



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PREVENTIVA
PARA LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS EN
ADOLESCENTES “*GAME OFF*”

Presentado por: Noemi Planells Raya

Tutor/a: Adrià Marco Ahulló

Valencia, a 1 de junio de 2022

Programa de intervención preventiva para la adicción a los videojuegos en adolescentes “game off”. Noemi Planells Raya, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, 46026.

Resumen:

Las nuevas tecnologías se han incorporado en el día a día de las personas facilitando muchas actividades de diferentes áreas. Se ha observado que no todo el mundo realiza un buen uso de las mismas, hay que ser conscientes de que un patrón abusivo puede desembocar en adicción. Los adolescentes y los jóvenes son la población con más accesibilidad a las nuevas tecnologías, por lo tanto, las que más uso y abuso presentan. La adicción a las nuevas tecnologías es igual de perjudicial que las adicciones a las sustancias, implican consecuencias negativas para la vida de la persona en todos los ámbitos puesto que no repercute solo en si mismos, sino que también afecta al entorno. La prevención es importante para evitar el desarrollo de la problemática, hay que trabajar antes de su manifestación, sobre todo enfocándose en el colectivo de mayor vulnerabilidad, prestando atención a los factores de riesgo y potenciando los factores de protección. Por lo que el presente trabajo irá destinado a un programa de intervención preventiva a la adicción a los videojuegos en adolescentes. El objetivo principal es crear un programa de prevención focalizado en evitar los patrones de uso abusivo de los videojuegos en los adolescentes, a través de la realización de un programa compuesto de sesiones destinadas tanto a los adolescentes como a los padres y los docentes del centro educativo.

Palabras clave: Adicción, prevención, videojuegos, adolescentes.

Abstract:

New technologies have been incorporated into people's daily lives, facilitating many activities in different areas. It has been observed that not everyone makes good use of them, and we must be aware that an abusive pattern can lead to addiction. Adolescents and young people are the population with the greatest accessibility to new technologies and, therefore, those with the greatest use and abuse. Addiction to new technologies is just as harmful as addiction to substances, and has negative consequences for a person's life in all areas, as it not only affects them, but also their environment. Prevention is important to avoid the development of the problem, it is necessary to work before it manifests itself, especially focusing on the most vulnerable groups, paying attention to risk factors and strengthening protective factors. Therefore, the present work will be aimed at a preventive intervention programme for video game addiction in adolescents. The main objective is to create a prevention programme focused on avoiding patterns of abusive use of video games in adolescents, through the implementation of a programme consisting of sessions aimed at both adolescents and parents and teachers at the school.

Translated with www.DeepL.com/Translator (free version)

Keywords: Addiction, prevention, video games, adolescents.

ÍNDICE.

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
1.1	Conceptos generales sobre las adicciones.	1
1.2	Programas previos para la adicción a los videojuegos.	11
1.3	Justificación.	13
2.	OBJETIVOS.	14
3.	MATERIALES Y MÉTODO.	15
4.	RESULTADOS.	16
4.1	Fases en la elaboración del programa.	17
4.2	Descripción del programa.	18
4.3	Calendario de actividades.	29
4.4	Delimitación de los recursos.	30
4.5	Análisis de su viabilidad.	30
4.6	Evaluación.	31
5.	CONCLUSIONES.	32
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	34
7.	ANEXOS.	38

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1:	4
Tabla 2.	18
Tabla 3	18
Tabla 4.	19
Tabla 5.	20
Tabla 6.	21
Tabla 7.	22
Tabla 8.	23
Tabla 9.	23
Tabla 10.	24
Tabla 11.	25
Tabla 12.	26
Tabla 13.	26
Tabla 14.	27
Tabla 15.	28
Tabla 16.	29
Tabla 17.	30

ÍNDICE ANEXOS.

Anexo I.	38
Anexo II.	39
Anexo III.	40
Anexo IV.	41
Anexo V.	42
Anexo VI.	43
Anexo VII.	44
Anexo VIII.	45
Anexo IX.	46
Anexo X.	47
Anexo XI.	48
Anexo XII.	49
Anexo XIII.	50
Anexo XIV.	51
Anexo XV.	52
Anexo XVI.	53
Anexo XVII.	54
Anexo XVIII.	55
Anexo XIX.	56
Anexo XX.	57
Anexo XXI.	58
Anexo XXII.	59

1. INTRODUCCIÓN.

Las adicciones no se limitan solo a las conductas producidas por las sustancias químicas, hay hábitos de conducta que en principio parecen inofensivos, pero finalmente pueden terminar convirtiéndose en adicciones y afectar gravemente a la vida cotidiana de la persona (Echeburúa, 2005). Hay que tener en cuenta que las adicciones en las que no hay sustancias químicas involucradas puede llegar a ser igual de perjudiciales que las adicciones químicas.

Vivimos en una sociedad cambiante donde la tecnología tiene un uso casi generalizado, existe una preocupación por el uso problemático de las nuevas tecnologías como potenciadoras de otras conductas adictivas (OEDA, 2021). El uso inadecuado de las herramientas tecnológicas puede desembocar en diferentes problemáticas, llegando incluso al desarrollo de conductas adictivas (Greenfiel, 2018). El uso correcto y saludable de las nuevas tecnologías es uno de los grandes desafíos de la sociedad, sobre todo en la infancia y en la adolescencia (Andrade, 2021). Por lo que el presente trabajo irá destinado a la creación de una propuesta de programa de intervención preventiva llamado *Game Off*, este estará centrado en la prevención de la adicción a los videojuegos en adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y 16 años.

1.1 Conceptos generales sobre las adicciones.

El término adicción fue definido por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 1964 como un impulso incontrolable hacia un objeto determinado, que se repite en intervalos cortos de tiempo. Así mismo, los síntomas de adicción propuestos por Griffiths son la modificación del estado de ánimo, la tolerancia, la prominencia, los síntomas de abstinencia, el conflicto y la recaída (Griffiths, 1995). Por otra parte, Becoña (2005) establece que se puede considerar adicción cuando hay cuatro elementos esenciales; un fuerte deseo por llevar a cabo una determinada conducta, el deterioro de la capacidad de controlar la conducta, malestar y angustia emocional cuando no puede realizar la conducta, así como, persistencia con la conducta a pesar de las consecuencias negativas.

Del mismo modo, Washton (1991) establece que hay dos condiciones mínimas necesarias para que una conducta se convierta en adictiva: la existencia de una necesidad incontrolada y reiterada por realizar esa conducta y la acción perjudicial de la misma.

Echeburúa (1999) plantea que las adicciones no se reducen a conductas generadas por sustancias químicas, también puede producirse por el abuso de hábitos de conductas como el uso de internet o los videojuegos. No se trata de psicopatologizar conductas y hábitos cotidianos, sino de señalar que algunas conductas normales, en ciertos casos puede convertirse en desadaptativas al hacer un mal uso de las mismas, ya sea por su nivel de intensidad, por la frecuencia o por la cantidad de tiempo invertido, por tanto, un hábito se diferencia de una adicción por los efectos contraproducentes que está ejerce en el sujeto (Echeburúa, 1999).

Con lo expuesto hasta ahora, se puede observar que una conducta tiene potencial de convertirse en adictiva cuando el sujeto pierde el control y deja de decidir con libertad cuando realizarla. Considerando lo anterior, cualquier uso desmedido hacia alguna actividad puede terminar en una adicción, habiendo o no implicada una sustancia química.

Adicción a las nuevas tecnologías.

La pandemia derivada de la COVID-19 ha modificado los procesos de socialización dando cada vez mas importancia a las herramientas tecnológicas puesto que ayudan a conectarse con las personas, llegando a ser prácticamente imprescindibles en la vida social, profesional y académica (Cívico et al. 2021). Cuando el uso de las nuevas tecnologías implica una conducta abusiva hablamos de adicción a las nuevas tecnologías, esta se caracteriza por el consumo desenfrenado de las mismas, ya sea del teléfono móvil, de internet o de los videojuegos. Puede afectar a toda la población, pero los adolescentes tienen mayor riesgo, ya que para ellos son más atractivas (Rodriguez et al. 2012). También es más probable que se genere en adolescentes, ya que su corteza prefrontal se encuentra aun inmadura y su autocontrol no ha alcanzado el nivel de adulto (Olivia, 2007). La adolescencia es una etapa vulnerable que se caracteriza por un bajo control de la conducta y de las emociones (Ramos et al. 2015), también presenta

rebeldía y un gran dominio sobre las nuevas tecnologías. En este contexto, los adolescentes son susceptibles de sufrir trastornos psicológicos relacionados con su uso (Echeburúa y Odriozola, 2012). En esta etapa, suele haber mayor predisposición a desarrollar el uso problemático de las nuevas tecnologías, asociado al abandono de otras prácticas para dedicarse en exclusiva a estas adaptando su rutina a su uso, aunque implique la reducción de las horas de sueño, la ingesta de comidas, los estudios, las relaciones con los iguales, y en consecuencia aumentando las conductas sedentarias, con las repercusiones negativas que conlleva en el sujeto (Ameneiros y Ricoy 2015). Los jóvenes pueden desarrollar estas conductas y persistir a pesar de los efectos negativos que les genera (Echeburúa y Odriozola, 2012).

Según un estudio llevado a cabo por Andrade et al. (2021), en el que se valora el impacto de las tecnologías en la adolescencia, contando con la participación de 265 centros educativos y una muestra de casi 50.000 estudiantes de entre 11 y 18 años. Revela que los adolescentes le otorgan gran importancia al ocio tecnológico, un 96,3% dedican a pasar el tiempo libre con el móvil, el ordenador o la Tablet, el 93% escucha música, el 90% está en las redes sociales, el 86,3% ve series o películas, y el 67,7% lo pasa jugando a videojuegos.

Por otra parte, Gómez et al. (2020) realizaron un estudio en los centros escolares de la Comunidad Valenciana. Destacan que los adolescentes emplean una media de 47 minutos al día usando videojuegos, siendo más usados en el fin de semana. Un 74,2% de los participantes juegan ocasionalmente, un 17,7% tienen un uso moderado, el 3,6% juega frecuentemente y el 1,4% juega de forma intensa. La media de dinero anual invertido es de 73 euros al año y los videojuegos más usados son los de deportes, acción y aventuras.

Las conductas de adicción a las nuevas tecnologías al principio están controladas por refuerzos positivos, como conectarse por el placer de utilizarlas, pero al final son controladas por reforzadores negativos como conectarse para evadirse de otros problemas (Rodríguez et al. 2012). Además, al igual que las adicciones a sustancias químicas, se experimenta un síndrome de abstinencia cuando no pueden realizar la conducta, este se caracteriza por estado de irritabilidad, estado de ánimo disfórico y malestar emocional (Echeburúa, 1999). Por ello es importante diferenciar entre un el

uso frecuentes de las tecnologías y a adicción a las mismas. Como menciona Echeburúa y Coral (2009) la conducta adictiva no se define por la frecuencia, sino más bien por la relación de dependencia que se establece, así como la pérdida de control por parte del sujeto y la interferencia que supone en su vida cotidiana. Por tanto, para poder hablar de adicción se deben dar dos factores: la pérdida de control y la dependencia. La dependencia se puede entender como la necesidad imperiosa de realizar la conducta y la supeditación de la vida cotidiana al mantenimiento del hábito (Alonso-Fernández, 1996).

Adicción a los videojuegos.

Definir los videojuegos no es sencillo, por su parte Torres-Rodríguez y Crabonell (2017) establecen que los videojuegos son aplicaciones informatizadas, las cuales su finalidad es divertir a los usuarios a través de métodos participativos desarrollados en diferentes dispositivos como pueden ser los teléfonos móviles, videoconsolas u ordenadores. Asimismo, las características estructurales que presentan son: viabilidad de entretenimiento continuo y en tiempo real, inmersión en contextos virtuales, compensación relacionada con el juego, una alta socialización y elaboración de una nueva identidad anónima que complace al usuario. (Torres-Rodríguez y Carbonell, 2017).

Actualmente se pueden encontrar en el mercado gran variedad de videojuegos, Egamers (2018) elaboró una clasificación según su género, posteriormente Molano y Suarez (2022) elaboraron la estructura organizativa que se muestra a continuación, en la tabla 1.

Tabla 1.
Clasificación de los videojuegos según su género.

Género	Características	Subcategorías.
Acción	Aparecen obstáculos que el jugador debe superar poniendo a prueba su capacidad de reacción y los reflejos.	Plataforma: El jugador controla un personaje que avanza superando pruebas. Lucha: Hay dos personajes enfrentados y el objetivo es acabar con los puntos de vida del contrincante.

		<p>Scooter: Se avanza por el mapa utilizando armas contra los enemigos.</p> <p>Arcade: Son juegos simples, repetitivos y de acción rápida.</p>
Aventura	El jugador explora el lugar descubriendo nuevos elementos del juego.	<p>Novelas visuales: El jugador va eligiendo alternativas que van generando una interacción determinada.</p> <p>Survival horror: Escenarios de terror en el que se debe sobrevivir con las herramientas que se tiene.</p> <p>Point and clic: A través de seleccionar objetos se avanza el juego.</p>
RPG o Juego de Rol	Se van mejorando las habilidades de los personajes conforme se avanza, puede ser de varios géneros como aventura, acción, estrategia...	<p>RPG de acción: Consiste en combates en tiempo real.</p> <p>Massive Multiplayer Online Role-Playing Game o MMORPG: Se juega con muchos jugadores online.</p>
Estrategia	Consta de muchos personajes con diferentes características, hace falta habilidad y creatividad para avanzar.	<p>Estrategia en tiempo real: Pasa en tiempo real y mientras se va planificando la estrategia.</p> <p>Turn Based Strategy: Estrategia por turnos, el jugador consta de ciertos movimientos limitados y luego el contrincante responde.</p>
Simulacro	Simulan actividades concretas intentando que sea lo más real posible.	<p>Simulación de vehículos.</p> <p>Simulación de vida.</p> <p>Construcción y manejo de recursos: El objetivo es construir, resolver problemas o mantener una comunidad.</p>

Fuente: Molano, J. N. C., & Suárez, W. B. (2022). Los videojuegos y su contribución al desarrollo cognitivo y social en la niñez intermedia de Iberoamérica. *Academia Y Virtualidad*, 15(1), 11-28.

El juego y los videojuegos según Gispert el al, (2003), presentan la capacidad de establecer y mantener amistades, dirigir y orientar a los demás, así como, desenvolverse en ambientes cooperativos y competitivos. También, mejora la sociabilidad ya que implica la integración en el grupo, se realizan actividades de cooperación y potencia la

capacidad de trabajo en equipo. Los videojuegos se pueden utilizar como estrategia socializadora, como en el estudio llevado a cabo por Del Moral et al. (2015) en el cual concluyeron que los sujetos aprendieron a trabajar en equipo y realizaban abordajes colaborativos a través de los mismos.

Los videojuegos se han consolidado en nuestra sociedad como un potente sector económico, así como en el uso generalizado por parte de la población. Según el informe económico realizado por la asociación española de videojuegos (AEVI 2018), la industria de los videojuegos supone un 0,11% del PIB español, por lo que los videojuegos son uno de los sectores que lidera la industria cultural y el desarrollo tecnológico español, cada año aumentan considerablemente las cifras de venta tanto de videoconsolas como videojuegos. El perfil de consumidores de videojuegos es muy diverso, va desde los 6 años hasta los 64 años, siendo más consumido por hombres que por mujeres. Por otra parte, en España el 47% de la población comprendida entre ese rango de edad juega a videojuegos, unos 15,9 millones de personas. Por lo que el consumo de videojuegos ha aumentado, no solo en tiempo sino también en inversión económica a lo largo del tiempo (AEVI 2021).

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han conseguido modificar el sector del entretenimiento convirtiendo los videojuegos en la primera opción de ocio audiovisual. En España se dedican una media de 7,5 horas semanales al consumo de los videojuegos, aun así, se sitúa por debajo de Reino Unido, con 11 horas, y Francia con 8,6 horas (AEVI 2021). Por otra parte, se ha observado que más del 70% de niños y adolescentes son jugadores regulares (AEVI 2019), el 68% de los niños entre 6 y 10 años y el 72% entre 11 y 14 años juegan a videojuegos de forma habitual (AEVI 2021). También hay que tener en cuenta el posible impacto negativo derivado del uso excesivo de la tecnología durante la pandemia del COVID-19 (Giardina et al. 2021).

En relación con lo expuesto anteriormente, Andrade et al. (2021) realizaron un estudio a través del cual se concluye que jugar a videojuegos es una de las principales formas de ocio entre los adolescentes, se dedica una media de 7,03 horas por semana, aunque un 4,4% dedica más de 30 horas. Por otra parte, el 22% invierte dinero todos los meses en videojuegos y el 4,5% gasta más de 30€ a la semana.

Según Chóliz et al. (2013), las principales funciones del juego son que facilitan la integración de la experiencia, ya que son una simulación de la realidad y permite realizar acciones que en la vida real no se podrían llevar a cabo, facilita el desarrollo de habilidades sociales con la interacción con otras personas, ayuda al entrenamiento de la resistencia a la frustración, siempre que no se magnifique la importancia de la victoria, incrementa la motivación intrínseca ya que se divierten ejecutando acciones entretenidas y por último permite realizar acciones que están vetadas socialmente. Así mismo, Chóliz (2011) afirma que las principales propiedades motivacionales y atractivas de los videojuegos son; que presentan escenarios atractivos, proporcionan *feedback* de ejecución de las acciones, por lo que son interactivos, están organizados por niveles de dificultad, de modo que cuanto más subes de nivel mayor sensación de competencia, esto induce a jugar más con la consecuencia de que se percibe cada vez más reforzante y motivadora. Los contenidos son fascinantes, producen sensación de dominio, junto con el hecho de ser una actividad que se lleva a cabo libremente, favorecen la autodeterminación. Por último, la relación entre habilidad y dificultad, unida al interés inducen a una absorción de la realidad que puede repercutir negativamente en la persona.

La adicción a los videojuegos, según Carbonell (2014), se define como la participación persistente y recurrente en los videojuegos, la conducta generalmente es grupal y provoca graves afecciones en la persona. En cuanto a la dependencia a los videojuegos

Marco y Cholz (2014) afirman que:

La dependencia de videojuegos y/o Internet, vendría caracterizada por: tolerancia, ya que cada vez se necesita jugar o conectarse durante más tiempo de tal forma que el patrón de uso inicial deja de ser suficiente; abstinencia, por el malestar cuando se interrumpe el juego, la conexión a Internet, cuando se lleva un tiempo sin jugar o sin poder conectarse; jugar o usar Internet más de lo que se pretendía inicialmente; no poder dejar de jugar o usar Internet; emplear excesivo tiempo en todo lo relacionado con los videojuegos/Internet, hasta tal punto que se llega a producir una interferencia con actividades cotidianas; dejar de hacer otras actividades o perder oportunidades por jugar o estar en Internet; y seguir jugando o usando Internet, a pesar de saber que está siendo perjudicial. (Marco y Cholz, 2014)

Los criterios para saber si una persona tiene potencial de adicción a los videojuegos se pueden clasificar en tres principalmente; el primero son las horas que se invierten jugando, es el más importante para saber si una persona posee o no una adicción tecnológica, Carbonell (2014). El segundo, son las consecuencias negativas que experimenta la persona por el juego ya sea a nivel familiar, laboral, social... El tercero hace referencia a la dependencia psicológica, el deseo o ansiedad por jugar (*craving*), así como la priorización, la modificación del estado de ánimo y la incapacidad de control (Carbonetti, 2010).

La conducta del juego activa sistemas de recompensa similares a los que activan las drogas, por lo que produce algunos síntomas conductuales similares a los que producen las sustancias (APA, 2014). Los criterios diagnósticos que determinan la existencia del trastorno se encuentran en el sistema de clasificación de los trastornos mentales (APA, 2014) en el manual diagnóstico y estadísticos de los trastornos mentales quinta edición (DMS 5).

Según la clasificación de APA (2014) en el DMS 5, los criterios son:

Uso persistente y recurrente de internet para participar en juegos, a menudo con otros jugadores, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo tal y como indican 5 o más de los siguientes criterios en un periodo de 12 meses:

- Preocupación con los juegos de internet. (Piensa en actividades de juego previas o anticipa jugar el próximo juego).
- Aparecen síntomas de abstinencia al quitarle los juegos por internet. (Los síntomas pueden ser irritabilidad, ansiedad o tristeza, pero no signos físicos de abstinencia farmacológica).
- Tolerancia (necesidad de dedicar cada vez más tiempo a participar en los juegos).
- Intentos infructuosos de controlar la participación en juegos por internet.
- Pérdida de interés por aficiones y entrenamientos previos como resultado de, y con la excepción de, los juegos por internet.
- Se continúa con el uso excesivo de los juegos por internet a pesar de saber los problemas psicosociales asociados.
- Ha engañado a miembros de su familia, terapeutas u otras personas en relación a la cantidad de tiempo que juega por internet.
- Uso de los juegos por internet para evadirse o aliviar el efecto negativo.

- Ha puesto en peligro o perdido una relación significativa, trabajo u oportunidad educativa o laboral debido a su participación en juegos por internet.

La Organización Mundial de la salud (OMS), propuso sus criterios para la adicción a los videojuegos, los cuales son; la falta de control, la prioridad que tiene el juego sobre las acciones del día a día de la persona y la continuación del juego. El primero hacer referencia al deterioro del control del impulso por jugar, así como la frecuencia, la intensidad, la duración, la determinación y el contexto. El siguiente criterio hacer referencia a la prioridad, es decir, anteponer el juego a otras tareas de la vida diaria descuidándolas. Por último, la continuación del juego sin detenerse a pesar de las consecuencias negativas que eso conlleva (Crabonell, 2020). Por otra parte, también incluyó en la revisión 11 de la clasificación internacional de enfermedades (CIE) el trastorno por uso de videojuegos o *gamig disorder*.

Según la CIE 11 el trastorno por uso de videojuegos:

Se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente, que puede ser en línea, es decir, por internet o fuera de línea, y que se manifiesta por:

- Deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto);
- Incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria.
- Continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas.

El patrón de comportamiento del juego puede ser continuo o episódico y recurrente. El patrón de comportamiento del juego da como resultado una angustia marcada o un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes. El comportamiento del juego y otras características normalmente son evidentes durante un período de al menos 12 meses para que se asigne un diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.

El informe sobre adicciones comportamentales 2021, realizado por el Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA), indica que el 85,1% de los estudiantes de 14 a 18 años afirman haber usado algún videojuego en los últimos 12 meses (OEDA, 2021). Los chicos tienen un porcentaje mucho mayor con un 96,9%, por otra parte, cerca del 50% juega semanalmente dedicando una media de dos horas diarias. Del total de los estudiantes que participan en el estudio un 7,1% presenta posible trastorno por uso de videojuegos. A su vez en el estudio del impacto de la tecnología en la adolescencia realizado por Andrade et al. (2021), respecto al *screening* del uso problemático de videojuegos, un 16,7% de los adolescentes que juegan presenta problemáticas. Un 3,1% presenta síntomas de posible adicción. Estas cifras aumentan hasta el 37,7% entre los adolescentes que juegan todos los días.

El uso patológico de los videojuegos se puede comparar con las adicciones a las sustancias, además, puede implicar consecuencias negativas como depresión, soledad, fobia social... Por otra parte, se ha encontrado relación sobre el uso de los videojuegos y problemas interpersonales tanto con los iguales, como con la familia (Dickerman, 2008). Se pueden encontrar evidencias de una relación inversa entre el tiempo empleado frente a las pantallas y la interacción social (Richards, 2010).

La adicción a los videojuegos se ve influida por múltiples factores bio-psico-sociales que interactúan entre sí. Las variables sociodemográficas más relevantes son la edad, siendo en la adolescencia y al inicio de la adultez, el sexo masculino y algunos rasgos de la personalidad. (Pérez, 2022). El desarrollo de problemas o dificultades parece estar vinculado al tiempo dedicado al juego, al género del juego, así como al sexo de los jugadores (Alshehri y Mohamed, 2019).

Los sujetos con adicciones a internet, videojuegos o al teléfono muestran un comportamiento anormal en su entorno, muestran resistencia a dejar el hábito, no cooperan en las actividades familiares, mienten con la cantidad de tiempo que invierten jugando, presentan un rendimiento más bajo ya sea en el ámbito escolar o laboral, descuidan los hábitos de sueño y los hábitos alimenticios. Los sujetos presentan euforia excesiva, así como incapacidad para dejar el patrón de uso abusivo, dejan de lado las relaciones sociales y familiares y cuando se les priva del foco de la adicción se presentan irritados, hostiles, se sienten vacíos y depresivos. A nivel físico pueden

presentar problemas en el sistema inmunológico por la alta activación, sequedad ocular, migrañas, síndrome del túnel carpiano, así como dolores musculares. Las consecuencias psicológicas pueden ser muy diversas como depresión, inestabilidad emocional, ansiedad, problemas afectivos, agresividad, confusión entre el mundo real y virtual, infantilismo social, inmadurez, fantasía extrema y falta de habilidades de afrontamiento. A nivel psicosocial, presentan aislamiento social, conflictos familiares, escolares o laborales, dejan de lado las actividades de la vida diaria, incluso pueden presentar problemas económicos o legales (Rodríguez, 2012).

Los factores de riesgo a la adicción a los videojuegos según Torres-Rodríguez y Carbonell (2017) se pueden encontrar en componentes biológicos como la susceptibilidad a las adicciones, la escasez de neurotransmisores, la coexistencia de cuadros psicopatológicos. También hay que tener en cuenta la influencia del entorno, como un entorno social insuficiente o un entorno familiar en el que no hay consistencia ni monitorización familiar, que es combativo, hay poco afecto y falta de comunicación también puede influir. El estrés es otro factor de riesgo a tener en cuenta, puede estar presente en forma de duelo, declives vitales... La susceptibilidad psicológica y la personalidad del sujeto también juegan un papel importante, si no tienen autocontrol, una baja autoestima, pocas habilidades sociales, poca tolerancia a la frustración, si no han alcanzado un nivel de madurez adecuado, si quieren buscar nuevas sensaciones, tienen la identidad personal poco afianzada o presentan desequilibrios emocionales. Por último, hay que tener en cuenta también las características de atracción o estructurales de los videojuegos.

1.2 Programas previos para la adicción a los videojuegos.

Los programas de intervención preventiva son diseñados con la intención de modificar características individuales, sociales y ambientales que pueden influir en el desarrollo de futuras patologías. En el ámbito de las adicciones, estos, se centran en contribuir a través de la información y el conocimiento en disminuir el riesgo de uso y abuso ya sea en alumnos, docentes y familiares. Se intenta fomentar hábitos saludables y se adquieren habilidades y estrategias para el correcto manejo, es decir, se centra en reducir los factores de riesgo, y aumentar los factores de protección (Gomes et al. 2014).

El Ministerio de Sanidad incluye la adicción a las nuevas tecnologías en el Plan Nacional de Adicciones, actualmente esta intervención está recogida en la Estrategia Nacional sobre adicciones de 2017-2024 y en el plan de acción sobre adicciones 2021-2024, en el apartado de prevención y reducción del riesgo de las adicciones sin sustancias.

Dentro de las intervenciones realizadas con anterioridad se pueden encontrar campañas, programas y proyectos. De esta manera, se pueden encontrar intervenciones como la Campaña #EscSinAdicción, que se centra en la intervención grupal y comunitaria. Está impulsado por los SCOUTS y ASDE España. Fomenta la utilización del ocio de manera saludable, se ofrece como alternativa al consumo de drogas y al uso abusivo de las TIC. También está la Campaña de concienciación A TU SALUD, se centra en potenciar hábitos saludables que se mantengan en el tiempo a través de la prevención y concienciación de los hechos de las personas a través de herramientas y recursos propios contando con la educación emocional y la prevención en adicciones y conductas de riesgo, y la Campaña de Sensibilización #GánaleLaPartida, esta es propulsada por La Red de Atención a las Adicciones. Se centra en el juego online en la población adolescente, su objetivo es concienciar sobre las conductas problemáticas que se están agravando tras la pandemia por COVID-19.

Por otra parte, se pueden encontrar programas como el programa Prevtec 3.1 es un programa de prevención a las adicciones tecnológicas que se centra en regular la adicción tanto al teléfono móvil, como a los videojuegos o a internet. Este programa va dirigido a los alumnos de tercero de la eso y primero de formación básica, se desarrolla en la Comunidad Valenciana, su objetivo se centra en informar sobre las adicciones tecnológicas, sensibilizar sobre las consecuencias y entrenar habilidades para su prevención. Además, está el programa de prevención ADITEC, este va dirigido a jóvenes de 10 a 16 años. Su objetivo se centra en informar, sensibilizar y entrenar habilidades para el uso correcto de las tecnologías. Así como el Programa PIPATIC (Programa Individualizado para la Adicción a las Tecnologías de la Información), su objetivo es disminuir los síntomas de la adicción a los videojuegos en línea, así como potenciar el bienestar de los adolescentes. También se puede encontrar el programa de

prevención en la adicción a las tecnologías en menores presentado en el II congreso virtual internacional sobre innovación pedagógica y praxis educativa.

También se pueden encontrar proyectos como el Proyecto DESENRÉD4TE, es un programa de intervención centrado en el buen uso de las TIC con el fin de evitar las adicciones a las nuevas tecnologías, está destinado a alumnos desde 1º a 4º de la ESO y Bachillerato.

Dentro de la literatura científica se han encontrado programas de intervención preventiva como el realizado por Lindemberg (2022), centrado en la eficacia de la intervención basada en la terapia cognitiva conductual en la prevención del trastorno del juego y el trastorno no especificados por el uso de internet en adolescentes. Los resultados obtenidos mostraron una reducción significativa de la gravedad de los síntomas del trastorno de juego en comparación con el grupo control. Así mismo, Szász et al (2019) realizaron un estudio sobre la efectividad de los programas de intervención temprana para adolescentes con trastorno por uso de videojuegos con el estudio PROTECT+. Por otra parte, Throuvala et al. (2019) realizaron una revisión sistemática sobre la prevención en la escuela para la adicción a internet en los adolescentes.

1.3 Justificación.

Como Echeburúa (1999) menciona, las adicciones psicológicas son diferentes unas de otras, pero tienen un elemento común, el sujeto pierde el control sin la presencia de una sustancia química adictiva. Por lo que el tratamiento psicológico en estas situaciones se debe enfocar en realizar un buen uso de las nuevas tecnologías, es importante conocer el tipo de contenido del que se abusa y su naturaleza, así como indagar si realmente hay un hábito abusivo. Hay que centrar la intervención en trabajar los factores de protección, potenciar la capacidad de resolución de problemas, la autoestima, mejorar las habilidades sociales y aprender a gestionar correctamente el tiempo libre. Desde una perspectiva preventiva hay que centrarse en proporcionar información, hacer hincapié en los riesgos que desencadenan las adicciones tecnológicas, como se puede prevenir y a quien hay que acudir en caso de detectarse el problema, también se pueden centrar en estrategias para regular el consumo como establecer horarios. En resumen, los tratamientos para las adicciones a los videojuegos se deben centrar en definir pautas del espacio de juego, dónde se va a jugar y en que circunstancias, también hay que controlar

a que se juega y con quien, al igual que, trabajar sobre todo con los adolescentes la capacidad de utilizar de forma conscientes y responsable los videojuegos.

Un estudio realizado por King et al (2018) recoge diferentes estudios de prevención sobre la adicción a los videojuegos y la adicción a internet. En la literatura que se revisó se aprecian recomendaciones especialmente para las intervenciones orientadas a programas escolares (Thoruvala et al. 2019). La mayoría de los investigadores están de acuerdo en que las intervenciones preventivas deberían centrarse en los adolescentes puesto que sus valores y estándares están en proceso de desarrollo, por lo que sería más efectiva (Vondráčková 2016). El propósito de la intervención preventiva sería ayudar a los adolescentes a tomar conciencia y reducir así los riesgos asociados. La prevención debe empezar antes de que se manifieste la problemática y debe ir dirigida a la población diana, que es la que más beneficio puede obtener.

Una vez expuesta la problemática, el presente trabajo se centrará en el desarrollo de un programa de intervención preventiva para la adicción a los videojuegos. Como se ha mencionado anteriormente, irá dirigido a la población adolescente de edades comprendidas entre los 12 a 16 años, puesto que la adolescencia es una época vulnerable, con el fin de conseguir una mayor acción, prevención y concienciación. Por otra parte, una de las principales problemáticas es el aislamiento social y la falta de participación del entorno, por lo que el programa no solo va a estar dirigido a los adolescentes, a diferencia de lo observado en la mayoría de programas revisados, este también estará destinado a padres y docentes para una intervención integral. También se trabajarán algunos factores de riesgo para potenciarlos con la acción preventiva. Por lo que el presente programa pretende fomentar el buen uso de los videojuegos, evitando el uso problemático con las consecuencias negativas y la repercusión que conlleva en la vida de las personas.

2. OBJETIVOS.

Tras la revisión de la información obtenida y expuesta, se plantea un objetivo principal y cuatro objetivos específicos. El objetivo principal se centra en crear un programa de prevención focalizado en evitar los patrones de uso abusivo de los videojuegos en los adolescentes. Por otra parte, los objetivos específicos planteados son:

- Fomentar la concienciación de la problemática de la adicción a los videojuegos.
- Proporcionar pautas adecuadas del uso de los videojuegos.
- Trabajar diferentes factores de riesgo con la población diana.
- Disminuir las adicciones conductuales en adolescentes y jóvenes que presentan patrones de uso abusivo de los videojuegos.
- Trabajar la problemática tanto con los padres como con los docentes.

3. MATERIALES Y MÉTODO.

El presente trabajo se centra en una intervención preventiva, plantea un programa de prevención selectiva dirigida a los adolescentes de edades comprendidas entre 12 y 16 años, puesto que son el grupo de riesgo y con el que se prevé más beneficiosa la intervención.

La propuesta de intervención se aplicará en el entorno escolar, puesto que engloba al grupo de referencia, que es el de mayor riesgo, a su vez, se solicitará la participación de las figuras educativas como son los padres y los docentes del centro educativo. Será una prevención específica ya que trata de influir en el consumo excesivo de los videojuegos proporcionando pautas de un uso correcto. Por otra parte, también está centrado en reducir la demanda actuando directamente en los adolescentes con el fin de crear hábitos saludables y conseguir prevenir futuras problemáticas asociadas, también se trabajarán los factores de riesgo y se entrenarán diferentes habilidades importantes a la hora de reducir los riesgos. La prevención se realizará a nivel primario con el objetivo de reducir la probabilidad de que se desarrolle la problemática o que esta se agudice.

Para la ejecución de la intervención con los adolescentes se utilizarán dos herramientas de medida validadas en España: la primera es La Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (*Game Addiction Sacale for Adolescents*) [GASA] de Lemmens, Valkenburg y Peter, 2009 adaptada y validada por Lloret et al. (2017), presente en el anexo I. La escala consta de siete ítems que corresponden a siete dimensiones las cuales son saliencia, tolerancia, emoción, recaída, abstinencia, conflictividad y adicción. Los formatos de respuesta son de 5 opciones tipo likert. La fiabilidad obtenida en la validación fue de alfa de Cronbach de 0,86 en la primera muestra y 0,81 en la segunda

muestra, por lo que superan el criterio de 0,7 y son coherentes con los que publicaron los autores originales. Por lo que la Escala de Adicción al Juego en Adolescentes (GASA) es válida y fiable y resulta útil para la evaluación de intervenciones preventivas (Lloret et al. 2017). En segundo lugar, se utilizará el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV) validada por Chamarro et al. (2014), presente en el anexo II. Esta consta de 17 ítems relacionados con la preocupación, negación, aumento de la tolerancia, efectos negativos, reducción de actividades, pérdida de control, evasión y deseo de jugar. La escala de respuesta es de tipo likert de cuatro puntos. El coeficiente de alfa de Crombach es de 0,86 para las consecuencias negativas y 0,86 para la evasión, supera el valor de 0,7, también se observó que la eliminación de cualquier ítem no mejoraba la fiabilidad. Por lo que los resultados muestran que es un instrumento con validez estructural y fiable para establecer el uso problemático de videojuegos.

4. RESULTADOS.

El presente trabajo se centrará en un programa de intervención preventiva enfocado a la adicción a los videojuegos, irá dirigido a la población adolescente, de edades comprendidas entre los 12 y 16 años, también se trabajará con los padres y los docentes por lo que se implementará en los centros educativos.

La intervención constará de tres fases: la primera fase irá destinada a los docentes con la finalidad de que conozcan la intervención que se va a llevar a cabo en el centro y que aspectos se trabajarán con los adolescentes. En esta fase se realizarán sesiones de psicoeducación acerca de la problemática y como detectarlo, así como proporcionar pautas para establecer un buen uso con el objetivo de dotarles de conocimiento para que posteriormente puedan transmitirlos a los alumnos. La segunda fase está destinada a trabajar con los adolescentes, se realizarán diversas sesiones para trabajar distintos aspectos que engloban la problemática, a demás se realizará un registro a través de dos cuestionarios sobre la relación con los videojuegos y los niveles de adicción, como un seguimiento con autorregistros semanales. Asimismo, se proporcionará, al igual que con los docentes, pautas para establecer un buen uso con el fin de prevenir y detectar usos problemáticos, por último, se trabajarán diferentes habilidades como factores de protección. La tercera fase irá destinada a trabajar con los padres, también se les

proporcionará pautas para establecer un buen uso, con el objetivo de dotarles de conocimiento para que posteriormente puedan transmitirlo a sus hijos, a su vez se trabajarán los estilos de comunicación familiar. Los objetivos que se pretende conseguir con la ejecución de la intervención son:

- Proporcionar información acerca de la problemática.
- Promover el uso adecuado de los videojuegos.
- Fomentar la participación de los agentes educativos.
- Informa de las ventajas y desventajas del uso de los videojuegos, así como de las consecuencias del uso abusivo.
- Fomentar la reflexión de los participantes respecto al uso de los videojuegos.
- Dotar de estrategias y desarrollo de habilidades como factores de protección para la prevención de la adicción a los videojuegos.

4.1 Fases en la elaboración del programa.

Para la correcta elaboración del programa, en primer lugar, se realizó una búsqueda bibliográfica exhaustiva en diferentes buscadores acerca de la problemática con el fin de obtener una visión global y decidir el colectivo de intervención. Una vez revisada y analizada la información, se delimitó el colectivo al que iba a ir dirigido y se revisaron anteriores intervenciones para observar limitaciones que se pudieran subsanar con la propuesta de intervención. En este caso se observó la falta de participación de los padres y docentes y la necesidad de trabajar con los adolescentes la prevención, por lo que se estableció una intervención destinada a los padres, docentes y adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y 16 años. Seguido se plantearon los objetivos que se pretendía conseguir con la ejecución del programa, se estableció el método de ejecución, se diseñó el programa y se establecieron las sesiones que se consideraron necesarias para lograr cada objetivo, así como las actividades a realizar. Por último se plantearon que instrumentos se iban a emplear para la evaluación de la intervención para observar aspectos de mejora en futuras intervenciones.

Tabla 2.

Síntesis de las fases llevadas a cabo en el desarrollo del programa.

Fases	Desarrollo
1ª	Búsqueda bibliográfica acerca de la problemática.
2ª	Lectura y análisis de la información obtenida.
3ª	Recopilación de la información relevante acerca del colectivo seleccionado.
4º	Revisión de anteriores intervenciones con el fin de detectar limitaciones a subsanar.
5º	Planteamiento de los objetivos generales y específicos del programa.
6ª	Establecimiento del método para la ejecución del programa
7ª	Diseño y estructuración de las sesiones que componen el programa.
8ª	Desarrollo de las actividades que se realizarán en cada sesión.
9ª	Planteamiento de los instrumentos de valoración seleccionados para el programa.

Fuente: Elaboración propia.

4.2 Descripción del programa.

El programa se desarrollará a través de sesiones grupales impartidas en el centro educativo. Primero se actuará con los docentes para proporcionarles conocimientos tanto de la intervención que se va a realizar, como información general de la problemática para que puedan transmitírselo posteriormente a los alumnos, seguido se trabajará con los adolescentes y por último se trabajará con los padres. Se destinarán dos sesiones a los docentes, siete a los alumnos y tres a los padres, siendo un total de doce sesiones.

Tabla 3

Estructura de las sesiones programadas.

Colectivo	Sesiones												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Docentes	■												
Adolescentes			■										
Padres										■			

Fuente: Elaboración propia

Intervención con los docentes.

Sesión 1: Presentación del programa a los docentes.

Tabla 4.

Información sesión 1: Presentación del programa a los docentes.

Objetivos	Materiales	Duración
Presentar el programa.	Un ordenador.	60 minutos.
Facilitar la primera toma de contacto entre docentes e instructor.	Un proyector.	
Proporcionar información sobre la problemática.	Los folletos informativos presentes en el anexo IV	
Fomentar la participación de los agentes educativos en la intervención.		

Fuente: Elaboración propia.

Para desarrollo de la sesión, en primer lugar, se realizará una presentación del programa en la cual se expondrán los objetivos, la estructura, el cronograma y las actividades que se llevarán a cabo, esta se puede encontrar en el anexo III. Seguido se planteará una dinámica de presentación para facilitar la primera toma de contacto entre los docentes y el psicólogo o la psicóloga que imparta el programa. La dinámica consistirá en formar un círculo con todos los participantes, seguido se presentará el instructor, después se deberán presentar los docentes diciendo su nombre, la materia que imparte y si ha tenido algún caso cercano de abuso a los videojuegos. También se trabajará la psicoeducación, para ello se utilizará un folleto informativo el cual se aprovechará para abordar conceptos generales de la problemática, se puede encontrar en el anexo IV. En este folleto principalmente se explicará que es la adicción a los videojuegos, los factores de riesgo, el consumo medio de los videojuegos en España, así como signos de alarma que permitan identificar posibles casos de adicción a los videojuegos. Para finalizar la sesión se hará una pregunta de reflexión sobre que esperan del programa.

Sesión 2: Promover hábitos saludables frente al juego.

Tabla 5.

Información sesión 2: Promover hábitos saludables frente al juego.

Objetivos	Materiales	Duración
Proporcionar información acerca de la problemática.	Ordenador. Proyector.	60 minutos.
Proporcionar información para fomentar el uso adecuado de los videojuegos.	Presentación utilizada (anexo V). Tarjeta para la dinámica (anexo VI).	
Trabajar los diferentes tipos de videojuegos.	Caso práctico (anexo VII).	
Evaluar la satisfacción con el programa	Cuestionario satisfacción (anexo VIII)	
Reflexionar sobre el contenido trabajado.	Documental la otra cara de los videojuegos (anexo IX)	

Fuente: Elaboración propia.

El desarrollo de la sesión irá destinado al conocimiento de los diferentes tipos de videojuegos y cuales son los más utilizados. También se proporcionarán algunas pautas para establecer un uso adecuado. Asimismo, se explicarán signos de alarma que puedan detectar en clase para futuras intervenciones, todo ello se realizará con una presentación (anexo V). Seguido se realizará una dinámica en la cual se les proporcionará una serie de tarjetas con los diferentes tipos de videojuegos que tendrán que agrupar con el tipo de género al que pertenecen, el material está disponible en el anexo VI. Para trabajar el uso correcto de los videojuegos se les proporcionarán algunos consejos para que lo tengan en cuenta a la hora de transmitir esos valores ya sea en el aula como fuera de ella. Por último, para trabajar los signos de alarma se les proporcionará un caso práctico que deberán analizar y resaltar cuales son los factores que consideran alarmantes y como intervendrían. El caso práctico está disponible en el anexo VII. Para finalizar la sesión se realizará el cuestionario de satisfacción, disponible en el anexo VIII y se reflexionará sobre el contenido tratado. Por último, se recomendará la visualización del documental “la otra cara de los videojuegos”, disponible en anexo IX.

Intervención con los adolescentes.

Sesión 3: Presentación del programa a los adolescentes.

Tabla 6.

Información sesión 3: Presentación del programa a los adolescentes.

Objetivos	Materiales	Duración
Presentar el programa.	Un ordenador.	45 minutos.
Fomentar la cohesión grupal.	Un proyector.	
Proporcionar información sobre la problemática.	Un ovillo de lana. Escala GASA.	
Recoger información sobre los niveles de adicción a los videojuegos.	Cuestionario CERV. Autorregistros (anexo XI) Contrato de compromiso (anexo XII)	

Fuente: Elaboración propia.

Para el desarrollo de la sesión, en primer lugar, se recogerán las autorizaciones cumplimentadas y firmadas por los padres (anexo X) permitiendo así su participación, seguido se realizará una presentación del programa en la cual se expondrán los objetivos, la estructura, el cronograma y las actividades que se realizarán, se puede encontrar en el anexo III. Después se planteará una dinámica de presentación para crear cohesión grupal y facilitar la primera toma de contacto entre los adolescentes y el psicólogo o la psicóloga que imparta el programa. La dinámica consistirá en formar un círculo con todos los participantes, el instructor o la instructora cogerá un ovillo de lana por la hebra, dirá su nombre y una breve presentación y cual es su videojuego favorito y se lo pasará (sin soltar la hebra) a un participante al azar que deberá hacer los mismo, así sucesivamente hasta que todos los participantes hayan intervenido, al haber estado pasando la lana de un compañero a otro finalmente se creará una forma como una tela de araña que habrán construido entre todos. Por último, se pasará el cuestionario La Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (Game Addiction Sacale for Adolescents [GASA] de Lemmens, Valkenburg y Peter, 2009 adaptada y validada por Lloret et al. (2017) (anexo I), también se utilizará El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV) validada por Chamarro et al. (2014) (anexo II). A continuación, se presentará el autorregistro (anexo XI) que deberán

cumplimentar semanalmente para llevar un mayor control y tomar conciencia de las horas reales que dedican a jugar. Para finalizar deberán cumplimentar un contrato para potenciar el compromiso con el registro y el control del uso de los videojuegos, el contrato se encuentra en el anexo XII.

Sesión 4: Promover hábitos saludables frente al juego.

Tabla 7.

Información sesión 4: Promover hábitos saludables frente al juego.

Objetivos	Materiales	Duración
Proporcionar información sobre el uso adecuado de los videojuegos.	Folleto informativo (anexo IV)	45 minutos.
Informa de las ventajas y desventajas del uso de los videojuegos, así como de las consecuencias del uso abusivo.	Presentación tipos de videojuegos (anexo XIII)	
Trabajar alternativas de ocio saludable.		

Fuente: Elaboración propia.

El desarrollo de esta sesión irá destinado a trabajar la psicoeducación, para ello se utilizará un folleto informativo el cual se aprovechará para abordar conceptos generales de la problemática, se puede encontrar en el anexo IV. En este folleto principalmente se explicará que es la adicción a los videojuegos, los factores de riesgo y el consumo medio de los videojuegos en España. También se presentarán los diferentes tipos de videojuegos, los videojuegos más consumidos en España, los diferentes tipos de jugadores, los beneficios y las consecuencias del consumo de estos, a su vez se realizará un cuestionario online sobre el tipo de jugador que son, el material presentado se encuentra en anexo XIII. Por último, se trabajarán alternativas de ocio saludable, para no hacer muy teórica la sesión se realizará una actividad en la cual deberán proponer ideas que potencien el uso adecuado de los videojuegos, así como alternativas de ocio a los videojuegos. Se finalizará la sesión reflexionando sobre lo trabajado.

Sesión 5: Trabajar la comunicación.

Tabla 8.

Información sesión 5: Trabajar la comunicación

Objetivos	Materiales	Duración
Trabajar la importancia de la buena comunicación.	Folleto de comunicación (anexo XIV)	45 minutos.
Informar acerca de los estilos de comunicación.		
Reflexionar sobre los estilos de comunicación en la familia.		

Fuente: Elaboración propia.

El desarrollo de la sesión comenzará con la presentación de la misma, seguido se realizará la dinámica del teléfono loco, para ello deberán ponerse todos en círculo y el instructor o instructora le dirá una frase al participante que tenga a su derecha, este deberá decirle el mensaje a su compañero de la derecha y así sucesivamente hasta que el mensaje vuelva al instructor o instructora. Es una forma de mostrar de forma dinámica la importancia de establecer una buena comunicación para evitar malentendidos y posibles conflictos. Después se presentarán algunos consejos para mejorar sus habilidades comunicativas, disponible en el anexo XIV. Para finalizar la sesión se reflexionará sobre los estilos de comunicación que tienen en casa, como se comunican con sus familiares y con sus iguales.

Sesión 6: Importancia de la autoestima.

Tabla 9.

Información sesión 6: Importancia de la autoestima.

Objetivos	Materiales	Duración
Dotar de estrategias y desarrollo de habilidades como factores de protección para la prevención de la adicción a los videojuegos.	Plantilla tweet (anexo XV) Folios Bolígrafos.	45 minutos.
Potenciar la autoestima.		

Fuente: Elaboración propia.

El desarrollo de la sesión comenzará con la presentación de la misma, para ello se propondrá la pregunta de ¿Sabéis que es la autoestima? ¿Por qué creéis que es tan importante? Con el objetivo de definirlo entre todos los participantes. Seguido se realizarán dos dinámicas; la primera dinámica se llama un “*tweet* sobre ti”, consiste en que el alumno deberá escribir en una plantilla (anexo XV) como un *tweet*, en 140 caracteres, lo más importante de sí mismo, así como lo que más le gusta de su forma de ser y de su físico. Al final todos los alumnos deberán compartir con el resto que es lo que más les gusta de sí mismos. En la segunda dinámica, los alumnos deberán sentarse en círculo, se repartirá un folio a cada uno, en el deberán escribir su nombre y pasar el folio al compañero de al lado el cual deberá escribir algo que le guste de su compañero y deberá pasar el folio al siguiente, así sucesivamente hasta que el folio vuelva al propietario, al final todos deberán escribir algo que les guste de todos los compañeros en sus respectivos folios. Se finalizará la sesión reflexionando acerca de lo que les ha aportado esa sesión y si ha cambiado algo de la percepción que tenían de sí mismos.

Sesión 7: Resolución de conflictos.

Tabla 10.

Información sesión 7: Resolución de conflictos.

Objetivos	Materiales	Duración
Dotar de estrategias y desarrollo de habilidades como factores de protección para la prevención de la adicción a los videojuegos.	Presentación resolución de conflictos (anexo XVI) Imagen (anexo XVII) Folios	45 minutos.
Trabajar la resolución de conflictos.	Bolígrafos Rotuladores.	

Fuente: Elaboración propia.

El desarrollo de la sesión de resolución de conflictos comenzará con una presentación de la importancia de la resolución de conflictos, así como proporcionar estrategias para trabajarla, disponible en el anexo XVI. Seguido se planteará una dinámica para poner en practica lo aprendido, con un *role playing* en el que se presente una situación de conflicto y deberán proponer soluciones entre todos. Por ultimo se realizará una actividad para la cual los alumnos se deberán sentar individualmente, se le proporcionará una imagen a cada uno (anexo XVII), la cual deberán dibujar, después

cada uno enseñará su dibujo, finalmente se mostrará que todos estaban dibujando lo mismo pero cada uno con su punto de vista y se reflexionará sobre lo trabajado para finalizar la sesión.

Sesión 8: Tolerancia a la frustración.

Tabla 11.

Información sesión 8: Tolerancia a la presión.

Objetivos	Materiales	Duración
Dotar de estrategias y desarrollo de habilidades como factores de protección para la prevención de la adicción a los videojuegos. Trabajar la tolerancia a la frustración. Reflexionar sobre la importancia de la tolerancia a la frustración.	Presentación (anexo XVIII) Venda para los ojos. Imagen (anexo XIX)	45 minutos.

Fuente: Elaboración propia.

Para el inicio del desarrollo de la sesión se propondrá la pregunta de ¿Sabéis que es la tolerancia a la frustración? ¿Podríais poner un ejemplo de una situación donde sea importante tener tolerancia a la frustración? Con el objetivo de definirla entre todos, seguido se presentarán algunas técnicas para trabajarla, disponible en anexo XVIII. Después se pondrá en práctica lo aprendido con una dinámica en la cual se dividirá el grupo por parejas a uno de los integrantes se les proporcionará una imagen, presente en el anexo XIX y al otro se le vendarán los ojos, el participante que tiene la imagen le deberá dar indicaciones para que el participante con los ojos vendados, siguiendo sus instrucciones, recree la imagen. Después se cambiarán los roles, el participante que daban las indicaciones ahora llevará los ojos vendados y viceversa, para evitar trampas se cambiará la imagen. Por ultimo se finalizará la sesión reflexionando sobre lo trabajado.

Sesión 9: Cierre de la intervención y evaluación.

Tabla 12.

Información sesión 9: Tolerancia a la presión.

Objetivos	Materiales	Duración
Evaluar la relación con los videojuegos después de la intervención.	Escala GASA (anexo I) Cuestionario CERV (anexo II)	45 minutos.
Evaluar la satisfacción con el programa. Reflexionar sobre el contenido trabajado	Cuestionario de satisfacción (anexo VIII)	

Fuente: Elaboración propia.

El desarrollo de la sesión se inicia recogiendo los autorregistros (anexo XI) del uso de los videojuegos, se comparará con el primero para ver si han puesto en práctica lo aprendido durante las sesiones pasadas y si ha mejorado el patrón de consumo. También se volverán a realizar los cuestionarios que cumplimentaron al principio de la intervención: La Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (Game Addiction Sacale for Adolescents [GASA] de Lemmens, Valkenburg y Peter, 2009 adaptada y validada por Lloret et al. (2017) (anexo I), y el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV) validada por Chamarro et al. (2014) (anexo II). También se aprovechará para cumplimentar el cuestionario de satisfacción disponible en el anexo VIII. Se recomendará la visualización del documental “la otra cara de los videojuegos” disponible en el anexo IX. Se finalizará la sesión reflexionando sobre todo lo trabajado a lo largo de las sesiones.

Intervención con los padres.

Sesión 10: Presentación programa a los padres.

Tabla 13.

Información sesión 10: Presentación del programa a los padres.

Objetivos	Materiales	Duración
Presentar el programa.	Un ordenador y proyector.	60 minutos.
Facilitar la primera toma de contacto.	Presentación (anexo III)	
Proporcionar información sobre la problemática.	Folletos informativos (anexo IV) Pelota	

Fuente: Elaboración propia.

Para el desarrollo de la sesión, en primer lugar, se realizará una presentación del programa en la cual se expondrán los objetivos, la estructura, el cronograma y las actividades que se llevarán a cabo, presente en el anexo III. Seguido se realizará una dinámica de presentación para facilitar la primera toma de contacto entre los padres y el psicólogo o la psicóloga que imparta el programa. La dinámica consistirá en formar un círculo con todos los participantes, el instructor o la instructora cogerá una pelota, se presentará y contará algún dato suyo relevante y pasará la pelota a una persona al azar que tendrá que hacer lo mismo, así sucesivamente hasta que todos los participantes se hayan presentado. También se trabajará la psicoeducación, para ello se utilizará un folleto informativo el cual se aprovechará para abordar conceptos generales de la problemática, se puede encontrar en el anexo IV. En este folleto principalmente se explicará que es la adicción a los videojuegos, los factores de riesgo y el consumo medio de los videojuegos en España. Para finalizar la sesión se hará una pregunta de reflexión sobre el uso que creen que hacen sus hijos de los videojuegos.

Sesión 11: Promover hábitos saludables frente al juego.

Tabla 14.

Información sesión 11: Promover hábitos saludables frente al juego.

Objetivos	Materiales	Duración
Proporcionar información acerca de la problemática.	Ordenador. Proyector.	60 minutos.
Proporcionar información para fomentar el uso adecuado de los videojuegos.	Presentación anexo V Tarjetas anexo VI	
Fomentar la participación de los agentes educativos en la intervención	Folleto anexo XX. Caso práctico anexo XXI.	

Fuente: Elaboración propia.

El desarrollo de esta sesión está destinado al conocimiento de los diferentes tipos de videojuegos y cuales son los más utilizados. También se proporcionarán algunas pautas para establecer un buen uso. Asimismo, se explicarán signos de alarma que pueden detectar en sus hijos para empezar a actuar cuanto antes con la problemática, esto se realizará a través de una presentación disponible en el anexo V. Seguido se realizará una actividad en la cual se les proporcionará una serie de tarjetas con los diferentes tipos de

videojuegos que tendrán que agrupar con el tipo de género al que pertenecen, el material está disponible en el anexo VI. Para trabajar el uso correcto de los videojuegos se les proporcionarán algunas pautas que podrán poner en práctica en casa con el fin de prevenir futuras problemáticas, para ello se les proporcionará un folleto en el que queden recogidas (anexo XX). Por último, para trabajar los signos de alarma se les proporcionará un caso práctico, disponible en el anexo XXI, que se deberán analizar y resaltar cuales son los factores que consideran alarmantes y como intervendrían. Para finalizar la sesión se motivará a reflexionar sobre la relevancia que tienen hoy en día los videojuegos y como repercute en la vida de sus hijos.

Sesión 12: Habilidades de comunicación.

Tabla 15.

Información sesión 12: Habilidades de comunicación.

Objetivos	Materiales	Duración
Trabajar la comunicación familiar.	Ordenador y proyector	60 minutos.
Evaluar la satisfacción con el programa.	Presentación anexo V.	
Reflexionar sobre el contenido trabajado y el uso de los videojuegos.	Tarjetas anexo VI	
	Folleto anexo XX.	
	Caso práctico anexo XXI.	

Fuente: Elaboración propia.

El desarrollo de la sesión irá destinado a trabajar la comunicación dentro del ámbito familiar, se explicarán los diferentes estilos de comunicación, así como los estilos de crianza que puede haber dentro del ámbito familiar y se les proporcionará algunos consejos sobre como mejorar la comunicación con los hijos, para ello se utilizará una presentación disponible en el anexo XXII. Por último, se realizará una dinámica en la que se representará una escena a través de un *role-playing* donde se visualizará una escena familiar con problemas de comunicación, después se analizará y entre todos los participantes deberán proponer soluciones y alternativas a la situación, así como estrategias para evitar llegar a esa situación. Para finalizar la sesión se completará el cuestionario de satisfacción disponible en el anexo VII y se reflexionará sobre los contenidos tratados durante la intervención. También se recomendará la visualización del documental “la otra cara de los videojuegos” presente en el anexo IX.

4.3 Calendario de actividades.

La intervención cuenta con un total doce sesiones: dos sesiones irán destinadas a trabajar con los docentes, siete sesiones destinadas a los adolescentes y tres sesiones destinadas a trabajar con los padres. Las sesiones se realizarán semanalmente, con una duración de 60 minutos para los padres y los docentes, pero para los adolescentes tendrá una duración de 45 minutos puesto que coincide con el horario escolar. Como el programa consta de tres fases, la primera fase se implementará las dos primeras semanas, la segunda fase, en la que se trabaja con los adolescentes, se realizarán las siete semanas siguientes y la última fase, que se trabaja con los padres, se realizará en las últimas tres semanas siguientes. En total la intervención tendrá una duración de 12 semanas, tres meses aproximadamente.

Tabla 16.
Cronograma total de las sesiones

Mes	Semana	Nombre de la sesión.	Duración
INTERVENCIÓN CON LOS DOCENTES			
1	1	Presentación del programa a los docentes.	60 minutos.
	2	Promover hábitos saludables frente al juego.	60 minutos.
INTERVENCIÓN CON LOS ADOLESCENTES			
1	3	Presentación del programa a los adolescentes.	45 minutos.
	4	Promover hábitos saludables frente al juego.	45 minutos.
2	1	Trabajar la comunicación.	45 minutos.
	2	Importancia de la autoestima.	45 minutos.
	3	Resolución de conflictos	45 minutos.
	4	Tolerancia a la frustración.	45 minutos.
3	1	Cierre de la intervención y evaluación.	45 minutos.
INTERVENCIÓN CON LOS PADRES			
3	2	Presentación del programa a los padres.	60 minutos.
	3	Promover hábitos saludables frente al juego.	60 minutos.
	4	Habilidades de comunicación.	60 minutos.

Fuente: Elaboración propia.

4.4 Delimitación de los recursos.

A continuación, se detallarán todos los recursos utilizados, la cantidad y el presupuesto total de la intervención por grupo.

Tabla 17.
Recursos utilizados.

Recursos	Cantidad	Precio por unidad	Precio total
Recursos humanos.			
Psicólogo	14 sesiones	40€	560€
Recursos materiales.			
Aula	1	Cedido por el centro	
Ordenador	1	Cedido por el centro	
Proyector	1	Cedido por el centro	
Paquete de folios	3	3€	9€
Paquete de 20 bolígrafos	3	9€	27€
Pack 96 rotuladores	2	16€	32€
Fotocopias a color	500	0,20€	100€
Fotocopias blanco y negro	500	0,05	25€
Pelota	1	2€	2€
Ovillo de lana	1	1€	1€
Vendas para los ojos.	3	2€	6€
Escala GASA	100	Cedido pro el autor de la revisión	
Cuestionario CERV	100	Cedido por el autor de la revisión.	
Autorregistros	300	0,10	50€
Imprevistos	1	50€	50€
			831€

Fuente: Elaboración propia.

4.5 Análisis de su viabilidad.

Con lo expuesto a lo largo del presente trabajo, se entiende su viabilidad puesto que tras la revisión de la información acerca de la problemática se plantea el programa de intervención preventiva donde la actuación va más allá de los adolescentes abarcando también a padres y profesores. Se trabaja la prevención desde tres perspectivas trabajando más en profundidad con los adolescentes que son el colectivo de riesgo, se trabajan habilidades que mejoran los factores de riesgo mencionados. Del mismo

modo, a lo largo de la intervención con los adolescentes se va registrando el uso que le dan a los videojuegos por lo que se podrá comprobar si realmente es efectivo y toman conciencia de la problemática y realizan un uso responsable evitando futuras problemáticas. Por otra parte, se les proporciona herramientas tanto a padres como profesores para que refuercen su buen uso. También se ha intentado que la programación de las actividades sea dinámica y atractiva para promover la participación y el compromiso de los participantes. Por la parte económica, también podría ser viable puesto que tiene un coste total de 831 euros por grupo y se trabaja con tres colectivos.

4.6 Evaluación.

El presente trabajo será evaluado con el fin de cumplir tres objetivos, analizar si los objetivos se han alcanzado con las actividades propuestas, valorar la satisfacción de los participantes y observar si se ha producido algún cambio en el patrón de uso de los videojuegos de los adolescentes.

Para analizar si las actividades propuestas cumplen con los objetivos establecidos, se observará que los objetivos de las actividades favorecen la consecución de los objetivos establecidos en el programa. A su vez se realizarán observaciones al momento de ejecutar la actividad para tener en cuenta fortalezas y puntos débiles para futuras intervenciones. Por otra parte, para evaluar el nivel de satisfacción de los participantes con la intervención se utilizará un cuestionario de satisfacción que se encuentra en el anexo VIII, este deberá ser cumplimentado por todos los participantes con el fin de conocer su opinión y recibir propuestas de mejora para futuras intervenciones. Por último, se evaluará a los adolescentes de dos formas, primero con La Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (Game Addiction Sacale for Adolescents [GASA] de Lemmens, Valkenburg y Peter, 2009 adaptada y validada por Lloret et al. (2017) (anexo I), para comprobar la posibilidad de que algún alumno presente adicción a los videojuegos, puesto que se deberá derivar al servicio correspondiente. También se evaluará con el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV) validada por Chamarro et al. (2014) (anexo II), para observar la relación y el uso con los videojuegos. Para observar si realmente se ha producido un cambio en el patrón de uso de los videojuegos también se utilizará un autorregistro (anexo XI) que deberán cumplimentar semanalmente, con el fin de observar cada semana la efectividad

de lo trabajado, la última sesión se compararán todos los registros para observar la efectividad.

5. CONCLUSIONES.

Los videojuegos tienen un papel importante en la vida de los adolescentes, pero si no se usan de forma adecuada puede producir efectos negativos, por lo que es importante fomentar el buen uso de los mismos y trabajar desde la prevención con el fin de disminuir el incremento de casos de abuso de los videojuegos.

El objetivo principal del presente trabajo está destinado a crear un programa de prevención focalizado en evitar los patrones de uso abusivo de los videojuegos en los adolescentes, para ello se creó el programa de intervención preventiva *Game Off*. Con el fin de llevarlo a cabo se plantean diferentes actividades agrupadas por sesiones donde se trabajan aspectos relacionados con la problemática, estas sesiones están destinadas a los docentes, a los adolescentes y a los padres. En dirección a futuras intervenciones se realizarán cuestionarios para evaluar la satisfacción con los participantes con el fin de detectar fortalezas y debilidades a tener en cuenta.

Uno de los principales problemas detectados durante la búsqueda de información es la falta de participación de los agentes educativos, como son los padres y profesores. Se observó que la mayoría de programas se centran en la prevención hacia los adolescentes dejando de lado la importancia de intervenir tanto con los padres como con los docentes. Muchos investigadores sugieren que el enfoque preventivo debe estar centrado en la familia y el profesorado, proporcionando habilidades de comunicación y promoviendo el ocio saludable ya que el papel de estos es fundamental puesto que son el modelo del cambio, pueden mejorar la relación, la comunicación y la supervisión, produciendo cambios cognitivos, afectivos y conductuales (Del Catillo, López-Sánchez, Del Castillo-López y Das 2014). Por otra parte, los programas meramente informativos son menos efectivos que los que utilizan otras estrategias (Del Catillo, López-Sánchez, Del Castillo-López y Das 2014), es por ello que se ha planteado una metodología participativa en la cual se desarrollan actividades que requieren la participación de profesores, padres y adolescentes buscando una atención integral.

Por otra parte, una de las mayores limitaciones detectadas es que el presente trabajo plantea una propuesta de programa de intervención que no se ha puesto en práctica, al igual que no se ha intervenido en todos los factores de riesgo ni se ha especificado en una tipología concreta de videojuego. Otra de las limitaciones a tener en cuenta es la falta de participación por parte de los padres, se ha propuesto un total de tres sesiones, pero hay que valorar el grado de implicación por parte de ellos. Todo esto se tendrá en cuenta para futuras intervenciones.

En relación a futuras líneas de investigación centradas en la prevención a la adicción a los videojuegos, habría que valorar el efecto de la prevención respecto a los datos de prevalencia de la problemática en el rango de edad de la aplicación, así como valorar intervenciones en diferentes rangos de edad. Por otra parte, habría que valorar la efectividad real de trabajar con los agentes educativos en el ámbito de la prevención.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alonso-Fernández, F. (1996). *Las otras drogas*. Madrid: Temas de hoy.
- Alshehri, A. G., y Mohamed, A. M. (2019). *The relationship between electronic gaming and health, social relationships, and physical activity among males in Saudi Arabia*. American Journal of Men's Health, 13(4), 1-6
- Ameneiros, A. y Ricoy, M. (2015). *Los videojuegos en la adolescencia: prácticas y polémicas asociadas*. Revista de estudios e investigación en psicología y educación, Extr. 13, 115-119
- American Psychiatric Association - APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a. ed. --.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. Madrid: UNICEF España.
- Asociación Española de Videojuegos (AEVI 2021) *El video juego en España*. Recuperado de: <http://www.aevi.org.es/la-industria-del-videojuego/en-espana/>
- Becoña, E. (2005). *Adicción a nuevas tecnologías*. Vigo: Nova Galicia
- Bonnaire, C., Serehen, Z., y Phan, O. (2019). *Effects of a prevention intervention concerning screens, and video games in middle-school students: Influences on beliefs and use*. Journal of behavioral addictions, 8(3), 537-553.
- Carbonell, X. (2014). *La adicción a los videojuegos en el DSM-V*. Adicciones, 26(2), 91.
- Carbonell, X. (2020). *El diagnóstico de adicción a Videojuegos En El DSM-V Y La Cie-11: Retos Y Oportunidades Para Clínicos*. Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers, 41(3), 211–218.
- Carbonetti, A. (2010). *Política en época de epidemia: La pandemia de gripe en Argentina (1918- 1919)*. Espaço Plural, 11(22), 57–6
- Chamarro, A., Carbonell, X., Manresa, J. M., Muñoz-Miralles, Ortega-González, R., López-Morron, M. R., Batalla-Martínez, C y Toran-Monserrat, P. (2014). *The Questionnaire of Experiences Associated with Video games (CERV): An instrument to detect the problematic use of video games in Spanish adolescents*. Adicciones, 26(4), 303-311.
- Chóliz, M., Marco, C., y Chóliz, C. (2016). *ADITEC. Evaluación y prevención de la adicción a internet, móvil y videojuegos*. Madrid, TEA Ediciones.
- Chóliz Montañés, M. (2012) *Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia*. Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers, (369), 53-59.
- CIE -11 *Trastornos por uso de videojuegos (6C51)* (02/2022): Recuperado de: <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

- Cívico, A., Cuevas, N., Colomo, E. y Gabarda, V. (2021). *Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar*. Hachetepé. Revista científica en Educación y Comunicación, (22), 1-12.
- Del Castillo, J. A. G., López-Sánchez, C., del Castillo-López, Á. G., y Dias, P. C. (2014). *Análisis de la información en la prevención del consumo de drogas y otras adicciones*. Salud y drogas, 14(1), 5-14.
- Del Moral, M. Fernández, L. y Guzmán, A. (2015). *Video- juegos: incentivos multisensoriales potenciadores de las inteligencias múltiples en educación primaria*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 13(2), 243-270.
- Dickerman, C., Christensen, J y Kerl.McClain, SB. (2008). Big breast and bad guys: Depictions of gender and race in video game. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3, 20-29.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao:Desclée de Brouwe .
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2009). *Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad*.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2005). *Psychological treatment of slotmachine pathological gambling: new perspectives*. Journal of Gambling studies. (pp. 337 – 340). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Echeburúa Odriozola, E. (2012). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes*. Revista española de drogodependencias, 37(4), 435-447.
- Egamers. (26 de agosto de 2018). *Tipos de videojuegos: principales géneros que todo gamer debe conocer*. Recuperado de: <https://www.egamers.com/2018/08/26/tipos-de-videojuegos-principales-generos-que-todo-gamer-de-be-conocer/>
- Giardina, A., Di Blasi, M., Schimmenti, A., King, D.L., Starcevic, V., y Billieux, J. (2021). *Online gaming and prolonged self-isolation: Evidence from Italian gamers during the Covid-19 outbreak*. Clinical Neuropsychiatry, 18(1), 65–74.
- Gispert, C. (2003). *Desarrollo cognitivo*. Enciclopedia de la psicología, pedagogía y psicología. Océano Centrum, España.
- Gomes-Franco-Silva, F., y Sendín-Gutiérrez, J. (2014). *Internet as a haven and social shield. Problematic uses of the network by young Spaniards*. [Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles]. Comunicar, 43, 45-53. <https://doi.org/10.3916/C43-2014-04>
- Gómez-Gonzalvo, F., Molina, P., y Devís-Devís, J. (2020). *Which are the patterns of video game use in Spanish school adolescents? Gender as a key factor*. Entertainment Computing, 34, 100366.

- Gobierno de Canarias (2020) *DESENRED4TE: Adicción al móvil, internet y a los videojuegos en adolescentes*. Recuperado de:
<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocumento=3a030bac-c3f6-11e9-976d-b169227a852f&idCarpeta=2e9a6295-b61e-11e2-8322-abfbca94030c>
- Greenfield, D. N. (2018). *Treatment considerations in Internet and video game addiction: a qualitative discussion*. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 27(2), 327-344.
- Griffiths, M. D. (1995). *Technological addictions*. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14–19.
- Guizado Sacoto, J. J. (2021). *Proyecto de investigación acerca de la identificación y diferencias entre un pasatiempo y un problema, contraste entre el consumo de videojuegos como entretenimiento y como adicción*. [Trabajo fin de grado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil] Repositorio Digital UCSG <http://201.159.223.180/handle/3317/17012>
- Jiménez López, L. (2020). *Propuesta de intervención preventiva en la adicción a las nuevas tecnologías*. Programa#noteenREDes.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., YimDoh, Y., Wu, A. M. S., Kuss, D. J., Pallesen, S., Mentzoni, R., Carragher, N., y Sakuma, H. (2018). *Policy and prevention approaches for disordered and hazardous gaming and Internet use: An international perspective*. *Prevention Science*, 19(2), 233–249.
- Lindenberg, K., Kindt, S., y Szász-Janocha, C. (2022). *Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy–Based Intervention in Preventing Gaming Disorder and Unspecified Internet Use Disorder in Adolescents: A Cluster Randomized Clinical Trial*. *JAMA network open*, 5(2), e2148995-e2148995.
- Lloret, D., Morell, R., Marzo, J. C. y Tirado, S. (2018). *Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA)*. *Atención Primaria*, 50(6), 350- 358.
- Marco, C., y Chóliz, M. (2014). *Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso*. *Anales de psicología*, 30(1), 46-55.
- Molano, J. N. C., y Suárez, W. B. (2022). *Los videojuegos y su contribución al desarrollo cognitivo y social en la niñez intermedia de Iberoamérica*. *Academia Y Virtualidad*, 15(1), 11-28.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. *Informe sobre Adicciones Comportamentales 2021: Juego con dinero, uso de videojuegos y uso compulsivo de internet en las encuestas de drogas y otras adicciones en España EDADES y ESTUDES*. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2022. p. 82
- Oliva, A. (2007). *Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia*. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 239-254.

- Pérez, R. G. (2022). *Comorbilidad: el caso de la adicción a los videojuegos y el trastorno de juegos de apuestas*. UAB Divulga.
- Plan nacional sobre drogas (PNSD 2021) *Plan de acción sobre Adicciones*. Recuperado de: <https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/planAccion/home.htm>
- Plataforma de ONG de Acción Social (2020) *Red de atención a las adicciones*. Recuperado de: <https://www.plataformaong.org/noticias/2485/unad-lanza-una-campana-para-alertar-del-juego-online-entre-adolescentes>
- Ramos-Galarza, C., Pérez-Salas, C. y Bolaños-Pasquel, M. (2015). *Validación de la Escala de Impulsividad Bis 11-C para su Aplicación en Adolescentes Ecuatorianos*. Revista ecuatoriana de neurología, 24(1-3), 25-31.
- Rodríguez, O., Gallego, V., Rodríguez, M. J., y López, M. Á. (2012). *Adicción a las nuevas tecnologías*. Psicología de las Adicciones, 1(1), 2-6.
- Rodríguez Rodríguez, M., y García Padilla, F. M. (2021). *El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública*. Enfermería Global, 20(62), 557-591.
- Szász-Janocha, C., Vonderlin, E., y Lindenberg, K. (2019). *Effectiveness of an early intervention program for adolescents with Internet Gaming and Internet Use Disorder: Medium-term effects of the PROTECT+ Study*. Zeitschrift Fur Kinder-Und Jugendpsychiatrie Und Psychotherapie, 48(1), 3-14.
- Torres-Rodríguez, A. y Carbonell, X. (2017). *Actualización y propuesta de Tratamiento de la Adicción a los Videojuegos en línea: El programa PIPATIC*. Revista de Psicoterapia, 28 (107), 317-336.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., y Kuss, D. J. (2019). *School-based prevention for adolescent Internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature review*. Current Neuropharmacology, 17(6), 507–525.
- Vondráčková, P. y Gabrhelík, R. (2016). *Prevención de la adicción a Internet: una revisión sistemática*. Revista de adicciones conductuales, 5(4), 568–579.
- Washton, A. M. (1991). *Cocaine addiction: Treatment, recovery, and relapse prevention*. WW Norton & Company.

7. ANEXOS.

Anexo I.

**CUESTIONARIO DE LA ESCALA DE ADICCION DE VIDEOJUEGOS PARA
ADOLESCENTES
(GASA)**

EDAD: **SEXO:** (F) - (M) **LUGAR DE PROCEDENCIA:**
GRADO DE INSTRUCCIÓN: Secundario () Técnico () Superior ()

	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Muy a menudo
1.- ¿Con qué frecuencia durante los últimos seis meses piensas en jugar durante el día?	1	2	3	4	5
2.- ¿Has aumentado el tiempo que dedicas a los videojuegos?	1	2	3	4	5
3.- ¿Juegas para olvidarte de los problemas?	1	2	3	4	5
4.- ¿Alguien ha intentado que reduzcas el tiempo que le dedicas al juego?	1	2	3	4	5
5.- ¿Has sentido tristeza, angustia cuando no has podida jugar?	1	2	3	4	5
6.- ¿Te has peleado con otras personas (amigos, padres, hermanos) por el tiempo que dedicas al juego?	1	2	3	4	5
7.- ¿Has desatendido actividades importantes (escuela, familia, deportes) por jugar a videojuegos?	1	2	3	4	5

Anexo II.

Cuestionario CERV

A continuación encontrarás algunas afirmaciones sobre tu uso de los videojuegos. Lee atentamente cada frase e indica la frecuencia. Señala la respuesta que más se aproxime a tu realidad.

	Nunca/ Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. ¿Hasta qué punto te sientes inquieto por temas relacionados con los videojuegos?	a	b	c	d
2. ¿Cuando te aburres, usas los videojuegos como una forma de distracción?	a	b	c	d
3. ¿Con que frecuencia abandonas lo que estas haciendo para estar más tiempo jugando a videojuegos?	a	b	c	d
4. ¿Te han criticado tus amigos o familiares por invertir demasiado tiempo y dinero en los videojuegos o te han dicho que tienes un problema, aunque creas que no es cierto ?	a	b	c	d
5. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo o una oportunidad académica por el uso de los videojuegos?	a	b	c	d
6. ¿Piensas que tu rendimiento académico se ha visto afectado negativamente por el uso de los videojuegos ?	a	b	c	d
7. ¿Mientes a tus familiares o amigos con respecto a la frecuencia y duración del tiempo que inviertes en los videojuegos?	a	b	c	d
8. ¿Cuando tienes problemas, usar los videojuegos te ayuda a evadirte ?	a	b	c	d
9. ¿Con qué frecuencia bloqueas los pensamientos molestos sobre tu vida y los sustituyes por pensamientos agradables de los videojuegos ?	a	b	c	d
10. ¿Piensas que la vida sin videojuegos es aburrida, vacía y triste?	a	b	c	d
11. ¿Te enfadas o te irritas, cuando alguien te molesta mientras juegas con algún videojuego?	a	b	c	d
12. ¿Sufres alteraciones de sueño debido a aspectos relacionados con los videojuegos?	a	b	c	d
13. ¿Cuando no juegas con videojuegos te sientes agitado o preocupado?	a	b	c	d
14. ¿Sientes la necesidad de invertir cada vez más tiempo en los videojuegos para sentirte satisfecho?	a	b	c	d
15. ¿Quitás importancia al tiempo que has estado jugando con videojuegos?	a	b	c	d
16. ¿Dejas de salir con tus amigos para pasar más tiempo jugando con videojuegos?	a	b	c	d
17. ¿Cuando utilizas los videojuegos, te pasa el tiempo sin darte cuenta?	a	b	c	d

Anexo III.

Presentación programa de prevención a la adicción a los videojuegos “game off”.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN A LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS



1. Objetivos.

- Proporcionar información acerca de la problemática.
- Proporcionar información para fomentar el uso adecuado de los videojuegos.
- Informa de las ventajas y desventajas del uso de los videojuegos, así como de las consecuencias del uso abusivo.
- Fomentar la reflexión de los participantes respecto al uso de los videojuegos.
- Dotar de estrategias y desarrollo de habilidades como factores de protección para la prevención de la adicción a los videojuegos.

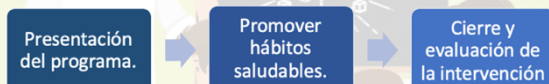
ÍNDICE

1. Objetivos.
2. Estructura y cronograma del programa.
3. Actividades desarrolladas.

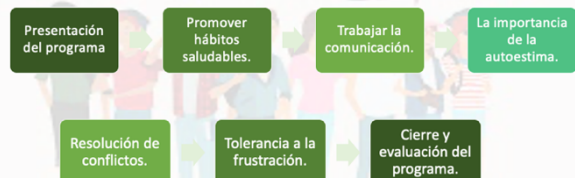
2. Estructura y cronograma.



3. Actividades con los docentes.



3. Actividades con los alumnos.



3. Actividades con los padres.



Anexo IV.

Folleto informativo sobre los conceptos generales, utilizado en la psicoeducación.



The infographic is set against a light purple background. At the top left, there is a stylized illustration of a video game controller with a pair of scissors cutting through its cord. Above the controller, the text 'GAME OFF' is written in a decorative, cursive font. To the right of the controller, a white speech bubble contains the definition of video game addiction. Below this, another white box provides a statistic about Spanish people's gaming habits. In the middle section, a warning triangle icon with an exclamation mark is connected by three arrows to a list of symptoms of addiction. The bottom section features a central silhouette of a person, with four arrows pointing outwards to labels representing risk factors: 'Biológicos' and 'Entorno familiar' on the left, and 'Personalidad.' and 'Estrés' on the right.

GAME OFF

La **adicción a los videojuegos** consiste en la participación recurrente y persistente en los videojuegos que provoca problemas en la persona.

Los Españoles dedican una media de 7,03 horas a la semana

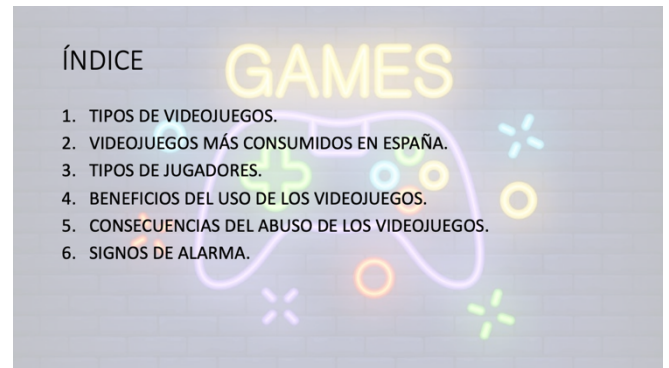
! Invierte muchas horas jugando
Jugar provoca consecuencias negativas sobre la persona
Presenta deseo o ansiedad por jugar

factores de riesgo

Biológicos ← Personalidad.
Entorno familiar ← Estrés

Anexo V.

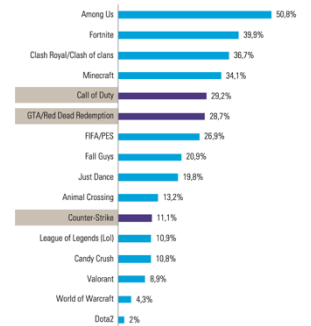
Presentación utilizada en la actividad de hábitos saludables.



1. TIPOS DE VIDEOJUEGOS.



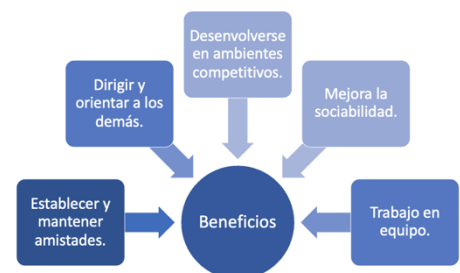
2. VIDEOJUEGOS MÁS POPULARES EN ESPAÑA.



3. TIPOS DE JUGADORES

Jugador extremo.	• Gasta todo su tiempo y dinero en los videojuegos.
Aficionado completo.	• Equilibrio entre jugar, ver jugar y comprar juegos.
Jugador en la nube.	• Servicio de transmisión de juego.
Jugados convencional.	• Tiene muchos videojuegos, prefiere jugar a ver jugar.
Aficionado al hardware.	• Siempre va a la ultima.
Jugador palomitero.	• No juega pero le gusta ver jugar a los demás.
Pasatiempos.	• Juega cuando tiene tiempo.

4. BENEFICIOS DE LOS VIDEOJUEGOS.



5. CONSECUENCIAS DEL ABUSO DE LOS VIDEOJUEGOS.



6. SIGNOS DE ALARMA.



Anexo VI.

Tarjetas utilizadas en la dinámica de los tipos de videojuegos.

TIPOS DE VIDEOJUEGOS Y GÉNERO



Anexo VII.

Caso práctico de la actividad de hábitos saludables frente a los videojuegos.

Alfonso tiene 13 años es un adolescente reservado e inseguro, últimamente sus padres lo notan diferente, en el colegio también le han llamado la atención ya que ha bajado la nota en muchas materias y últimamente está muy ausente. Cuando sus padres intentan hablar con él siempre está jugando con la Play 5, el otro día su padre cansado de la situación decidió desconectar el internet. La reacción de Alfonso fue desmesurada, se puso muy irritado y se enfrentó a sus padres puesto que estaba a punto de subir de nivel y había perdido todo el progreso. Los padres ante esta situación deciden investigar un poco sobre la vida de su hijo, descubren que hace tiempo que dejó de salir con los amigos por quedarse a jugar, que se queda hasta altas horas de la noche jugando, cuando debería estar durmiendo y que ha dejado el equipo de baloncesto por dedicarle más horas a jugar.

¿Qué harías si el padre de Alfonso acude a ti para hablar de la situación?

Anexo VIII.

Cuestionario de satisfacción que deben cumplimentar todos los participantes al finalizar el programa.

Nos interesa conocer tu opinión respecto a la realización del programa. Marca del 1 al 5 en la casilla según el grado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones. Gracias por tu participación.

1. El programa ha sido de gran ayuda.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. El contenido tratado corresponde con lo explicado el primer día.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Las explicaciones son claras y las actividades se entienden bien.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. La participación en el programa ha sido amena y de gran interés.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. El programa me ha proporcionado nuevos conocimientos que son de utilidad.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. El programa me ha ayudado a comprender mejor la problemática y tomar conciencia de ella.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Recomendaría el programa a amigos y/o familiares.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. ¿Cuál ha sido la actividad que mas te ha gustado?

9. ¿Mejorarías algo? ¿En caso afirmativo, que mejorarías?

Anexo IX.

Documental “la otra cara de los videojuegos”. Este documental de National Geographic nos hablará de la adicción que causan los videojuegos online en Corea del Sur, uno de los países con mayor número de personas conectadas a la red.

Enlace:



Anexo X.

Autorización a rellenar por los padres para que los alumnos puedan participar en el taller.

Yo _____ con DNI _____
padre/madre/tutor/tutora de _____
Cursando _____ Autorizo a la participación en el programa de
prevención a la adicción a los videojuegos Game Off realizado en el centro escolar de _____

A _____ de _____ de _____ de _____

Firmado:

Anexo XI.

Autorregistro llevado a cabo por los adolescentes a lo largo de la intervención.

Día de la semana	¿Qué hacías antes de jugar?	¿Qué hacías después de jugar?	Tiempo jugado	¿Cómo te sentiste jugando?	¿Jugaste más o menos que ayer?	¿Tus padres están de acuerdo con el tiempo jugado?

Anexo XII.

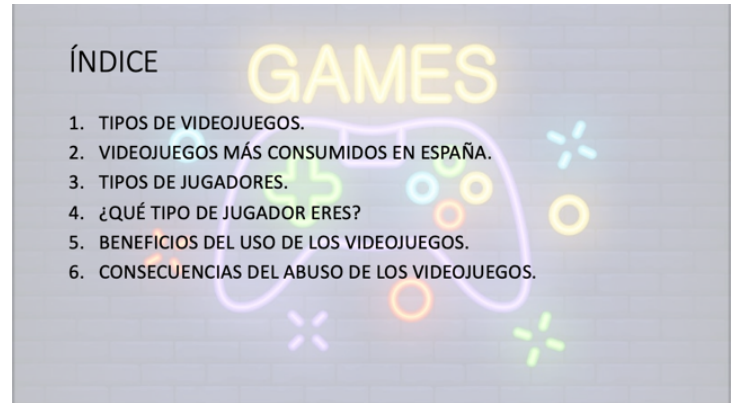
Contrato que deberán cumplimentar los adolescentes para mayor compromiso con la intervención.

Yo _____ me comprometo a cumplimentar el autorregistro todos los días que haga uso de los videojuegos, así como implicarme en la participación del programa de intervención que se lleva a cabo en mi centro. El contrato se inicia el día _____ y finaliza _____

Firmado:

Anexo XIII.

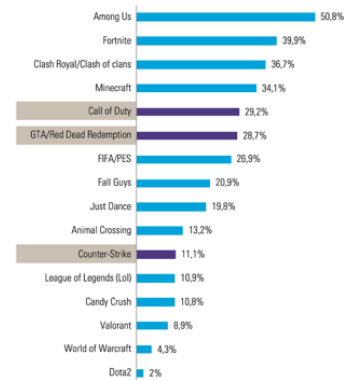
Presentación utilizada en la actividad de hábitos saludables frente a los videojuegos.



1. TIPOS DE VIDEOJUEGOS.



2. VIDEOJUEGOS MÁS POPULARES EN ESPAÑA.



3. TIPOS DE JUGADORES

Jugador extremo.	• Gasta todo su tiempo y dinero en los videojuegos.
Aficionado completo.	• Equilibrio entre jugar, ver jugar y comprar juegos.
Jugador en la nube.	• Servicio de transmisión de juego.
Jugados convencional.	• Tiene muchos videojuegos, prefiere jugar a ver jugar.
Aficionado al hardware.	• Siempre va a la última.
Jugador palomitero.	• No juega pero le gusta ver jugar a los demás.
Pasatiempos.	• Juega cuando tiene tiempo.

4. ¿QUÉ TIPO DE JUGADOR ERES?



4. BENEFICIOS DE LOS VIDEOJUEGOS.



5. CONSECUENCIAS DEL ABUSO DE LOS VIDEOJUEGOS.



Anexo XIV.

Folleto utilizado en la sesión de comunicación con los adolescentes.








Anexo XV.

Plantilla *tweet* para la actividad “un *tweet* sobre ti” trabajada en la sesión de la importancia de la autoestima.

Redactar un nuevo Tweet ×

¿Qué está pasando?



140  Twittear

Anexo XVI.

Presentación utilizada en la sesión de resolución de conflictos.



ÍNDICE.

1. ¿QUÉ ES LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS?
2. IMPORTANCIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.
3. ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.



1. ¿QUÉ ES LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS?

Es el conjunto de conocimientos y habilidades puestos en práctica para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los enfrentamientos entre dos o más personas.



2. IMPORTANCIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Las discusiones son inevitables.

Las discusiones generan malestar.

La mala gestión de los conflictos hace que se carnifiquen

La mala gestión de los conflictos hace que se carnifiquen

3. TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

NEGOCIACIÓN	• Discusión voluntaria con el objetivo de alcanzar un acuerdo.
MEDIACIÓN.	• Interviene una tercera parte neutral, que asiste para la efectividad de la comunicación de las partes.
ARBITRAJE.	• Una parte escucha los argumentos y adopta una posición final.
EVITACIÓN.	• Retirarse de la situación de conflicto.
ACOMODACIÓN.	• Encontrar áreas de acuerdo entre las dos partes intentando no perder de vista el objetivo final.
COMPROMISO.	• Intentar encontrar un punto medio entre las necesidades de las dos partes.
COLABORACIÓN.	• Mediar en un desacuerdo hasta que las dos partes estén de acuerdo.
CONCILIACIÓN.	• Proponer soluciones adecuadas para solventar la situación.

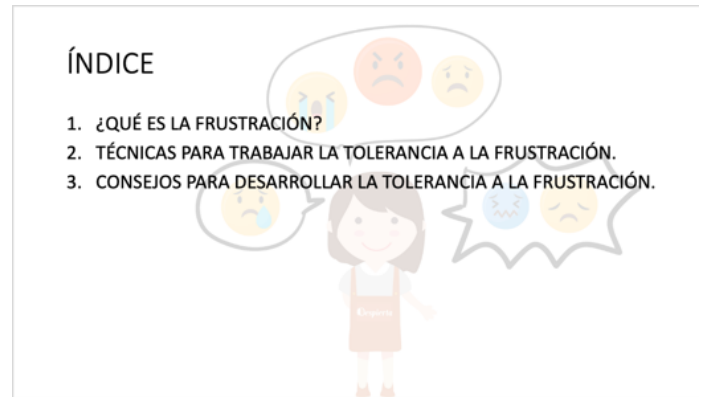
Anexo XVII.

Imagen utilizada para la dinámica de la resolución de conflictos.



Anexo XVIII.

Presentación utilizada para la sesión de tolerancia a la frustración.



1. ¿QUÉ ES LA FRUSTRACIÓN?

La frustración es el sentimiento que aparece cuando no conseguimos lo que deseamos, puede aparecer ansiedad, depresión, enfado, angustia...

La frustración no se puede evitar pero si se puede aprender a llevarla bien.



2. TÉCNICAS PARA TRABAJAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Técnica del grano.

• Expresa el malestar sin que afecte a tu conducta.

Técnica del teléfono.

• Analiza la situación, identifica la conducta inadaptada, concreta que has hecho bien y piensa alternativas que incluya lo que has hecho bien.

La escalera

• Desglosa el objetivo final en submetas para apreciar el progreso poco a poco.

Zig-zag.

• Dividir la meta en submetas teniendo en cuenta que a veces hay que retroceder para poder llegar al final.

2. TÉCNICAS PARA TRABAJAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Frase llave.

• Frase que te hace alejarte de los pensamientos negativos que te llevan a las malas conductas y los sustituye por otros que te ayudan a afrontar la situación.

Enfriamiento emocional.

• Reduce el impacto emocional y da tiempo para tomar decisiones adecuadas.

Técnica del vecino.

• Piensa en que consejos te daría un amigo, distanciándote así del problema.

Darse tiempo.

• Evita pensar hasta que no técnicas enfriamiento emocional, piensa en frío.

Técnica del ramillete.

• Busca cinco alternativas valorando las ventajas y los inconvenientes.

3. CONSEJOS PARA DESARROLLAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Se consciente de la frustración.

Distingue entre deseo y necesidad.

Controla los impulsos.

Controla las emociones.

Controla el ambiente que te puede frustrar.

Anexo XIX.

Imágenes utilizadas en la dinámica de la tolerancia a la frustración.

Imagen 1.



Imagen 2.



Anexo XX.

Consejos para el buen uso de los videojuegos, utilizados en la actividad de hábitos saludables frente al juego, dirigido a los padres.



Anexo XXI.

Caso práctico presentado a los padres en la actividad de buenos hábitos frente al uso de los videojuegos.

Alfonso tiene 13 años es un adolescente reservado e inseguro, últimamente sus padres lo notan diferente, en el colegio también le han llamado la atención ya que ha bajado la nota en muchas materias y últimamente está muy ausente. Cuando sus padres intentan hablar con él siempre está jugando con la Play 5, el otro día su padre cansado de la situación decidió desconectar el internet. La reacción de Alfonso fue desmesurada, se puso muy irritado y se enfrentó a sus padres puesto que estaba a punto de subir de nivel y había perdido todo el progreso. Los padres ante esta situación deciden investigar un poco sobre la vida de su hijo, descubren que hace tiempo que dejó de salir con los amigos por quedarse a jugar, que se queda hasta altas horas de la noche jugando, cuando debería estar durmiendo y que ha dejado el equipo de baloncesto por dedicarle más horas a jugar.

¿Qué harías si fueras el padre o la madre de Alfonso?

Anexo XXII.

Presentación sesión de comunicación con los padres.



ÍNDICE

1. ESTILOS DE COMUNICACIÓN.
2. ESTILOS DE CRIANZA.
3. CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN CASA.



2. ESTILOS DE CRIANZA.

AUTORITARIO	PERMISIVO.	SOBREPROTECTOR	DEMOCRÁTICO.
<ul style="list-style-type: none">• Exigentes• Castigan los fracasos.• Controlan demasiado.• No dejan espacio.• Deciden por el hijo.	<ul style="list-style-type: none">• Le dan libertad al niño.• Le permiten hacer lo que quiera.• No marcan límites.• No ayudan al niño ni participa en la formación de la personalidad.	<ul style="list-style-type: none">• Protegen al niño de todas las dificultades.• Intentan que el niño no se esfuerce demasiado.	<ul style="list-style-type: none">• El niño tiene papel activo en la familia.• El niño tiene su propia personalidad.• Los padres controlan cuidadosamente y de manera sensible.• Los padres interaccionan con el hijo• [Texto]

1. ESTILOS DE COMUNICACIÓN.

PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
<ul style="list-style-type: none">• No expresan sus necesidades y se mantienen firmes en sus creencias.• No dicen lo que piensan	<ul style="list-style-type: none">• Directos y cortantes.• Les gusta hablar en público.• No les cuesta decir lo que piensan.	<ul style="list-style-type: none">• Expresa lo que piensa sin molestar a los demás.

3. CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN CASA.

Elige un sitio y un momento adecuados para hablar con ellos.	Practica la escucha activa.	Respetar lo que sienten.	Atiende a la información verbal y no verbal.	Reconoce tus errores.
Evitar discutir por tonterías.	Ofrece alternativas y soluciones.	Cuida tu tono.	Pregunta en lugar de ordenar.	Dedica tiempo a la conversación.
Reflexiona y extrae conclusiones de lo que te cuenta.	Se flexible.	Usa la crítica constructiva.	Intenta llegar a acuerdos	