

# ¿QUÉ TANTO INFLUYEN LA INTERNET Y LOS VIDEOJUEGOS EN NUESTRO CEREBRO?

**Antidio Bolívar Enríquez Oviedo.**

Las generaciones más o menos cercanas a la mía, saben que antes de que apareciera la Internet, el celular, las redes sociales y otros ademanes de las famosas Tic, sentíamos una gran emoción cuando abríamos la puerta de nuestras casas y veíamos las cartas u otros detalles que el encargado del correo del lugar nos había hecho llegar. Las cartas llegaban adornadas con hermosas estampillas y, cuando no estaba la dirección de remitente, hacíamos un gran esfuerzo por adivinar quién se había acordado de nosotros. O el lenguaje corto, conciso y breve que se transmitía a través del telegrama. De verdad, había emoción, preguntas, expectativas y en algunos casos, hasta sentir las pulsaciones aceleradas del corazón, no solamente por las buenas noticias, sino por las que podían poner en riesgo nuestra tranquilidad.



Hoy, pleno siglo XXI, los distintos medios de comunicación han intervenido nuestra intimidad y en tantas circunstancias con agresividad. Todo lo que pasa en el mundo lo sabemos casi de manera sincrónica. No hay reservas ni espacio para la intimidad familiar y mucho menos para la intimidad personal. No hay secretos para la intimidad y mucho menos para el corazón. Ya no tenemos novedades mayores para contar en nuestros encuentros interpersonales. Todo lo sabemos del otro, porque se ha expuesto sin reservas para publicar hasta sus sentimientos, contar sus propias vulnerabilidades en las redes sociales: "Hoy estoy triste, deprimido/a...". Es una necesidad imperiosa tener abiertas las puertas de la propia casa, las de la intimidad y hasta los secretos guardados en los rinconcitos del alma, porque estamos en la época del mostrar. Tenemos necesidad de ser reconocidos, llenar nuestros vacíos afectivos, calmar nuestras ansiedades existenciales, exhibiendo ante la pantalla de lo público aquellas realidades personales, familiares y hasta profesionales, que no han sido aceptadas, asumidas y trabajadas con decisión. Esas faltas de seguridad de sí mismos y esos imperios de la propia interioridad que no han sido cultivados con la gracia de la sabiduría y la prudencia, necesitan ser revelados de cualquier manera.



# ¿QUÉ TANTO INFLUYEN LA INTERNET Y LOS VIDEOJUEGOS EN NUESTRO CEREBRO?

**Antidio Bolívar Enríquez Oviedo.**

Sin embargo, no estaría por demás, hacer una lista de los grandes aportes de estas extraordinarias herramientas de la información y la comunicación a la humanidad y que han logrado impactar de manera incalculable la salud, la economía, la cultura y la misma vida del ser humano.

Si bien es cierto, hoy estamos en la Generación Media, en la que el niño, el adolescente y el adulto emplean gran proporción de su tiempo viendo televisión, interactuando con el computador, los videojuegos y los medios más sofisticados de comunicación. Sabemos que la información que recibimos del entorno y la manera cómo interactuamos con ella modifican la estructura de nuestro cerebro y, al hacerlo, nos cambia y define lo que somos. Pues, como advertía Aristóteles en el siglo IV, antes de Cristo: "lo que hacemos nos cambia y, por tanto, define lo que somos". Por eso, cada vez que estamos frente al computador, interactuamos a través de él u otras herramientas tecnológicas parecidas, la estructura y funcionamiento de nuestro cerebro, necesariamente van a cambiar, con el fin de adaptarse a la información que constantemente recibe desde la Internet; pero, sobre todo, desde la interacción con los videojuegos, en el mejor de los sentidos.

¿Cuál es la reacción del cerebro humano ante el movimiento progresivo de un videojuego?

Jaime Toro Gómez y Manuel Yepes Sanz, estudiosos reconocidos en los laberintos del cerebro, dicen que "los videojuegos deben su éxito a la existencia de una serie de estructuras cerebrales muy antiguas, cuya activación genera una sensación de placer como premio a la realización de una actividad determinada". Este circuito de recompensas o circuito del placer, como bien lo llaman, "beneficia la supervivencia del individuo y de su especie, puesto que premia con placer aquellas actividades, así como puede suceder en la búsqueda de una pareja sexual, que garantiza la permanencia de la especie".

Digámoslo de otra manera. El comportamiento premiado entre la interacción del sujeto y del videojuego, nada tendría que ver con la supervivencia del individuo, sino con el verdadero placer de ganar el juego. Por eso, para que el niño, el joven o el adulto genere cierta adicción beneficiosa frente a los videojuegos, deben estar presentes algunas características, como las siguientes:



# ¿QUÉ TANTO INFLUYEN LA INTERNET Y LOS VIDEOJUEGOS EN NUESTRO CEREBRO?

**Antidio Bolívar Enríquez Oviedo.**

- ♦ **Que haya unos niveles de dificultad progresivos. "¿Puedo ganar?"** Cuando la persona se atreve a aceptar el juego por ser atractivo, desafiante y con posibilidad de ganar, se activa un conjunto de neuronas que conforman la corteza prefrontal del cerebro, conocido con el nombre de cerebro ejecutivo. Esta acción cerebral es la que permite a la persona tomar la decisión de asumir el juego o retirarse de él. Pero la actitud apasionada de tomar el juego en las propias manos, es propia de los niños y los jóvenes. Los adultos al tropezar con las primeras dificultades que pueda ofrecer el ejercicio del videojuego, lo abandonan. Sin embargo, quien posea una enorme flexibilidad neuronal desafiará el ejercicio con extraordinaria pasión, o alguien que haya sido experimentado desde temprana edad en estas rivalidades de la propia tecnología, se aventurará a desafiar las sorpresas del rompecabezas.
- ♦ **"¡Ganamos!"** El nativo o el forastero digital al experimentar la explosión emocional de hacerse merecedor del premio esperado, hace que su cerebro libere una sustancia llamada dopamina que activa las neuronas que conforman el circuito de placer, del que hacía alusión anteriormente. El internauta al experimentar los halagos que le ofrece el sistema, como el hecho de puntajes o sonidos agradables, siente una sensación placentera o una especie de alucinación.
- ♦ **"¡Hagámoslo otra vez!"** Una vez que el experimentador ha tomado confianza y la recompensa que ha recibido es una realidad que le ofrece placer, se siente movido a hacer nuevos intentos, a pesar de las exigencias del dispositivo electrónico. Y como algo admirable que sucede en el movimiento neuronal, el circuito de recompensas envía la sensación placentera a la parte más profunda de cerebro, que se conoce con el nombre de sistema emocional o sistema límbico. Allí se encuentra el hipocampo, lugar donde se forman y almacenan las memorias, en el que están presentes nuevos recuerdos de acontecimientos experimentados, que pueden ser episódicos o autobiográficos, tales como acontecimientos, lugares y estímulos novedosos.



# ¿QUÉ TANTO INFLUYEN LA INTERNET Y LOS VIDEOJUEGOS EN NUESTRO CEREBRO?

**Antidio Bolívar Enríquez Oviedo.**

No podemos negar que, en condiciones normales, el cerebro está siempre dispuesto para aprender. Tampoco podemos olvidar que nuestra fuerza para aprender, en muchas circunstancias está supeditada a la capacidad que tengamos para ejercitar el entrenamiento que recibimos. Por eso, cuando una persona interpreta cualquier instrumento musical, realiza ejercicios que implican esfuerzos continuados o desarrolla competencias admirables para domesticar en tiempos determinados algunos videojuegos, necesariamente estas prácticas constituyen un potencial especial para ayudar a desarrollar funciones cerebrales importantes, tales como el hecho de aprender a aprender, mejora la visión, la memoria, la orientación en el espacio, la atención y la capacidad para la toma de decisiones.

Finalmente tendría que decir que, el uso de la Internet, videojuegos y, por supuesto, todos los elementos que ayuden a engrandecer el sistema neuronal del niño, del joven, del hombre y de la mujer, no deben considerarse como aspectos buenos o malos. Todo depende de la manera cómo la persona los utilice. Lo cierto es que, a través de estas herramientas valiosas podemos ayudar a mejorar nuestro comportamiento, desarrollar habilidades especiales, cambiar estilos de comportamientos conflictivos en los adolescentes, mejorar síntomas depresivos, detectar tendencias suicidas; pero, sobre todo, los adelantos y los desarrollos que hemos alcanzado en estas últimas épocas, gracias a la tecnología y a los avances sin precedentes de los medios de la información y la comunicación.

San Juan de Pasto, 16 de febrero de 2019.