

INTERLINGUISTIC MEDIATION C1.

Task1: Resume la información del artículo sobre videojuegos que encuentres en <https://elpais.com/> para incorporarla a una presentación para la clase de inglés.

Task 2: Explica la expresión subrayada en el texto

Jugar a videojuegos tiene un efecto positivo en la salud mental y la satisfacción vital.

Jugar es bueno para la salud mental. Esta afirmación no despertaría sorpresa o recelo para nadie, pero la cosa cambia al hablar de juego digital. Los videojuegos llevan años asociados a ideas negativas. Sobre ellos se ha dicho que fomentan la violencia, que generan adicción y que producen aislamiento. Pero estas ideas se basan en percepciones sociales y apenas han sido refrendadas por estudios científicos de calidad. En los últimos años, a raíz de la pandemia del coronavirus y el rol central que tuvieron los videojuegos en el confinamiento, se han empezado a estudiar desde otra perspectiva. Y los resultados son esperanzadores.

Un estudio que publica este lunes la prestigiosa revista científica *Nature Human Behaviour* concluye que jugar a videojuegos puede tener un efecto positivo en el bienestar mental, reduciendo la angustia psicológica y mejorando la satisfacción con la vida. El estudio tuvo en cuenta la edad de los participantes, su género y su situación socioeconómica. La diferenciación entre tipos de consolas les permitió también constatar datos curiosos. Por ejemplo, la Nintendo Switch demostró tener mayores beneficios para los adolescentes y las mujeres, mientras que la PlayStation 5 funcionaba mejor en jóvenes profesionales y adultos sin hijos. La consola de Nintendo es portátil y está pensada para un tipo de juego más casual y social, mientras que la de Sony tiene títulos más adultos enfocados en la acción individual.

La Organización Mundial de la Salud considera la adicción a videojuegos como un trastorno mental. Algunos estudios han demostrado como esta adicción provoca cambios en el cerebro similares a los que se producen en la adicción a sustancias. No ha ayudado que, en los últimos años, algunos videojuegos hayan apostado por microtransacciones y pagos internos que imitan los mecanismos de las apuestas, como las *lootboxes* o cajas botín.