Con motivo de la quinta edición de enlightED, conferencia en la que expertos de todo el mundo reflexionan sobre la educación, celebrada en el Distrito Telefónica Hub de Innovación y Talento entrevistamos al psiquiatra estadounidense Alok Kanojia, ex adicto a los videojuegos y cofundador de la *startup* Healthy Gamer, cuyo objetivo es ayudar a la comunidad *gamer* a jugar de una manera saludable.

Se define a sí mismo como alguien que "realmente entiende los problemas a los que se enfrentan" los adictos a los videojuegos. Y no es para menos, ya que Kanojia estuvo enganchado a ellos durante muchos años. Esta adicción se agravó cuando estudiaba en la Universidad de Texas. Con 21 años se mudó de Estados Unidos a India donde, después de profundizar en el Reiki[1], yoga y meditación, se convirtió en monje. Después de siete años, volvió a Estados Unidos donde estudió medicina en Tufts University School of Medicine e hizo su residencia en Harvard.

Tras su graduación y comprobar que la comunidad *gamer* no estaba recibiendo ninguna ayuda u orientación en el tema creó, junto a su mujer Kruti, la *startup* Healthy Gamer cuyo objetivo es ayudar a la comunidad gamer a jugar de una manera saludable. Actualmente, es conocido por sus *streamings* en su canal de Twitch, plataforma de vídeos en vivo en la que habla de salud mental y en la que cuenta con más de 600.000 seguidores.

> ¿Cómo llega un monje a montar una startup para ayudar a adictos al *gaming*?

Es una buena pregunta. Supongo que el primer paso es enamorarse. Iba a convertirme en monje y conocí a mi mujer y ya no podía convertirme en monje, pero pasé siete años estudiando yoga y meditación así que me pregunté: "¿Ahora qué hago con eso?". Acabé yendo a la escuela de medicina, pero lo que encontré fue que todo lo que había aprendido sobre ser monje era algo que realmente podía ayudar a la gente. Ayudar a la gente a entender sus mentes, ayudar a la gente a entender sus deseos..., pero lo que realmente encontré fue que las estructuras existentes no están diseñadas para enseñar a la gente sobre sí mismos. Empecé una empresa porque necesitamos cambiar la manera en la que miramos a la salud mental.

> ¿Cuáles son las principales amenazas a las que una persona joven se expone en el mundo digital?

Creo que la mayor amenaza a la que la gente joven se expone es el desarrollo de hábitos sin conocimiento. Si eres una persona joven que empieza a usar tecnología, la tecnología te va a enganchar mucho y antes de que te des cuenta estarás enganchado a algo. El reto es que dejar una adicción es más difícil que empezar y, a no ser que seamos cuidadosos, empezaremos a meternos en problemas con la tecnología antes de darnos cuenta.

> ¿Cuál es el perfil de un adicto a videojuegos?

Esto es muy interesante. Si realmente miras las investigaciones, la gente adicta a los videojuegos son más listas que la media, tienen un mayor coeficiente intelectual, son mejores resolviendo problemas y tienden a querer una involucración intelectual de verdad. Vemos que la gente con más tendencia a ser un adicto a los videojuegos son niños con mucho potencial. Son muy, muy inteligentes, pero no son realmente retados lo suficiente en el colegio. Así que buscan en los videojuegos crear un reto y un camino en el que crecer. Es sorprendente, realmente.

Realmente hay muchos efectos positivos en los videojuegos

> ¿Cuándo sabemos que se ha convertido en adicción?

Pienso en la adicción a los videojuegos como un problema cuando causa problemas. Cuando empieza a afectar en el colegio, cuando empieza a afectar en el trabajo, cuando empieza afectar a tus relaciones, si no estás físicamente sano, no eres capaz de dormir, comes comida basura todo el tiempo, o si no estás mentalmente sano, sientes mucha ansiedad, tienes problemas para ir a la cama, salir de casa... Ahí es cuando verdaderamente se convierte en un problema.

> ¿Cómo las familias pueden establecer los límites con sus hijos con los videojuegos?

Creo que lo más importante de recordar es que tienes que poner límites con tus hijos. Muchas veces cuando los padres ponen límites son para el niño y entonces el niño se rebela. En lugar de eso, creo que lo acertado para empezar es que padres e hijos estén en el mismo equipo. Si hablas con tu hijo, tu hijo sabe que debería de usarlo un poco menos. Hay que hablar con ellos. “Qué pasa en tu vida, qué te hace infeliz. Vamos a pensar un poco en cómo el juego interfiere en tus metas”. Una vez empiezas a trabajar con el niño es cuando vemos mucho mayor éxito.

Vídeo

Entrevista con el cofundador de Healthy Gamer

Alok Kanojia: 'Los adictos a los videojuegos tienen un mayor coeficiente intelectual que la media'

Con motivo de la quinta edición del enlightED, entrevistamos a Alok Kanojia, también llamado Dr. K. Kanojia es un conocido psiquiatra estadounidense, exadicto a los videojuegos y cofundador de la startup Healthy Gamer.



> Tiene un canal de Twitch y de Youtube en el que habla sobre la salud mental centrada en los videojuegos. ¿Qué impacto han tenido sus canales en la comunidad *gamer*?

Creo que el impacto ha sido bastante grande. Esa es la razón por la que estamos aquí hoy. Cuando empecé a hacer *streamings* en Twitch no esperaba espectadores, pero crecimos rápidamente. Lo que descubrimos es que la gente de la comunidad *gamer* necesita apoyo en salud mental, pero que el apoyo en salud mental que estaban recibiendo estaba anticuado. Necesitaban a alguien que fuera a ellos, eso es lo que realmente intentamos hacer. Alguien que realmente entiende los problemas a los que se enfrentan y reconocerles que no es realmente su culpa y apoyarles y ayudarles a construir las vidas que quieren.

> Healthy Gamer es el nombre de su startup. ¿Hay efectos positivos para la gente que juega a videojuegos?

Es sorprendente, pero realmente hay muchos efectos positivos en los videojuegos. Un estudio realizado por el ejército de Estados Unidos encontró que los *gamers* eran un 20% mejores resolviendo problemas que la media de la población. Si piensas en el *gaming*, requiere que aprendas muchas cosas muy rápido y

> lo que encontramos es que los *gamers* son mejores eligiendo nuevas habilidades e incluso optimizando cosas particulares.