo y generan sensaciones placenteras inmediatas, lo que provoca un cambio en cómo el sujeto siente y como resultado de esto, el sujeto deja de percibir efectos desagradables. Se puede observar algo parecido en los videojuegos que cumplen una función de satisfacción para el sujeto, al evitar el displacer y alejarse de la realidad, dejando de percibir más aún el sufrimiento del mundo real y experimentando felicidad y plenitud en esa nueva realidad creada. El aspecto oculto es la frustración que experimentan en este mundo virtual.

Con relación al potencial adictivo de los videojuegos, este radica en la propuesta del propio videojuego y opera sobre los aspectos psicológicos y sociales, a través de su lugar en la comunidad de gamers. Entre los principales factores de riesgo para la adicción se incluyen: el escapismo, la búsqueda de recompensas a través del juego frecuente o compras en el juego y la interacción social con otros jugadores (Bartholow et al. 2013). Agregando a los factores antes mencionados que contribuyen a que los sujetos vuelvan una y otra vez a los videojuegos, se puede mencionar además la posibilidad de retomar el juego exactamente donde fue dejado, no perder todo el esfuerzo realizado y esforzarse por ser los mejores en el juego para recibir recompensas o reconocimiento por ello. Todos estos factores permiten que el sujeto se sumerja profundamente en el videojuego y torne más rígido el escudo que lo protege de los problemas de la vida real (Carbonell, citado por Ameneiros y Ricoy, 2015).

Las comunidades de gamers: los griefers

Del mismo modo que las empresas que patrocinan a los videojuegos, las comunidades de gamers también se encargan de que el videojuego satisfaga a la gente, que en sus deseos de querer, criticar, sugerir y hacer cambios a su antojo, puede escribiendo solo algunas palabras en un foro, chat, u otro medio hacer que los desarrolladores obedezcan las opiniones y deseos de los mismos.

Es en este aspecto, aparece la ilusión de “yo todo lo puedo”, lo que podrá devenir en una dependencia a los videojuegos, dado que pertenecer a una comunidad gamer implica que lo que se opine dentro de ella, afectará el desarrollo, evolución y nuevas versiones del juego en el mercado. Desde 1995 se realizan convenciones donde asisten millones de personas, durante estos eventos se muestran al público videos de demostración, se dan a probar juegos, la prensa asiste para realizar publicaciones sobre los videojuegos que las empresas presentan y publicitan y la gente se encuentra de forma frenética por el anuncio de un videojuego que esperaban ansiosamente.

Por otro lado, también, existen las llamadas comunidades de gamers “tóxicas”, donde los jugadores reciben y realizan insultos entre ellos. Los adolescentes quedan expuestos a la influencia y a los contenidos tales como: a) imágenes que recrean abundantes escenas sangrientas, las cuales son llamadas “gore” (OED, 2017), b) escenas violentas de todo tipo y c) mensajes de odio y discriminación dirigidos a diversos grupos (por raza, religión, nacionalidad y orientación sexual) (Garitaonandia et al. 2020).

En un terreno más peligroso: el suicidio. Es necesario considerar el papel que juegan las redes sociales y los videojuegos en línea en los intercambios con otros. En estos canales de comunicación los adolescentes quedan expuestos a múltiples violencias, como el acoso u hostigamiento virtual (ciberbullying); además facilitan el acceso a modelos y métodos, para autolesionarse y cometer suicidio (Jiménez y Sánchez-Muros , 2021).

Hablar de hostigamiento en las comunidades de videojuegos en línea es mencionar un nuevo concepto denominado “*griefers*”, el cual es base fundamental en esta violencia. Este término lo hace público uno de los principales diarios de Estados Unidos (Riordan, 2022), en base al testimonio de un individuo que se autodenomina griefer, quien relata su hábito de preservar todos los correos electrónicos de naturaleza desagradable que recibe de las personas a las que acosa. El sujeto afirmaba: “no hay nada más dulce que cuando matas a alguien y te insultan durante horas”.

Los griefers tienen varias técnicas para hacer sufrir a los otros jugadores: a) cuando otro jugador mata a un monstruo, que suelta distintas recompensas, el griefer se acerca, roba

esas recompensas y se va, b) conseguir el foco de atención de una gran cantidad de monstruos para que ataquen a los jugadores más cercanos y c) bloquear el acceso a ítems importantes y exigir sobornos a fin de conceder acceso a dicho objeto, con precios inflados materializados a través de un pago económico.

Los griefers tienen la particularidad de que buscan que los otros jugadores los odien, estar en presencia de un griefer puede conllevar varias consecuencias, es importante resaltar dos que se pueden ver claramente: a) el odio que generan los griefers es un factor de riesgo suicida en los otros jugadores, que buscan escapar dentro del videojuego pero solo encuentran a alguien que los hace fracasar una y otra vez y b) el odio que reciben los griefers a veces se transforma en odio hacia sí mismo, ya que su conducta malintencionada lleva a recibir insultos y agresiones de los jugadores a los que afecta.

Señales de alerta en adolescentes, ¿mi vida es un videojuego?

Si bien, hoy podemos hablar de una adicción sin sustancia con patrones de comportamiento identificados también en las otras clasificaciones de adicción, lo que determina la gravedad de la adicción es la afectación en la vida del sujeto y como han sido las condiciones ambientales, el funcionamiento familiar y las prácticas positivas en su crianza. Asimismo, las adicciones comparten con el suicidio los desencadenantes de una conducta provocada por la insatisfacción de necesidades psicológicas vitales, en la constitución de un psiquismo capaz de tolerar las angustias primarias y erigir un yo lo suficientemente fuerte para tolerar las frustraciones. Contrariamente, cuando el abandono o la falta de límites predomina desde la temprana infancia, el sujeto no logra investir libidinalmente y satisfactoriamente experiencias que pudieron ser habilitantes, debido a que la energía psíquica sostiene un conflicto permanente en los vínculos, consigo mismo y con otros.

Para comprender mejor la adicción debemos hablar de vínculo adictivo, destacando que el videojuego no es adictivo en sí mismo, en cambio sí lo es el vínculo que genera el sujeto con el videojuego. La facilidad de acceso y la gratificación inmediata que brindan los videojuegos y las redes sociales pueden generar una dependencia emocional y una necesidad constante de estar conectados.

Los vínculos adictivos que se forman en torno a los videojuegos y la tecnología pueden tener consecuencias negativas en la subjetividad de los individuos, quienes pueden experimentar vivencias traumáticas debido a la gran exposición a estímulos violentos que los desbordan en su capacidad de respuesta. Frente a la falta de rumbo, el desconocimiento y la indefensión, los duelos simultáneos no alcanzan un proceso elaborativo porque no cuentan con las herramientas para el manejo de vivencias dolorosas. El maltrato en el videojuego es una extensión de lo ya vivido fuera del mismo, en otro lugar o época de la vida. La adicción puede generar sentimientos de angustia, ansiedad y aislamiento social, ya que el foco de

atención se centra principalmente en las experiencias virtuales en lugar de las relaciones y las experiencias reales.

Cuando la vida del adolescente pasa por la adicción a la tecnología, la misma puede interferir en el desarrollo de relaciones significativas en el mundo real. Esta sobredimensión de los videojuegos y redes sociales puede dificultar la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias, ya que la atención y el tiempo están dedicados principalmente a las experiencias del mundo virtual, lo cual puede devenir en aislamiento social y falta de habilidades sociales para interactuar con otros de manera significativa y con contacto real.

En otra categoría, las personas que presentan un trastorno por juego en internet presentan elevadas tasas de comorbilidad con otros trastornos mentales, como los trastornos del estado de ánimo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, fobia social, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y otros trastornos conductuales (Allen et al. 1994). Uno de los juegos destacados en varios textos es *EverQuest* (videojuego de rol en línea multijugador masivo que se desarrolla en un mundo de fantasía, donde los jugadores exploran, combaten monstruos y realizan misiones), en este, los adultos jugadores sacrifican el trabajo, la educación, el sueño y la socialización para desarrollarse y mejorar en el mundo del juego. Con relación al desarrollo de la personalidad, Bleichmar (2005) expresa que la subjetividad se construye a través de nuestras experiencias y relaciones con el mundo. Sin embargo, la adicción a los videojuegos puede generar una desconexión con la realidad y limitar las interacciones sociales y las experiencias fuera del mundo virtual. Los adolescentes pueden perderse la oportunidad de explorar otras dimensiones de su identidad y desarrollar habilidades sociales y emocionales necesarias para su desarrollo integral. Con esto en mente, la adicción a los videojuegos puede tener un impacto significativo en el proceso de subjetivación de los adolescentes y la adicción a los videojuegos y el uso excesivo de la tecnología pueden generar vínculos adictivos (Bleichmar, 2002; Ortiz y Muñoz, 2005). Siguiendo esta idea, el aislamiento, la pérdida de la experiencia de intimidad y la dificultad para establecer relaciones auténticas por fuera del mundo virtual, abren la puerta a la adicción a los videojuegos y contribuyen a una construcción fragmentada de la realidad y la subjetividad con aspectos alienantes. Los adolescentes pueden encontrar una sensación de conexión y pertenencia en los vínculos virtuales generados dentro de los videojuegos, pero carecen de la profundidad emocional y la intimidad compartida que se experimenta en las relaciones cara a cara. La priorización de la vida en la comunidad virtual genera desequilibrio, lo cual le dificultará al adolescente establecer y mantener vínculos sanos con otros reales.

En lo relacionado a las repercusiones del tiempo de juego, en Noruega se investigó el uso excesivo de juegos de computadora entre adultos, cuanto más tiempo promedio de juego reportaban, más existía una prevalencia de depresión autoinformada. Durante los estudios se realizaron cuestionarios donde se consultaba a los adultos como la forma en que juegan ha afectado negativamente la relación con sus parejas, hijos, amigos, entre otros círculos cercanos. Con la investigación se detectó que los más afectados por el videojuego generaban pensamientos suicidas y abuso de sustancias (Bakken et al. 2009)¹.

¿Reto o juego?, un desafío lúdico que deviene en riesgo suicida

Las relaciones actuales con otros se destacan por la virtualidad y la inmediatez del medio. En el contexto de un mundo virtual, millones de personas pueden estar conectadas en un mismo lugar y relacionarse con un público desconocido a través de publicar fotos, videos o textos. Una simple publicación o video puede catapultar a un adolescente a la fama digital, lo cual redefine su conciencia y su forma de estar en el mundo virtual. Sin embargo, esta fama viene acompañada de la constante exhibición de la vida cotidiana.

Este fenómeno adquiere una dimensión problemática cuando consideramos el contexto de acoso y violencia digital en el que los adolescentes pueden encontrarse. La viralización de rumores falsos o la creación de contenido con el propósito de dañar a otros se convierte en una forma adictiva e insana de vincularse con las redes sociales. Los adolescentes perseguidos por otros compañeros experimentan una violencia constante en el entorno digital, lo que puede tener consecuencias devastadoras para su bienestar emocional y psicológico.

En el escenario de las redes sociales es donde más se desarrolla esta violencia que está intrínsecamente conectada con los videojuegos, ya que ambas actividades se pueden realizar dentro del mismo dispositivo, dando lugar a la posibilidad de estar jugando un videojuego y en otra pestaña tener abierto TikTok para ver el siguiente “reto” o desafío.

Los retos suicidas, también conocidos como juegos o desafíos suicidas, son fenómenos que han surgido en los últimos años en el contexto de las redes sociales y el entorno digital. Estos retos consisten en desafíos autodestructivos que algunas personas, principalmente adolescentes, realizan con el objetivo de poner en riesgo su propia vida o causarse daño grave (Acevedo et al., 2020). Los mismos pueden variar en su naturaleza y gravedad, y a menudo se difunden en forma de videos o publicaciones en redes sociales, donde las personas comparten sus experiencias y animan a otros a participar. Algunos de estos retos

¹ Traducción propia

incluyen la asfixia autoinducida, la automutilación, la ingesta de sustancias tóxicas, entre otros.

Los retos se presentan como actividades aparentemente divertidas y adoptan el formato de un "juego", en muchos casos atraen a participantes donde la omnipotencia está presente y les lleva a creer que le ganan a un juego o no tienen conocimiento ni conciencia sobre el peligro y los riesgos mortales asociados. En consecuencia, superan el desafío de un juego sencillo y van por más, buscando un desafío que sea más complejo y que se adapte a sus habilidades poniéndolos a prueba, demostrarse a sí mismos que "todo lo pueden", en ese momento arriesgan su vida para que su omnipotencia siga intacta.

Los retos suicidas captan principalmente la atención de los adolescentes, quienes tienden a tomar decisiones arriesgadas al pensar que no tendrán consecuencias para ellos, debido a una baja percepción del riesgo. Los adolescentes se encuentran moldeando su identidad, reestructurando su pensamiento racional, forjando sus valores y aprendiendo a distinguir entre lo correcto y lo incorrecto de la realidad, mientras despliegan nuevos aspectos de su personalidad. Estas circunstancias los hacen más propensos a actuar impulsivamente sin considerar las consecuencias. Sin embargo, el principal motivo de su participación en estos desafíos es la búsqueda de reconocimiento social, notoriedad y popularidad que creen que obtendrán al llevarlos a cabo en las redes sociales. Es importante tener en cuenta que muchos de estos desafíos acumulan millones de "me gusta" y son altamente compartidos. De hecho, los adolescentes más inclinados a participar en ellos son aquellos que tienen una mayor necesidad de aceptación, valoración y reconocimiento por parte de sus pares (Content Factory, 2019).

En efecto, es habitual que los adolescentes se expongan a riesgos (velocidad en ruta, retos compartidos con sus amigos, entre otros) que a menudo se conocen como "juegos con la muerte", los cuales buscan indirectamente darle un sentido a vivir. En la adolescencia, se busca interrogar a la muerte para descubrir si vale la pena vivir y sumergirse en lo desconocido, que los atrae inexplicablemente. Estos comportamientos surgen de sufrimientos propios del adolescente que se lanza al mundo en busca de referentes que lo contengan o se aísla al vacío buscando un escape (Le Breton, 2012a). Según este mismo autor (2012b), las conductas de riesgo en las jóvenes generaciones surgen como una forma de expresar la dificultad de existir y encontrar un sentido en la vida. Así pues estas acciones representan intentos peligrosos de obtener reconocimiento personal y buscar una inserción en el mundo. La sociedad actualmente busca mitigar y prevenir estas conductas, por

ejemplo, creando comerciales sobre los peligros que pueden conllevar, pero a pesar de los esfuerzos, estas conductas tienden a multiplicarse y adoptan diferentes formas.

Como reflexión, los padres parecerían haber perdido autoridad y respeto a los ojos de sus hijos, si bien pueden parecer ser responsables de ellos, algunas de las tantas veces, y cada vez más frecuente, pasan a ser un compañero de juego más, pero en la similitud u horizontalidad de roles el adolescente pierde un referente fundamental (padre o madre) que establezca los límites en la vida real.

Las conductas de riesgo pueden surgir como respuesta a situaciones desestabilizadoras en la vida de los jóvenes, como por ejemplo malos resultados académicos, el fin de una relación sentimental, conflictos familiares o situaciones fuera de su control, como el aislamiento social debido a la pandemia de Covid-19. Entre los años 2020 y 2022, hubo una gran circulación de información sobre el Covid-19, lo cual generó un "miedo global" debido a testimonios, noticias falsas y datos sobre las muertes diarias. Este miedo omnipresente llevaba a pensar a las personas que el mundo tal y como lo conocían podía desaparecer en cualquier momento. A su vez, aumentó la violencia digital, término que refiere a toda violencia ejercida a través de un medio digital, como puede ser el intercambio de datos personales e imágenes íntimas de una persona sin su consentimiento, cyberbullying, entre otras formas de violencias ejercidas a través de internet.

En este contexto, varias organizaciones internacionales, como EVA, UNICEF, OMS, IoGT y USAID², que procuran satisfacer las necesidades esenciales para el desarrollo adecuado y la mejora de la calidad de vida de los adolescentes, fomentaron durante la pandemia que los padres debían esclarecer la información que llegaba a los adolescentes a través de los distintos medios de comunicación. Los adolescentes necesitaban comprender por qué estaban siendo aislados de sus seres queridos, la escuela y sus amigos, así como por qué existía tanto miedo de que el virus se propagara dentro y fuera del hogar. Para abordar estas preguntas, se requería que los padres adoptaran conductas de reflexión, mediación y contención, teniendo en cuenta la necesaria dependencia del adolescente con el adulto y su familia. Cuando no se cumplen algunas de estas condiciones, se incrementa la vulnerabilidad hacia la ideación y los intentos de autoeliminación (Coutinho y Ferreira, 2020). En los adolescentes se ve afectado su desarrollo emocional y el grado de diferenciación yo no-yo alcanzado por el adolescente, lo cual se resignifica en función de esos adultos no presentes que no aseguran las condiciones de contención. Es decir, si los padres pueden

² Detalle de siglas en glosario

reconocer sus propios límites, entonces podrán ver a sus hijos como otros diferentes, a quienes deben poner límites y orientar en la vida.

Al respecto, los videojuegos y retos muestran una realidad sin límites para el adolescente. En muchas ocasiones, los adolescentes experimentan emociones intensas, como la excitación por el peligro y la curiosidad sexual, que pueden llevarlos a involucrarse en actividades peligrosas sin considerar plenamente las consecuencias negativas. También pueden estar influenciados por la presión de un grupo y el deseo de ser aceptados, lo que puede impulsarlos a participar en retos suicidas sin sopesar adecuadamente los peligros involucrados (Gozlan, 2016).

Un ejemplo de esto hace pocos años, fue el caso de la *Ballena Azul*, un juego de internet que generó mucha controversia y suicidios de adolescentes en su momento. En este juego, los llamados "curadores" se encargaban de instigar y proporcionar a los jugadores 50 tareas para completar en 50 días, siendo la tarea final el suicidio mismo (BBC, 2019). Los curadores también tenían un rol en la promoción del suicidio a través de páginas web y grupos en redes sociales. Utilizaban estas plataformas para difundir contenido relacionado con el juego y establecer una conexión con los jugadores. Los perpetradores virtuales amenazaban a las familias de las víctimas, creando un ambiente de temor y vulnerabilidad en el que se encontraban los adolescentes involucrados.

La dificultad de percepción del riesgo en los adolescentes puede ser especialmente preocupante cuando se trata de fenómenos como el reto de la ballena azul. Muchos se vieron atraídos por la idea de participar en un desafío extremo que les brindaba un sentido de pertenencia a una comunidad y un reconocimiento sobre la experiencia de superar límites. La falta de percepción del riesgo, combinada con la búsqueda de emociones intensas y el deseo de aceptación social, hizo que algunos jóvenes se sintieran atraídos por este tipo de desafío autodestructivo, que en Uruguay cobró algunas víctimas. Otro ejemplo siniestro, es el caso de *Huggy Wuggy*³ en Uruguay, donde siete niños de una escuela se provocaron lesiones y cortes después de participar en un videojuego que los incitaba a ello. Este caso reflejó un fenómeno preocupante relacionado a la posibilidad de que cualquier persona pueda crear una copia modificada de un videojuego, para atraer a los adolescentes que se encuentran vulnerables e influir en el comportamiento de los mismos (Telenoche, 2022).

³ Ver en glosario descripción breve del videojuego

Sin embargo, los desafíos más atractivos son los que se encuentran dentro de la red social TikTok, que comúnmente involucran baile, actuación, tutoriales y más. Pero, la búsqueda de popularidad, dinero o seguidores puede llevar a las personas a otros desafíos que implican situaciones potencialmente peligrosas. Un ejemplo que ilustra los peligros asociados a estos desafíos es el caso de un adolescente de 12 años en Chile, quien fue encontrado muerto en su casa mientras intentaba superar un desafío en TikTok. En este desafío en particular, se requería sobrevivir ahorcándose. Según los padres y compañeros del adolescente, este se encontraba pasando por un momento estresante debido a la pandemia del Covid-19 y veía en esta red una forma de entretenimiento y una oportunidad de ganar dinero para llevar a sus padres de viaje.

Otro desafío con connotaciones similares es el llamado "reto del apagón". En este juego de TikTok, las personas intentan contener la respiración durante el mayor tiempo posible hasta desmayarse, buscando experimentar emociones fuertes. En Estados Unidos, dos niñas de 8 y 9 años fueron encontradas muertas por ahorcamiento después de participar en este reto (Zeballos, 2023).

En el aparente juego o reto mortífero que culmina con el suicidio, los intentos de autoeliminación son más frecuentes que los suicidios consumados, en muchos casos no reflejan un deseo real de morir, sino más bien una forma simbólica de comunicar la dificultad de existir en ese momento. Los jóvenes pueden plantearse regularmente la idea del suicidio como una manera de enfrentar simbólicamente sus trastornos (Le Breton, 2003).

Esta tendencia preocupante no se limita a una red en particular, por ejemplo en otra plataforma popular, YouTube, los adolescentes comparten su pasión por los videojuegos y se conectan con una comunidad en línea que comparte intereses similares. En la misma pueden mostrar sus talentos, expresarse creativamente y recibir reconocimiento de otros usuarios. Sin embargo, es importante tener en cuenta que al mostrar su identidad y actividades en línea, los adolescentes también pueden estar más vulnerables a diversos riesgos como el ciberacoso, atraer la atención no deseada de personas malintencionadas que buscan aprovecharse o ser captados por organizaciones criminales, entre otros.

Otro reto muy impactante ocurrió en Brasil, donde se viralizó consiguiendo 421 mil visitas en una semana el desafío del alcohol en gel. Algunos youtubers retaban a sus compañeros a inhalar o beber alcohol en gel y luego prender fuego en el lugar donde se realizó dicha acción, o simplemente a escupir la sustancia hacia una llama. Otra variante de este desafío implica colocar el alcohol en gel en una línea recta y luego inhalar la sustancia a través de una pajita. Este acto puede generar diversos efectos, como ardor en la nariz, estornudos, vómitos, náuseas y una gran necesidad de beber agua para aliviar los síntomas (Coutinho y Ferreira, 2020).

¿Por qué importa saber sobre la lógica de los videojuegos? A partir de un desafío dentro de un videojuego (*Free Fire*, videojuego de móvil de disparos y supervivencia en línea, en el que un grupo de jugadores lucha en una isla para convertirse en el último sobreviviente), ocurrió un suicidio de un adolescente de 15 años, quien se ahorcó en su dormitorio por el enfado de haber perdido una partida como resultado de una apuesta (Teleamazonas, 2022). La confusión de realidades, que se da en la adicción a los videojuegos puede actuar como un factor de riesgo que contribuye a la ideación suicida y, en algunos casos extremos, puede desencadenar la consumación del mismo en un acto suicida. Esta adicción tiene consecuencias que intensifican o refuerzan pensamientos de autoeliminación, al generar condiciones de aislamiento, profundizar la depresión y agravar las frustraciones asociadas al sufrimiento. La identificación del adolescente con el personaje se transforma en sensaciones tales como: la muerte del personaje es su propia muerte y pueden llegar a realizar actos violentos contra sí mismo (Buiza, 2018).

En el 2001, en Estados Unidos (Wisconsin) una madre encontró a su hijo, Shawn, muerto de un disparo en la cabeza frente a una pantalla -luego de varios días-, entre los últimos intercambios del videojuego que jugaba halló que una “novia virtual” lo había abandonado. Shawn tenía dificultades para relacionarse y encontró en EverQuest una forma de hacerlo que no implicaba ser juzgado ni realmente conocido en ese mundo virtual. Poco a poco fue abandonando el mundo real y sumergiéndose en el personaje hasta que ocurrió el fatal desenlace. La madre transmitió a la prensa que el abandono que recibió de la novia virtual fue la razón por la cual su hijo decidió darse muerte (Kohn, 2020).

¿Podríamos intentar comprender cómo llega este joven a suicidarse? En el suicidio se ven implicados diversos factores tales como la familia, comunidades virtuales e instituciones, es pluricausal y es definido como “el acto consciente, de un individuo necesitado, de aniquilación autoinducida” (Shneidman, 1993 citado por Canetti, 2017, p. 107). Desde la Suicidología Americana, Shneidman (1980) en sus investigaciones con sobrevivientes de la segunda guerra mundial, encontró que en todo suicidio hay diez características a identificar para su prevención: a) el propósito común del suicidio es buscar una solución, b) el objetivo común es el cese de la conciencia, c) el estímulo común es el dolor psicológico insoportable, d) el estresor común son las necesidades psicológicas insatisfechas, e) la emoción común es la desesperanza, f) el estado cognoscitivo común es la ambivalencia, g) el estado perceptual común es la constricción (visión de túnel), h) la acción común es escapar, i) el acto interpersonal común es la comunicación de la intención suicida, j) la consistencia permanente de los estilos de vida (citado en Chavez y Leenaars, 2010). Este ejemplo de

Shawn se puede tomar para ver algunas características de las traídas por estos autores, como puede ser, “el estresor común son las necesidades psicológicas insatisfechas”.

Acerca de las necesidades psicológicas vitales, existen varias teorías, una de ellas es el sistema de necesidades psicogénicas, donde una necesidad implica una fuerza psicoquímica del cerebro que organiza y orienta las capacidades intelectuales y perceptivas. Estas necesidades se desarrollan a partir de mecanismos cerebrales como el hambre y/o la sed, también desde procesos ambientales que implican influencias externas en la motivación y el comportamiento de una persona. En el caso del ejemplo de Shawn no estaba cubierta una de estas necesidades: la de adaptación ambiental de disponer de oportunidades sociales y la calidad de las interacciones en su entorno (Murray, 1938).⁴

Según las investigaciones realizadas luego de este suicidio hay ambigüedad en las causas, la madre explicó a los investigadores que en el ordenador se encontraba una conversación con otro usuario del juego, al momento de entablar esa relación con otro usuario encontró el cariño que no había encontrado, quizás en otros de su entorno. A Shawn le costaba menos entablar conversaciones detrás de un personaje virtual, donde no veían cómo era realmente, sino el personaje que él había creado en el anonimato. Ante el inminente rechazo recrudesció experiencias traumáticas de abandono, reviviendo un “dolor psicológico insoportable”, donde el suicidio apareció como la solución y escape de ese dolor.

Cibersuicidio: la influencia de los entornos virtuales en la conducta suicida

Un término que acompaña la problemática de los retos suicidas es el *cibersuicidio*. Se utiliza para describir la acción influenciada por diversos factores en línea, de quitarse la vida. Entre los factores se encuentra el contenido encontrado en páginas web que proporcionan ayuda, influencia o motivación para cometer suicidio, también conocidas como "web prosuicida" (Lopez, 2020). Quienes se involucran en estos sitios web buscan en la vastedad de internet métodos que faciliten una muerte rápida, al tiempo que tratan de encontrar respuestas a la cuestión existencial de si vale la pena continuar con su existencia. En algunos casos, estas personas comparten abiertamente sus estados emocionales con el propósito de recibir respuestas y apoyo en medio de su angustia. Además, la participación en comunidades en línea y foros de internet también desempeña un papel en esta relación entre la conducta suicida y el uso de internet como canal de información, encuentro e intercambio para aquellos con ideación suicida. Tanto en el cibersuicidio como en otros tipos de suicidio, se encuentran presentes factores psicológicos y emocionales. En ambos casos, las personas involucradas experimentan sentimientos abrumadores de desesperación, aislamiento y

⁴ Ver en anexo tabla de necesidades básicas (Murray, 1938)

carencia de apoyo emocional. De manera similar, a otros tipos de suicidio, la influencia de la familia, los amigos y la sociedad en general puede ser un factor crucial en la decisión de una persona de suicidarse. Además, en el ciber-suicidio, la influencia de las comunidades virtuales puede desempeñar un papel importante en la decisión de una persona de quitarse la vida.

En este mundo virtual, las personas pueden sentirse más seguras y anónimas que en el mundo real. Esta sensación de anonimato puede llevar a una mayor desinhibición, lo que significa que las personas pueden ser más propensas a compartir pensamientos y emociones suicidas que no expresarían de manera abierta en su vida cotidiana (Carli et al, 2011). Se puede observar que existe una fuerte congruencia entre la desinhibición y la búsqueda para encontrar respuestas.

Relacionado al ciber-suicidio, se estima que alrededor de 24 millones de adolescentes en la Unión Europea son víctimas de algún tipo de acoso o intimidación, ya sea de forma verbal, física o a través de las nuevas tecnologías de comunicación. Además del bullying tradicional de colegio, está tomando relevancia cada vez más el bullying electrónico, como el sexting (difusión de imágenes o videos de contenido erótico con el objetivo de humillar a la víctima) y el ciberacoso (Navarro-Gómez, 2017). El internet permite a los acosadores actuar de forma anónima, sin sentir culpa, lo que aumenta el número de víctimas y les permite acosar desde cualquier dispositivo y en cualquier momento, incluso fuera del horario escolar.

Otro aspecto que destaca en el acoso cibernético, es que los adolescentes sufren este acoso solos, haciendo énfasis en que el bullying en todas sus expresiones es un factor de suicidio prevalente. No informan a ningún adulto de lo que les sucede, ya que pueden llegar a ser considerados soplones, en el caso de los varones pueden llegar a etiquetarlos como “débiles” en caso de “darse cuenta” que buscaron apoyo en los adultos. Otras veces sucede que los docentes, en las instituciones escolares, no saben manejar una situación de acoso ni cómo proteger a ese adolescente, el cual no se siente protegido por los adultos que lo rodean. Los padres al enterarse que sus hijos reciben acoso por alguna red social o videojuego reaccionan prohibiendo su uso, no los contienen empáticamente, sino que predomina “tener la razón” y “no te metas en esa plataforma”. Estas reacciones precipitadas por el miedo, sin analizar y reflexionar sobre la situación que viven sus hijos, no ayudan al adolescente. Por tanto, sientan las bases para que el adolescente no se abra al diálogo ni dé información, para no generar estas reacciones (Agatston et al. 2010).

El acoso cibernético tiene su correlato en los videojuegos, dentro de ellos los adolescentes a veces pierden su anonimato revelando información personal, como su nombre real, edad, ubicación o incluso detalles de su vida cotidiana que pueden identificarlos y dar comienzo a

un acoso extorsivo. Nos encontramos en medio de un ciclo destructivo en el cual los adolescentes buscan aliviar sus angustias, que a menudo tienen su origen en el acoso sufrido en la vida real. Sin embargo, esta búsqueda de consuelo a través de los videojuegos puede desencadenar una adicción, exponiendo así a los adolescentes a situaciones de acoso en línea. Esta constante exposición de los jugadores puede dar lugar a la recepción de comentarios hirientes, burlas y humillaciones por parte de otros jugadores. Este nuevo tipo de acoso reaviva las angustias previamente aliviadas, intensificando aún más el sentimiento de desasosiego, lo que, en última instancia, puede desencadenar pensamientos y/o actos suicidas.

El **rechazo y el maltrato** recibido a través de los videojuegos generan una presión, a veces intolerable para el jugador, viendo como única alternativa de escape a estas situaciones extorsivas el suicidio, que aparece en el horizonte como una solución que alivia el dolor de vivir de esa manera (Navarro-Gómez, 2017).

Reflexiones finales

Abordar los videojuegos en este trabajo final de grado no fue al azar, pues la generación actual de adolescentes se ve completamente involucrada en el mundo de los videojuegos. Los trabajos actuales que relacionan tecnología, adolescencia y psicología dan cuenta de cómo los videojuegos invaden y forman parte de la vida cotidiana del adolescente. Los videojuegos y retos en las redes han tomado protagonismo en los últimos años, aún más con el encierro de la pandemia (2020-2022). Las noticias de intentos de autoeliminación y/o suicidio como consecuencia de retos virales relacionados a lo sucedido en un contexto particular, dentro de un videojuego y/o comunidad de gamers se han incrementado, lo que muchas veces se relaciona con esta adicción invisible que pasa desapercibida o solapadamente (Rodríguez, 2023).

En adición, es fundamental tener en cuenta que no todas las personas que entran al mundo de los videojuegos devendrán adictas. Un gran número de personas y adolescentes disfrutan de los videojuegos de forma saludable y pueden establecer límites adecuados para el tiempo de juego, manteniendo un equilibrio con otras actividades y responsabilidades. No obstante, es importante reconocer que existen casos en los que la relación con los videojuegos puede volverse problemática y contribuir a la aparición de patologías mentales, cuya máxima expresión es el suicidio.

La adicción a los videojuegos genera aislamiento social, disminución del rendimiento académico o laboral, conflictos familiares y dificultades emocionales, lo cual incrementa el dolor psíquico, las angustias y el estado de vulnerabilidad de una persona. Todos estos

aspectos pueden arribar a tal magnitud, que la persona queda - paradójicamente - cara a cara frente al suicidio.

Cuando el sujeto se ve en esta situación no encuentra una forma de escapar de sí mismo, el sufrimiento no es evitable ni manejable y no puede pedir ayuda frente a su dolor, sino que está la mayor parte del tiempo paralizado sufriendo. Ahora bien, cuando el sufrimiento es auto-engendrado o auto-generado sin saberlo...

¿Cómo hacer para escapar de sí mismo? Es aquí cuando ve ante sus ojos como única salida y solución a sus problemas el suicidio, y el sufrimiento se acaba.

Desde el inicio de mi carrera de ser Licenciada en Psicología vi al suicidio como una problemática persistente, que sigue siendo un tabú en muchos lugares de nuestra sociedad, aún más complejo cuando implica a un adolescente y continúa siendo un desafío constante para todos los profesionales de la salud insertos en la comunidad.

El ciberacoso en los videojuegos puede convertirse en una experiencia continua y abrumadora, acabando en efectos perjudiciales en la salud mental y emocional de los adolescentes. En esto la familia desempeña un papel fundamental como factor de protección contra el ciberacoso. Para prevenir esta problemática, los padres deben involucrarse activamente y comprender el mundo de los videojuegos en el que sus hijos participan. Al saber de este submundo y las dinámicas en línea (familiares para el adolescente) los padres podrían identificar posibles peligros y establecer límites. Sin embargo, es esencial que no solo se centren en los videojuegos, sino que también eduquen a los jóvenes sobre cómo protegerse y denunciar el acoso en cualquier entorno en línea. Para lograrlo, es necesario crear un espacio en el que los adolescentes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y preocupaciones con sus padres.

Los centros educativos donde asisten adolescentes deben formarse para hablar y trabajar sobre los juegos que pueden volverse una realidad inmanejable para ellos. En esta problemática muchas veces son los primeros que detectan los cambios repentinos en el adolescente: las inasistencias, sus distracciones y cansancio en las clases.

Los videojuegos hoy son la nueva adicción invisible, con lo cual deben ser estudiados y acordemente analizados sin prejuicios. Simultáneamente, algunos de los tantos videojuegos ayudan al desarrollo de habilidades en el adolescente y el vínculo con los videojuegos puede ser armonioso y proporcional a las otras actividades cognitivas.

En los procesos de aprendizaje curriculares pueden combinarse actividades presenciales con apoyo basado específicamente en tecnologías educativas (como por ejemplo Minecraft

Education, CREA y EVA), las cuales funcionan como motivación para un mejor desempeño, mejoran la alfabetización digital y favorecen tanto el pensamiento crítico como las habilidades para resolver problemas (Bermón y Herrera, 2017; Cabrera et al. 2018; Vargas, 2015).

En Uruguay, Ceibal (centro de innovación educativa con tecnologías digitales de Uruguay) incorporó Minecraft Education (anteriormente se definió Minecraft, juego de supervivencia de mundo abierto, donde se puede explorar y construir. Minecraft Education es una adaptación que realizaron los docentes para jugar con los estudiantes), allí los docentes realizan mapas dentro del videojuego, como por ejemplo actividades tales como la llamada “Pueblos originarios” (cultura guaraní), donde los estudiantes deben realizar varias actividades como: construir la aldea, los cultivos, los corrales de animales y la zona de artesanías donde construyen vasijas (Silva, s.f.). Por tanto, es necesario reflexionar sobre cómo los videojuegos pueden influir en la educación desde lo lúdico, la vida de las personas y prevenir el desarrollo de adicciones, pero no minimizar los riesgos asociados. Esto implica fomentar una educación familiar acerca de los diferentes videojuegos y promover el uso responsable para un equilibrio necesario para el desarrollo, entre el tiempo de juego y otras actividades.

En la sociedad actual, nuestras interacciones con los demás a menudo ocurren a través de pantallas: ya sea un televisor, un celular, una computadora con acceso a internet, chats, foros, aplicaciones o videojuegos. Esta forma de comunicación no siempre genera un compromiso real, ya que se puede terminar simplemente apagando la pantalla o eliminando cualquier contacto que la otra persona o jugador tenga sobre sí mismo. En este sentido, ser uno mismo no ocurre de forma natural o espontánea. Constantemente implica adaptarse a nuevas situaciones, tender hacia la autonomía y atender las demandas del entorno. La tecnología digital y los videojuegos han transformado la forma en que nos relacionamos, pero también han generado una pérdida de la conexión genuina, tangible y cercana con los demás. Esta afectación general sobre todos los aspectos de la personalidad puede tener un impacto negativo en nuestra salud mental, en menor y mayor grado.

Los videojuegos a menudo satisfacen una necesidad de llenar vacíos, pero no inducen al suicidio. Se deben trabajar y prevenir cuando coexisten otros factores de riesgo. El suicidio es una opción alógica que emerge con un dolor inconmensurable tras vivencias amorosas y significativas que se rompen sin explicación, igualmente amor al fin, sin hallar al otro para

comunicarse. El dolor y el ghosting⁵ que se generan en las comunidades gamers pueden conjugar un riesgo mayor ya que replican una realidad intangible.

La Facultad de Psicología (UdelaR) como comunidad académica referente en Salud Mental, tendría que mirar con más atención y énfasis esta problemática que representan los videojuegos como una adicción debido a que se relacionan con la realidad invisible del riesgo suicida. Este trabajo procura invitar a pensar el vínculo que construyen los adolescentes hoy con los videojuegos y qué factores llevan a construir un vínculo tan nocivo que se impone como adicción, como una forma precaria de aplacar angustias de separación (de muerte) y existenciales.

¿Qué desafío implica para nuestra formación las nuevas subjetividades, donde los videojuegos irrumpen como figura en la clínica actual? Se trata de integrar nuevos elementos en la clínica y utilizarlos para comprender y analizar la implicación del profesional psicólogo o psicóloga. La tecnología también es parte de la clínica psicológica actual y, por qué no, los videojuegos como mediadores terapéuticos para llegar al otro y su dolor. Al mismo tiempo que estas sean nuevas formas de abrir camino al conocimiento, con lo que no se puede relatar y narrar a través de palabras ausentes pero si actuadas a través del cuerpo. Una transformación y reacomodación del espacio clínico conlleva un desafío nuevo y procedimientos novedosos. Esto implica hoy y en el futuro próximo, prácticas innovadoras con el uso de las tecnologías de la información y comunicación.

⁵ Refiere a cortar y cesar todo contacto con amigos, pareja u otros individuos sin advertencia.

Referencias bibliográficas

- Acevedo, C., Galeano, N y Galvis Y. M., (2020). Retos cibernéticos que incitan al suicidio, influencia, Factores de Riesgos, Conocimiento e interacción en adolescentes en la Ciudad de Medellín.
<https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/1219/Retos%20Cibern%C3%A9ticos%20que%20incitan%20al%20suicidio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Agatston, P., Kowalski R., y Limber, S. (2010). Cyber Bullying: El acoso escolar en la era digital. Bilbao: Desclée de Brower.
https://www.academia.edu/35415344/Cyber_Bullying_el_acoso_escolar_en_la_era_digital
- Allen, J., Herre, K., Kuperminc, G., y Philliber, S. (1994). Programmatic prevention of adolescent problem behaviors: the role of autonomy, relatedness, and volunteer service in the Teen Outreach Program. American journal of community psychology, 22(5), 617–638. <https://doi.org/10.1007/BF02506896>
- Ameneiros, A., y Ricoy, M. C. (2015). Los videojuegos en la adolescencia: prácticas y polémicas asociadas. Revista de estudios e investigación en psicología y educación, 115-119.
https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2015.0.13.451/pdf_379
- Aragón, Y., Bustos, A. y Muros, B. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes. Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación, 20(40), 31-39. <https://doi.org/10.3916/C40-2013-02-03>
- Ballester, R., Castro, J., Cervigón, V., García, C. y Gimenez, C. (2022). Uso de videojuegos y estimación del tiempo: ¿existen diferencias en función del género?.
<https://pdfs.semanticscholar.org/43c5/451add891022c7768e866439eaa258aa42d9.pdf>
- Bakken, I., Götestam, K., Johansson, A., Øren, A. y Wenzel, H., (2009). Excessive computer game playing among Norwegian adults: self-reported consequences of playing and association with mental health problems. Psychological Reports, 105(3), 1237-1247.
<https://doi.org/10.2466/pr0.105.f.1237-1247>
- Bartholow, B., Engelhardt, C. y Hilgard, J. (2013). Individual differences in motives, preferences, and pathology in video games: the gaming attitudes, motives, and

- experiences scales (GAMES). *Frontiers in Psychology*, 4, 608.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00608>
- BBC. (2019). La Verdadera historia del reto suicida de la “ballena azul” que se hizo viral en internet. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46974250>
- Becoña, E., y Oblitas, L. (2003). *Psicología de la salud y adicciones: perspectiva terapéutica*. *Revista De Psicología*, 21(1), 71-106.
<https://doi.org/10.18800/psico.200301.003>
- Bermon, L., y Herrera, L. (2017). Prototipo Software para el Aprendizaje de Programación Computacional basado en juegos digitales. 12th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI) (pp. 1-6). IEEE.
<https://ieeexplore.ieee.org/document/7975867>
- Bleichmar, S. (2002). La identificación en la adolescencia: tiempos difíciles. *Revista encrucijadas*, 2(15), 68-73.
- Bleichmar, S. (2005). *La subjetividad en riesgo*. 1º Ed. Topia. Colección Psicoanálisis, sociedad y cultura. Buenos Aires.
- Buiza, C. (2018). *Videojuegos en adolescentes. Uso problemático y factores asociados* Doctoral dissertation. Universidad de Málaga.
<https://hdl.handle.net/10630/17265>
- Cabrera, M., Morales, S., y Rodríguez, G. (2018). Estrategias de aprendizaje informal de habilidades transmedia en adolescentes de Uruguay. *Comunicación y Sociedad*. 15 (33), 65-88. <https://doi.org/10.32870/cys.v0i33.7007>
- Caisaguano, T., y Lara-Salazar, M. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10593-10610.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4151
- Canetti, A. (2017). La conducta suicida desde la perspectiva psiquiátrica. En P. Hein y C. Larroba (Coords.), *70 años de suicidio en uruguay: 7 disciplinas, 7 entrevistas, 7 encuentros* (pp. 107-134). Universidad de la República
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/9489/1/70-anos-de-suicidio-en-uruguay.pdf>
- Carli, V., Durkee, T., Hadlaczky, G. y Westerlund, M. . (2011). Internet Pathways in Suicidality: A Review of the Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3938- 3952. <https://www.mdpi.com/1660-4601/8/10/3938>
- Castillo, A., Fernandez, A. y Hellín, P. (2021). Eventos en la industria de los videojuegos. Estudio del caso Fortnite. *ZER: Revista de Estudios de Comunicación= Komunikazio Ikasketen Aldizkaria*, 26(51). <https://doi.org/10.1387/zer.23062>

- Chávez, A., y Leenaars, A. (2010). Edwin S. Shneidman y la suicidología moderna. *Salud Mental*, 33.4, 355–360.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000400008
- Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11), Organización Mundial de la Salud (OMS) 2019/2021, <https://icd.who.int/browse11>.
- Content Factory (2019, Febrero 14). *¿Por qué los retos virales pueden poner en peligro la vida de tus hijos?* [ABC- Diario]
<https://www.abc.es/contentfactory/post/2019/01/14/love-orange-por-que-retos-virales-pueden-poner-peligro-la-vida-de-hijos/>
- Coutinho, T. y Ferreira, S. (2020). *O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas*. *Ciencia & Saude Coletiva*, 25(supl 1), 2479-2486. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>
- de Cassia, R., Rinaldi, H., y Tardivo, L. (2020) Sentimientos e atitudes de adolescentes no isolamento social em período da pandemia por coronavírus. *Laboratório de Saúde Mental e Clínica Social do Instituto de Psicologia da USP*.
<https://www.ip.usp.br/site/wp-content/uploads/2020/06/RESUMO-PESQUISA-ADOLESCENTES-40-dias.pdf>
- De la Calle Real, M. y Muñoz, M. (2018). Hikikomori: el síndrome de aislamiento social juvenil. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), 115-129. <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v38n133/0211-5735-raen-38-133-0115.pdf>
- Donghi, A., Quesada, S., Rodriguez, R. y Vázquez, L. (2019). Dolor y trauma: Presentaciones clínicas actuales. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-111/493.pdf>
- Escobar, T., Madrid, L. y Torres, T. (2020). Los videojuegos como recurso para descargar la exigencia pulsional en la adolescencia. *Journal of business and entrepreneurial studie*, 4(2).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7888285>
- Ferreira dos Santos, S. (2017): Psicoanálisis y videojuegos: ¿final del juego? *Rev. Psicoanálisis Ayer y Hoy*. Nº 17, Bs As.
<https://www.elp psicoanalisis.org.ar/nota/psicoanalisis-y-videojuegos-final-del-juego-silvina-ferreira-dos-santos/>

- Flores, E., y Lluís, J. (2021). ¿Retos actuales de la cotidianidad? En M. Dolz, E. Camprodon y A. Tarbal (Coords.), *Una mirada a la salud mental de los adolescentes. Claves para comprenderlos y acompañarlos*. (pp. 73-91) Faros Sant Joan de Déu https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf
- Freud, S. (1976). El malestar en la cultura. En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol. 21, pp. 57-140). Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1930)
- García, M., y Henao, G. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 7(2), 785-802. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77315614009.pdf>
- Garitaonandia, C., Jimenez-Iglesias, E., Karrera-Xuarros, I., y Larrañaga, N. (2020). Menores conectados y riesgos online: contenidos inadecuados, uso inapropiado de la información y uso excesivo de internet. *Profesional De La Información*, 29(4). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.jul.36>
- Gehrig, R., Palacios, J., y Rodes, J. (2020). Viviendo en una burbuja: Pasos tentativos para una antropología de la «adicción a las nuevas tecnologías». AIBR. *Revista de Antropología Iberoamericana*, 15(3) <https://doi.org/10.11156/aibr.150306>
- González, N., Salazar, A., y Velásquez, A. (2009). Juego y cultura digital...¿ Qué se traen los juegos en línea?. *Signo y Pensamiento*, 28(54), 369-376. <https://www.redalyc.org/pdf/860/86011409025.pdf>
- Gozlan, A. (2016). *La virtualescencia: aspectos psíquicos de la relación de los adolescentes con los espacios virtuales*. *Psicoanálisis: Revista de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires*, 38. https://www.psicoanalisisapdeba.org/wp-content/uploads/2016/10/Gozlan_Trabajo-libre.pdf
- Han, B.-C. (2015). El aroma del tiempo: Un ensayo filosófico sobre el arte de demorarse (P. Kuffer, Trad.). Herder. http://paginaspersonales.unam.mx/app/webroot/files/5880/Asignaturas/1876/Archivo2_4563.pdf
- Herrera, L., Marengo, L., Rotela, G., Strahler, T. y Vianna, T., (2015). Gamer o adicto?: Revisión narrativa de los aspectos psicológicos de la adicción a los videojuegos. *Neuropsicología Latinoamericana*, 7(3), 1-12. <https://dx.doi.org/10.5579/rnl.2015.0266>
- Ianni, G. (2020). ¿Play o game? Del juego simbólico a los videojuegos: reflexiones clínicas. https://www.escuelapsicoanalitica.com/wp-content/uploads/2020/01/numero14_3.pdf

- Jiménez, M., y Sánchez-Muros, P. (2021). Digital Media and Youth Suicide: Analysis of Media Reporting on "Blue Whale" Case. *Communication & Society*, 34(3), 117-133. <https://doi.org/10.15581/003.34.3.117-133>
- Kohn, D. (2002). Addicted: Suicide over Everquest?. CBS News. <https://www.cbsnews.com/news/addicted-suicide-over-everquest/>
- Le Breton, D. (2003). La vida en juego para existir. En D. Le Breton. (Comp.), *Adolescencia bajo riesgo* (pp. 25-46). Montevideo: Trilce.
- Le Breton, D. (2012a). Conductas de riesgo. De los juegos de la muerte a los juegos de vivir. Buenos Aires: Topía.
- Le Breton, D. (2012b). La edad solitaria. *Adolescencia y sufrimiento*. Santiago de Chile: LOM. <https://es.scribd.com/document/553676598/Le-Breton-2012-La-Edad-Solitaria>
- Lemmens, J., Peter, J. y Valkenburg, P. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Llano, P. (2023). Los mundos virtuales como espacio transicional en el lazo social . *Affectio Societatis*, 20(38), 1–29. <https://doi.org/10.17533/udea.affs.v20n38a09>
- Lopez, L. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. *Norte de salud mental*, 17(63), 25-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553715>
- Muñoz, A. y Ortiz, M. (2005). *El uso desadaptativo de internet en la adolescencia/juventud*. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 429-442. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832486032.pdf>
- Murray, H. (1938). *Explorations in personality*. Oxford Univ. Press.
- Navarro-Gómez, N. (2017). El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles. *Clínica y salud*, 28(1), 25-31. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.002>
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Covid-19 (2020). Consumo de sustancias psicoactivas y adicciones en España. [Internet]. España: Plan Nacional Sobre Drogas. https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Coronavirus/pdf/20200715_Informe_IMPACTO_COVID-19_OEDA_final.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Suicidio. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Osío, R. (enero-marzo, 2015). Los videojuegos: el gran negocio de la cultura contemporánea. *Debates IESA*, 20 (1), 71-75.

<http://virtual.iesa.edu.ve/servicios/wordpress/wp-content/uploads/2016/04/2015-1-osio.pdf>

Pérez, Ó. (2010). Análisis de la significación del videojuego. Fundamentos teóricos del juego, el mundo narrativo y la enunciación interactiva como perspectivas de estudio del discurso. Universitat Pompeu Fabra.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/7273/topl.pdf>

Prensky, M. (2010). Nativos e inmigrantes digitales.

[https://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20\(SEK\).pdf](https://www.marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20(SEK).pdf)

Retamal, D. (2020). El juego online: un fenómeno transicional. Revista Bricolaje, (7), 64-74. <https://revistabricolaje.uchile.cl/index.php/RB/article/view/64294/67708>

Riordan, M. (2022, April 1). Grief is playing a major role in the great resignation.

Chicago Tribune. [Diario] <https://www.chicagotribune.com/opinion/commentary/ct-opinion-great-resignation-workplace-grief-pandemic-loss-20220401-6pd22rrfv5hpnv2e7v3v4sze2u-story.html>

Rodriguez, R. (2023, abril 22). *Adolescentes y retos virales: ¿por qué ponen en riesgo su vida por conseguir un 'like'?* [Artículo de diario] El Mundo.

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2023/04/22/6441d88721efa087368b459f.html>

Silva, S. (s.f.). *Pueblos originarios - ceibal*. Minecraft Education Ceibal.

<https://minecrafteeducation.ceibal.edu.uy/storage/app/media/varios/Soledad%20Silva%20-%20Pueblos%20originarios.pdf>

Teleamazonas (2022, abril 19) *Joven de 15 años se ahorcó tras adicción a videojuego free fire*. [Diario] <https://www.teleamazonas.com/joven-se-ahorco-tras-adiccion-al-free-fire/>

Telenoche. (2022, septiembre 15) *Huggy wuggy: ¿Qué es el peligroso personaje que llevó a niños a cortarse?* [Diario]. Sociedad.

<https://www.telenoche.com.uy/sociedad/huggy-wuggy-que-es-el-personaje-que-llevo-ninos-cortarse-n5335247>

Turkle, S. (1997). La vida en la pantalla: la construcción de la identidad en la era de Internet. Argentina: Paidós Ibérica.

Vargas, D. (2015). Las TIC en la educación. Plumilla Educativa, 16(2), 62-79.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920245>

Winnicott, D. (1971). Realidad y Juego. Barcelona: Gedisa

Zeballos, L. (2023). Desafío del Apagón: Niña de 12 años murió en argentina cuando intentaba cumplir un reto viral de Tiktok. EL PAIS.

<https://www.elpais.com.uy/informacion/sociedad/desafio-del-apagon-nina-de-12-anos-murio-en-argentina-cuando-intentaba-cumplir-un-reto-viral-de-tiktok>

GLOSARIO:

loGT: Internet of Good Thing - Es un página web que publica artículos sobre información en general de salud, coronavirus, relaciones entre pares, entre otros.

EVA: End Violence Against Children - Es un fondo financiero que otorga beneficios a proyectos, en todo el mundo, que crean soluciones efectivas para terminar con la violencia hacia los niños.

USAID: Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional - es una agencia, de Estados Unidos, que proporciona asistencia económica, de desarrollo y humanitaria en todo el mundo.

UNICEF: Es la agencia de las Naciones Unidas dedicada a la infancia y la adolescencia.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OED: Oxford English Dictionary

Huggy Wuggy: Es un videojuego de terror que se juega en primera persona. En este juego, el jugador asume el papel de un personaje atrapado en una fábrica de juguetes abandonada, y su objetivo principal es escapar de ese lugar. Es representado como un peluche malvado con una dentadura afilada y una apariencia aterradora. A lo largo del juego, este peluche persigue al personaje principal, amenazando con asfixiarlo e incluso intentando matarlo.

ANEXO:

Game Addiction Scale for Adolescents (GASA)

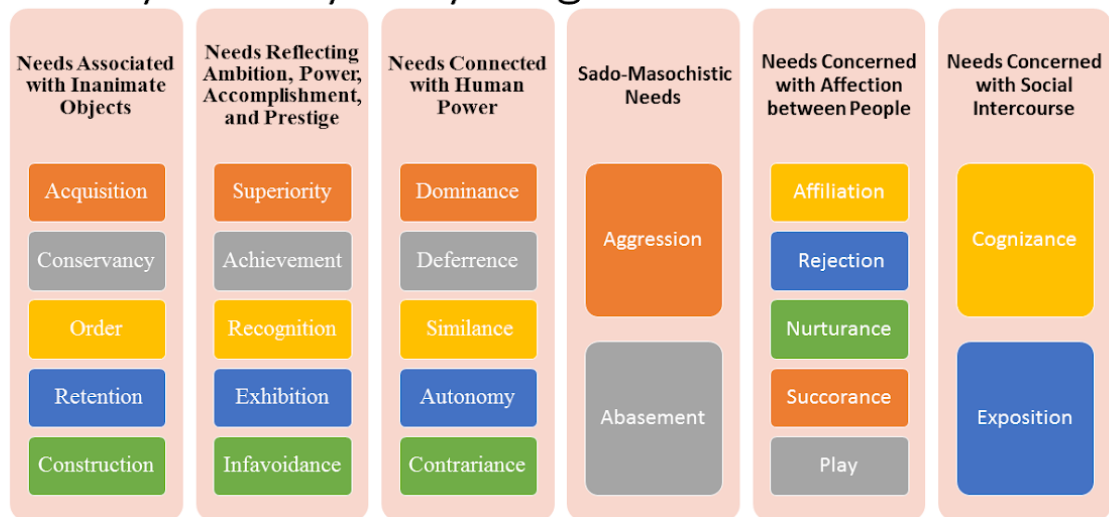
Se basa en los siguientes siete criterios:

- 1) Preocupación: El grado en que el individuo está preocupado por los videojuegos, como pensar constantemente en jugar, planificar cuándo jugar o anticipar la próxima sesión de juego.
- 2) Tiempo dedicado: La cantidad de tiempo que el individuo dedica a los videojuegos, incluyendo el tiempo perdido en otras actividades importantes debido al juego.
- 3) Descontrol: La falta de control sobre el tiempo y la frecuencia de juego, con dificultad para limitar o detener la actividad de juego.
- 4) Interferencia: El grado en que el juego interfiere con otras áreas de la vida del individuo, como las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, el trabajo u otras responsabilidades.
- 5) Síntomas de abstinencia: La presencia de síntomas físicos o emocionales cuando el individuo no puede jugar, como irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse o inquietud.
- 6) Pérdida de interés: La disminución del interés en actividades previamente disfrutadas que no están relacionadas con los videojuegos.
- 7) Consecuencias negativas: La ocurrencia de problemas o consecuencias negativas debido al juego, como el deterioro de las relaciones personales, el aislamiento social, el bajo rendimiento académico o los problemas de salud física o mental.

	NUNCA (1)	RARA MENTE (2)	A VECES (3)	A MENUDO (4)	MUY A MENUDO (5)
<i>Destacabilidad</i>					
¿Piensas en jugar a juegos durante todo el día?					
¿Pasas mucho de tu tiempo libre en jugar a videojuegos?					
¿Te has sentido adicto a un videojuego?					
<i>Tolerancia</i>					
¿Juegas más tiempo del que tenías planeado?					
¿Juegas cada vez más tiempo a los videojuegos?					
¿Eres incapaz de parar de jugar una vez empiezas?					
<i>Cambios en el estado de ánimo</i>					
¿Juegas para olvidar tu vida real?					
¿Has jugado para calmar tu estrés?					
¿Has jugado para sentirte mejor?					
<i>Recaída</i>					
¿Has sido incapaz de reducir el tiempo de juego?					
¿Han sido otras personas incapaces de conseguir que lo redujeras?					
¿Has fallado cuando has hecho intentos de reducir tu tiempo de juego?					
<i>Abstinencia</i>					
¿Te has sentido mal cuando no has podido jugar?					
¿Te has enfadado cuando no has podido jugar?					
¿Te has sentido nervioso cuando no has podido jugar?					
<i>Conflictos</i>					
¿Has discutido con otros (familiares, amigos) por el tiempo que pasas jugando?					
¿Has desatendido a otros (familia, amigos) por jugar a videojuegos?					
¿Has mentido sobre el tiempo que pasas jugando?					
<i>Problemas</i>					
¿Has dormido menos por jugar a videojuegos?					
¿Has descuidado otras actividades importantes (académicas, trabajo, deportes) por jugar a videojuegos?					
¿Te has sentido mal después de jugar mucho tiempo?					

Teoría de las necesidades psicológicas básicas - (Murray, 1938)

Henry Murray's Psychogenic Needs



Necesidades que motivan la conducta:

Dominación: Deseo de controlar el propio entorno y tener influencia sobre otros.

Deferencia: Admirar y apoyar a personas superiores, aceptar lo establecido.

Autonomía: Resistir la influencia o coacción, actuar de acuerdo a los propios impulsos y desafiar convencionalismos.

Agresión: Vencer la oposición por la fuerza, oponerse y castigar a otros.

Degradación: Someterse pasivamente a una fuerza externa, disfrutar del dolor y buscar complacerse en el sufrimiento.

Logro: Realizar metas difíciles, superar obstáculos y aumentar la autoestima.

Sexo: Formar y favorecer relaciones eróticas.

Sensibilidad: Buscar y disfrutar de placeres sensoriales.

Exhibición: Llamar la atención y causar una impresión en otros.

Afiliación: Formar amistades y asociaciones, disfrutar de la compañía de otros.

Rechazo: Despreciar, ignorar o excluir a otros.

Ayuda: Buscar protección, simpatía y apoyo de otros.

Cuidado: Cuidar, ayudar y proteger a otros desamparados.

Evitación de sentirse inferior: Evitar la humillación y el fracaso.

Defensa: Defenderse contra asaltos, críticas y culpa.

Oposición: Dominar o arreglar un fracaso, luchar de nuevo.

Evitación de daño: Evitar el dolor, la lesión física, la enfermedad y la muerte.

Orden: Organizar las cosas y mantener limpieza y precisión.

Juego: Relajarse, divertirse y buscar recreación.

Entendimiento: Interesarse en la teoría, analizar y generalizar.