

# **Alivio del estrés postraumático gracias al Tetris**

2009-01-08 18:23:34



**El conocido juego de Tetris, creado por el ruso Alekséi Pázhitnov en 1985 cuando trabajaba para la Academia de Ciencias de Moscú, el cual consiste en un puzle donde se deben encajar piezas multicolores, ha dado pie para que un grupo de científicos de la Universidad Inglesa de Oxford realizaran un experimento para demostrar que el juego reduce el estrés postraumático.**

**La investigación contó con cuarenta voluntarios que fueron expuestos a imágenes perturbadoras, posteriormente, la mitad de ellos jugaron Tetris por media hora y la otra mitad no jugó, ni ejecutó acción alguna.**

**Los resultados revelaron que los voluntarios que jugaron tuvieron menor número de episodios de recordación de las imágenes que los otros. La explicación dada por los autores del estudio fue que la disminución de los flashbacks, recuerdos involuntarios de las imágenes, se debió a que el videojuego interfirió en la forma como sus cerebros crearon los recuerdos al respecto. También aclararon que pese al estudio, éste no indica que los pacientes que sufren de Desorden de Estrés Postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) deban jugar Tetris, sino que con los resultados obtenidos se abre una puerta para entender la manera en que el cerebro trabaja y genera los flashbacks.**

**El Desorden de Estrés Postraumático es un trastorno psicológico del individuo que se produce como consecuencia de una exposición a un hecho que causa un choque emocional fuerte y que ocasiona en la persona recuerdos involuntarios de imágenes, olores o sonidos relacionados con el acontecimiento.**