



Una imagen promocional del "Fortnite".

hablaban del 'Fortnite' y, además, los padres me consultaban sobre la violencia del videojuego al preocuparles las horas que sus hijos pasan frente al televisor", dice Albalat. Por lo que no dudó, tomó una videoconsola y profundizó en las claves de la "fiebre" jugando ella misma.

La psicóloga valenciana basa su teoría en cuatro ideas que convierten a ese fenómeno virtual en algo adictivo: la necesidad de cumplir objetivos con plazos de tiempo, la generación de recompensas inmediatas, el efecto llamada y su diseño adaptado a los "millennials y centennials".

Cumplir objetivos

"Como jugador has de conseguir alcanzar desafíos que el juego te marca y si lo haces, obtienes recompensas. Todo mientras dependes de una cuenta atrás", asegura Albalat. Para esta especialista, "las nuevas generaciones ya no buscan buenos gráficos, sino la rapidez. Lo quieren todo en poco tiempo, no soportan los juegos lentos, lo que hace de 'Fortnite' algo ideal para ellos, pues cada partida dura minutos, y conectarse al servidor online es cuestión de segundos".

Si a ello se le suman las constantes actualizaciones que aparecen cada semana, "para el jugador el tiempo corre, debe alcanzar sus objetivos a corto plazo y así evitar quedar desfasado o ser eliminado de la partida", afirma la psicóloga.

Recompensa inmediata

"Cada vez que acabas con un enemigo, recibes una recompensa, que es todo lo que éste ha acumulado durante la partida (armas, material...), lo cual genera una gran satisfacción, no sólo por verte superior frente a tu igual 'eliminado', sino por poseer nuevos objetos físicos", explica Albalat. Un refuerzo positivo basado en la estética, pues al conseguir arrebatar el trabajo de los demás, "vas ascendiendo, y eso transmite al resto el nivel que tienes", cuenta. Pero, en definitiva, todo lo que el usuario consiga "ha sido por sacrificar su tiempo libre en cumplir objetivos", sentencia la experta valenciana.

Efecto llamada

"Toda una generación está enganchada al 'Fortnite'", resume Albalat. "Pasa igual que con cualquier tipo de adicción, si tus iguales están enganchados, todos acaban estándolo por influencia en el colegio, el trabajo...", dice la psicóloga. Y es que al final "serías el raro no jugando". Si a ello se suma que las personas a las que los jóvenes admiran juegan (youtubers, jugadores de fútbol profesional...), el viral está claro. Tal es el extremo alcanzado que se han dado casos de familias estadounidenses, recientemente lo contaba "The Wall Street Journal", que pagan por clases particulares de "Fortnite" para que sus hijos no sean marginados en la vida real por no ser "buenos" en ese escenario virtual.

125

millones de usuarios en todo el mundo

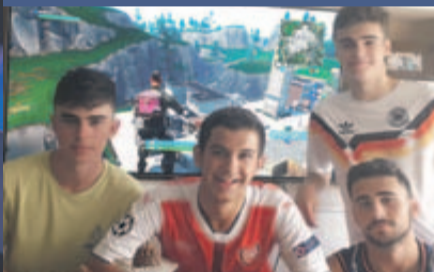
1

millón de espectadores simultáneos

(llegó a tener una retransmisión de una partida en España)

280

millones de dólares de ingresos al mes



Alejandro Díez, Gonzalo Suárez, Miguel López (de pie) y Diego Nogueira, reunidos para jugar al "Fortnite".

20

minutos de media dura cada partida

Hasta 100

personas pueden participar en el juego



Un grupo de jóvenes jugando al "Fortnite" en un bar gaming de Oviedo. | DIANA ARANA

13

años es la edad mínima recomendada para jugar

Millennials y centennials

"Su estilo, la posibilidad de personalizar a los personajes con ropas de todo tipo, de usar avatares masculinos o femeninos independientemente; todo está adaptado a la forma de ver la vida de las generaciones millennials (nacidos entre 1980 y el 2000) y centennials (nacidos de 2000 en adelante)", relata esa psicóloga que ha buceado en las tripas del "Fortnite". "En el juego hay de todo, desde estética anime japonesa a ropas típicas de adolescentes. Hace unos años hubo un boom con el 'Call of Duty', pero ahí era todo diseño militar y de guerra. Aquí la variedad es infinita", concluye Albalat.

¿El "Fortnite" es un riesgo?

En cuanto a los efectos que genera un "abuso de pantalla", la experta valenciana apunta tres: ansiedad, variable autoestima e insomnio. "Buscar ser el mejor y no conseguirlo puede causar enfados y preocupaciones, puede repercutir en el día a día con la familia o en el plano académico y puede llevar a una transposición de la 'posición virtual' a la vida real con los amigos", dice. Es decir, "se busca ser el mejor entre los colegas para ser así valorado socialmente", asegura la psicóloga. Hay además quien no asume el juego como tal: "Pasar de ser eliminado a ser el que elimina, y viceversa, la presión del grupo... Todo ello incide en la apreciación de capacidades del joven, que tiende a ser vaga y variable", añade. Otra de las consecuencias de éste y el resto de videojuegos es el insomnio: "También aplicable a los móviles, son habituales los problemas para dormir por y usar estas tecnologías en exceso. Tengo muchos pacientes así. Ellos dicen: 'No duermo, y entonces me pongo a jugar', cuando lo que ocurre es lo contrario, es el juego el que, inconscientemente, no les deja dormir", apunta Albalat.

Recomendaciones

A los padres, la psicóloga valenciana lanza varias recomendaciones. "En primer lugar, si su hijo es menor de 13 años no debería jugar a 'Fortnite', porque por debajo de esa edad no están recomendados los juegos con chat abierto", asegura. Si puede hacerlo, hay que tener varias cosas en cuenta: "Deben establecerse unos límites, como quitar el wifi al irse a la cama, o enseñar al joven a controlar la ansiedad que puede generarle el jugar, aunque eso pueda conllevar enfados", dice. Y en ningún momento puede sustituir al esparcimiento en familia, "debe existir siempre un tiempo para pasarlo juntos".

Por otro lado, es bueno que el niño o adolescente juegue en un espacio común de la casa, "así se controla con quién está jugando, qué vocabulario emplea o cómo tolera la frustración". Y es que el carácter universal, abierto y en tiempo real del videojuego también tiene sus inconvenientes. Varios expertos en ciberseguridad han alertado este mes del surgimiento de una "cara b" con extorsiones sexuales a menores y virus informáticos.

Si el joven ya es nervioso de por sí, con tics o semejantes, "lo primero es tratar esos problemas y prohibirle acceder a la consola mientras tanto", apunta Albalat. La psicóloga lanza una última recomendación, "la más importante", dice: "No estoy en contra de los videojuegos, pero, como todo, debe ser asumido con moderación; la lógica dice que no es bueno jugar muchas horas de continuo. Por lo que mi recomendación pasa por que compaginen las pantallas con la actividad deportiva diaria, pues se tiende a pensar que los videojuegos quitan la ansiedad cuando, en realidad, la generan".