

Cada vez más profesionales de la salud recomiendan el uso de **videojuegos** para la rehabilitación tras un accidente, tratar el cáncer o modificar **conductas adictivas** de los **pacientes**.

# Cuando jugar sirve para hacer terapia

**L**a historia se desarrolla en una isla. Hay que saltar, trepar y saber descansar. Hay que navegar para atrapar a un pez dentro del océano y mantener el nivel de oxígeno en forma estable. Hay tareas por cumplir y la dificultad va en aumento. Aun así, el objetivo es no estresarse. Una música relajante acompaña al jugador y sensores conectados al cuerpo miden las reacciones, la respiración, los latidos del corazón y la temperatura de la piel, e identifican las emociones a través de las expresiones del rostro. Cuando el grado de tensión y enojo supera el límite establecido, automáticamente se deriva a otra pantalla en el que a través de la respiración profunda hay que conectar los puntos de unas constelaciones de estrellas que allí aparecen. Son sesiones de 20 minutos, seguidas por tres minutos de relajación. No se trata de ganar, sino de lograr una mayor capacidad de autocontrol.

Es *PlayMancer*, una terapia basada en un videojuego para la regulación emocional en desórdenes mentales. Aunque parezca una contradicción hay veces que para curar la adicción al juego, nada mejor que jugar.

“Los *serious games* (como se conoce en inglés a estos juegos con fines terapéuticos) han demostrado su eficacia en diversos campos”, explica a *Domingo* la psicóloga Susana Jiménez Murcia, quien dirige la Unidad de Juego Patológico del Hospital de Bellvitge, en Barcelona, donde se desarrolló junto a otros centros europeos el *PlayMancer*.

Desde hace una década hay evidencia científica sobre la efectividad de estas terapias alternativas y cada vez más profesionales de la salud usan estas técnicas para intentar modificar conductas en sus pacientes o entrenar habilidades, sobre todo en zonas rurales donde es difícil el acceso de dispositivos asistenciales más clásicos.

Hay ejemplos de *serious games* para tratar patologías mentales —trastorno obsesivo-compulsivo, esquizofrenia, trastornos de la conducta alimentaria y de ansiedad—, enfermedades somáticas—asma, cáncer, obesi-

dad, diabetes, accidentes cerebrovasculares y dolor— y para mejorar habilidades sociales —aumentar la motivación, el poder de concentración, reducir la impulsividad—. Aún así, los especialistas advierten que los videojuegos son un “complemento” a las terapias más tradicionales y no buscan una sustitución.

En Teletón Uruguay, por ejemplo, utilizan videojuegos desde 2010 para estimular la capacidad del cerebro de reorganizar los circuitos dañados tras un accidente, explica Eduardo Levaggi, especialista en Tecnología Asistiva y Realidad Virtual. No sustituye la terapia convencional, pero durante un mes, en sesiones de 45 minutos entre dos y tres veces a la semana, se trabaja con juegos mediante cámaras web, sistemas inalámbricos, LED infrarroja y un mouse para estimular los miembros superiores. Se hace una evaluación, se deja un tiempo de descanso (dos meses aproximadamente) y luego se retoma para mantener el efecto.

“La realidad virtual bombardea al cerebro por distintos canales: visual, auditivo, perceptivo, mecánicos, de coordinación y fuerza muscular”, dice Levaggi, también licenciado en Terapia Ocupacional. Estas propuestas lúdicas (terapéuticas) son acorde a las necesidades de los pacientes. “A medida que el niño va progresando, a los movimientos de brazos se le suma manipular los dedos, pulsar y otras actividades que lleven a su rehabilitación”.

¿Por qué usar videojuegos? “El niño no piensa en el ejercicio, sino, de forma entretenida, trata de cumplir con el propósito”, cuenta Levaggi, quien comenta que tanto niñas como varones se interesan de igual manera. Además, “requieren altos niveles de atención, permiten la posibilidad de superación, facilitan que uno se meta en la tarea y se desconecte del entorno”, comenta Jiménez Murcia.

Por eso la técnica es aplicada a todas las edades. De hecho, los especialistas de-

## LÍMITES ENTRE OCIO Y ADICCIÓN

**El 15% de quienes tienen algún trastorno relacionado al juego son adictos. Y solo entre el 7% y el 12% de los afectados por el juego buscan ayuda terapéutica. Los datos corresponden a un estudio realizado por institutos españoles, portugueses e italianos que se publicó en julio. En la mayoría de los pacientes analizados se encontraron síntomas de depresión, ansiedad o fobias en lo que parece no solo una consecuencia de la adicción, sino también causas del trastorno, explica la psicóloga Susana Jiménez Murcia, una de las autoras de la investigación. Lo cierto es que no hay una cantidad de horas establecidas que puedan determinar, a ciencia cierta, si se está ante un caso de adicción. “Los videojuegos deben ser un entretenimiento (excepto cuando se usa para terapia)”, dice la especialista, “sin embargo cuando pasan a ser la actividad principal, desplazando el resto de obligaciones y responsabilidades, uno debe empezar a preocuparse”.**

mistifican que el trabajo sirva únicamente para los niños. El 70% del consumo cultural en el mundo está dedicado a los videojuegos, en lo que parece un reemplazo a la televisión, dijo en mayo la docente Graciela Esnaola en un encuentro de Mercado de Industrias Culturales del Sur. Y el aumento de esta demanda, sobre todo en juegos de consola —los juegos casuales como el *Candy Crush* suelen tener público diverso—, tuvieron un crecimiento marcado en los jóvenes de 25 a 30 años.

Según la Información Paneuropea sobre Juegos, un sistema de clasificación por edades de la mayoría de los productos de ocio, tres de cada diez españoles y cuatro de cada diez británicos se consideran consumidores “activos” de videojuegos, lo que hace pensar que en la mayoría de estos hogares hay computadoras, teléfonos móviles y consolas que se utilizan para tales fines.

Es que las innovaciones tecnológicas, la expansión de los teléfonos móviles y el surgimiento de dispositivos que permiten una relación más activa con el juego —como poder correr y jugar con los brazos— atrapa cada vez a más gente, incluso a psicólogos y psiquiatras para trabajar con estas técnicas. “Es necesario innovar y aumentar la eficacia de las terapias al uso”, dice Jiménez Murcia. Y sentencia: “No podemos seguir aplicando durante 20 años más lo que ya hemos utilizado durante los últimos 20 años”.



## Un aporte que viene desde la academia Para divertirse con las palabras

■ Mucho antes de que los desarrolladores de videojuegos aprovecharan a generar contenidos con énfasis terapéutico, las universidades ocuparon este rol. De hecho, los casos más exitosos en el mundo, como el *PlayMancer*, nacen en la academia. En Uruguay, la Universidad ORT creó dos juegos piloto: *Space Slam* para rehabilitación de problemas neuromusculares y *El desafío de las*

*palabras* para el tratamiento de dificultades de aprendizaje. En el primero se usó la tecnología Microsoft Kinect que permite la detección de los movimientos de la persona sin estar conectada mediante cables. Es un juego en dos dimensiones que el médico tratante lo adecúa a la capacidad del paciente, en el que es posible ejercitar los miembros superiores. El segundo propone motivar a los

estudiantes a realizar tareas de repetición que puedan ser engorrosas: completar letras faltantes, unir palabras, ejercitar la lectura y la rapidez visual. Otro aporte importante a la comunidad de juegos terapéuticos fue el de laboratorios dependientes de fundaciones sin fines de lucro. El caso más emblemático es el juego *Re-Mission*, de Estados Unidos, para tratar de jóvenes con cáncer.

■ El niño entra al consultorio y lo menos que siente es que está siendo examinado. Al contrario, está motivado con la posibilidad de jugar y avanzar a la siguiente pantalla, a esa que había alcanzado la sesión pasada. Cada vez es más frecuente encontrarse que los psicopedagogos usan videojuegos en sus consultas, sobre todo ante dificultades de memoria, problemas de lectoescritura y dislexia. De hecho, en muchos casos se ejercita con juegos que ni siquiera fue-

ron confeccionados con fines terapéuticos como los clásicos de preguntas y respuestas. “El niño está acostumbrado a no ganar siempre cuando compite con una máquina”, dice la psicopedagoga Lucía Acle, lo que permite que se motive y quiera superarse. Incluso, señala, muchos pacientes juegan luego de la consulta. “Cuando asesoramos a los padres para que hagan un buen uso de la tecnología, nos garantizamos la continuidad del juego en la casa”, asegura.