



## ¿Cuánto tiempo deben jugar los niños con los videojuegos?

*Dos horas de videojuegos a la semana son beneficiosas, en cambio, jugar 9 horas se asocia a problemas de conducta y menos habilidades sociales.*

Barcelona, 6 de septiembre de 2016.- Un estudio realizado por investigadores del Hospital del Mar y del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) orienta sobre cuantas horas a la semana son las apropiadas para que los niños en edad escolar jueguen con videojuegos. Los resultados se han publicado en la revista científica *Annals of Neurology*.

El trabajo liderado por el Dr. Jesús Pujol, médico del servicio de Radiología del Hospital del Mar e investigador del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM), y coordinado por el Dr. Jordi Sunyer, del Instituto de Salud Global de Barcelona, ha consistido en **investigar la relación entre las horas a la semana dedicadas a jugar a los videojuegos y ciertas habilidades intelectuales y problemas de conducta, en 2.442 niños de entre 7 y 11 años.**

Según los resultados del estudio, los niños que juegan con videojuegos **tienen mejores habilidades motoras y un mejor rendimiento escolar, aunque 2 horas a la semana son suficientes** para obtener estos beneficios. Por otra parte, **jugar 9 horas o más a la semana se asocia a la presencia de problemas de conducta, conflictos con los compañeros y menores habilidades sociales.**

**“En el análisis de las imágenes de resonancia magnética del cerebro de un subgrupo de niños del estudio, se observó que el uso de los videojuegos estaba asociado a un mejor funcionamiento de circuitos cerebrales que son importantes para la adquisición de nuevas habilidades a través de la práctica, concretamente de las conexiones entre los ganglios basales y los lóbulos frontales.”** explica el Dr. Pujol.

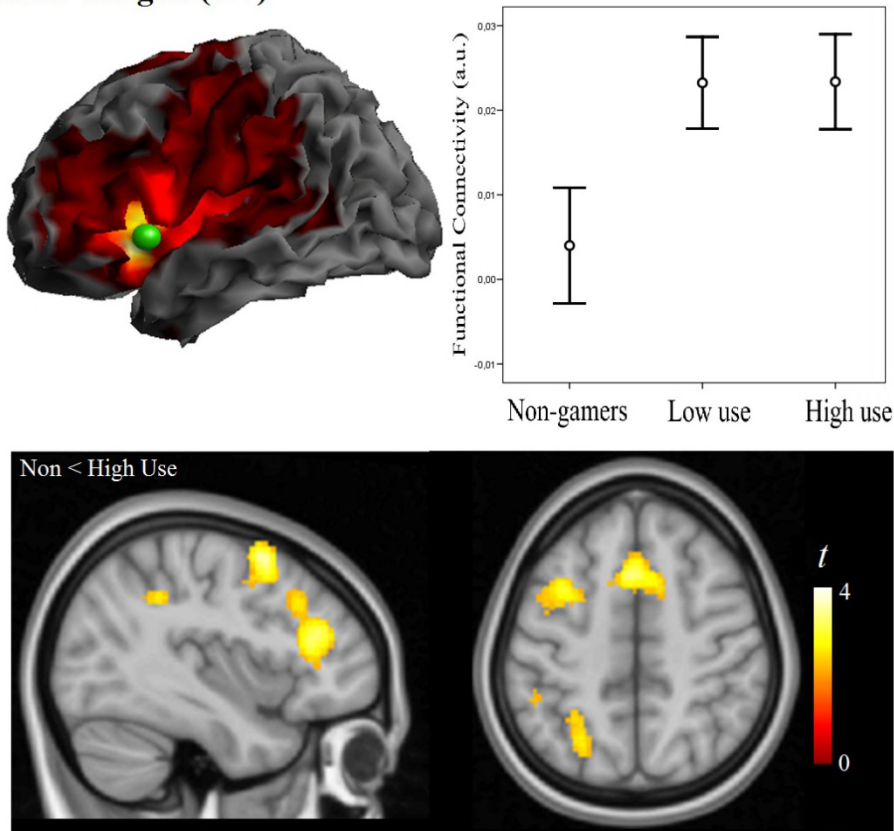
Añade el investigador que **"tradicionalmente, los niños adquieren las habilidades motoras a través de la acción, por ejemplo con deportes y juegos al aire libre. La investigación en neuroimagen ahora sugiere que el entrenamiento con los entornos virtuales y de ordenador es capaz también de modificar los circuitos del cerebro que se ocupan del aprendizaje de habilidades motoras."**

Los expertos concluyen que los videojuegos en sí mismos no son ni buenos ni malos, sino que es la cantidad de tiempo que se invierte en ellos lo que hace que sean una cosa o la otra.

**Artículo de referencia:**

*"Video gaming in school children- how much is enough?"* Jesus Pujol, Raquel Fenoll, Joan Forn, Ben J. Harrison, Gerard Martinez-Vilavella, Didac Macia, Mar Alvarez-Pedrerol, Laura Blanco-Hinojo, Sofia Gonzalez-Ortiz, Joan Deus, and Jordi Sunyer. *Annals of Neurology*; (DOI: 10.1002/ana.24745).

**Basal Ganglia (VP)**



Imágenes de resonancia magnética de las conexiones funcionales entre los ganglios basales y los lóbulos frontales (parte superior izquierda), conexiones muy importantes en la adquisición de nuevas habilidades a través de la práctica. El uso de los videojuegos está asociado a un mejor funcionamiento de estas conexiones, tal y como muestra el gráfico (parte superior derecha) y la comparación entre niños que no jugaban y los que jugaban más (parte inferior).

**Más información:**

Servicio de Comunicación Hospital del Mar. Tel: 93 248 30 72/ 34 15.

[comunicacio@hospitaldelmar.cat](mailto:comunicacio@hospitaldelmar.cat)