



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

**CONSTRUCCIÓN DE UN INSTRUMENTO PARA  
MEDIR LA INTERFERENCIA DE LOS  
VIDEOJUEGOS EN LOS JÓVENES ESTUDIANTES**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A:

**RAÚL RICARDO DELGADO LOREDO**



CIUDAD DE MÉXICO, 2018



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **AGRADECIMIENTOS:**

*A mis padres, Reyna y Raúl. Gracias por brindarme siempre lo mejor que han podido, por apoyarme y sostenerme en mi camino. Gracias por tanto apoyo que me han brindado, por enseñarme a seguir adelante, a estudiar, a aprender, a no rendirme, a no conformarme con lo que he logrado, sino a siempre ir por más. Gracias por todo el apoyo y sostén para mi vida, sin ustedes, no habría llegado hasta donde estoy hoy, ni habría logrado todo lo que tengo ahora. Gracias por plantar en mí el camino del estudio. Gracias por sus consejos, por su paciencia.*

*Gracias a la Lic. Clara Solís, quien me ha apoyado en este proyecto, me ha guiado y ayudado en la formación de mi trabajo de investigación, siempre siendo comprensiva y paciente, y a la vez firme y una excelente mentora. Gracias por tantas enseñanzas tanto académicas, y profesionales, como personales.*

*Gracias al Dr. José Manuel García, quien me ayudó, apoyó y explicó de manera clara, paciente y organizada el cómo trabajar e interpretar los datos obtenidos de los cuestionarios. Gracias por su apoyo, su paciencia y su comprensión.*

*Gracias a mis amigos que me han apoyado en el transcurso de mi vida.*

*Gracias Angie Luján, quien es una de las personas que ha cambiado mi vida. Desde el momento que te conocí pude sentir tu apoyo, y no obstante con eso, me lo has demostrado siempre. Gracias por tu amistad, por tus palabras de aliento, por no haberme dejado caer en los momentos difíciles, por toda la confianza que hemos logrado, por tantos momentos divertidos y bellos que hemos vivido. Eres la mejor amiga, consejera, apoyo y valedora que pude haber encontrado en mi vida. Simplemente, mil gracias por haberte cruzado en mi vida.*

*Gracias a Jesús Cedillo, quien a pesar de no ver muy seguido, sé que ni la distancia ni el tiempo cambiará nuestro gran lazo de amistad. Te conocí ya hace muchos años, y a pesar del tiempo nunca dejaste de guiarme, enseñarme y apoyarme en la vida. Gracias por estar ahí en los momentos difíciles, por ayudarme a comprender muchas cosas, por tantos momentos divertidos, por tantas risas y tonterías, por tantas bromas y claves, y sobretodo, gracias por tu paciencia y haberme aguantado tantos años ¡Eres el mejor!*

*Gracias a todos mis profesores que ayudaron en mi formación a lo largo de mi vida y a mis compañeros de estudio con quienes he compartido tantos momentos y he aprendido muchas cosas.*

*Por último, gracias a la UNAM, la máxima casa de estudios. Gracias por formar parte de la mejor etapa de mi vida, por poner en mi camino a personas maravillosas, por darme una formación y gracias por tantas oportunidades que me ha brindado, por todos los recursos con los que apoya a sus estudiantes y por tanta exigencia. Gracias por ayudarme a convertirme en la persona que soy hoy.*

## ÍNDICE

RESUMEN .....	5
INTRODUCCIÓN .....	7
LOS VIDEOJUEGOS.....	8
Usuarios de los videojuegos .....	15
Tipos de “gamers” .....	17
Intención del uso cotidiano de los videojuegos .....	19
Clasificación de videojuegos por temática. ....	24
Clasificación oficial de videojuegos:.....	25
Consolas y plataformas .....	29
□ Consolas clásicas .....	29
□ Consolas portátiles.....	29
□ Emuladores de PC .....	30
□ Consolas interactivas .....	31
□ Consolas híbridas .....	31
Modalidades de juego.....	31
CONDUCTA ADICTIVA Y ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS.....	37
A.- Fase inicial de la conducta adictiva al juego, también denominada “de la aventura” o del “descubrimiento” .....	48
B.- Fase del descontrol también denominado fase adictiva propiamente dicha	50
C.- La fase “terminal” o “resolutiva”, también denominada de “peligrosa desesperación”. ....	50
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	55
Justificación .....	55
MÉTODO .....	55

Objetivo general:.....	55
Objetivos específicos: .....	55
Participantes: .....	56
Procedimiento:.....	56
RESULTADOS.....	58
Resultados por dimensión:.....	58
1) Dimensión personal .....	58
2) Dimensión de Consecuencias de uso .....	62
3) Dimensión de Interacción social.....	65
4) Dimensión laboral/escolar .....	68
5) Dimensión de Estrategias de afrontamiento .....	71
ANÁLISIS DE LOS DATOS POR CATEGORÍA: .....	75
Personal .....	75
Consecuencias de uso .....	75
Interacción social.....	76
Escolar/laboral:.....	76
Estrategias de afrontamiento: .....	77
DISCUSIÓN .....	78
CONCLUSIONES .....	80
GLOSARIO .....	82
REFERENCIAS .....	84
ANEXOS .....	93

## RESUMEN

El propósito del presente estudio fue diseñar y construir un cuestionario para medir la interferencia del uso excesivo de los videojuegos en la vida de los usuarios, ya que en la actualidad el campo de las adicciones se ha ampliado ante la aparición de una patología similar a las adicciones a las sustancias químicas pero donde no existe una sustancia psicoactiva, denominadas conductas adictivas, o adicciones no convencionales (Vacca, 2005). El instrumento fue diseñado de acuerdo a cinco indicadores adaptados a cinco variables principales: personal, consecuencias de uso, interacción social, laboral/escolar y estrategias de afrontamiento. La versión final del instrumento fue de 50 ítems (10 por cada variable) y se aplicó a 211 usuarios de videojuegos de diferentes edades (de 14 a 41 años de edad). Se realizó un análisis descriptivo utilizando clinimetría. Los resultados evidenciaron que los usuarios presentan elevadas cifras de irritabilidad y enojo al ser interrumpidos en su actividad de juego, también presentaron disfuncionalidad en sus actividades cotidianas, reducción de relaciones sociales, modificación de sus hábitos de sueño y alimentación por seguir jugando (Vacca, 1996). Se concluyó que los usuarios de videojuegos presentan las características del perfil del adicto a sustancias, es decir, niegan tener un problema, jugar por largos periodos interfiere en sus actividades cotidianas, lo que tiene efectos negativos en su salud y en la calidad de las tareas realizadas.

**Palabras clave:** Videojuegos, conducta adictiva, adicción, usuarios de videojuegos, proceso adictivo, clinimetría.

## ABSTRACT

The purpose of this study was to design and construct a questionnaire to measure the interference of the excessive use of videogames in the lives of users, since that present the addictionology field is more extensive because it comes up pathology similar to chemical substance addictions but there aren't a psychoactive substance in use, this pathology is calling for the specialists "addictive behaviors" or none conventional addictions (Vacca, 2005). The instrument was designed according to five indicators adapted to five main variables: personal, consequences of use, social interaction, work / school and coping strategies. The final version of the instrument have 50 items (10 for each variable) and was applied to 211 videogame users of different ages (14 to 41 years old). A descriptive analysis was performed using clinimetry. The results showed that users have high numbers of irritability and anger when they are interrupted in their game activity, they also presented dysfunction in their daily activities, reduction of social relationships, modification of their sleep and eating habits because they want to keep playing (Vacca, 1996). In conclusion the videogame users present the characteristics of the substance addict profile, that is, they deny having a problem, playing for long periods interferes with their dialy activities, and this has negative effects on their health and the quality of their activities.

**Key Words:** videogames addictive behavior, addiction, videogames users, addictive process, clinimetry.

## INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo es estudiar cómo afecta en el nivel personal, físico, social, laboral/escolar y emocional el utilizar de manera frecuente los videojuegos y a su vez las repercusiones directas en la vida cotidiana de los usuarios a nivel personal, las consecuencias de uso excesivo, las afectaciones en sus interacciones sociales, interferencias a nivel laboral/escolar y las estrategias de afrontamiento del usuario. Para cumplir este objetivo se abordan la historia de los videojuegos, la evolución de los juegos, de las videoconsolas y de los usuarios mismos, los antecedentes de los videojuegos, su historia desde el primer videojuego conocido, su evolución a través del tiempo y los cambios que han tenido. Se mencionará sobre los usuarios de los videojuegos, sus clasificaciones y el uso que se les da. También se mencionarán los tipos de videojuegos y sus clasificaciones, las consolas y plataformas en los que se utilizan, así como sus componentes básicos de las mismas y por último las modalidades de juegos, las cuales influyen de manera directa en la frecuencia del uso de los videojuegos en los usuarios.

El uso excesivo de los videojuegos puede llegar a causar reacciones similares a los de una adicción con sustancias, y debido a esto se abordará el tema de “conducta adictiva”, aportando así su definición, y como sus características y categorías diagnósticas complementan la comprensión y el abordaje de las consecuencias de usar frecuentemente los videojuegos.

Este tema, estudiado a profundidad de manera reciente (Aarseth, 2014, De la Torre & Valero, 2013, Petry & O'Brien, 2013, Eguia, Contreras & Solano, 2013) está expuesto al análisis de los expertos y es así que se señalan algunas carencias conceptuales y metodológicas en su abordaje, este trabajo pretende también subsanar un par de carencias metodológicas detectadas con frecuencia en la investigación precedente (Griffiths, 1995, 2000, 2005, 2008, 2010) y aportar nuevos elementos al tema, como lo es la manera en que el uso excesivo de los videojuegos afecta la vida de los usuarios.



## LOS VIDEOJUEGOS.

### Origen de los videojuegos:

Los autores Frugoni, Donovan, Bellis, López, Carrillo y Sebastián, coinciden en señalar que la historia de los videojuegos comienza en 1947, cuando Thomas T. Goldsmith y Estle Ray Mann patentaron un sistema electrónico llamado “Cathode-ray tube amusement device” (Dispositivo de Entretenimiento de Tubos de Rayos Catódicos) basado en los radares utilizados en la Segunda Guerra Mundial, convirtiéndose en el primer “programa” desarrollado para verse en una pantalla CRT (tubo de rayos catódicos). Por desgracia, al tratarse solo de un experimento, no queda ninguna constancia real del mismo, pero gracias a las descripciones y anotaciones de la patente original podemos saber cómo era, por lo cual se denomina el primer precedente de los videojuegos (Frugoni, 2009; Donovan, 2010; Bellis & López, 2008; Carrillo & Sebastián, 2010).

De acuerdo a la versión de Carrillo y Sebastián (2010) en 1951, el australiano John Bennett de la compañía Ferranti presentó en el Festival of Britain el “Nimrod”, una enorme computadora capaz de jugar al “Nim”, un juego matemático muy antiguo original de China. Dicha máquina se valía de un panel de luces, en el que se podía jugar contra la máquina de forma tradicional o en la forma “invertida” del juego. Peor al carecer de pantalla, es considerado como un juego electrónico y no un videojuego, pero fue la primera computadora diseñada específicamente para jugar un “juego”, de ahí su importancia en la historia. La máquina fue todo un éxito, pero fue desmontada por Ferranti para utilizar sus piezas en otros proyectos más serios, aun así, existe una réplica (aunque a menor escala) en el museo “Computer Game Museum” de Berlín.

Más tarde, entre los años 1945-1951, durante la Segunda Guerra Mundial, el matemático británico Alan Turing y el experto en computación estadounidense Claude Shannon, trabajaron juntos descifrando los códigos secretos usados por el ejército nazi con la máquina “Enigma” y con los codificadores de teletipos FISH. Gracias a estas investigaciones en el campo de la inteligencia artificial, en marzo del 1950 Claude Shannon presentó junto al

economista y matemático D. G. Champernowne un artículo llamado “Programming a Computer for Playing Chess” en la revista Philosophical Magazine, en dicho artículo se especificaban las primeras técnicas y algoritmos necesarios para crear un programas de ajedrez, pero en ese momento no había ningún ordenador con el suficiente potencial para poder ejecutarlo, así que no fue hasta el noviembre de 1951 que el Dr. Dietrich Prinz pudo escribir el programa original en una Ferranti Mark I, la primera computadora electrónica comercial (Bellis & López, 2008).

En 1952, Alexander “Sandy” Shafto Douglas presenta su tesis doctoral en matemáticas en la Universidad de Cambridge (Inglaterra) basada en la interactividad entre seres humanos y computadoras. Dicha tesis incluía una versión computarizada del tres en raya llamada OXO (conocido también como el juego del “gato”), un programa que permitía enfrentar un jugador humano contra la máquina EDSAC (“Computadora Automática de Almacenamiento de Retraso Electrónico”, por sus siglas en inglés “Electronic Delay Storage Automatic Calculator”), la primera computadora que podía almacenar programas electrónicos. OXO no tuvo ningún tipo de popularidad ni repercusión porque aparte de ser una tesis de investigación, sólo podía ser jugado en la EDSAC de Cambridge, pues era la única que existía en todo el mundo (Eguia, Contreras & Solano, 2013).

De acuerdo a la versión de Frugoni (2009), en 1952 surge OXO, el primer juego de computadora en usar una pantalla gráfica digital, por lo que al mostrar gráficos, tiene todos los requisitos para poder considerarlo como el primer videojuego de la historia: una maquina (EDSAC), un mando (se jugaba con un dial de teléfono), una pantalla y un programa. Sin embargo, hay algunas voces discordantes con tal afirmación, pues prefieren considerarlo como un “programa gráfico” por ordenador ya que no tenía vídeo en movimiento.

Con base en Carrillo y Sebastián (2010), Frugoni (2009) y Eguia, Contreras y Solano (2013), se afirma que la historia de los videojuegos comienza en la década de los 50s, incluyendo los siguientes eventos: en 1951 el Dr. Prinz escribió un programa en una Ferranti Mark I, la primera computadora electrónica comercial; en 1952 se surgió el juego “OXO” desarrollado por Alexander S.

Douglas y consistía en jugar “gato” contra la computadora, sistema operativo EDSAC, donde se proyectaba la imagen. Años más tarde, en 1958, William Higginbotham creó “Tennis for Two”, un simulador de tenis de mesa donde 2 jugadores podían participar y fue creado como medio de entretenimiento para los visitantes de cierto laboratorio (Belli & López 2008).

Para mediados de los sesentas, de acuerdo a Eguia, Contreras y Solano, (2013), en 1966, Ralph Baer junto con 2 de sus compañeros de universidad comenzaron el proyecto de “Fox and Hounds” dando inicio al primer videojuego doméstico y fue hasta 1972 que su proyecto se concretó en la “Magnavox Odyssey” la primera consola que podía conectarse a la televisión. El furor que causó esta consola fue tal que no tomó mucho tiempo para que las compañías se mostraran interesadas en este potencial nuevo mercado dando origen al padre de todos los videojuegos: Atari 2600. Esta consola fue diseñada como la clásica máquina tragamonedas para ubicarse en centros comerciales y centros recreativos, fue entonces cuando apareció “Space Invaders” uno de los videojuegos más populares y que hizo escuela para los futuros videojuegos.

Cuatro años después, en 1970, nacieron los microprocesadores y chips de memoria, los cuales permitieron la venta de las consolas domésticas de menor tamaño. Esto comenzó una guerra de consolas cuando las empresas descubrieron la mina de oro que existía en el entretenimiento de los videojuegos motivándolas a que lanzaran su propia consola, fue entonces que aparecieron consolas como: Odyssey (Consola de la compañía Phillips), Intellivision (Consola de la compañía Mattel), Colectivision (Consola de la compañía Coleco), Atari 5200 (Consola de la compañía Atari), Commodore 64 (Consola de la compañía Commodore), Turbografx (Consola de la compañía NEC), entre muchas otras más. Sin embargo muchas de ellas perecieron debido a la mala jugabilidad o la poca variedad de títulos con los cuales jugar. Las consolas que alcanzaron el éxito tuvieron su primera evolución a principios de los 90’s las cuales fueron bautizadas como “la generación de 16bits”, entre ellas se encuentran la Mega Drive, la Super Famicom de Nintendo (o Super Nintendo), la PC Engine de NEC y la CPS Charger de

Capcom. Después las consolas tuvieron una evolución más, de modo que pasaron de las consolas domésticas a las consolas portátiles siendo el Game Boy la consola que abrió este nuevo mercado (Belli & López, 2008).

Los videojuegos aparecieron como un medio de entretenimiento en salas de espera y para evolucionar en máquinas tragamonedas con videojuegos de tipo arcade, género que se caracteriza por la simplicidad de acción rápida de jugabilidad como el video juego llamado “Pac-man”, lanzado en 1980 (Aarseth, 2014).

La fama de “Pac-Man” consistía en que el objetivo principal del jugador era superar la puntuación más alta de aquel que haya jugado en dicha máquina pero cuando evolucionaron a consolas domésticas los videojuegos *arcade* perdieron parte de su emoción ya que superar la puntuación más alta del videojuego ya no suponía un gran reto pues el furor de competir se había perdido a no haber muchos que jugaran el videojuego, por tanto no había muchas puntuaciones que superar (Eguía, Contreras & Solano, 2013).

Debido a la monotonía de superar las puntuaciones previas se desarrolló una crisis en los videojuegos en 1983, lo que afectó a Estados Unidos y Canadá principalmente, fue entonces que en Japón la compañía Nintendo lanzó a la venta el “Famicom”, conocido en occidente como “Nintendo Entertainment System” que contenía una gran cantidad de títulos que se caracterizaban por incluir una pequeña historia que llamaba la atención de los jugadores. Lo que puso fin a la antes mencionada crisis de los videojuegos en 1985 (Belli & López, 2008).

Para mediados de la década de los ochentas, los videojuegos fueron un producto restringido a espacios comerciales reducidos, con poca atención y de difícil acceso, ya que normalmente se adquirían en tiendas muy especializadas y a precios muy altos. Esto los limitaba solamente a un público más adulto y menos numeroso; pero, desde hace unos años, el desarrollo de la informática y el consiguiente abaratamiento de los equipos tecnológicos, han supuesto la generalización de los ordenadores personales en las casas, con lo que se ha

facilitado el acceso a casi todo tipo de usuarios por los nuevos dispositivos. También provocó una demanda alimentada por su presencia en distintas plataformas y soportes: los videojuegos comerciales como un producto de software, los juegos de libre descarga desde páginas de internet o los bazares de las consolas, las campañas publicitarias que refuerzan la venta de su producto con juegos online, y también por las revistas especializadas en videojuegos, o para jóvenes, que en la actualidad están presentes en todos los puestos de periódicos y revistas (Martínez, Bohorodzaner & Kampfner, 2010).

Otro título que revolucionó al mundo de los videojuegos fue el popular “Mario Bros”. Es cierto que “Mario Bros” ya existía en el arcade “Donkey Kong” (1983) pero un año después de su lanzamiento se convirtió en la estrella de su propio videojuego en el cual el jugador debía controlar al avatar de Mario el fontanero, o de su hermano Luigi que estaba disponible si el juego se reproducía en la modalidad de 2 jugadores, en una travesía por rescatar a Peach, la princesa del mundo champiñón, que había sido secuestrada por el malvado dragón Bowser y su ejército de “koopas” (Frugoni, 2009).

Fue entonces que a partir 1983, como Mario Bros, muchos títulos comenzaron a incluir todo tipo de temática, algunas fantásticas (*Final Fantasy*, 1987), otras más realistas (*Joe y Mac*, 1987), algunas basadas en hechos reales (*Wolfstein*, 1986) y algunas series de televisión y películas, como “*E.T. el extraterrestre*” (1984) y “*Alf*” (1989) (Aarseth, 2014).

Para 1990 la temática de los videojuegos evolucionó respecto a sus tramas e historias, ya que pasó de las tramas fantásticas a incluir elementos de violencia y un ejemplo de esto fue “*Doom*” (1993) el cual consistía en asesinar demonios y otros espectros con armas de fuego y una motosierra, algunos títulos ya contenían cierto grado de violencia pero fue éste el que popularizó la violencia en ellos (Belli, & López, 2008).

Para el cambio de siglo, a partir del 2001, en el mundo de los videojuegos comenzó una nueva etapa, ya que por primera vez se pone a prueba la capacidad

de los fabricantes. El enfrentamiento principal se encuentra entre Microsoft (Xbox) y Sony (Play Station), ambas consolas saltaron de la era de los bits a la era de los “polígonos” que permite a los programadores de videojuegos crear un sinfín de detalles a sus videojuegos como la gesticulación en los personajes de los videojuegos (Eguía, Contreras & Solano, 2013).

La industria de los videojuegos no presentó ninguna novedad relevante en cuanto a hardware o avances tecnológicos notables durante años, y fue hasta el año 2011 que Microsoft lanzó un controlador de juego libre para la Xbox 360 llamado “*Kinect*” que permite al jugador ser el control, literalmente, ya que este controlador es un sensor de movimiento que capta todo movimiento del jugador para que el avatar del videojuego lo realice y que además cuenta con reconocimiento de voz y reconocimiento facial. Este dispositivo cuenta con una cámara, un sensor de profundidad, un micrófono de múltiples matrices y un procesador personalizado que ejecuta el software patentado, que proporciona captura de movimiento de todo el cuerpo en 3D, reconocimiento facial y capacidades de reconocimiento de voz. El micrófono de matrices del sensor de Kinect permite a la Xbox 360 llevar a cabo la localización de la fuente acústica y la supresión del ruido ambiente, permitiendo participar en el chat de Xbox Live sin utilizar auriculares. A su vez Sony lanzó a la venta el sistema Play Station Move el cual tiene funciones similares que el Kinect y que además incluye gafas que permite al jugador ver en 3-D algunos juegos. Esto fue un gran avance en la historia de los videojuegos, puesto que ahora el usuario interactúa mediante voz y movimiento con sus juegos. Ambas consolas permitieron el desarrollo de la nueva generación tanto de interacción de los usuarios con los videojuegos, como de las nuevas consolas: la Xbox One y la Play Station 4 (Aarseth, 2014, Griffiths, 2010).

La Electronic Entertainment Expo (E3), la convención de videojuegos más grande de la industria) ha anunciado la llamada “novena generación” de consolas, que al contrario de otras generaciones ha comenzado en el 2017, con 6 años de diferencia de la anterior, aunque regularmente los espacios entre generaciones suelen ser de 9-10 años. Esta nueva generación comenzó con la consola de

Nintendo llamada "Nintendo Switch", una consola híbrida que puede usarse como de sobremesa como portátil, y una vez más lo ha hecho Nintendo después del fracaso de su antecesora consola de sobremesa Wii-U. La novedad son sus nuevos mandos, que pueden engancharse a la consola por los lados, pueden separarse y usarse independientemente, unirse y formar un solo control como el de la Wii, o usarse uno por cada jugador en los juegos cooperativos.

En el 2016, en la "E3" Microsoft sorprendió al mundo anunciando la "Project Scorpio", su nueva consola que según el director de Xbox dijo "será la consola más poderosa que jamás haya existido", ya que contará con una potencia de 6 teraflops y con capacidad de correr juegos a 4k nativo y también tener alguna relación con la realidad virtual (VR).

Para el año 2017 y de acuerdo a la "E3" (2017) el estado de los videojuegos más relevante es el siguiente: La industria de los videojuegos se ha vuelto un cuadrilátero: por un lado, los videojuegos como deporte profesional: los esports; por otro lado, los videojuegos para dispositivos móviles como pasatiempo durante los traslados (al trabajo, viajes, en metro, etc.); en el tercer lado, los videojuegos de uso doméstico: consolas y PCs; y en el último lado, los videojuegos que apuestan por la inmersión y la alteración de la realidad: realidad virtual y realidad aumentada. Microsoft lanzó su anteriormente anunciado Project Scorpio, el cual se llama "Xbox One X" la cual es denominada como la consola más potente y más pequeña de la familia Xbox y será compatible con las consolas anteriores (Xbox One, Xbox 360 y Xbox). Tras el lanzamiento de PS4 Pro y PS VR, no hay novedades en el hardware de Sony (Hobbyconsolas, 2017).

Para la E3 del 2018 se han prometido gran cantidad de títulos para las diferentes consolas de Sony, Microsoft y Nintendo. En cuando a hardware, sólo hay rumores de una nueva consola de Sony, llamada PS5 (Play Station 5) de la cual no se ha confirmado nada aún (Hobbyconsolas, 2017).

Es así que los videojuegos se han vuelto una opción de entretenimiento para usuarios de todas las edades. Su demanda es constante y creciente y también su

uso comienza a convertirse en un problema, sin embargo la maquina por sí sola no es el problema sino el uso que se hace de ella; quiénes son los usuarios de los videojuegos, cuál es la intención de jugar, ¿todos los videojuegos son iguales? A continuación se responden estas preguntas al ofrecer la caracterización del usuario de videojuegos.

### Usuarios de los videojuegos

De acuerdo con Gros (2007) existen dos grandes categorías de usuarios de videojuegos, los “gamers” y los “jugadores casuales”. Respecto a los “Gamers”, la palabra pertenece al idioma inglés y significa “jugador”, por tales razones son considerados como una tribu urbana como cualquier otra que corresponde a un tipo específico de moda, como puede ser el tipo de música que escuchan o el tipo de vestimenta entre otros tipos de tribus. En este caso los “gamers” se caracterizan no solo por jugar videojuegos con dedicación e interés durante una gran cantidad de horas o cotidianamente sino que además demuestran gran pasión e interés por jugar, disfrutan de terminar los juegos con puntuaciones altas y aprovechar completamente todo el juego descubriendo todos los secretos, obteniendo todas las armas o vestuarios y desbloqueando todos los logros. Además se interesan más en el mundo del videojuego como sus desarrolladores y los componentes digitales y físicos de las consolas. Normalmente se diferencian de los “videojugadores casuales” que solamente juegan por pasar un momento de diversión sin ninguna meta complicada más que terminar el juego. Se sabe que no existe rango de edad, raza o sexo para pertenecer a ésta comunidad.

Otra diferencia entre el “gamer” y el videojugador casual es que el videojugador casual generalmente se inclinará por la videoconsola o videojuego más económico, más fácil de utilizar y jugar, o simplemente que esté de moda. Comúnmente no tiene mucho conocimiento sobre la construcción, calidad, y otros temas más específicos de los videojuegos y además no le interesa involucrarse en esos aspectos.



El jugador casual no tiene la "cultura gamer"; esto es, saber lo que es una textura, una tarjeta de video, requisitos necesarios para el juego, potencia de la consola o PC, etc., y por ello no se interesa ni se molesta en instalarlo, fijándose en el mejor de los casos, solo en la calidad gráfica y la popularidad. Además los jugadores casuales no llegan a valorar los aspectos gráficos específicos que definen al videojuego como el HDR (procesamiento de imágenes, gráficos por ordenador y fotografía, las imágenes de alto rango dinámico "*High Dynamic Range*" en inglés) y por lo tanto nunca llegan a comprender lo que es ni se interesa en saberlo (Catellana, Carbonell, Jordana & Beranuy, 2007).

En cambio al "gamer" generalmente no le interesan los "videojuegos casuales" y se interesa principalmente por videojuegos más complejos que son difíciles de manejar y dominar, que realmente presenten un verdadero reto, el "gamer" suele prestarle menos importancia a sus actividades y prioridades, y se concentra en el videojuego sin importarle estar horas y horas practicando jugando, con el fin de conocer y explotar todos los aspectos ocultos del videojuego; dominando e interesándose por términos y temas más específicos como los relacionados con la gráfica, informática, hardware, etc., y que esté presente y bien usada la mejor tecnología en las novedades que cree la industria de los videojuegos. Igualmente al "gamer" le interesan los videojuegos multijugador o videojuegos en línea, y si puede crea clanes o participa en torneos para poder demostrar sus habilidades (Gros, 2007).

Las características de inversión del tiempo, dedicación e interés por los términos hacen que el "gamer" sea considerado como un tipo de Adicto (adicto de videojuegos); por ello el término "gamer" se utiliza igualmente para indicar al videojugador fanático, aunque muchas veces existen grandes diferencias entre el "gamer" y el resto de la comunidad asidua a esta actividad. Algunos "gamers" pueden llegar a jugar tanto un juego hasta terminar volviéndose adictos, más adelante se abordará el tema de manera más detallada.

## Tipos de “gamers”

De acuerdo a Gros (2007) dentro de la comunidad “gamer” existen varios sub-tipos de jugadores de acuerdo al tiempo que dedican a jugar o al dominio que logran en el juego, entre los que podemos destacar:

1. Pro Gamer: que se caracteriza en ser un “gamer” con extraordinarias habilidades para jugar, y por ello, además es considerado un videojugador experto o profesional de los videojuegos. Entre ellos destaca el jugador profesional (que compite por dinero). Su origen lingüístico proviene de las palabras del idioma inglés profesional y “gamer”, siendo su traducción literal en español jugador profesional. El pro-gamer también se dedica a descubrir *glitches* (errores de juego), pasando varias horas adquiriendo conocimientos del mismo y pensando cómo aplicar estrategias a los adversarios. En una definición simple, la característica de un pro-gamer es que tiene el conocimiento adecuado y más para descubrir salidas en distintos puntos de encuentro del mapa.
2. Hardcore Gamer: se caracteriza por ser un jugador que le dedica más de tres horas al día a jugar videojuegos. Usualmente juegos de competencia con otros usuarios.
3. Cheater: es aquel jugador que por medios ajenos a la interfaz del juego, usa trampas o altera el juego para beneficiarse a sí mismo. Por lo general viola las normas de uso del juego y si es atrapado, se le puede imponer un castigo.

Tipos de “gamers” según la plataforma en la que juegan (PEGI, 2013):

- a) PC-Gamers o PCeros: son los “gamers” que juegan o se especializan en videojuegos de computadora.
- b) Consoleros: son los “gamers” que juegan o se especializan en videojuegos de videoconsolas.
- c) Arcaderos: son los “gamers” que juegan o se especializan en los videojuegos de máquinas arcade.

Cuando un “gamer” siente predilección por una plataforma de forma obsesiva se le considera fanático, y dentro de cada consola con un adjetivo distinto. Ejemplos de ello son o fueron los fans de SEGA (generalmente llamados Seguros, fanáticos de Sega en general), Xbox (xboxers), PlayStation (sonyers), o Nintendo (nintenderos).

Si bien, a lo largo de toda su historia, los videojuegos son uno de los pasatiempos más populares entre niños, adolescentes y jóvenes adultos, tanto en hombres como en mujeres, en un rango de edad predominante que va desde los 12 a 25 años de edad en los cuales se invierten varias horas a la semana, e incluso al día. Se realizó una encuesta en el 2010, y se obtuvo que durante ese año había en México al menos una consola de videojuegos en uno de cada seis hogares y si se considera que una computadora normal, incluso un celular, puede usarse como consola de videojuegos habría muchas más consolas en los hogares (Campos 2010).

Los videojuegos, independientemente de su consola, son muy populares, y son bastante utilizados entre todos sus usuarios, y su razón es muy simple: ¡son muy divertidos! Sin embargo, es bien sabido que todo en exceso pueden causar problemas, y en éste caso nos referimos a la salud de los jugadores y también en sus círculos sociales, personales y en su vida cotidiana. En la mayoría de los

casos el origen de los problemas a nivel social no son causados por los videojuegos en sí mismos sino por las consecuencias sociales que les provocan a los usuarios, que van desde deserción escolar, aislamiento social, e incluso puede llegar hasta conductas violentas o delictivas, ya que en algunos casos han terminado en homicidios (De la Torre & Valero, 2013).

En una categorización más amplia los “gamers” se pueden clasificar en dos tipos: los jugadores sin internet (offline) y los jugadores en línea (online), sin embargo, como el lector acaba de notar, también se reconocen la existencia de subgrupos dependiendo de la consola o hardware que utilicen, la modalidad en la que juegan (cheaters), la finalidad con la que lo hagan (profesionalmente o casualmente) e incluso por su comportamiento (amables o agresivos).

#### Intención del uso cotidiano de los videojuegos

Se sabe que todo método de juego es un aprendizaje para la vida. Por medio de los juegos y juguetes los niños y las niñas aprenden a socializar, a desarrollar sus capacidades y sus habilidades y a ver e interactuar con el mundo. Actualmente los videojuegos son el juguete más proporcionado a niños (en menor medida a niñas) y adolescentes. Los videojuegos constituyen instrumentos mediante los cuales el niño y la niña comprenden el medio cultural que les rodea (Ausubel, 1982). Por esta razón se considera pertinente iniciar una investigación para comprender las motivaciones de los “gamers” para jugar, también para analizar el tiempo que se invierte en los videojuegos y saber si dicho tiempo trae repercusiones en los “gamers” y de ser así, conocer las repercusiones positivas y negativas que derivan de su uso.

Los juegos informáticos han desplazado al juguete tradicional hasta el punto de que el 90% de los niños o niñas y jóvenes han jugado alguna vez con ellos (Confederación Estatal de Consumidores y Usuarios, CECU) (Casado, 2006). Hoy en día existe una amplia difusión de los sistemas domésticos diseñados para jugar con videojuegos de consola y videojuegos en formato de ordenador.

Los videojuegos, como mecanismo cultural, tienen una compleja importancia social por su naturaleza de medio masivo, y están aumentando las investigaciones que se interesan por las implicaciones cognitivas que conllevan, en especial en los menores (Gros, 2007). Por tanto, el objetivo de esta investigación es analizar si un uso excesivo de esta forma de ocio puede interferir seriamente en la vida cotidiana, concretamente en el estudio de los menores, y en su rendimiento escolar

El reciente abaratamiento de los costos de los aparatos electrónicos, las mejoras tecnológicas y la llegada masiva de ordenadores personales a los hogares, provoca un crecimiento exponencial del número de usuarios; por este motivo, cada vez adquieren mayor importancia las respuestas de los usuarios y conviene valorar algunos efectos que la irrupción de Internet produce en sus conductas (Chamarro & Hernández, 2005).

El atractivo de las tecnologías aumenta porque incluye la relación virtual con amigos y desconocidos y porque la ausencia de elementos de la comunicación no verbal facilita la interacción y posibilita enmascarar la identidad personal, hecho que puede provocar la vivencia de una experiencia placentera y de excitación aliviando el aburrimiento, la tensión, la depresión y la ansiedad (Fiel, 2001); también permite la correspondencia con los iguales las veinticuatro horas, contactar con personas que de otra forma no habría conocido, mantener el contacto con amigos al mínimo coste y ser tenido en cuenta (Castellana, Sánchez-Carbonell, Beranuy & Graner, 2006).

Respecto a los motivos que mueven al videojugador a conectarse por medios electrónicos, se ha venido observando que giran en torno a la posibilidad de estar en contacto y vincularse con su grupo de iguales superando la distancia física, también pueden expresar y hablar de temas que desde la relación cara a cara les sería difícil o más complicado de realizar. El efecto desinhibidor del anonimato y la ausencia de contacto visual le permite expresar alguna necesidad o emoción desagradable o, en otras ocasiones, ser honesto, abierto y expresar emociones sobre asuntos personales que no podrían ser fácilmente discutidos frente a frente.

El jugador se encuentra en un mundo diferente, sin las limitaciones del mundo “real”, un lugar donde se oculta la vergüenza y surgen las intimidades de su mundo interno (Fiel, 2001).

Así mismo, en estas edades el atractivo de Internet aumenta porque incluye la relación virtual con amigos y desconocidos y porque la ausencia de elementos de la comunicación no verbal facilita la interacción y posibilita enmascarar la identidad personal, hecho que puede provocar la vivencia de una experiencia placentera y de excitación aliviando el aburrimiento, la tensión, la depresión y la ansiedad (Fiel, 2001); también permite la correspondencia con los iguales las veinticuatro horas, contactar con personas que de otra forma no habría conocido, mantener el contacto con amigos y ser tomado en cuenta (Castellana, et al. 2006).

Cuando tanta gente realiza una actividad, el sentido común apunta que no es posible pensar en un arquetipo simple de jugador. Personas de toda clase y condición juegan por motivos diferentes, y escogen entre los diversos tipos de juegos en función, probablemente, de un sinnúmero de variables muy difíciles de acotar (Yee, 2006).

Las motivaciones que llevan al usuario a practicar con los videojuegos son variadas (Castellana, et al. 2006): entre ellas destacan que permiten vivir una aventura en primera persona donde el adolescente pone en práctica estrategias en un entorno virtual sin consecuencias en la vida real; infieren en valores como la tecnología, la informática y la novedad; son considerados cómodos, accesibles, económicos y se pueden realizar en grupo o en solitario, en casa o en máquinas de alquiler; influyen en la autoestima, la confianza en uno mismo y la capacidad de superación y son emocionalmente estimulantes debido a su intensidad y rapidez o incluso por la trama de la historia que da sentido al juego.

El videojugador se encuentra en un mundo diferente, sin las limitaciones del mundo “real”, un lugar donde se oculta la vergüenza y surgen las intimidades de su mundo interno (Fiel, 2001).

Muchos de los usuarios utilizan los videojuegos para contrarrestar otras deficiencias y problemas subyacentes en la vida de los jugadores tales como problemas de relación, falta de amigos, problemas con la apariencia física, discapacidad, problemas de afrontamiento, etc.

Fuster, Oberst, Griffiths, Carbonell, Chamarro y Talam (2012), obtuvieron un modelo de cuatro motivaciones para utilizar videojuegos: socialización (interés por entablar amistades y apoyarse mutuamente), exploración (interés por descubrir el entorno virtual y participar de la mitología del juego y las aventuras que propone), logro (interés en el prestigio, el liderazgo y el dominio sobre otros jugadores) y disociación (interés en evadirse de la realidad e identificarse con el avatar virtual).

Utz (2000) exploró los aspectos de la amistad virtual y los tipos de jugadores y dedujo que se daban cuatro tipos de jugadores de MUD (Multi User Domains): a) *role-players*: interesados en desempeñar diferentes tipos de roles; b) *gamers*: apasionados por las aventuras y los aspectos lúdicos; c) *virtuals*: buscadores de encuentros virtuales con compañeros virtuales, amantes de los chats y el desarrollo de ambientes virtuales; y d) *skeptics*: aquellos jugadores desinteresados en muchas de las características de los MUD; juegan menos tiempo por semana y rehúsan identificarse ante ninguno de los grupos que juegan a este tipo de juegos (MUD).

Por su parte, Bekhtina (citado por Cole y Griffiths, 2007) identificó cuatro motivos básicos para jugar: a) curiosidad, asombro e interés; b) estimulación cognitiva; c) disfrute de un estilo de vida diferente en ambientes virtuales; y d) escape recreacional.

Sería aparentemente sencillo suponer que las personas con ciertos déficits yoicos en su vida real son propensos a diseñar avatares que, de algún modo, actúan como un *Yo auxiliar* compensatorio de las propias debilidades, ya sea en forma de *Yo ideal* o *Ideal del Yo*. Yee (2002) menciona que, en algunos casos, puede tratarse de personas con baja autoestima, dificultades en las relaciones interpersonales o con grandes dosis de frustración y estrés.

Bessière, Seay y Kiesler (2007) emplearon dos conceptos muy interesantes: la discrepancia con el self y la discrepancia con el *caracter*<sup>1</sup>. La discrepancia con el self es la distancia que percibe un sujeto entre su Yo real y sus otras dos instancias yoicas (el Yo ideal y el ideal del Yo). Cuanto mayor es la discrepancia con el self, más a disgusto está la persona consigo misma y más malestar psicológico presenta. La discrepancia con el caracter indica la distancia entre el avatar puesto en danza y el *Yo ideal* y el ideal del Yo del jugador. La hipótesis de los investigadores, lógicamente, era que la discrepancia con el caracter sería más pequeña que la discrepancia con el self, ya que el avatar ha sido creado para ajustarse más a los deseos del jugador, es decir cómo le gustaría ser. Por lo tanto, aquellas personas con un menor bienestar psicológico –o mayor discrepancia con el self– establecerían avatares más próximos a sus ideales. El estudio confirmó estas hipótesis y mostró que la mayoría de los jugadores tienden a crear avatares más positivos de lo que se sienten ellos mismos en la vida real (menos ansiosos, más extrovertidos, por ejemplo). Pero esta tendencia a la menor discrepancia con el carácter se hallaba acentuada en sujetos que se sienten peor, con baja autoestima o deprimido. Dicho en otras palabras, aquellas personas con bajos niveles de autoestima crean avatares más próximos a su Yo ideal y su ideal del Yo, es decir avatares más alejados de su propia realidad.

Estos datos apuntan a que los “Juegos de rol masivos multijugador en línea” (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games, por sus siglas en inglés “MMOPRG”) permiten, al dejar al jugador libre y en el anonimato, que su fantasía cree una nueva identidad que satisfaga sus deseos y fantasías olvidando sus frustraciones; y aunque se produzca cierta disociación, no patológica en la mayoría de los casos, cuanto más real sea la situación imaginada más cerca estará de los ideales del sujeto en el mundo de la realidad virtual.

---

<sup>1</sup> Caracter no en el sentido de personalidad sino en el de *play character*, es decir el personaje (avatar) con el que se juega



### Clasificación de videojuegos por temática.

Con la finalidad de prevenir que los menores usen videojuegos inapropiados para su edad la Unión Europea creó en 2001 el código “PEGI” (“Información PanEuropea sobre los Videojuegos” por sus siglas en inglés “Pan European Game Information”) y en 2002 se creó en América el código “ESRB” (“Tabla de Clasificación para software de Entretenimiento” por sus siglas en inglés “Entertainment Software Rating Board”) las cuales se encarga de categorizar un videojuego como violento, o no, a partir de su contenido y jugabilidad. Ambos códigos permite dar a conocer a los padres y educadores información de los videojuegos sobre la clasificación de edad apropiada para jugarlo. La clasificación se hace según el contenido de violencia, lenguaje, miedo, desnudes, sexo explícito o implícito, drogas o discriminación.

Por otra parte, los elementos en los videojuegos que pueden ser censurados son: referencias religiosas, escenas de violencia intensa, sexo o desnudez explícita, entre otros. Incluso algunos videojuegos fueron prohibidos en varios países por la cantidad de elementos anterior mencionados en su temática. Australia por ejemplo tiene el record de haber prohibido 32 títulos (Revilla, A. 2014).

Podemos dividir los videojuegos según su temática (Rodríguez, Gallego, Rodríguez & Del Pozo, 2012):

- Juegos de plataforma (Super Mario Bros),
- Simuladores (Gran Turismo, Ace Combat),
- Deportivos (FIFA),
- De estrategia deportiva (PCFutbol),
- De estrategia no deportiva (The Sims),
- De disparo (Quake, Call of Duty),
- De lucha (Mortal Kombat),
- De aventura (Tomb Raider),
- Y de rol (Final Fantasy)

Los más jóvenes (7-11 años) prefieren juegos de lucha y de aventura, los de más edad (11-18 años) eligen videojuegos tipo simuladores, de rol y deportivos.

#### Clasificación oficial de videojuegos:

El sistema de clasificación por edades establecido por la Información Paneuropea sobre Juegos (PEGI, 2013) clasifica los videojuegos en varios tipos:

- Juegos de acción: Arcade<sup>2</sup> (subtipos de plataforma, lucha,...).

Ejemplos: Bubble Bobble, Street fighter, Arcanoid, Pacman, Mario, Sonic, etc.

Son los que más se venden; normalmente presentan fuertes dosis de violencia en el argumento y desarrollo de la acción. La rapidez en este tipo de juegos es lo más importante, incluso más que la propia estrategia del juego. Algunos investigadores opinan que pueden contribuir al desarrollo psicomotor y de la orientación espacial en niños y niñas, sin embargo provocan con frecuencia nerviosismo y ansiedad. Conviene limitar el tiempo que se dedique a esta actividad y observar los comportamientos de los pequeños, para ayudarles y detectar posibles síntomas de estar sometidos a una tensión excesiva. Están indicados para niños a partir de 8-9 años y precisan de supervisión antes de autorizar su uso.

- Juegos de aventuras y rol:

Ejemplos: Crash Bandicoot, Final Fantasy, Tomb Raider, Pokémon, Spyro The Dragon.

En este tipo de juegos se deberá promover la reflexión por parte de padres y madres sobre los valores y contravalores que se consideran en el juego. El niño o la niña se convierten en el protagonista de su propia aventura y se sumerge en un mundo de fantasía. Los contenidos suelen ser divertidos. Están indicados para niños a partir de 7-8 años.

---

<sup>2</sup> El término "arcade" se refiere a los videojuegos clásicos o que recuerdan a las máquinas del mismo nombre. También se usa para diferenciar a los simuladores. "Arcade", en este sentido, suele referirse a los juegos relativamente

- Juegos de estrategia:

Ejemplos: Age Of Empires, Civilization, Imperium, Centurion.

Exigen administrar recursos escasos (tiempo, dinero, vidas, armas...), prever los comportamientos de los rivales y trazar estrategias de actuación para lograr unos objetivos. Quizás los mayores peligros de estos juegos sean de carácter moral, por los contravalores que muchas veces asumen y promueven. Resulta conveniente organizar actividades participativas que permitan analizar y comentar estos aspectos con los jugadores. Estimulan el razonamiento lógico y la reflexión. Los hay para niños a partir de 8-9 años.

- Juegos de deportes:

Ejemplos: FIFA, PC Futbol, Gran Turismo, Fórmula1 Grand Prix.

Suelen reproducir canchas de juego y partidos de algunos deportes como el fútbol, baloncesto, carreras de rally, etc. Los hay que están muy bien elaborados y alcanzan niveles de realismo asombrosos. Son, por lo tanto, complejos para los niños. Están destinados más bien a adolescentes a partir de 14 años. En algunos casos también pueden ejercer niveles de estrés.

- Juegos de simulación y constructores: (aviones, maquinarias, ciudades, etc.)

Ejemplos: Flight Simulator, Ace Combat, The Incredible Machine, Theme park.

Permiten experimentar e investigar el funcionamiento de máquinas, fenómenos y situaciones. Es importante hacer ver al menor que está ante un modelo imaginario de la realidad y solo constituyen una aproximación a los fenómenos que se dan en el mundo físico. Pueden pasar horas para hacer una construcción, tiempo que no le van a dedicar a otras actividades. Indicados para adolescentes entre los 14 y los 15 años.

- Puzles, juegos de lógica y/o inteligencia:

Ejemplos: Guest, Tetris, Chessmaster

Desarrollan la inteligencia, la percepción espacial, la lógica, la imaginación y la creatividad. Aunque no hay un riesgo específico en este tipo de juegos, hay que contemplar la posible adicción debido a un uso excesivo y continuo. En el menor de los casos podría conducir a un cierto aislamiento y falta de ejercicio.

- Juegos de preguntas

Ejemplos: Trivial, Preguntados.

Los juegos de preguntas pueden servir para repasar o mejorar la cultura general sobre historia, geografía, ciencias naturales, etc.

Además de estos videojuegos existen juegos educativos diseñados específicamente para facilitar determinados aprendizajes. Los juegos educativos, si están bien diseñados, no deben presentar ningún riesgo específico.

Hay una gran variedad de juegos en el mercado pensados para incrementar o mejorar la psicomotricidad fina (destreza con las manos), el desarrollo del lenguaje (escrito y oral), el razonamiento matemático, la orientación espacial y muchas otras habilidades y aspectos del desarrollo infantil, lo que los hace especialmente recomendables. Hay una gran oferta de buena calidad y se dirigen a menores desde los 18 meses hasta los 16 años.

- Juegos de terror (Survival horror)

Ejemplos: Resident Evil, Outlast, Amnesia, Dead Space.

Suelen desarrollarse en ambientes oscuros y con atmósferas tenebrosas, la música crea un ambiente psicológico de persecución y en cuyas historias se debe enfrentar constantemente monstruos o huir de ellos para salvar la vida del personaje y sobrevivir ante las amenazas.

Estimulan los reflejos y reacciones de los usuarios, así como la resolución rápida de problemas debido al poco tiempo que se cuenta para responder a la situación de la historia.

- Juegos de Realidad Aumentada

Ejemplos: Pokémon GO, Ingress, Zombies Run! 2,

La Realidad Aumentada (RA) es una línea de investigación que trata de incluir información generada por computador sobre el mundo real. Esta definición difiere de la Realidad Virtual (RV), pues en la RV únicamente hay información virtual. Ambos campos se centran en proporcionar al usuario un entorno 3D inmersivo, aunque la RV se centra en proporcionar un entorno virtual para el usuario y la RA en alterar el mundo real con información virtual y los objetos virtuales en 3D y objetos reales deben mostrarse siempre alineados entre sí.

Azuma (1997) identifica tres características fundamentales para que un juego sea considerado de Realidad Aumentada tiene que cumplir ciertos criterios:

- Un sistema de RA debe combinar realidad y virtualidad
- Un sistema de RA debe ser interactivo en tiempo real
- La registración debe ser en 3D

Todos los videojuegos, independientemente de la interfaz tienen un elemento que se repite, la máquina (Turkle, 1984), que posee el control total, a la que no se puede engañar, y que es la creadora de un universo virtual donde muchas de las reglas difieren de las reales: se puede morir y volver a vivir. Esta plantea una competencia individual, pues la perfección que inspira provoca en el jugador un sentimiento de ansiedad respecto a su propia autocomplacencia, ya que el juego permanece abierto, y el jugador tiene la opción de realizar la prueba perfecta (Levis, 1997). Sin embargo, en muchos de los videojuegos que hoy conocemos se establecen vínculos sociales entre jugadores, pues son los llamados juegos masivos en línea, los MMORPG, donde pueden participar jugadores de cualquier

país. Es precisamente, esta característica lo que hace tan absorbente este tipo de videojuegos y lo que podría estar afectando al ámbito de las habilidades sociales.

### Consolas y plataformas

Una videoconsola o consola de videojuegos es un sistema electrónico de entretenimiento para el hogar que ejecuta juegos electrónicos (videojuegos) contenidos en cartuchos, discos ópticos, discos magnéticos, tarjetas de memoria o cualquier dispositivo de almacenamiento (Levis, 1997).

La PEGI (2013) ha definido a las consolas dependiendo de su funcionamiento, capacidad y potencia, y ha propuesto las siguientes categorías:

- Consolas clásicas

Conformada por los controles, la pantalla, los altavoces y la alimentación – pilas, baterías – las cuales son estáticas y requieren de una toma de alimentación eléctrica y una pantalla para funcionar.

A lo largo de la historia de las consolas de videojuegos han evolucionado, y hasta la fecha se conocen 8 generaciones de consolas.

- Consolas portátiles

Es un dispositivo electrónico ligero que permite jugar videojuegos y que, a diferencia con una videoconsola clásica, sus componentes están todos integrados en la misma unidad y todo ello con un pequeño tamaño, para poder llevarla y jugar en cualquier lugar o momento.

Los adolescentes se han convertido en los principales usuarios de los diferentes servicios que ofrece la telefonía móvil a los que dedican cada vez más tiempo y recursos económicos. Para esta generación, los teléfonos móviles son objetos que siempre han existido, hecho que les convierte en expertos para poder elegir el medio, lugar y el momento en que hace falta utilizar el móvil (Castillo, 2003).

Ling (2002) lanza un concepto enormemente fértil, en el que la adquisición del teléfono móvil se considera un “ritual de paso”, al igual que el reloj o la pluma en

la primera comunión, el móvil puede ser un objeto de iniciación a la adolescencia. Por el otro, Forutnati y Manganeli (2002) hablan de “hermandad virtual”, fenómeno entendido como el sentimiento de fraternidad que surge entre jóvenes por compartir sentimientos, emociones, y pensamientos.

Los más jóvenes ven el móvil como consola de juegos y adoptan, ante él, una actitud lúdica, los mayores utilizan el móvil para organizarse y coordinarse (Oksman & Rautiainen, 2002).

Según Campos (2010) podemos establecer tres tipos de videojuegos portátiles:

- ❖ Videojuego electrónico portátil: que no tienen cartuchos intercambiables, discos ópticos, discos magnéticos, tarjetas de memoria, etc, o no son reprogramables y de un solo juego normalmente. El ejemplo más claro es Game & Watch o el Tetris.
- ❖ Videoconsola portátil: un dispositivo electrónico ligero que permite jugar videojuegos y que además de que los controles, la pantalla, los altavoces y la alimentación – pilas, baterías - están todos integrados en la misma unidad, permite diferentes videojuegos a través de cartuchos intercambiables, discos ópticos, discos magnéticos, tarjetas de memoria, etc. El mejor ejemplo es Game Boy.
- ❖ Videoconsola portátil de código abierto que permiten ser programadas libremente. Parten de la misma idea de una consola portátil, pero permiten ser totalmente reprogramadas, y tienen una práctica ausencia de juegos oficiales. Funcionan a través de programas gratuitos creados en comunidades de internet. El ejemplo más representativo es el GP2X y los emuladores.

- Emuladores de PC

Son programas específicos que pueden usarse en las computadoras y que simulan a una consola. Son de los más utilizados por el público, ya que en éstos

se puede jugar títulos o juegos de consolas sin necesidad de comprarla, así como en algunos casos poder modificarlos a su antojo (Levis, 1997).

No todos los videojuegos se pueden emular a PC, pero se considera una gran herramienta para los jugadores.

- Consolas interactivas

Este tipo de consolas cuentan con un sistema más tecnológico el cual permite que el usuario pueda mover al personaje e interactuar con el juego por medio del uso de su cuerpo, utilizando un accesorio adición a la consola que cuenta con reconocimiento con visual de movimiento por láser o un sensor de movimiento en los controles para identificar las acciones.

El usuario tiene que saltar, mover los brazos y pies para poder mover al personaje dentro del juego.

Un ejemplo de esto es la consola Wii de Nintendo o el Kinect del Xbox Microsoft (Campos, 2010).

- Consolas híbridas

Debido a los grandes avances técnicos de la época de los videojuegos, las diferencias entre las consolas portátiles y de sobremesa se han reducido, sobretodo en la arquitectura.

Por ello, muchas empresas han hecho lo posible por desarrollar sistemas con pantallas en los controles y función TV-off, siendo Nintendo quien dio un pequeño empuje con su reciente consola “Wii U” en este campo, siendo una consola portátil y a su vez puede utilizarse como clásica al conectarse a una TV.

Posteriormente se mostró el anuncio de la nueva consola “Nintendo Switch”, con el concepto de un *dock* para adaptarse a la TV, un mando con pantalla, *Joy-Cons desacoplables* y un *Pro Controller* (Nintendo, 2017).

### Modalidades de juego

En el mundo de los videojuegos el tipo de jugabilidad y su temática juegan un papel importante en el desarrollo de una conducta abusiva hacia estos.



Éste tipo de jugabilidad se divide principalmente en 2: los juegos tradicionales u “offline” (que no requieren conexión a internet y pueden ser de 1 a 4 jugadores en una consola local) y los “online” (requieren conexión a internet, el número de jugadores puede ser masivo, y cada jugador requiere su consola/ordenador propio) (Aarseth, 2014).

En los videojuegos tradicionales, sea cual sea su modalidad (arcade, shooter, aventura gráfica, deportivos, etc.), el jugador acostumbra a jugar en solitario contra el programa en una consola u ordenador, principalmente contra enemigos controlados por una IA (Inteligencia Artificial) para lograr misiones, avanzar en la historia y terminar el juego. Algunas de las diferencias más destacables es que en los videojuegos tradicionales el jugador sólo puede ocupar un determinado papel predeterminado (el que dispara, el que conduce, el que salta, etc.), recorre escenarios limitados y con un sólo camino disponible y puede llegar resultar aburrido y tedioso después de haberlo terminado por primera vez, ya que se vuelve repetitivo (Yee, 2006).

Contrarios a los anteriores, existen los juegos en línea, que en su mayoría suelen ser denominados Massively Multiplayer Online Games (Juegos masivos de multijugador en línea, por sus siglas en inglés “MMOG”) y son altamente adictivos debido al alto grado de comunicación con otros jugadores, al tipo de interacción con el ordenador, a la disponibilidad de los mismos y a la rapidez de la respuesta del juego (Cole & Griffiths, 2007).

En ese tipo de juegos se introduce un cambio importante en las relaciones sociales donde distinguían dos contextos: el mundo real y el mundo virtual, y que a su vez, de esta interacción podrían nacer en el individuo problemas de aislamiento y desajuste social, así como la aparición de problemas psicopatológicos donde se incluye el abuso a Internet, y por ende el abuso hacia los videojuegos en línea (Levis, 2002).

En los juegos online existen los llamados “Massively Multiplayer Online Role-Playing Games” (videojuegos de rol multijugador masivos en línea) conocidos

también por su acrónimo “MMORPG”, los cuales son videojuegos que permiten a miles de jugadores interactuar entre ellos en un mundo virtual de forma simultánea. Estos son un subgénero o evolución de los juegos de rol y de los videojuegos clásicos, pero la diferencia con los anteriores radica en que el jugador crea y personaliza físicamente un personaje o avatar, va aumentando niveles y experiencia en luchas contra otros personajes o realizando diversas aventuras o misiones con otros jugadores del mundo por medio de una conexión a internet. A su vez, el personaje se especializa en una función determinada elegida por el jugador (guerrero, mago, curador, etc.), y una vez que ha elegido sus roles se une a otros jugadores para formar un grupo y lograr sus objetivos (Levis, 1997).

La base de los MMORPG es la interacción con otros jugadores, cada uno delante de su ordenador y a distancia, y su modalidad de juego consiste en progresar y formar grupos o “clanes” con los mismos objetivos, para ayudarse mutuamente dependiendo de las funciones que cada personaje/jugador haya elegido. A su vez, dentro de cada clan existen una serie de normas y jerarquías; los clanes interactúan con otros de forma compleja: alianzas, conflictos abiertos, infiltraciones, usurpaciones de identidad, etc. Por otra parte, los MMORPG, a diferencia de los videojuegos tradicionales, son juegos de carácter abierto. Los jugadores pueden escoger sus propias rutas de desarrollo argumental y como no existe un final concreto siempre se pueden encontrar nuevos lugares, misiones y actividades a ejecutar, existe un territorio/mapa bastante amplio por explorar y siempre hay cosas “nuevas” dentro del juego (Griffiths, 2010).

Existen MMORPG en los que el jugador crea uno o más avatares con las características físicas y psíquicas que desea con los que puede jugar simultáneamente (Griffiths, Davies & Chappell, 2004).

Los videojuegos de modalidad MMORPG cumplen los criterios propuestos por Greenfield (1999) sobre intensidad, velocidad y accesibilidad de la información y las experiencias de anonimato, desinhibición, falta de consecuencias en la vida real y potencia del contenido. Además, se ha sugerido que el elemento clave radicaría en que en los videojuegos en línea, a diferencia de otras aplicaciones de

internet, el jugador puede alterar su identidad. Estas comunicaciones pueden distorsionarse y llegar a ser patológicas porque la persona se instala en una identidad falsa que le proporciona más satisfacción que la identidad real. La sana fantasía diurna y la necesaria evasión de la vida cotidiana sólo pueden ser patológicas, si el personaje es vivenciado como más real que la persona misma (Carbonell, Chamarr, Griffiths, Oberst, Cladellas & Talarn, 2012).

En los juegos MMORPG no hay control externo de estímulos y están disponibles las 24 horas del día, siete días a la semana, lo que hace que en cualquier momento un jugador pueda entrar y disfrutar de ellos, teniéndolos a su disponibilidad.

A su vez, Griffiths (2010) destaca que existen varias diferencias entre los MMORPG a otros tipos de juegos, entre las que podemos destacar las siguientes:

a) En el mundo virtual de los juegos existe una impunidad absoluta. Un jugador puede destruir, asesinar, traicionar y ejecutar muchas otras conductas de este tipo, sin ser sancionado realmente por ello, lo cual es utilizado como medio de desahogo por los jugadores, aunque si bien, en ciertos juegos, sí puede recibir algún tipo de penalización, como es el “prohibirle” la entrada al juego durante un corto periodo de tiempo (penalización).

b) Se pueden tomar actitudes de riesgo e intentar todo tipo de conductas sin ningún daño físico real (lanzarse a barrancos, nadar/bucear, chocar autos, etc.;

c) Casi todos los esfuerzos realizados en el seno del mundo virtual del juego son recompensados de un modo u otro, lo cual no siempre sucede en el mundo real.

Esta impunidad, invulnerabilidad y gratificación permite la expresión de ciertas actitudes impensables en la vida real. Si bien es cierto que en los MMORPG el avatar puede ser sancionado o castigado, estas penas no alcanzan, ni tan siquiera simbólicamente, las que se darían en la realidad (Cole & Griffiths, 2007).

Muchas personas juegan por la distracción, placer, excitación, relajación o desahogo de sus emociones. Aun así, los juegos online, disponibles 24 horas los

365 días del año, pueden proporcionar un medio potencialmente adictivo para aquellos que tienen predisposición al juego excesivo.

Se ha especulado sobre el hecho que los juegos online son más problemáticos y/o adictivos que los juegos offline (Griffiths, et al. 2004). La adicción a los juegos online se puede explicar, por un lado, por el Efecto de Refuerzo Parcial (ERP), un ingrediente psicológico fundamental de la adicción al juego ya que se trata de un refuerzo intermitente. La gente mantiene la conducta en ausencia del refuerzo esperando que haya otra recompensa a la vuelta de la esquina. Otro factor influyente es la magnitud del refuerzo, ya que grandes recompensas conducen a una mayor resistencia a la extinción (en otras palabras, a más adicción). Asimismo, el refuerzo instantáneo es también muy satisfactorio. Y, además, el juego online implica múltiples refuerzos de características variadas que podrían ser gratificantes de diferente forma para personas diferentes.

En los videojuegos existen dos tipos de recompensas. Las intrínsecas (vj. cuando se supera la puntuación de un amigo o la de uno mismo, cuando se entra en la “lista de los mejores” o cuando se gana al ordenador u otros jugadores, las cuales podrían ser llamadas motivacionales) y las extrínsecas (vj. la admiración de los amigos). Asimismo, puede ser inmensamente reforzante y psicológicamente absorbente el hecho que no exista un final en los juegos online y que se juegue sin cesar contra (y con) otras personas reales. Todo esto podría conducirles a la adicción, de manera que los juegos online podrían convertirse en lo más importante de la vida y así descuidar los compromisos personales y de otras áreas (Grüsser, Thalemann & Griffiths, 2007).

Al lado de la dimensión gratificante del juego se sitúa la dimensión significativa del mismo; es decir, el desarrollo de aspectos sociales, simbolismos, capacidades intelectuales, comunicativas, emocionales y motrices. Mediante el juego, el usuario establece ciertas relaciones con el mundo que le rodea. El juego es un modo de expresión del jugador y, a través del mismo, podemos acercarnos a su mundo interior (Tarragó, 2007; Winnicott, 1971).

Los videojuegos no son "negativos" en sí mismos, pero si lo es "un mal uso de estos". Por tal motivo es importante realizar un uso bajo supervisión y una selección adecuada de ellos, según la edad del niño y la niña, y que no pasen demasiado tiempo jugando. No más de 3-4 horas semanales en periodos de 30-60 minutos al día, estableciendo descansos de 15 minutos del tiempo estipulado. Sería recomendable en los jóvenes un uso de juego entre 30-60 minutos por día, no superando las 3-4 horas semanales. Ese tiempo estimado va a depender de la edad del niño/a (Niños/as menores de 6 años dos horas semanales aproximadamente) (Estallo, 1995).

Con base en lo anterior, se considera que si existen diferentes tipos de juego, consolas y modalidades de juego para cada interés o gusto, el usuario que dedica a ellos largos periodos de tiempo crea un problema que si no se controla puede desembocar en el desarrollo de una conducta adictiva con sus respectivas consecuencias.

Los videojuegos son criticados por "absorber la vida o el tiempo" de los consumidores, y el tema no es nuevo, pero ¿qué opinan los "gamers"<sup>3</sup>? Muchas críticas se enfocan en la manera que tiene de ayudar en varios aspectos, pero ¿Cuánto tiempo dedicado a los videojuegos es considerado normal o apropiado?

Esto es una pregunta medular en el tema de los videojuegos, y de manera reciente, se ha vuelto objeto de estudio en la investigación asociada a estos temas, por lo que también ha sido centro de las principales discusiones respecto a la influencia de los videojuegos en el proyecto de vida de los usuarios.

---

<sup>3</sup> Un "gamer" o "videojugador" es el término usado para referirse a un jugador que se caracteriza por jugar con una gran dedicación e interés a videojuegos y por tener un conocimiento diversificado sobre estos.

## CONDUCTA ADICTIVA Y ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS.

En la actualidad el campo de las adicciones se ha ampliado ante la aparición de una patología similar a las adicciones a las sustancias químicas pero donde no existe una sustancia psicoactiva, éstas han sido denominadas conductas adictivas, o adicciones no convencionales. A través de los últimos años se ha comprobado que ciertos individuos son más sensibles a desarrollar una conducta adictiva hacia objetos, actividades, personas o un mismo individuo, y a su vez puede desarrollar conductas adictivas y una adicción a sustancias químicas. En cambio otras pueden desarrollar con mayor facilidad una conducta adictiva a las actividades, a las máquinas u objetos o a las personas de manera exclusiva, permanente y/o sucesiva, a la cual se le denomina personalidad adictógena (Vacca, 2005).

Freixa (1993) denomina “adicción” al proceso físico y “dependencia” al proceso psicológico. El primero de estos conceptos se explica en términos de lo que este autor denomina *unión biometabólica*, en la que existe una necesidad metabólica real de la sustancia; el segundo de ellos lo explica como la “*ligazón comportamental*” que facilita el uso continuado. La adicción física supone un estado caracterizado por la necesidad imprescindible de aportar al organismo una determinada cantidad de sustancia en cuestión para el mantenimiento de su propia normalidad, llegando la adicción hasta tal punto que la ausencia de la droga podría provocar una serie de trastornos de índole física y mental.

Según Echeburúa y Corral (1994) cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. La adicción a Internet puede considerarse una adicción específicamente psicológica, con características comunes a otro tipo de adicciones: pérdida de control, aparición de síndrome de abstinencia, fuerte dependencia psicológica, interferencia en la vida cotidiana y pérdida de interés por otras actividades.

El término “dependencia” es definido por Kramer y Cameron (1975), en el manual de la OMS (Organización Mundial de la Salud), como un estado psíquico y a veces

físico causado por la acción recíproca entre un organismo vivo y un fármaco, que se caracteriza por modificaciones en el comportamiento y por otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprimible a tomar el fármaco en forma continuada o periódica a fin de experimentar sus efectos psíquicos y a veces por evitar el malestar producido por la privación. Como vemos, existe una dependencia de tipo físico, presente en algunas drogas, y una dependencia de tipo psicológico, presente en mayor o menor medida en todas las drogas.

Las teorías psicológicas creen que hay unos rasgos de personalidad característicos o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica para caer en la adicción. La mayoría de estas teorías, en un principio, eran psicoanalíticas y se descartaron más tarde, posteriormente surgió una nueva corriente psicológica que empleaba cuestionarios de personalidad pero los resultados no eran concluyentes, no había un factor que determinara la adicción. En una tercera fase, se buscaron factores específicos de personalidad que pudieran influir en las adicciones y se encontró un primer factor de riesgo que era la conducta antisocial del individuo que es previa a la adicción. Otro factor de riesgo es la búsqueda de sensaciones, también hay factores de aprendizaje que se basan en el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante (Rodríguez, Gallego, Rodríguez y Del Pozo, 2012).

La concepción psicológica de los trastornos de abuso de drogas es también la que subyace en el modelo biopsicosocial o bioconductual de Pomerleau y Pomerleau (1987) que hoy constituye el marco predominante para el análisis y tratamiento de la conducta adictiva, basado en la evidencia. De acuerdo con este modelo, los componentes esenciales para explicar la iniciación, mantenimiento o abandono de la conducta adictiva son la vulnerabilidad individual, el contexto y las consecuencias. Tales componentes representan a variables mayoritariamente psicológicas o psicosociales, con la única excepción de la parte biológica de la vulnerabilidad o los efectos fisiológicos del propio consumo, estos también muy sujetos a la interpretación psicológica. El contexto y las consecuencias, además de moldear la vulnerabilidad psicológica, se relacionan con la conducta del

individuo a través de diversos mecanismos psicológicos, entre los que se encuentran los vinculados al aprendizaje (tales como los procesos de condicionamiento vicario, operante o clásico), o los patrones de comunicación e interacción (tal y como se entienden, por ejemplo, desde un modelo sistémico) (Secades, García, Fernández & Carballo, 2007).

La propia descripción de los trastornos por abuso de sustancias de los sistemas de clasificación diagnóstica (en particular, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM, por sus siglas en inglés), ya asume la centralidad del modelo psicológico, si tenemos en cuenta que de los siete criterios para el diagnóstico de la dependencia, solo los dos primeros tienen que ver con aspectos fisiológicos (tolerancia y abstinencia). Los criterios 3, 4 y 5 se refieren al patrón conductual compulsivo inherente a la adicción a las drogas, caracterizado por dos fenómenos, *el craving* o experiencia subjetiva de desear o necesitar consumir drogas y la falta de control (la incapacidad para resistir el craving), es decir, la tendencia a elegir una recompensa menor pero inmediata, frente a una recompensa de mayor magnitud, pero más demorada. Finalmente, los criterios 6 y 7 se centran en los efectos adversos (la pérdida de reforzadores) provocados por el consumo de drogas (Becoña & Cortés, 2008).

Paralelamente al desarrollo de la problemática de las adicciones a las sustancias químicas se han venido presentando cada vez con mayor frecuencia una complejidad de comportamientos que desarrollan ciertas personas y que vienen causando varios problemas en la comunidad mundial, referente a la fisiología de sus propios organismos, bioquímica, comportamientos abiertos y encubiertos y a su vida de relación (Vacca, 2001).

Tales comportamientos escapan a los marcos de las clasificaciones de la psicopatología clásica, psiquiatría tradicional y nomenclaturas internacionales de las enfermedades mentales. Esta sintomatología ha ido evolucionando y tornándose cada vez más compleja hasta llegar a ser considerada por los clínicos, terapeutas, expertos y estudiosos de la conducta humana como una nueva entidad dentro de las adicciones, proponiendo que además de las dependencias a



sustancias químicas existen una gama de conductas que se asemejan a estas sin mediar sustancia psicoactiva alguna, a las cuales han denominado "adicciones no convencionales", "adicciones atípicas" o también "dependencias no tradicionales" o "conductas adictivas" (Vacca, 1996).

Esta novedosa patología ha originado la aparición de una nueva rama del conocimiento científico: *la adicciónología*, cuyo campo de acción supera al estudio, prevención, tratamiento, y rehabilitación de las denominadas adicciones tradicionales (dependencia a sustancias químicas) por lo cual paulatinamente se ha ido implementando una serie de conceptos para señalar, explicar, definir o describir este tipo de patogenia recurriendo a nuevas conceptualizaciones dado que las ortodoxas resultan limitadas, insuficientes y hasta incompatibles con la mencionada patología (Young, 2011; Vacca, 1997).

Ante el surgimiento de esta nueva patología y su campo de estudio y aplicación, al estudioso o profesional que trata este tipo de patología se le denomina "adiccionólogo", el cual supera al profesional que antiguamente trataba y rehabilitaba únicamente a individuos con dependencia a drogas dado que han ampliado su campo de estudio y aplicación. El tratamiento y abordaje de estas nuevas entidades clínicas se inició al identificar síntomas y signos similares en las adicciones a sustancias psicoactivas y en las conductas adictivas conductas de descontrol, trastornos o alteraciones psicosomáticas originadas por el vínculo con el sujeto en objeto de adicción, disfuncionalidad familiar de tipo adictógeno, similar al síndrome de abstinencia causado por las sustancias psicoactivas, disfuncionalidad en las relaciones sociales, síntomas de ansiedad y alteraciones de sueño (Vacca, 1996, Vacca, Maidiana & Samané, 1997).

Griffiths (2000) describió la adicción a Internet como un uso abusivo de las nuevas tecnologías que afecta a todas las áreas de la vida del sujeto. La OMS, señala que una de cada cuatro personas, sufre trastornos relacionados con las nuevas adicciones según el estudio de Griffiths (2000). Según sea la participación del sujeto, tenemos dos clases de adicción a las nuevas tecnologías: activa y pasiva. La *adicción pasiva* es la que está producida por la televisión que aísla al sujeto,

éste pospone o abandona otros contactos sociales y se deja influir por sus contenidos. La *adicción activa* es la más grave porque produce aislamiento social, problemas de autoestima, económicos y diferentes afecciones al equilibrio psicológico del sujeto. Estas adicciones están principalmente causadas por internet y más en concreto se basa en la adicción al sexo, juego, uso de chats o a las compras, ya sea físicas o en línea. Es innegable que producen un desorden en el individuo que le provoca ciertos efectos negativos a nivel fisiológico, psicológico y social (Griffiths, 2000).

Pratarelli, Browne y Jonson, (1999) utilizan el término adicción al ordenador/internet, y lo definen como “un fenómeno o desorden que depende tanto del medio como del mensaje, sin inclinarse a favor de ninguno”. Algunas de las adicciones a las nuevas tecnologías más destacables son: el uso del móvil que en adolescentes se ha incrementado considerablemente en los últimos años, que se usa como un instrumento de ocio y entretenimiento pero de forma incorrecta puede traer graves consecuencias. La prevalencia estimada de esta adicción es de 2 por mil usuarios. Los videojuegos son una forma de entretenimiento y ocio, cuya población de riesgo siguen siendo en su mayoría los adolescentes (Fleta & Olivares, 2009).

La nueva conceptualización de las adicciones considera que se pueden desarrollar conductas adictivas a ciertos instrumentos o aparatos (especialmente los electrónicos) como pueden ser los videojuegos, los cuales generan sobretodo intensa atracción entre los jóvenes (Vacca, 1996).

Griffiths (1995) habló por primera vez de “adicciones tecnológicas”, definiéndolas operacionalmente como adicciones no químicas, que implican una interacción excesiva hombre-máquina. Éstas, por tanto, pueden considerarse como un subconjunto de las adicciones conductuales. Las adicciones tecnológicas no aparecen en los principales manuales diagnósticos (como el DSM-IV-TR o la CIE-10) lo cual es explicable por el hecho de que la mayoría de las herramientas y muchas de las funciones de estas tecnologías no existían en el momento en el que se elaboraron (Marks, 1990).

En el DSM-IV y en el DSM-IV-TR se incluía el juego patológico en el apartado de Trastornos del control de impulsos no clasificados en otros apartados. Sin embargo esta tendencia ha cambiado en el DSM-V. El *gambling disorder* se incluye en el capítulo *Substance-related and addictive disorders* con el argumento de que las conductas de juego activan sistemas de recompensa similares a los que activan las drogas y producen algunos síntomas conductuales comparables a los producidos por sustancias. Otro indicador de este cambio de tendencia lo encontramos en la sección III, reservada a las condiciones que requieren estudio posterior. En esta sección se ha incluido el Trastorno por Juego en Internet (Internet Gaming Disorder) (Griffiths & Meredith, 2009).

En el DSM-V se incluyó un apartado para las adicciones sin sustancias, junto con sus criterios. Si para el análisis de dicho problema atendemos a estos últimos criterios, sustituyendo el consumo de drogas por el uso de los videojuegos online, la dependencia de videojuegos y/o Internet, vendría caracterizada por: tolerancia, cada vez se necesita jugar o conectarse durante más tiempo o a más juegos, de tal forma que el patrón de uso inicial deja de ser suficiente; abstinencia, malestar cuando se interrumpe el juego o la conexión a Internet o cuando se lleva un tiempo sin jugar o 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 (Labrador & Villadangos, 2009).

En 1995, el estudio de Griffiths señala que el psiquiatra Iván K. Goldberg publicó en su foro una parodia del DSM y se añadió un nuevo trastorno, el Síndrome de Adicción a Internet. En 1996, Young presentó su conferencia "Internet addiction: The emergence of a new disorder" en el congreso de la American Psychological Association (APA), celebrado en Toronto. Desde entonces el tema ha sido ampliamente discutido en los medios de comunicación y en la literatura científica

(Carbonell, Guardiola, Beranuy y Bellés, 2009) y el interés por la posible adicción a los videojuegos, juegos de rol online, televisión y teléfonos móviles ha dado lugar a lo que Griffiths denominó “adicciones tecnológicas”. En este sentido, el punto esencial del DSM-V es que contempla la adicción a una aplicación de internet, los videojuegos en línea, pero no tiene en cuenta una hipotética adicción a Internet. Así, la adicción a los videojuegos en línea ha recibido un reconocimiento que no tenía (Griffiths, 1995).

Griffiths, Davies y Chappell (2004) creen que aunque en parte se juega por razones escapistas y/o para aliviar el estrés, el motivo más importante es de tipo social, si bien «social» puede tener diferentes significados (los jugadores hacen amigos a través del juego y juegan con amigos de la vida real y/o familiares). Sus estudios apuntan que, aunque a través de los MMORPG se busca huir de la realidad, la motivación más importante es el contacto social. Como se dijo anteriormente, los jugadores hacen amigos a través del juego y juegan con amigos de la vida real y/o familiares. Jugar es también un lugar donde se puede experimentar la pertenencia a un grupo, aliento y diversión (Cole & Griffiths, 2007).

Los criterios para identificar la dependencia a los videojuegos son básicamente los mismos que para las adicciones tradicionales, sólo se sustituye el objeto de análisis, para esto, Treuer, Fábian y Furedi (2001) proponen un listado enfocado hacia la dependencia a los videojuegos, el cual es el siguiente:

1. Tolerancia, cada vez se necesita jugar o conectarse durante más tiempo o a más juegos, de tal forma que el patrón de uso inicial deja de ser suficiente;
2. Abstinencia, malestar cuando se interrumpe el juego o la conexión a Internet o cuando se lleva un tiempo sin jugar o conectarse;
3. Jugar o usar Internet más de lo que se pretendía inicialmente; no poder dejar de jugar o usar Internet;
4. Emplear excesivo tiempo en todo lo relacionado con los videojuegos/Internet, hasta tal punto que se llega a producir una interferencia con actividades cotidianas;

5. 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.

La característica esencial de la adicción a los videojuegos en línea es la participación recurrente y persistente durante muchas horas en videojuegos, normalmente grupales, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo. Un aspecto característico es que la participación en estos videojuegos implica interacciones sociales y, frecuentemente, el juego en equipo. El DSM-V contempla hasta nueve síntomas posibles de los que es necesario cumplir al menos cinco por un periodo continuo de 12 meses para ser considerado un adicto. El DSM-V ha preferido contemplar este trastorno en el ámbito de las adicciones y no dentro del espectro impulsivo – compulsivo como algunos autores habían sugerido (Block, 2008; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold & Stein, 2003).

Dichos síntomas (los cuales son basados sobre el juego patológico llamado “ludopatía”) son:

- 1.- El usuario tiene necesidad de apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
- 2.- El usuario está nervioso o irritado cuando intenta reducir o abandonar el juego.
- 3.- El usuario ha hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
- 4.- El usuario a menudo tiene la mente ocupada en las apuestas (reviviendo constantemente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).
- 5.- El usuario a menudo apuesta cuando siente desasosiego (desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).

6.- Después de perder dinero en las apuestas, el jugador suele volver otro día para intentar ganar (“recuperar” las pérdidas).

7.- El usuario miente para ocultar su grado de implicación en el juego.

8.- El usuario ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.

9.- El jugador cuenta con los demás para que le den dinero para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.

Hay muchos tipos de juegos practicados por niños y adultos pero sólo era catalogado patológico el que implica apuestas y en el que, por tanto, existe la posibilidad de ganar o perder dinero. Entonces ¿Cuál podría ser este elemento diferenciador en los videojuegos? Las horas invertidas en jugar ha sido el primer indicador utilizado para identificar adictos tecnológicos. Sin embargo, Charlton y Danforth (2007) y Wood, Griffiths y Parke (2007) remarcan el carácter cualitativo del tiempo dedicado al juego. Las horas de juego serían una variable a valorar y tener en cuenta al analizar cómo se desarrolla el juego, pero en ningún caso un indicador fiable para delimitar la frontera de la dependencia (Fuster, Oberst, Griffiths, Carbonell, Chamarro & Talarn, 2012).

No serían tan importantes las horas invertidas en el ordenador como sus consecuencias familiares, sociales, académicas, etc. Desde esta perspectiva acerca de su intervención en la vida del usuario, para diagnosticar una adicción serían necesarias unas consecuencias graves. Esta condición parece producirse en jugadores de MMORPG (“Massively Multiplayer Online Role-Playing Games” por sus siglas en inglés o “videojuegos de rol multijugador masivos en línea”) pero no en los usuarios de otro tipo de aplicaciones de internet. Un tercer elemento sería la dependencia psicológica, que incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible (craving), la polarización o focalización atencional, la modificación del estado de ánimo y la incapacidad de control. Este criterio se cumple en todas las adicciones y, en mayor o menor medida, ocurre en otras conductas excesivas pero no parece

ser un elemento diferencial que estamos buscando (Carbonell, Chamarro, Griffiths, Oberst, Cladellas & Talarn, 2012).

Existe evidencia empírica y clínica (Griffiths, 1995, 2000, 2005, 2008) de que jugar en exceso puede ser una actividad problemática (Tejeiro & Bersabé, 2002), y en algunos casos adictiva (Griffiths, 2008). En este último supuesto la persona desarrolla una relación problemática respecto al uso de los videojuegos y, en ocasiones requiere de una intervención psicológica específica. Y es que una de las consecuencias más evidentes de este problema es la alteración de un estilo de vida socialmente adaptativo, perturbando la organización temporal diaria (Van Rooij 2011), dedicando una cantidad de tiempo excesiva al juego, o provocando severas interferencias con otras actividades (Egli & Meyers, 1984; Griffiths & Hunt, 1998).

Se sabe que el uso prolongado y excesivo de los videojuegos puede reducir las relaciones interpersonales y producir problemas y discusiones en las relaciones familiares y de pareja, puede darse una disminución del rendimiento académico o laboral (Griffiths & Hunt, 1998), o el abandono de otras actividades de ocio (Batthyány, Müller, Benker & Wölfling, 2009; Griffiths, Davies & Chappel, 2004).

La adicción a videojuegos como categoría de estudio ha nacido cuando Petry y O'Brien (2013) comentan la génesis de los criterios del DSM-V, y explican que se basaron en el estudio previo de Tao (Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang, & Li, 2010) realizado en un hospital militar chino con adictos a internet. Por tanto, el DSM-V ha utilizado los criterios para diagnosticar la adicción a Internet (un diagnóstico que no existe según el manual) y los ha aplicado a la adicción a videojuegos en línea. En estos criterios nada refleja la especificidad de los Videojuegos de Rol Multijugador Masivo en Línea (MMORPG) (por ejemplo, identificación con el avatar, motivación para el juego o presión grupal). De hecho, volviendo a la parodia de Goldberg, podríamos cambiar el término 'internet games' por el de 'internet' y diagnosticar una adicción a Internet. Petry y O'Brien (2013) no citan en ninguna ocasión a Mark Griffiths, posiblemente el autor más reconocido sobre adicción al juego y adicciones tecnológicas.

De esta forma podemos considerar que la inclusión de la adicción a videojuegos en la sección III del DSM-V estimula el estudio de las adicciones conductuales. Este reconocimiento a las adicciones conductuales se ratifica porque el juego patológico deja de ser un trastorno del control de impulsos (en el que permanecía junto a la tricotilomanía, por ejemplo) y se clasifica en el mismo apartado que las adicciones a sustancias. Se sugiere que la adicción a los videojuegos podría confirmarse como un verdadero trastorno, a diferencia de otras tecnologías de la información y la comunicación (Beck, 2000).

El Dr. Pedro Horvat (citado en Ingrassia, 2017) argumenta que la esencia de los juegos es premiar la permanencia y el esfuerzo, dando recompensas en forma variable. Un mecanismo propio de las máquinas tragamonedas, que incita la compulsión y genera adicción en las personas más predispuestas. En pruebas de laboratorio puede verse con ratones, al enfrentarlos con una palanca que al usarse libera comida en cantidades aleatorias, la respuesta es la misma: la usan compulsivamente, y los videojuegos no son la excepción. Los escenarios que plantean facilitan la inmersión en un mundo de fantasía. El usuario se identifica con situaciones y personajes a la vez que se va desconectando de la realidad. La música que se repite en loop y los efectos sonoros contribuyen al efecto hipnótico.

Según Horvat (citado en Ingrassia, 2017) esto produce respuestas neuroquímicas y psicológicas, las cuales son equivalentes a otros tipos de conductas que se terminan transformando en adicciones. Está comprobada la sensación placentera por la liberación de dopamina en el cerebro y la reducción de ansiedad ante la posibilidad de jugar, y ambas respuestas están presentes en todas las adicciones.

En ese sentido Horvat (citado en Ingrassia, 2017) señaló la importancia de observar algunos signos y síntomas específicos:

- Superar las 25-30 horas de juego semanal.
- Necesidad irresistible de jugar y/o respuestas emocionales intensas cuando esto



no es posible.

- Debilitamiento del rendimiento escolar o laboral por el juego.
- Marcadas expresiones de ansiedad o euforia durante la actividad.
- Empobrecimiento de los vínculos sociales y de los intereses en general fuera del juego.
- Dificultades en el dormir u otros cambios de hábitos significativos.

En estos casos de ‘adicción conductual’ la persona desarrolla una relación problemática respecto al uso de los videojuegos y, en ocasiones requiere de una intervención psicológica específica. Y es que una de las consecuencias más evidentes de este problema es la alteración de un estilo de vida socialmente adaptativo, perturbando la organización temporal diaria (Van Rooij 2011), dedicando una cantidad de tiempo excesiva al juego, o provocando severas interferencias con otras actividades (Griffiths & Hunt, 1998).

Pero para desarrollar una conducta adictiva al juego, (también denominada ludopatía en algunos casos) se requiere de una evolución clínica, la cual transcurre como cualquier adicción solamente que ésta presenta ciertas características muy particulares o específicas que por ser una “conducta adictiva de contacto”, es decir que se desarrolla en medios sociales, se muestra diferenciada, a continuación su patogenia (Vacca, 2005):

#### A.- Fase inicial de la conducta adictiva al juego, también denominada “de la aventura” o del “descubrimiento”

La conducta adictiva se inicia generalmente mediante un comportamiento de “descubrimiento”, también denominado comportamiento experimental, conducta de ensayo/error o conducta de “tanteo”. Esta conducta puede ser casual por el hecho mismo de producirse de manera “accidental”. No obstante para establecer si ésta fue una conducta “accidental o casual” se debe inicialmente identificar si el individuo presenta el factor predictivo de: “personalidad adictógena”. Esto significa

que una persona que posee este factor predictivo, de manera constante y permanente está en la búsqueda de conductas, estímulos o circunstancias que le originen o desarrollen emociones intensas. Esto desencadena emociones, comportamientos o reacciones de descontrol. La búsqueda incesante por vivenciar estas sensaciones en este tipo de individuo se va convirtiendo en un tiempo variable en una conducta que integra su repertorio de comportamientos que no puede controlar. Una persona de esta naturaleza puede desarrollar una adicción específica y única a una determinada sustancia, objeto, actividad o persona o en su defecto puede ir desarrollando una serie de adicciones a sustancias o conductas adictivas en el transcurso de su vida las cuales va sustituyendo de manera alterna o secuencial, pero en un determinado momento puede estabilizarse en una que será la adicción principal o predominante la cual continua la misma caracterización de la anterior: ser descontrolada, que aumenta en intensidad, ser repetitiva, convertirse en dañina y destructiva (Vacca, 1996).

Con referencia a la conducta de jugar, el individuo puede poseer una personalidad adictógena ante el inicio o desarrollo de una sesión de juego, y puede experimentar disforia de diversa intensidad e inclusive frustración dependiendo de los resultados del juego. La actividad del juego en este tipo de persona puede permanecer estacionaria. Esta actividad puede ser constante o no pero de ninguna manera no compromete los horarios personales que tiene que desarrollar con la familia el trabajo, estudio o de responsabilidad significativa. En función al transcurrir del tiempo invertido en la actividad de jugar, este tipo de individuo puede llegar a ser clasificado como un jugador social, en el cual lo más importante es la atmósfera social en que desarrolla esta actividad o la compañía que mantiene mientras realiza el juego. En ningún momento (salvo extrañas y escasas excepciones) pierde el control sobre la conducta de jugar y tampoco se ve afectado económicamente por la inversión que pueda realizar (Vacca, 2005).

Durante el período inicial de esta conducta adictiva la distribución de su tiempo diario lo efectúa dejando permanentemente espacios para desarrollar el juego. La permanencia en el período inicial es corta, ingresando luego a la fase de

descontrol para concluir rápidamente en la adicción (Vacca, Maidana & Samanez, 1997).

#### B.- Fase del descontrol también denominado fase adictiva propiamente dicha

El estadio del adicto al juego en el período inicial es variable dependiendo de múltiples factores: estabilidad psicológica, recursos económicos, soporte familiar, acceso a los juegos, programa de actividades diarias personales que previamente tiene contraído, etc. pero esta nómina de factores sólo hace más lento y difícil o más rápido y fácil el ingreso a la fase de descontrol. Durante la etapa de descontrol la configuración psicológica que ha desarrollado el adicto es compatible con su conducta adictiva por lo tanto el afán de continuar jugando pretextando tiempo libre, pasatiempo, premios, o cosas así son sólo una justificación a la pérdida del control que no desea reconocer. El concepto que va teniendo hacia su adicción lo va modificando mediante mecanismos psicológicos evasores o justificadores de su conducta y que son recursos propios de cualquier adicto tanto a las adicciones convencionales como las no convencionales, que le impiden observar objetivamente la realidad de su enfermedad (Vacca, 1997).

Es interesante remarcar una serie de elementos que el adicto al juego en las máquinas electrónicas encuentra durante el desarrollo de esta conducta adictiva y que se constituyen como poderosos reforzadores en sus sensaciones y que mantienen dicha conducta: por ejemplo los precios o regalos que recibe durante el avance del juego, armas, accesorios o trajes nuevos disponibles, interacciones sociales con amigos o personas que conoce en el juego, etc. (Griffiths & Meredith, 2009).

#### C.- La fase “terminal” o “resolutiva”, también denominada de “peligrosa desesperación”.

En esta fase se ha instalado definitivamente la conducta adictiva hacia los juegos. El estar lejos de ellos, estar sin manipularlos ni sentir la sensación del juego le desencadena una sintomatología similar al síndrome de abstinencia que causan las drogas. Síntomas que en ellos pueden referir en: dolores de cabeza,

decaimiento general, irritabilidad, falta de apetito, piloerección, sudoraciones profusas en ciertos momentos del día, déficit en la concentración, atención desperdigada, dificultad en la memoria de fijación, despeños diarreicos, falta de interés por actividades productivas, pensamientos reiterativos acerca del juego, insomnio, disforia, angustia, opresión precordial, sudoraciones profusas y episódicas, decaimiento de la energía, etc. (Vacca, 2005).

Otras consecuencias sería que pueden reducirse las relaciones interpersonales, y producirse problemas y discusiones en las relaciones familiares y de pareja, puede darse una disminución del rendimiento académico o laboral (Chiu, Lee & Huang, 2004; Griffiths & Hunt, 1998; Jeong & Kim, 2010), o el abandono de otras actividades de ocio (Griffiths, Davies & Chappel, 2004).

A partir de esto se ha podido identificar que el pensamiento que presentan en esta fase es defectuoso en el curso o contenido. Por ejemplo, al estar conversando un tema neutral, de pronto surge el pensamiento de "...podría estar jugando en este momento..." o en su defecto su conversación es bruscamente cortada por oraciones como "...lástima que no estoy en casa... podría estar ahí descansando y jugando un ratito..." para luego al no encontrar eco en su entorno, retornar a la conversación que habían interrumpido siendo lo reiterativo de estas verbalizaciones otra de sus característica clínicas (Vacca, 2001).

En esta etapa es donde tiene los más elaborados y consistentes sus argumentos irracionales que le impiden la reflexión de su estado y que además le refuerzan su conducta adictiva. Esto significa que su estado clínico el cual es disonante (incongruente) con el ideal de ser una persona exitosa y funcional y que le ocasiona malestar psicológico, lo maneja o reduce con una serie de argumentos o pensamientos que reducen precisamente este malestar psicológico, es decir que operan como mecanismos reductores de la disonancia cognitivo/afectiva, haciendo de esta manera que se mantenga la conducta adictiva e impidiendo la reflexión y reorientación comportamental (Vacca, 1997, 2001, 2005).

En el proceso de “tocar fondo” -que en todo adicto es importante dentro de su recuperación- es difícil que se produzca en estas circunstancias y con un sistema cognitivo de este tipo. Pensamientos irracionales permanentes al interpretar su realidad y que no son compatibles con ésta es lo que les favorece en el mantenimiento de esta conducta adictiva. En estas circunstancias en muchos adictos se puede identificar un deseo irrefrenable a comer de manera descontrolada (Jackson, 1989).

Tomando en cuenta estos tres puntos se considera que la adicción a los juegos es una de las adicciones que presenta una mayor complejidad en el tratamiento a los terapeutas dado que no es muy difundida como una conducta adictiva, y menos aún en el adicto que esté padeciendo de una adicción de este tipo, ya que su conciencia de estar desarrollando dicha patología, es nula (Vacca, 2005).

En lo que se refiere al tratamiento, Griffiths y Meredith (2009) plantearon que la terapia más adecuada para la intervención en la adicción a videojuegos es la cognitivo-conductual, y en esta misma dirección Griffiths (2010) presentó algunas técnicas para el tratamiento de la dependencia de videojuegos -como el autorregistro del uso que se realiza y la toma de conciencia de las consecuencias del uso excesivo, el establecimiento de objetivos, la psicoeducación y la modificación de los pensamientos irracionales. En general concluyó que la terapia cognitivo-conductual es una modalidad apropiada para el abordaje este problema (Orzack, Voluse, Wolf & Hennen, 2006).

Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang y Li (2010) también llevaron a cabo una revisión de las investigaciones sobre el tratamiento psicológico de la adicción a tecnologías como la Internet, destacando la orientación cognitivo-conductual como la más eficaz para la identificación de los problemas relacionados con estos medios, su modificación y sustitución por otras pautas más adaptativas. Du, Jiang y Vance (2010) aplicaron sesiones grupales desde una orientación cognitivo-comportamental y encontraron que el grupo que recibió tratamiento mostraba mejorías en el estado emocional, en la capacidad de autorregulación y en la gestión del tiempo, respecto a un grupo control.

Además, desde este enfoque se pretende que las personas aprendan a organizar y gestionar el tiempo, a reconocer los beneficios y potenciales peligros del uso de estos medios, a identificar los desencadenantes de los episodios de uso excesivo, a manejar emociones y la impulsividad, a mejorar las habilidades de comunicación y los estilos de afrontamiento, así como a cultivar el interés por actividades alternativas (Young, 2007, 2010, 2011).

En lo que se refiere a la intervención psicológica, hasta la fecha hay pocos estudios que aborden el tratamiento de la adicción a videojuegos (Griffiths, 2000, Vacca, 2005, Van Rooij, 2011), siendo especialmente escasos los estudios de caso sobre dicha problemática.

En diciembre del 2017 la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció que por primera vez se considerará que el trastorno por videojuegos es una enfermedad mental, y que dicha patología será incluida en la próxima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), el cual no se ha actualizado desde 1990. El jefe del Departamento de Salud Mental de la OMS, Vladimir Poznyak, adelantó a la revista *New Scientist* (2017) que “los profesionales de la salud deben reconocer que los trastornos por videojuegos pueden tener consecuencias graves para la salud”. También aclaró que la mayoría de las personas que juegan videojuegos no sufre ningún trastorno, del mismo modo que la mayoría de las personas que consumen alcohol tampoco, pero que sin embargo, el comportamiento puede causar un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional y otras (Ingrassia, 2017).

Este trastorno se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego "continuo o recurrente" y, si bien aún no se cierra su definición, la OMS lo vincula a tres condiciones negativas producidas por el abuso de los juegos digitales (Ingrassia, 2017):

-En primer lugar, está la pérdida de control de la conducta en cuanto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, finalización y contexto en que se juega.

-En segundo lugar, también produce un aumento de la prioridad que se otorga a los juegos frente a otros intereses vitales y actividades diarias.

-Finalmente, el tercer aspecto se refiere a mantener ésta conducta, pese a la ocurrencia de las otras dos consecuencias negativas.

La OMS informó que el nuevo informe ICD-11 estará listo en 2018 y remarcó un matiz: el trastorno por videojuegos no tendrá epígrafe específico, sino que aparecerá englobado en uno más amplio de juegos digitales (Salas, 2017).

Por lo tanto, entre la relevancia que han adquirido los videojuegos como forma de entretenimiento, el control que se ha perdido sobre la conducta de jugar y las consecuencias observadas en los usuarios; tal parece que nos encontramos ante un problema de índole psicológico y de reciente creación: la adicción a la tecnología. Tema novedoso que merece atención e intervención profesional.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### Justificación

A partir de la importancia que han adquirido los dispositivos electrónicos, el terreno que han ganado los videojuegos en la vida de la gente como forma de entretenimiento o como forma de relacionarse con otros jugadores, y, las consecuencias que se han identificado en la vida de los usuarios frecuentes, se hace necesario continuar y profundizar la investigación sobre estos temas, y simultáneamente subsanar las carencias metodológicas previamente detectadas con la intención de ampliar el conocimiento y comprensión de esta problemática y por otro lado generar las condiciones que nos permitan sugerir programas de prevención y tratamiento de la conducta adictiva tecnológica desde la psicología clínica.

## MÉTODO

La investigación realizada pretende dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo interfiere el uso excesivo de los videojuegos en la vida de los usuarios?

### Objetivo general:

- Medir los efectos que causa el uso prolongado de los videojuegos en la vida de los usuarios y analizar las consecuencias de éste en las principales áreas de la vida de los usuarios.

### Objetivos específicos:

- Integrar un instrumento de medición ad hoc para valorar cuáles son los efectos o cómo interfiere el uso de los videojuegos en el desempeño del usuario en las áreas: personal, física, social, laboral/escolar y emocional.



- Identificar las consecuencias del tiempo invertido dedicado a los videojuegos en el ámbito fisiológico, así como en el desempeño académico, laboral, emocional, personal y social del usuario frecuente.
- Hacer un análisis cuantitativo de los datos obtenidos del instrumento, posteriormente se realizará un análisis descriptivo clinimétrico para tener una interpretación cualitativa de la adicción a los videojuegos.

Se trata de una investigación ex post facto.

#### Participantes:

Se utilizó una muestra de 211 usuarios, elegidos de manera no probabilística intencional, cuyo rango de edad va desde los 14 hasta los 41 años de edad, siendo la edad 23 años la más participativa (moda). La muestra consistió en 176 hombres y 32 mujeres, de los cuales el 38.9% utiliza los videojuegos 2 o 3 hrs en cada sesión de juego, así como el 29.4% de ellos los utiliza entre 3 y 4 días a la semana.

Todos ellos respondieron con disponibilidad para participar en la presente investigación, a los cuales se les aplicó la Escala para medir el impacto de los videojuegos en usuarios frecuentes. La participación de las entrevistadas se dio en forma individual y voluntaria. Posteriormente se analizaron los cuestionarios para descartar los datos inútiles o sesgados que pudieran interferir en el análisis, sólo se descartó 1 cuestionario.

#### Procedimiento:

Se seleccionaron 6 escalas y test relacionados con el tema, se revisaron los ítems de cada una de las escalas de manera minuciosa y se hizo una selección de los ítems que podrían resultar de utilidad para la investigación. Posteriormente se

organizaron los ítems en 5 grupos (uno para cada variable: personal, consecuencias de uso excesivo, interacción social, laboral/escolar y estrategias de afrontamiento) con diferente número de reactivos. Posteriormente se filtraron las preguntas, eliminando reactivos repetidos, confusos, inútiles (que no eran de utilidad para esta investigación) y se decide extraer los ítems más representativos para cada variable, obteniendo así 10 por cada área, dando un total de 50 reactivos seleccionados para la integración de una escala ad hoc a las necesidades de esta investigación.

Ya con la nueva escala integrada se realizó un cuestionario en un formulario de Google Drive, una vez terminado se socializó en cuatro grupos de “Gamers” en una red social (Facebook), pidiéndoles amablemente su colaboración y ayuda para contestar el test.

En cada grupo se realizó una publicación, explicando en qué consistía el cuestionario, el motivo de la investigación y pidiéndoles amablemente su colaboración voluntaria para responderlo. Así mismo, dentro del enlace del cuestionario, venían instrucciones del llenado del mismo.

Las publicaciones fueron realizadas en diferentes grupos de jugadores y perfiles de contactos de manera continua y por varios días consecutivos para que la escala no se perdiera en la información ya publicada.

## RESULTADOS

Se realizó un análisis cuantitativo de los datos en el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 22 y un análisis descriptivo clinimétrico con base a estas cinco categorías y los resultados de la investigación se presentarán de acuerdo a las 5 dimensiones (personal, consecuencias de uso, interacción social, laboral/escolar, estrategias de afrontamiento) y en cada una de ellas se presentan 2 etapas de análisis de resultados: a) Resultados generales y b) Resultados clinimétricos.

### Resultados por dimensión:

#### 1) Dimensión personal

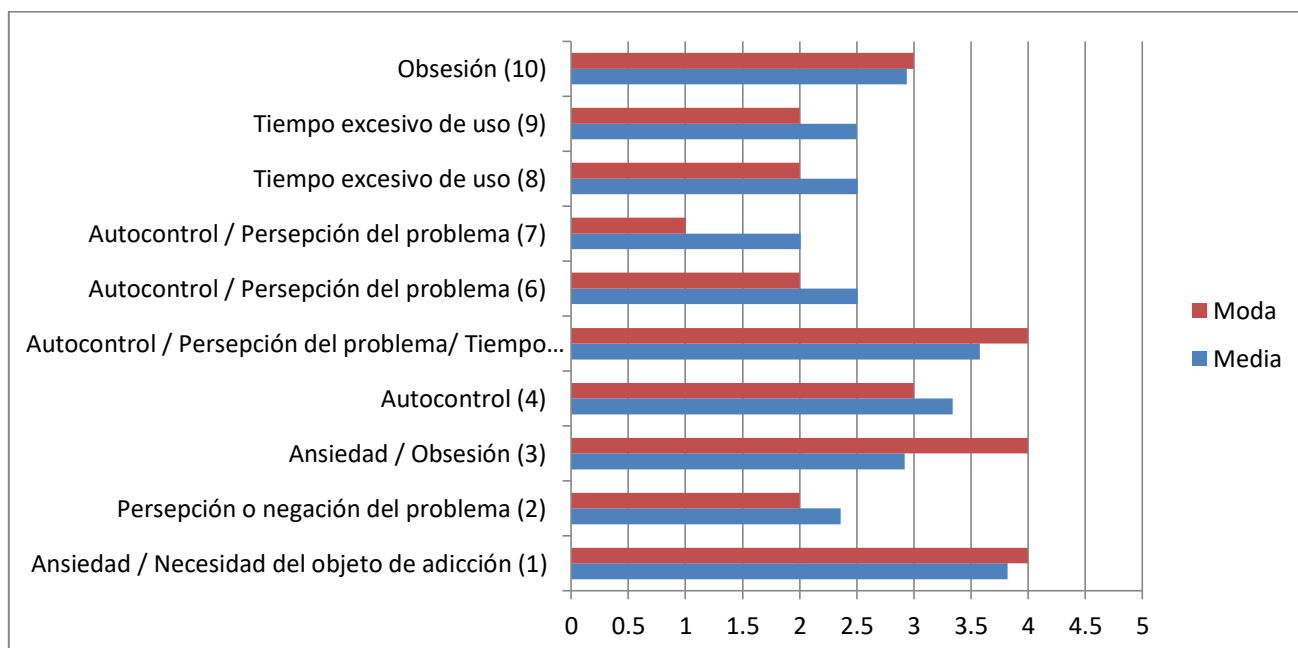
A continuación se presenta la descripción de los elementos de la dimensión personal, en la que se evalúa la perspectiva personal y visión subjetiva que tiene el individuo sobre sí mismo y sus actividades, sus logros, sus capacidades y su manera única de ver las cosas, así también del cómo se piensa, se ve afectado o se considera en cuanto a una situación en específico, los indicadores y respuestas obtenidas por una muestra de 210 usuarios pueden observarse en la Figura 1.

Tabla 1.

*Medias y modas obtenidas por ítem en la Dimensión Personal.*

Dimensión Personal		
Reactivo	Media	Moda
Ítem 1	3.82	4
Ítem 2	2.36	2
Ítem 3	2.92	4
Ítem 4	3.34	3
Ítem 5	3.58	4
Ítem 6	2.51	2
Ítem 7	2.01	1
Ítem 8	2.51	2
Ítem 9	2.50	2
Ítem 10	2.94	3

Figura 1: Gráfico correspondiente a las modas y medias obtenidas en la Dimensión Personal.



Nota: Los reactivos 1, 4, 5, 7 y 10 tienen una escala de frecuencia (1=Nunca; 5= Siempre), mientras que los reactivos 2, 3, 6, 8 y 9 tienen una escala de subjetividad (1= En total desacuerdo; 5= Completamente de acuerdo)

### Resultados generales:

En esta dimensión podemos observar que los valores de las medias y las modas no discrepan en la mayoría de los casos, lo cual nos indica que existe una estrecha relación de los datos obtenidos, exceptuando 2 reactivos (ítem 3 y 7), los cuales tienen más de 1 grado de diferencia, por lo cual indica una mayor dispersión, lo que significa que aunque la mayoría de los usuarios estuvo de acuerdo en cuanto a una respuesta, una minoría pensó diferente, lo que causó la variabilidad de resultados que se muestra en la Figura 1.

De acuerdo al análisis los usuarios (82) argumentan jugar por cortos periodos de juego (entre 2 y 3 horas al día) y no presentar una ansiedad por permanecer jugando, estar cerca de los juegos o estar conectado a ellos, sin embargo esta información se contradice ya que planean sus próximos juegos (78), y presentan una obsesión por ganar nivel y avanzar en los progresos del juego (56), lo cual los lleva a jugar periodos más largos de los que tenían planeados por sesión (74), este uso excesivo involuntario podría causar que usen varios términos, frases y cosas relativas a los juegos, ya que es la clase de actividades que desarrollan y por ende, hablan sobre eso (71).

En conclusión, esta dimensión se ve afectada en cuanto a la ansiedad y la necesidad del objeto que muestran los usuarios, el autocontrol y la cantidad de tiempo que invierten en los videojuegos y en menor cantidad una obsesión hacia los juegos, lo cual nubla su percepción sobre el problema que podrían manifestar.

### Resultados clinimétricos:

Esta dimensión se divide en los siguientes indicadores: Ansiedad, necesidad del objeto de adicción, percepción o negación del problema, obsesión, autocontrol, y tiempo excesivo de uso, los cuales se tomaron para el análisis de los siguientes resultados.

- Respecto al indicador de “Ansiedad”, los usuarios argumentan pensar en los videojuegos cuando están realizando otras actividades (56), planean sus

próximos juegos y pensar diferentes alternativas que podrían usar en ellos (78).

- En cuando a la “Necesidad del objeto de adicción” indica valores elevados, puesto que los usuarios indican pensar y planear sus próximas sesiones de juego, lo cual se relaciona y complementa con la ansiedad y la obsesión del juego.
- En el indicador de “Percepción o negación del problema” la mayoría de los usuarios indica estar “En desacuerdo” por lo que niegan tener un problema con la intensidad y la frecuencia de su uso de videojuegos (61). Dicha información señala que a pesar de que no creen tener un problema con la frecuencia de dicha actividad, tienen dificultad para definir límites de tiempo de juego y juegan mucho más de lo que planeaban (74). También señalan que no han intentado reducir el uso que le dan a los videojuegos, ya que la mayoría de la muestra indica estar “En total desacuerdo” (88), lo cual se puede atribuir a que los usuarios no han intentado disminuir el uso y tiempo que invierten en los juegos, porque de lo contrario sería una contradicción con sus respuestas.
- El indicador de “Obsesión” los usuarios (56) señalan estar obsesionados con subir de nivel, ganar recompensas y avanzar en el juego, a su vez, los usuarios (71) indican que en algunas ocasiones sus conversaciones y temas son sobre videojuegos.
- En el indicador de “Autocontrol” se obtiene que los usuarios indican que invierten poco tiempo jugando videojuegos (82), pero dicha información se contradice, ya que la mayoría de la muestra indica jugar más partidas o niveles antes de apagar el videojuego (81). A su vez los usuarios (64) argumentan poder pasar varios días alejados de los videojuegos sin problema alguno. Esto demuestra que los usuarios tienen un buen autocontrol en cuanto a la necesidad de jugar.
- Respecto al “tiempo excesivo de uso” indica que los usuarios señalan no invertir demasiado tiempo en los videojuegos al día (82) jugando de 2 a 3 horas al día. A su vez en segundo lugar tenemos usuarios que juegan de “4

a 5" horas (61 usuarios), lo cual indica un tiempo considerable invertido en la actividad. También los usuarios (62) señalan que juegan de 3 a 4 días a la semana y en segundo lugar (49) juegan de 5 a 6 días a la semana, lo cual es considerado como un gran tiempo invertido.

## 2) Dimensión de Consecuencias de uso

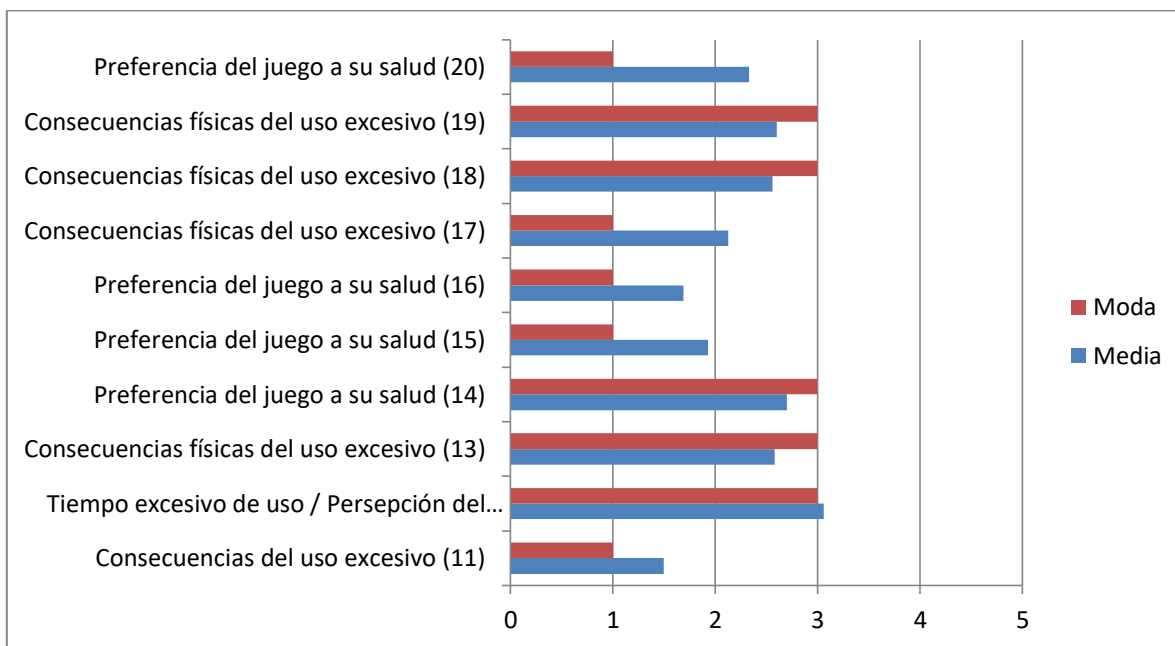
A continuación se presenta la descripción de los elementos de la dimensión de consecuencias de uso, en la que se evalúa el funcionamiento del cuerpo y su reacción ante un estímulo, como un dolor, enfermedad o funcionamiento anormal, los indicadores y respuestas obtenidas por una muestra de 210 usuarios pueden observarse en la Figura 2.

Tabla 2.

*Medias y modas obtenidas por ítem en la Dimensión Consecuencias de Uso.*

Dimensión Consecuencias de uso		
Reactivo	Media	Moda
Ítem 11	1.50	1
Ítem 12	3.06	3
Ítem 13	2.58	3
Ítem 14	2.70	3
Ítem 15	1.93	1
Ítem 16	1.69	1
Ítem 17	2.13	1
Ítem 18	2.56	3
Ítem 19	2.60	3
Ítem 20	2.33	1

Figura 2: Gráfico correspondiente a las modas y medias obtenidas en la Dimensión de Consecuencias de uso.



Nota: Todos los reactivos tienen una escala de frecuencia (1=Nunca; 5= Siempre) a excepción del reactivo 20 que tiene una escala de subjetividad (1= En total desacuerdo; 5= Completamente de acuerdo)

### Resultados generales:

En esta dimensión se observa que las medias y las modas se encuentran divididas justo a la mitad, esto es, que la mitad de los reactivos tienen una estrecha relación, ya que los valores están muy cercanos, y en la otra mitad se encuentran distantes.

De acuerdo al análisis se observa que los usuarios de los videojuegos argumentan tener valores bajos en los indicadores de “consecuencias del uso excesivo” y la “preferencia del juego ante su salud”, aunque no del todo, puesto que dichos indicadores tienen valores que van desde lo bajo hasta lo medio, y no llegan a tener valores altos, por lo que la muestra se encuentra en un área “neutra”.

En general se puede concluir que las consecuencias del uso de los usuarios a nivel anatómico no son del todo graves, aunque podrían mejorar en cuanto a los dolores musculares que experimentan reduciendo el uso de los juegos, cambiando su posición de juego o teniendo otras actividades que impliquen más movimiento



físico. (NOTA: No se consideraron los videojuegos interactivos, tales como el Wii o la Kinect, los cuales están basados en el movimiento del jugador)

Esta dimensión se ve afectada en cuanto a las consecuencias físicas que se presentan en los usuarios por el uso excesivo de los videojuegos, el sedentarismo y la modificación de los hábitos de sueño.

#### Resultados clinimétricos:

Esta dimensión se divide en indicadores como: consecuencias del uso excesivo, preferencia del juego a la salud, percepción del problema y tiempo excesivo de uso, los cuales se tomaron para el análisis de los siguientes resultados.

- En cuanto al indicador de “consecuencias del uso excesivo” los usuarios (149) señalan que no han sufrido de alucinaciones relacionadas a los videojuegos, pero que han presentado en algunas ocasiones dolor físico en las manos, cuello y espalda (79), irritación en los ojos por jugar demasiado (84), dolores de cabeza e incluso cansancio físico y mental después de largas sesiones de juego (74). Estos síntomas no son recurrentes, sólo se presentan de manera esporádica.
- Respecto a la “preferencia del juego a su salud” los usuarios indican que algunas veces se desvelan para seguir jugando (73), y que están muy conscientes de que su horario de sueño no es el adecuado (72). A su vez señalan que la gran mayoría de los usuarios no han modificado sus horarios alimenticios (104), puesto que no dejan de comer o recorren sus horarios por seguir jugando. De igual manera, la mayoría de los usuarios (126) tienen conocimiento de sus prioridades fisiológicas y recurren al baño, en vez de aguantar las ganas por seguir jugando.
- En los indicadores de “percepción del problema” y “tiempo excesivo de uso” nos muestra que los usuarios indican estar conscientes de que algunas veces pasan varias horas sentados jugando videojuegos (66), lo que sería el motivo del dolor físico que experimentan, y la modificación de sus horarios de sueño.

### 3) Dimensión de Interacción social

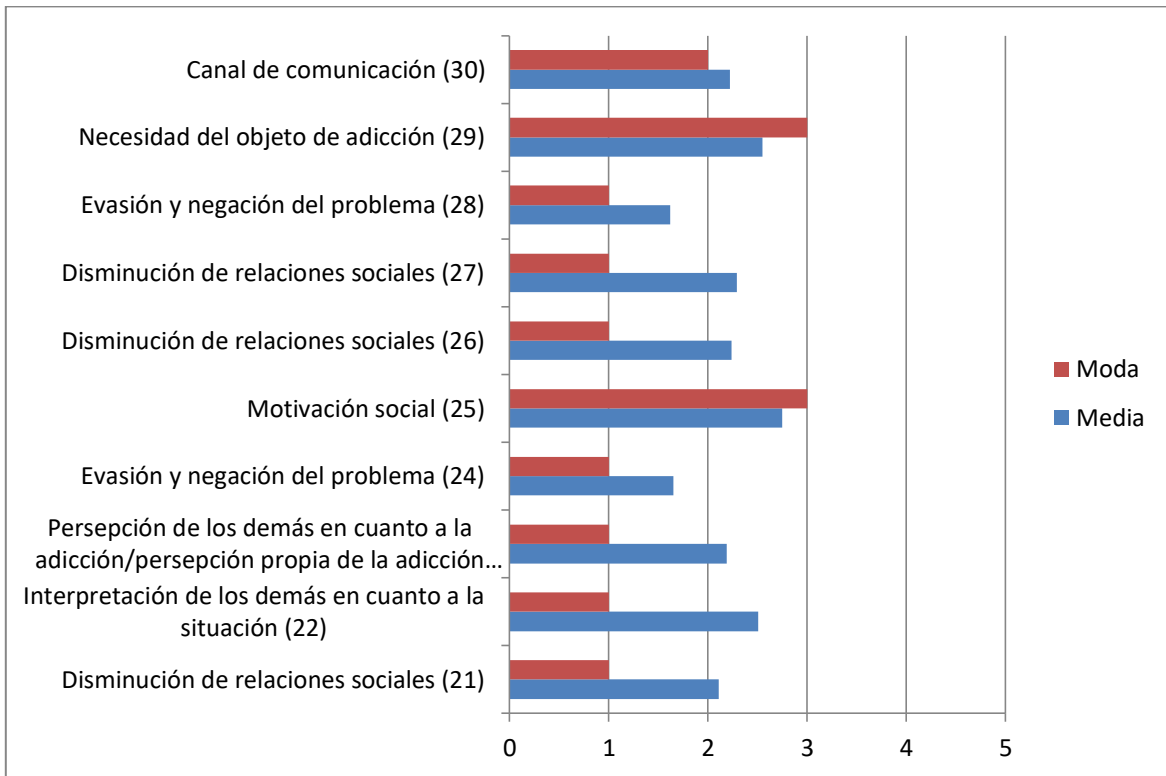
A continuación se presenta la descripción de los elementos de la dimensión de Interacción social, en la que se evalúa a la interacción de persona-persona que vive el individuo y los vínculos que establece por medio de ellas, ya sea familiar, afectiva (pareja), de amistades o compañerismo. También a la influencia de las relaciones sociales sobre la conducta y los estados mentales de las personas, los indicadores y respuestas obtenidas por una muestra de 210 usuarios pueden observarse en la Figura 3.

Tabla 3.

*Medias y modas obtenidas por ítem en la Dimensión de Interacción social.*

Dimensión Interacción Social		
Reactivo	Media	Moda
Ítem 21	2.11	1
Ítem 22	2.51	1
Ítem 23	2.19	1
Ítem 24	1.65	1
Ítem 25	2.75	3
Ítem 26	2.24	1
Ítem 27	2.29	1
Ítem 28	1.62	1
Ítem 29	2.55	3
Ítem 30	2.22	2

Figura 3: Gráfico correspondiente a las modas y medias obtenidas en la Dimensión de Interacción Social.



Nota: Todos los reactivos tienen una escala de frecuencia (1=Nunca; 5= Siempre) a excepción de los reactivos 21 y 22 que tiene una escala de subjetividad (1= En total desacuerdo; 5= Completamente de acuerdo)

### Resultados generales:

En cuanto a la dimensión de Interacción Social se observa que la mayoría de los valores de las modas y medias se encuentran distantes, por lo que tienen una relación más dispersa en las respuestas obtenidas, lo que indica que la mayoría de los usuarios respondieron no estar de acuerdo o no presentar alguna alteración en sus interacciones y relaciones sociales. Todos los valores se encuentran por debajo del 3, lo que indica que no hay una afectación grave en el área de los usuarios.

Esto demuestra que los usuarios no tienen una disminución significativa en sus relaciones sociales, no tienen una visión negativa propia ni de los demás hacia ellos y no se ve afectada su manera de formar nuevos vínculos sociales.

### Resultados clinimétricos:

Esta dimensión se divide en indicadores como: Disminución de relaciones sociales, interpretación de los demás en cuanto a la situación, percepción propia del problema, evasión o negación del problema, motivación social, necesidad del objeto de adicción y los canales de comunicación, los cuales se tomaron para el análisis de los siguientes resultados:

- Disminución de relaciones sociales: la muestra de usuarios señala que la mayoría no han disminuido el contacto con sus amigos y familiares, que no prefieren pasar más tiempo jugando videojuegos que con sus amigos en la vida real (71), y que, aunque la mayoría nunca ha peleado con alguien por culpa de algún videojuego (71), otros usuarios (64) sí discuten con sus amistades algunas veces por causa de los videojuegos. En conclusión se podría decir que los usuarios no tienen una disminución considerable en sus relaciones sociales, pero que en algunos casos el uso de los videojuegos sí les ha traído discusiones y dificultades con los demás.
- Interpretación de los demás en cuando a la situación y percepción propia del problema: los usuarios (80) de videojuegos de la muestra señalan que ellos no creen tener un problema en cuando al uso de los videojuegos, y a su vez sus familias y amigos no les han llamado la atención respecto a dicho uso, por lo que se deduce que no tienen un inconveniente en cuando a la percepción propia ni a la de los demás hacia ellos.
- Evasión o negación de problema: La muestra de usuarios (136) no parece tener ningún problema de negación o evasión en cuanto a sus relaciones sociales, ya que no juegan a escondidas de los demás ni mienten en cuanto al tiempo de uso que invierten en los videojuegos, y tampoco mienten en cuanto al uso de tiempo u horas invertidas en el uso de los videojuegos (131).
- Motivación social: Por el contrario, la muestra de usuarios (70) argumenta haber aumentado su círculo social por el uso de videojuegos, ya que indican que en algunas ocasiones han conocido o entablado relaciones de amistad gracias al uso de ellos.

- Necesidad del objeto de adicción: Los usuarios (77) argumentan que piensan regularmente en los videojuegos, incluso cuando realizan otras actividades, lo que nos indica una necesidad o anhelo del objeto deseado por parte de los usuarios, pero que no llega a interferir significativamente en sus interacciones sociales.
- Canal de comunicación: Los valores obtenidos en este indicador señalan que la muestra de usuarios (77) argumentan que casi nunca hablan sobre videojuegos en sus conversaciones, y que pueden tener una conversación fluida sobre cualquier otro tema de interés por lo que el canal de comunicación de los usuarios no se ve afectado.

#### 4) Dimensión laboral/escolar

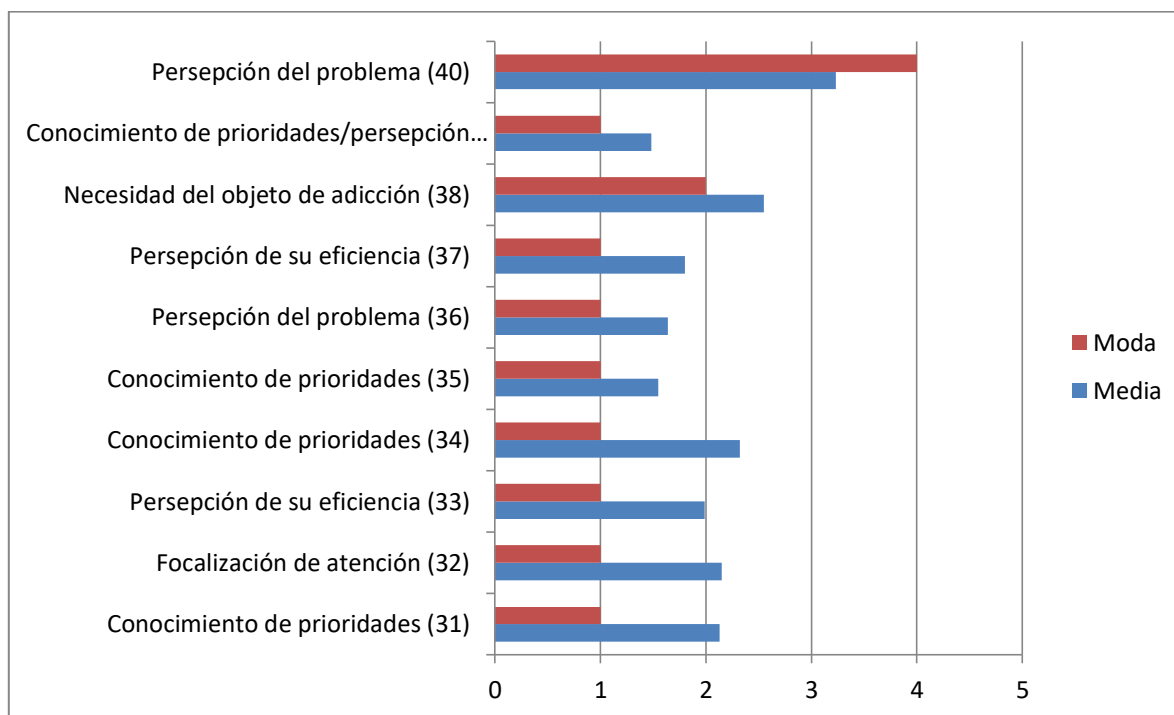
A continuación se presenta la descripción de los elementos de la dimensión personal, en la que se evalúa desempeño de las personas en su ambiente de trabajo o escuela, y busca estudiar, analizar y evaluar la conducta, comportamiento y formas de relacionarse de los seres humanos dentro de organizaciones, empresas y escuelas, así como el cumplimiento de sus objetivos, el desarrollo de sus tareas y capacidades, y realizar actividades con buen rendimiento y eficiencia, los indicadores y respuestas obtenidas por una muestra de 210 usuarios pueden observarse en la Figura 4.

Tabla 4.

*Medias y modas obtenidas por ítem en la Dimensión Laboral/Escolar.*

Dimensión Laboral/Escolar		
Reactivo	Media	Moda
Ítem 31	2.13	1
Ítem 32	2.15	1
Ítem 33	1.99	1
Ítem 34	2.32	1
Ítem 35	1.55	1
Ítem 36	1.64	1
Ítem 37	1.80	1
Ítem 38	2.55	2
Ítem 39	1.48	1
Ítem 40	3.23	4

Figura 4: Gráfico correspondiente a las modas y medias obtenidas en la Dimensión Laboral/Escolar.



Nota: Todos los reactivos tienen una escala de frecuencia (1=Nunca; 5= Siempre) a excepción del reactivo 40 que tiene una escala de subjetividad (1= En total desacuerdo; 5= Completamente de acuerdo)

### Resultados generales:

En cuanto a la dimensión Laboral/Escolar podemos observar con la información obtenida que ésta área no se ve afectada por el uso de los videojuegos, puesto que la mayoría de los valores (90%) se encuentra por debajo del rango medio, lo que señala que no hay consecuencias graves por el uso excesivo de los videojuegos en los usuarios. Los valores de las modas están por debajo de las medias en el 90% de los resultados, lo que indica que la mayoría de la muestra está en desacuerdo con tener algún tipo de interferencia o problema en sus actividades escolares o laborales por el uso de los videojuegos.

Esto demuestra que los usuarios argumentan tener un claro conocimiento de sus prioridades, ya que realizan sus actividades y obligaciones antes de jugar videojuegos, el uso de estos mismos no les afecta en cuanto a su atención ni en la eficiencia de sus actividades, y a su vez no consideran que tengan un problema o dificultad por usarlos. El único argumento en contra que señalan es que al jugar videojuegos pierden la noción del tiempo y juegan mucho más tiempo del que tenían planeado.

Esta dimensión se ve afectada en cuanto a la percepción del tiempo invertido del usuario en los videojuegos, puesto que destinan mucho más tiempo a dicha actividad del que tenían planeado.

### Resultados clinimétricos:

Esta dimensión se divide en indicadores como son: conocimiento de prioridades, focalización de atención, percepción de su eficiencia, percepción del problema, y la necesidad del objeto de atención, los cuales se tomaron para el análisis de los siguientes resultados:

- Conocimiento de prioridades: Los usuarios señalan estar consciente de las prioridades que tienen, puesto que la mayoría (78) señala que no han descuidado sus tareas ni actividades laborales por estar jugando, así mismo, los usuarios (66) no desatienden las labores de su hogar y no han faltado ni a la escuela ni a su trabajo por quedarse jugando (137).

- Focalización de atención: La mayoría de muestra señala (77) no tener problemas para concentrarse en sus actividades que estén realizando ni distraerse al hacerlas.
- Percepción de su eficiencia: Los usuarios (99) señalan que no perciben que su rendimiento laboral y su rendimiento académico no se ha visto afectado por el uso de los videojuegos, de igual manera tampoco se ve afectado su rendimiento en la vida cotidiana (121) por el uso de estos mismos.
- Percepción del problema: en cuanto a este apartado, los usuarios (130) señalan que no se distraen ni se olvidan de cosas por el uso de los videojuegos, a su vez, los usuarios (156) tampoco se han visto en riesgo de perder alguna oportunidad laboral o escolar por causa de los videojuegos.
- Necesidad del objeto de adicción: Los usuarios (61) señalan que casi nunca juegan videojuegos inmediatamente después de llegar a su casa después de su jornada (escolar o laboral) es jugar videojuegos, aunque otro número de usuarios (57) señala que algunas veces jugar es lo primero que hacen al llegar a casa.

##### 5) Dimensión de Estrategias de afrontamiento

A continuación se presenta la descripción de los elementos de la dimensión de estrategias de afrontamiento, en la que se evalúa al fenómeno tanto físico como psíquico que representa el modo de adaptación ante ciertos estímulos ambientales o de uno mismo que tienen como consecuencia una conducta. También influidos por un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo o una situación, que utilizamos para valorar un evento y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación y cómo nos hará sentir, los indicadores y respuestas obtenidas por una muestra de 210 usuarios pueden observarse en la Figura 5.

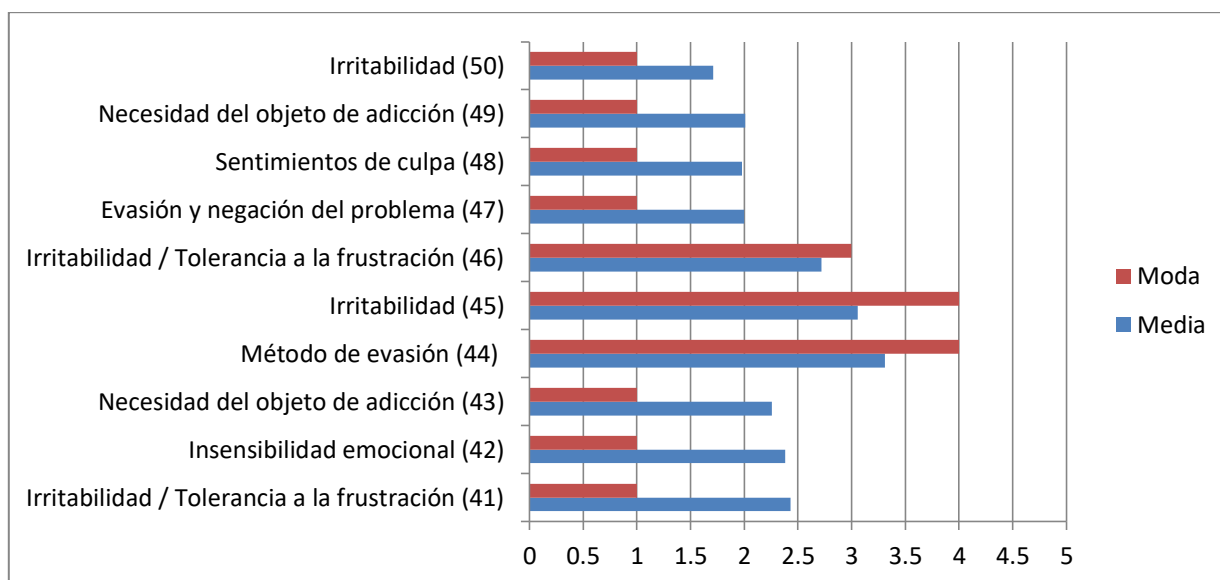


Tabla 5.

*Medias y modas obtenidas por ítem en la Dimensión de Estrategias de Afrontamiento.*

Dimensión Estrategias de afrontamiento		
Reactivo	Media	Moda
Ítem 41	2.43	1
Ítem 42	2.38	1
Ítem 43	2.26	1
Ítem 44	3.31	4
Ítem 45	3.06	4
Ítem 46	2.72	3
Ítem 47	2.00	1
Ítem 48	1.98	1
Ítem 49	2.01	1
Ítem 50	1.71	1

Figura 5: Gráfico correspondiente a las modas y medias obtenidas en la dimensión de Afrontamiento de Problemas.



Nota: Todos los reactivos cuentan con una escala de subjetividad (1= En total desacuerdo; 5= Completamente de acuerdo)

### Resultados generales:

En cuanto a esta dimensión, podemos observar que algunos de los valores rebasan el rango medio, los cuales podrían indicar complicaciones en esta área. Los valores de medias y modas están distantes en más de la mitad de los reactivos, lo que indica una gran dispersión de respuestas, ya que aunque la mayoría de los usuarios de la muestra señalan no estar de acuerdo en cuanto a tener algún problema en la mayoría de las respuestas, otros usuarios señalan que sí, lo cual causa esa discrepancia entre los valores de las medias y modas.

En cuanto a la dimensión de Estrategias de afrontamiento, obtenemos que los usuarios no sufren de insensibilidad emocional, no tienen una necesidad de los videojuegos ni creen tener un problema por eso, por lo que tampoco presentan sentimientos de culpa por usarlos. Pero utilizan los videojuegos como un método evasivo, puesto que los usan para huir de sus problemas o distraerse, y a su vez aunque no les molesta estar sin jugar videojuegos, pero que al ponerse en contacto con ellos y ser “molestados” o interrumpidos se vuelven bastante irritables y agresivos.

Esta dimensión señala que la vida del usuario se ve afectada en cuando a características de Evasión e Irritabilidad.

### Resultados clinimétricos:

Esta dimensión se divide en indicadores como: Irritabilidad, Tolerancia a la frustración, insensibilidad emocional, necesidad del objeto de adicción, método de evasión, evasión o negación del problema, y sentimientos de culpa, los cuales se tomaron para el análisis de los siguientes resultados:

- Irritabilidad y Tolerancia a la frustración: los valores obtenidos en este indicador señala que los usuarios (69) no se ponen de mal humor si no logran conectarse a los videojuegos cuando se lo proponen, ni cuando sus amigos no quieren jugar cuando ellos quiere (129), pero por el contrario, los usuarios (59) están de acuerdo con que se irritan fácilmente cuando alguien los interrumpe cuando juegan, también se molestan en algunas ocasiones

(59) cuando pierden en algún juego, por lo que podemos deducir que los usuarios son más propensos a irritarse o molestarse cuando están jugando y son interrumpidos que cuando no están en contacto directo con los videojuegos.

- Insensibilidad emocional: Este indicador nos señala que la mayoría de los usuarios (77) no sienten más emociones por los videojuegos que por la vida real, aunque hay una pequeña cantidad de usuarios (17) que señala que los videojuegos le causan más emociones que la vida y sucesos que les rodean.
- Necesidad del objeto de adicción: La mayoría usuarios (83) señalan que cuando pasan tiempo sin videojuegos pueden realizar otras actividades sin problema y sin aburrirse, esto a su vez, no les causa ningún vacío, conflicto o molestia por no estar jugando videojuegos (96).
- Método de evasión / Evasión o negación del problema: Los usuarios (72) utilizan los videojuegos de manera frecuente como un método de evasión o distracción, y que al hacer esto, los usuarios (98) no sienten la necesidad de ocultar o mentir respecto al tiempo que invierten o dedican al uso de los videojuegos.
- Sentimientos de culpa: La mayoría de los usuarios (110) señalan no tener ningún sentimiento de culpa o remordimiento por el uso excesivo de los videojuegos, lo cual indica que no les causa ningún conflicto o alteración en su vida.

## ANÁLISIS DE LOS DATOS POR CATEGORÍA:

### Personal

Los usuarios de los videojuegos argumentan jugar por cortos y controlados periodos de juego, pero esta información se contradice, ya que también mencionan que al jugar pierden la noción del tiempo, lo que los lleva a prolongar sus sesiones de juego. También señalan no presentar ansiedad por querer jugar o estar conectados a los juegos, pero de manera simultánea mencionan pensar constantemente en sus próximas sesiones de juego, tener una obsesión por subir de nivel, obtener premios y avanzar en las tramas de la historia, lo cual indica que a pesar de realizar otras actividades, están constantemente pensando en jugar, por lo que dichas actividades no reciben la atención total o dedicación necesaria.

En conclusión, en la categoría personal los usuarios argumentan no tener problemas en cuanto al tiempo de uso de videojuegos, y que dicho uso no afecta sus otras actividades, pero esta negación es un indicador de que sí es un problema para ellos, puesto que dedican mucho más tiempo del planeado, el cual reduce el de otras actividades, y a su vez, los distrae por estar pensando constantemente en sus próximas sesiones. Para ellos parece no ser un problema (como para cualquier adicto), lo que podría deberse a sus prioridades personales y sus sistema de creencias.

### Consecuencias de uso

Los usuarios señalaron estar conscientes de que pasan mucho tiempo sentados jugando videojuegos (más del que tenían planeado), motivo por el cual se les han presentado dolores en algunas partes del cuerpo, como en el cuello, espalda, manos y muñecas, también dolores de cabeza e irritación de ojos. Dichos síntomas podrían deberse a una mala postura al jugar y a una exposición prolongada a los estímulos brillantes, destellantes y los sonidos fuertes con audífonos, ya que señalan presentarlos de manera esporádica.

También señalaron que en varias ocasiones modifican sus horarios de comida, sueño y de ir al baño por jugar videojuegos, lo que concuerda con lo mencionado

sobre exceder el uso planeado con los juegos. Probablemente esto se debe a su obsesión señalada anteriormente a subir de nivel y ganar premios, lo que los lleva a jugar más tiempo de lo planeado, reduciendo el tiempo destinado a otras actividades como dormir y comer, o incluso comer frente al ordenador o la consola de videojuegos para seguir jugando mientras se alimentan.

### Interacción social

Los usuarios de la muestra argumentaron no haber disminuido ni alterado su contacto con amigos y familiares, mencionan pasar tiempo con ellos y nunca haber discutido con alguien por causa de los videojuegos, pero, se sabe que esta información no es congruente, ya que al jugar demasiado tiempo, su comunicación se vea enfocada en su mayoría a hablar sobre los videojuegos, avances, logros y cosas relativas a ellos. Argumentar haber aumentado su círculo de amistades gracias a los videojuegos, lo cual podría deberse a que al jugar en línea conocen otros jugadores con los mismos intereses, lo que los lleva a seguir hablando del tema y tener un motivo para conectarse y seguir jugando: 'juego porque lo hago con mis amigos'. Al convivir con personas que tienen el mismo sistema de creencias y prioridades, ellos asumen estar en lo correcto y que no les causa ningún problema en su vida, lo cual fue evidenciado en las respuestas de la muestra.

### Escolar/laboral:

La muestra de los usuarios señalaron en todas sus respuestas el tener "claras" sus prioridades, realizando siempre sus tareas, trabajos, actividades y quehaceres antes de ponerse a jugar videojuegos, pero de manera simultánea señalaron que varios usuarios juegan inmediatamente después de llegar a casa del trabajo o de la escuela, que algunos olvidan sus tareas o trabajos por estar enfocados a los videojuegos y que enfocan mucho más tiempo del que tenían planeado para jugar por sesión, lo que los lleva a disminuir el tiempo dedicado a otras actividades, como el faltar a algunas clases, no hacer las tareas o mantenerse distraídos en la escuela o trabajo por mantenerse pensando en sus próximas sesiones de juego, lo

que nos lleva a pensar que su proceso de atención no rinde óptimamente para desempeñar sus funciones.

#### Estrategias de afrontamiento:

Los usuarios argumentaron que no se ponen de mal humor si no logran conectarse a los juegos, pero se sabe que presentan una ansiedad marcada en otras respuestas, ya que planean sus próximas sesiones y piensan constantemente en el juego, aunque parece no afectar su estado de ánimo en ese proceso, cosa que es muy diferente a cuando logran conectarse, ya que señalan presentar agresividad e irritabilidad si son interrumpidos cuando están jugando, lo cual afecta sus relaciones sociales con su familia, amigos o relaciones sentimentales, también mencionan molestarse o enojarse más de lo que deberían cuando pierden o no logran un cometido en el juego, lo cual los lleva a reaccionar de una manera hostil o grosera con otros jugadores y alterando su estado de ánimo, lo cual repercute en su entorno familiar y social aunque éste trate de ser tolerante ante él. A su vez, varios usuarios señalaron que utilizan los videojuegos como método de desahogo de sus emociones y evasión a sus problemas o frustraciones, lo cual aumenta la probabilidad e interés de refugiarse en ellos, ya que representan una oportunidad de evadir el hacer frente a otras situaciones.

De estos resultados podemos concluir que los “gamers” argumentaron que el uso excesivo de los videojuegos sí les afecta en su vida, tanto en su área personal como en su entorno social.

En cuanto a la gravedad del problema los usuarios afirman que todo esto lo tienen bajo control, aunque los resultados indican que no controlan el uso que le dan a los videojuegos, de manera simultánea, piensan constantemente en sus próximas sesiones de juego y en temas relativos a los videojuegos, y cuando juegan lo hacen por más tiempo del que tenían planeado por lo tanto procesos como la concentración, la atención, el rendimiento cognitivo, entre otros, se ven interferidos por esta actividad.

## DISCUSIÓN

Esta investigación obtuvo varias consistencias y similitudes con las investigaciones previas (Griffiths (1995, 2000, 2005, 2008), Griffiths, Davies y Chappell (2004), Griffiths y Hunt (1998), Egli y Meyers (1984) Labrador y Villadangos (2009), Treuer, Fábian y Furedi (2001) Vacca (1996)), tales como los resultados obtenidos donde la muestra argumenta necesitar cada vez más tiempo para jugar o conectarse, presentar malestar al ser interrumpidos en sus sesiones de juego, permanecer jugando videojuegos más tiempo del que se tenía planeado inicialmente y el producir interferencia con las actividades cotidianas por el exceso de uso de los videojuegos, tal como plantearon Labrador y Villadangos (2009).

Paralelamente la muestra cumplió con todos los criterios planteados por Treuer, Fábian y Furedi (2001), los cuales propusieron un listado enfocado a la dependencia a los videojuegos, en el cual incluyen: tolerancia, abstinencia, jugar más tiempo del que se pretendía inicialmente, emplear excesivo tiempo en todo lo relacionado a los videojuegos y dejar de hacer otras actividades por jugar videojuegos, lo cual confirma los hallazgos afirmados por estos autores.

A su vez, Vacca (1996) dio una nueva conceptualización de las conductas adictivas, considerando a ciertos instrumentos o aparatos (electrónicos) como grandes candidatos a generar adicciones conductuales.

Esto coincide con la definición de adicción al ordenador/internet planteada en 1999 por Pratarelli, Browne y Jonson, quienes argumentaban que el uso de las nuevas tecnologías como instrumentos de ocio y entretenimiento pero de forma incorrecta, trayendo graves consecuencias a los usuarios.

De igual manera, Griffiths, Davies y Chappell (2004) afirmaron que en parte se juega como una razón escapista, para relajarse, aliviar el estrés y huir de problemas o dificultades de la vida del usuario, lo cual fue demostrado también en los resultados de esta investigación.

Es evidente que el uso abusivo de las nuevas tecnologías, en este caso, los videojuegos, repercute en la vida del usuario, ya que le provoca efectos negativos

en varias áreas de su vida, información confirmada previamente por Griffiths (2000). Este uso excesivo desarrolla varios conflictos en la vida cotidiana del usuario, ya que en algunos casos se requiere de intervención psicológica específica, puesto que esta problemática perturba la organización temporal del usuario, perjudica su vida social, y provoca interferencias en su salud, tal como plantearon Griffiths (1995, 2000, 2005, 2008), Griffiths y Hunt (1998), Egli y Meyers (1984).

Esto confirma lo obtenido por Griffiths (1995, 2000, 2005, 2008), Griffiths y Hunt (1998), Egli y Meyers (1984), quienes afirman que el uso excesivo de los videojuegos se basa en entretenimiento y ocio, peor a su vez razones escapistas y evasivas, provoca efectos negativos como conflictos en las relaciones sociales del individuo, problemas de salud y absorbe más tiempo del que se tenía destinado para la actividad de jugar videojuegos.

De manera simultánea se obtuvieron grandes diferencias, entre las que podemos destacar el uso de la clinimetría para el análisis de los resultados, en lugar de usar estadística (psicometría). Se decidió usar la clinimetría puesto que nos permite detectar rasgos cualitativos no reportados en investigaciones previas (Griffiths, 1995, 2000, 2005, 2008, Griffiths, Davies y Chappell, 2004, Labrador y Villadangos, 2009) tales como la autopercepción del usuario en cuanto a la problemática y en cómo distingue que afecta su entorno y actividades de su vida.



## CONCLUSIONES

Esta investigación aportó la perspectiva que tiene el usuario de los videojuegos en cuanto a cómo afecta en su vida personal, en las consecuencias físicas que le puede causar, la interferencia en sus interacciones sociales, repercusiones en el ambiente escolar o laboral y las estrategias que desarrolla el “gamer” para afrontar esta situación de su vida.

Paralelamente de acuerdo al análisis de los resultados obtenidos, podemos afirmar que los usuarios de los videojuegos presentan una adicción no relacionada a sustancia ya que muestran problemas persistentes y recurrentes, que provocan un deterioro o malestar clínicamente significativo (DSM-V) y cumplen con los criterios del perfil del adicto planteados por Treuer, Fábian y Furedi (2001), los cuales son:

1. Tolerancia, cada vez se necesita jugar o conectarse durante más tiempo o a más juegos, de tal forma que el patrón de uso inicial deja de ser suficiente;
2. Abstinencia, malestar cuando se interrumpe el juego o la conexión a Internet o cuando se lleva un tiempo sin jugar o conectarse;
3. Jugar o usar Internet más de lo que se pretendía inicialmente; no poder dejar de jugar o usar Internet;
4. Emplear excesivo tiempo en todo lo relacionado con los videojuegos/Internet, hasta tal punto que se llega a producir una interferencia con actividades cotidianas;
5. 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.

Se encontró también que los jugadores niegan tener un problema, puesto que para ellos jugar no es algo que interfiera con su vida, ya que les causa placer y comodidad, y además les ayuda a evadir problemas y distraerse, por lo tanto la irritabilidad que les provoca ser interrumpidos la justifican y le restan importancia. A pesar de que en su sistema de creencias afirman que no interfiere en sus

actividades cotidianas, la medición indica que sí hay interferencia y se pueden inferir las consecuencias naturales de estas condiciones, como lo es el hecho de invertir mucho más tiempo del planeado para jugar implica el tener que recorrer sus rutinas y así reducir el tiempo destinado a otras actividades como el cumplimiento de tareas domésticas, laborales o escolares; modificar las horas de sueño, los horarios de comida, los compromisos sociales, las actividades recreativas o la convivencia familiar; los cuales son indicadores de cómo ésta actividad interfiere en distintas áreas de la vida del jugador, porque aunque el jugador no perciba que por el hecho de que el juego sea una prioridad para ellos, no cumplen los compromisos sociales que el entorno demanda o simplemente su rendimiento en general se ve mermado, si consideramos que su atención y concentración no funcionan al 100%. Lo cual nos lleva a concluir que el uso excesivo de los videojuegos sí puede ser catalogado como una adicción no relacionada a una sustancia.

Finalmente los resultados obtenidos se confirmaron con la información proporcionada por la OMS, ya que argumentó que los videojuegos pueden considerarse como un trastorno o adicción, ya que causan respuestas neuroquímicas y psicológicas presentes en todas las adicciones, las cuales causan placer y reducción de ansiedad, evaden la realidad del usuario y llegan a interferir en varias áreas de los usuarios, entre ellas las áreas personal, familiar, social, educativo, ocupacional, información planteada en esta investigación.

Dada la importancia del tema y con base en esta experiencia de investigación se sugiere para los trabajos subsecuentes se consideren los siguientes elementos en el diseño de estudio: que la selección de la muestra sea más rigurosa, cuidando que cada participante cumpla con la descripción de ser un “gamer” y jugar en una categoría en específico (por ejemplo, online). Se propone también realizar una entrevista/encuesta a una persona allegada al “gamer”, ya sea alguien de su familia, o un amigo o su pareja (preferentemente que no usen videojuegos) para poder obtener información adicional acerca del entorno del jugador.

## GLOSARIO

**Arcade:** El término "*arcade*" se refiere a los videojuegos clásicos o que recuerdan a las máquinas del mismo nombre. También se usa para diferenciar a los simuladores. "*Arcade*", en este sentido, suele referirse a los juegos relativamente

**Caracter:** Caracter no en el sentido de personalidad sino en el de play character, es decir el personaje (avatar) con el que se juega

**E3:** Por sus siglas en inglés "Electronic Entertainment Expo", la convención de videojuegos más grande de la industria de los videojuegos.

**Emuladores:** es un software que permite ejecutar programas o videojuegos en una plataforma (sea una arquitectura de hardware o un sistema operativo) diferente de aquella para la cual fueron escritos originalmente. El más común es el emulador de consola (Xbox, Play Station) para jugar sus juegos en una PC.

**ESRB:** "Tabla de Clasificación para software de Entretenimiento", trabaja en conjunto con la PEGI para categorizar los videojuegos.

**Gamer:** Un *gamer* o «videojugador» es el término usado para referirse a un jugador que se caracteriza por jugar con gran dedicación e interés a videojuegos y por tener un conocimiento diversificado sobre estos.

**Google Drive:** es un servicio de alojamiento de archivos en línea donde se pueden guardar archivos en una nube, crear cuestionarios, carpetas y documentos para compartir con otros usuarios mediante la red.

**Kinect:** es un controlador de juego libre y entretenimiento que permite a los usuarios controlar e interactuar con la consola sin necesidad de tener contacto físico con un controlador de videojuegos tradicional, mediante una interfaz natural de usuario que reconoce gestos, comandos de voz, y objetos, imágenes y principalmente el movimiento del cuerpo.

**Koopa:** uno de los enemigos más comunes en los videojuegos de Mario Bros.

MUD: son las siglas de *Multi User Domains* o *Multi User Dungeon*. Un MUD es un videojuego de rol en línea ejecutado en un servidor. Es la base de la que parten los actuales MMORPG.

MMOG: Massively Multiplayer Online Games (Juegos masivos de multijugador en línea, por sus siglas en inglés).

MMOPRG: Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (Juegos de rol masivos multijugador en línea, por sus siglas en inglés “MMOPRG”) Consisten, en un primer momento, en la creación de un personaje, del que el jugador puede elegir raza, profesión, armas, etc. Una vez creado el personaje el jugador puede introducirlo en el juego e ir aumentando niveles y experiencia en peleas PvP (Personaje contra personaje) o PvE (Personaje contra Entorno) o realizando diversas aventuras o misiones.

OXO: primer juego de computadora en usar una pantalla gráfica digital, consistía en jugar “gato” contra la computadora.

PEGI: “Información PanEuropea sobre los Videojuegos” por sus siglas en inglés, se encarga de categorizar un videojuego como violento, o no, a partir de su contenido y jugabilidad para permitir el acceso de los usuarios de acuerdo a su edad.

## REFERENCIAS

- Aarseth, E. (2014). Investigación sobre juegos: aproximaciones metodológicas al análisis de juegos. *Artnodes*, 4, 4-14.
- Allport, G. (1985). The historical background of social psychology. En Lindzey, G., Aronson, E. (2010). *The handbook of social psychology*. New York: McGraw Hill.
- Ausubel, D. (1982). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas.
- Azuma, R. (1997) "A survey of augmented reality", *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, pp. 355–385.
- Batthyány, D., Müller, KW., Benker, F. y Wölfling, K. (2009). Computer game playing: clinical characteristics of dependence and abuse among adolescents. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 12, 502–509.
- Becoña, E., Cortés, M. (2008). *Guía Clínica de intervención psicológica en adicciones*. España: Socidrogalcohol.
- Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Gedisa.
- Bellis S y López C. (2008). Breve historia de los videojuegos. *Universidad Autónoma de Barcelona*, 14, 159-179.
- Bermejo, A. (1999). Adicción a Internet. *Información Psicológica*, 70, 198-205.
- Bessièrre, K., Seay, A. F. y Kiesler, S. (2007). The ideal elf: Identity exploration in world of warcraft. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 530-535.
- Block, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307.
- Campos, R. (2010). La consola de videojuegos en los hogares mexicanos. 25 de abril del 2017, de México opina Sitio web: [http://consulta.mx/web/images/MexicoOpina/2010/20100720\\_NA\\_Videojuegos.pdf](http://consulta.mx/web/images/MexicoOpina/2010/20100720_NA_Videojuegos.pdf)

Chamarro, A. y Hernández, E. (2005). Nuevos estilos de vida en la sociedad red: una propuesta teórica enfocada a la intervención en salud. *Iberpsicología*, 10, 2-15.

Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. y Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28, 789–796.

Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M. y Bellés, A. (2009). A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction. *Journal of The Medical Library Association*, 97, 102–107.

Carrillo, J. y Sebastián, A. (2010) “Marketing Hero: Las herramientas comerciales de los videojuegos.” España: ESIC

Casado, C. (2006) *Uso y abuso de videojuegos por niñas, niños y adolescentes*. España: Amalajer.

Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Graner, C. (2006). La relació de l' adolescent amb les TIC: Un tema de rellevància social. *Full Informatiu del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya*, 192, 22-23.

Castellana M., Carbonell X., Jordana C. & Beranuy M. (2007), “El adolescente ante las nuevas tecnología de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos.”. *Universidad Ramón LLull, Papeles del Psicólogo*, 28, 196-204.

Castillo, G. (2003). *Claves para entender a mi hijo adolescente*. Madrid, Pirámide.

Charlton, J. y Danforth, I. (2007). Distinguishing addiction and high engagement. *Computers in Human Behavior*, 23, 1531–1548.

Chiu, S., Lee, J. y Huang, D. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 571–581.

Cole, H. y Griffiths, M. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 575-583.

De la Torre, A. y Valero L. (2013). Factores moduladores de la respuesta agresiva tras la exposición a videojuegos violentos. En *Anales de Psicología*(311-318). España: Universidad de Murcia.

Donovan, T. (2010). *Replay: The History of Video Games*. *Yellow Ant*, 1, 1–9.

Du, Y., Jiang, W. y Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44, 129–134.

Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.

Eguía, J., Contreras, R. y Solano L. (2013). Videojuegos: Concepto, Historia y su Potencial como Herramientas para la Educación. *Ciencias*, 3, 28-38.

Egli, E. y Meyers, L. (1984). The role of video game playing in adolescent life: Is there a reason to be concerned? *Bulletin of the Psychonomic Society*, 22, 309–312.

Ekman, P. y Davidson, R. (1994). *The nature of Emotions: Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press.

Hobbyconsolas (Productor). (2017). E3 2017 Sony. De <https://www.hobbyconsolas.com/noticias/e3-2017-fecha-hora-conferencia-sony-97488>

Escoriza, J. (1996). El conocimiento psicológico como fundamento teórico explicativo de los procesos educativos. *IRICE*, 10, 19-41.

Estallo, J. (1995). *Los videojuegos juicios y prejuicios*. Barcelona: Grijalbo

Fiel, G. (2001). Los grupos de charla de Internet como objeto de adicción: caso IRC. [www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/3\\_fiel\\_martinez.htm](http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/3_fiel_martinez.htm)

Fleta, J. y Olivares, J. (2009). Adolescencia y adicción a las nuevas tecnologías. Boletín: sociedad de pediatría de Aragón, La Rioja y Soria, 39, 84-90.

Forutnati, L. y Magnanelli, A. M. (2002). El teléfono móvil de los jóvenes. Estudios de Juventud, 57, 59-78.

Freixa, F. (1993). Uso y riesgo de dependencia del alcohol en adolescentes y jóvenes. En: M. Sánchez-Turet (Ed.), Uso, abuso y dependencia del alcohol en adolescentes y jóvenes. Barcelona: PPU.

Frugoni J. (2009), "La Historia de los Videojuegos". Argentina: La Rocha.

Fuster, H., Oberst, U., Griffiths, M., Carbonell, X., Chamarro, A. y Talarn, A. (2012). Psychological motivation in online role-playing games : A study of Spanish World of Warcraft players. Anales de Psicología, 28, 274–280

González Rey, F. (1994) Personalidad, sujeto y psicología social: *Construcción y crítica de la psicología social*. Barcelona; Anthropos.

Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. Cyberpsychology & behavior, 2, 403–12.

Griffiths M. (1995). Technological addictions. Clinical Psychology Forum, 76, 14-19.

Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. Cyberpsychology & Behavior, 3, 11-21.

Griffiths, M. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. Behavioral Psychology, 13, 445-462.

Griffiths, M. (2008). Diagnosis and management of video game addiction. New Directions in Addiction Treatment and Prevention, 12, 27–41.

Griffiths, M. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. International Journal of Mental Health and Addiction, 8, 119–125.



Griffiths, M. y Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82, 475–480.

Griffiths, M. y Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 247–253

Griffiths, M., Davies, M. y Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 479–487.

Gros, G. (2007). Algunas tendencias en la ocupación del ocio en los jóvenes. *Acta pediátrica*, 66, 271-276.

Grüsser, S., Thalemann, R. y Griffiths, M. (2007). Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychology and Behavior*, 10, 290-292.

Ingrassia, V. (2017). La OMS reconoce al trastorno por videojuegos como un problema mental. 21 de Diciembre del 2017, de Infobae Sitio web: <https://www.infobae.com/salud/2017/12/22/la-oms-reconoce-al-trastorno-por-videojuegos-como-un-problema-mental/>

Jackson, D. (1989). *El asunto de familia, homeostásis*. Minnesota: Homework.

Jeong, E. y Kim, D. (2010). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 14, 213-221.

Kramer, J., Cameron, D. (1975). *Manual sobre dependencia de las drogas*. Ginebra; OMS.

Labrador, F. y Villadangos, S. (2009). Adicciones a nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. En Echeburúa, E., Labrador, F. y Becoña, E. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. 45-75 Madrid: Pirámide.

Levis, D. (1997) *Los videojuegos, un fenómeno de masas*. Barcelona: Paidós.

Levis, D. (2002). Videojuegos: cambios y permanencias. *Comunicación y pedagogía*, 184, 65-69.

Ling, R. (2002). Chicas adolescentes y jóvenes adultos varones: dos subculturas de teléfono móvil. *Estudios de Juventud*, 57, 33-46.

Marks, I. (1990). Non-chemical (behavioural) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394

Martínez, P., Bohorodzaner, S. y Kampfner, E.. (2010). Violencia y videojuegos en adolescentes chilenos y mexicanos. *Neuropsicología*, 5, 199-206.

Nintendo (2017). Nintendo Switch. 13 de Julio del 2017, de Nintendo of America Inc. Sitio web: [https://www.nintendo.com/es\\_LA/switch/](https://www.nintendo.com/es_LA/switch/)

Oksman, V. y Rautiainen, P. (2002). Toda mi vida en la palma de mi mano: la comunicación móvil en la vida diaria de niños y adolescentes de Finlandia. *Estudios de Juventud*, 57, 25-32

Orzack, M., Voluse, A., Wolf D, y Hennen, J. (2006). An ongoing study of group treatment for men involved in problematic internet-enabled sexual behavior. *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 348–360

Pratarelli, M., Browne, B. y Jonson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behaviour research methods, instruments and computers*, 31, 305-314.

PEGI S. A. (2013). PEGI Annual Report 2013. 13 de Agosto del 2017, de Pan European Game Information. Sitio web: [https://issuu.com/pegi/docs/annual\\_report2013](https://issuu.com/pegi/docs/annual_report2013)

Petry, N. y O'Brien, C. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-V. *Addiction*, 108, 1186–1187.

Pomerleau, O. y Pomerleau, C. (1987). A biobehavioral view of substance abuse and adiction. *Journal of Drug Issues*, 17, 111-131.

Revilla, A. (2014). “7 videojuegos prohibidos”. Canal: DrossRotzank. <https://www.youtube.com/watch?v=0l1iSyfJDa8>

Rodríguez, O., Gallego, V., Rodríguez, M. y Del Pozo, M. (2012) Adicción a las nuevas tecnologías. Psicología de las adicciones, Facultad de psicología. Oviedo, España.

Rosenzweig, M., Leiman, A. y Breedlove, M.(2001) Psicología biológica. Barcelona; Ariel Neurociencia.

Salas, J. (2017). La OMS reconoce el trastorno por videojuegos como problema mental. 22 de Diciembre del 2017, de El País. El periódico global. Sitio web: [https://elpais.com/elpais/2017/12/21/ciencia/1513852127\\_232573.html](https://elpais.com/elpais/2017/12/21/ciencia/1513852127_232573.html)

Secades, R., García, O., Fernández, J. y Carballo, J. (2007). Fundamentos psicológicos del tratamiento de las drogodependencias. Papeles del Psicólogo, 28, 29-40.

Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M. y Stein, D. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. Depression and Anxiety, 17, 207–216.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. y Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. Addiction, 105, 556–64.

Tarragó, C. (2007). Tratamiento por juego simbólico. En E. Torras (Comp.), Normalidad, psicopatología y tratamiento en niños, adolescentes y familia, 281-300, Valls: Lectio.

Tejeiro RA y Bersabé RM (2002). Measuring problem video game playing in adolescents. Addiction, 97, 1601-1606.

Treuer, T., Fábian, Z. y Furedi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: Is it a real psychiatric disorder? Journal of Affective Disorders, 66, 283.

Turkle, S. (1984): The Second Self: Computers and the human spirit, Nueva York; Simon and Schuter.

Utz, S. (2000). Social information processing in MUDs: The development of friendships in virtual worlds. *Journal of Online Behavior*. 23 de Enero de 2017, de Behavior.net Sitio web: <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/utz.html>

Vacca, R. (1996). Aspectos clínicos de la conducta adictiva al juego: una de las adicciones no convencionales. *Salud y drogas*, 5, 77-97.

Vacca, R. (1997). Las adicciones a sustancias químicas y las adicciones no convencionales. *Revista del Colegio de Psicólogos del Perú*. Lima; CDN.

Vacca, R. (2001). *Los Padres, Los Hijos y la Pareja del Adicto, de la familia funcional a la disfuncional*. Lima: Hojas de coca.

Vacca, R. (2005). Aspectos clínicos de la conducta adictiva al juego: una de las adicciones no convencionales. *Salud y drogas*, 5, 77-97.

Vacca, R., Maidana, R. y Samanez, A. (1997). *Psicopatía, adicción a drogas y violencia social*, Lima: Opción.

Van Rooij AJ (2011). *Online Video Game Addiction. Exploring a new phenomenon (Tesis Doctoral)*. Erasmus University Rotterdam, The Netherlands.

Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock Publications. Traducción castellana: *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa, 1982.

Wood, R. T., Griffiths, M. D. y Parke, A. (2007). Experiences of time loss among videogame players: An empirical study. *Cyberpsychology & behavior*, 10, 38–44.

Yee, N. (2002). Understanding MMORPG addiction. 15 de junio del 2017, de Ariadne Sitio web: [www.nickyee.com/hub/addiction/home.html](http://www.nickyee.com/hub/addiction/home.html).

Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 772-774.

Young, K. (1996). Internet Addiction: The emergence of as new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.

Young, K. (2007). Cognitive-behavioral therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 671–679.

Young, K. (2010). Clinical assessment of Internet-addicted clients. En K. Young y C. Nabuco de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide for evaluation and treatment* (pp. 19–34). New York: Wiley.

Young, K. (2011). CBT-IA: The first treatment model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25, 304-312.

# **ANEXOS**

## Uso de videojuegos

**Instrucciones:** Las siguientes preguntas se refieren al uso de videojuegos y a la manera en que las personas que hacen uso de esos se sienten al respecto. Lee cuidadosamente cada pregunta y contesta si has experimentado algo así cuando tienes contacto con videojuegos. Elige la respuesta que consideres adecuada para describir tu relación con los videojuegos de acuerdo a la escala presentada:

1	2	3	4	5
En total desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Nunca/No aplica	Casi Nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Siempre

¿Qué edad tienes? \_\_\_\_\_

Sexo:            a) Hombre                      b) Mujer

	1	2	3	4	5
1. ¿Alguna vez has planeado tu próximo juego? (tomar otro camino, comprar algo, matar otro personaje, una estrategia diferente, etc.)	1	2	3	4	5
2. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que juego videojuegos	1	2	3	4	5
3. Estoy obsesionado con subir de nivel, avanzar, ganar prestigio, armas, trajes, etc. en los videojuegos	1	2	3	4	5
4. ¿Con que frecuencia te encuentras con que llevas más tiempo jugando del que pretendías estar?	1	2	3	4	5
5. ¿Te ha pasado alguna vez eso de decir "solo un nivel/una partida más" antes de apagar la computadora/console?	1	2	3	4	5
6. ¿Te resulta difícil permanecer alejado de los videojuegos por varios días seguidos?	1	2	3	4	5
7. ¿Has intentado, sin éxito, reducir tu uso de los videojuegos?	1	2	3	4	5
8. ¿Cuántas horas al día utilizas videojuegos?	1	2 a 3	4 a 5	5 a 6	7 o más
9. ¿Cuántos días a la semana dedicas a los videojuegos o juegos en línea?	1 a 2	3 a 4	5 a 6	7	
10. ¿Usas términos, comparaciones o frases de videojuegos/personajes de videojuegos en tu vida cotidiana?	1	2	3	4	5
11. ¿Has tenido alucinaciones (auditivas o visuales) relacionadas a voces, efectos o audios de videojuegos sin consumir sustancias que las provoquen?	1	2	3	4	5
12. ¿Permaneces varias horas al día sentado jugando videojuegos de manera frecuente?	1	2	3	4	5

13. ¿Has presentado dolor en las manos (dedos, articulaciones, muñeca), cuello o espalda por jugar videojuegos?	1	2	3	4	5
14. ¿Prefieres desvelarte para jugar videojuegos que dormir?	1	2	3	4	5
15. ¿Has dejado de comer cuando tienes hambre por estar jugando videojuegos?	1	2	3	4	5
16. ¿Te aguantas las ganas de ir al baño por más de una hora por jugar videojuegos?	1	2	3	4	5
17. ¿Has experimentado dolores de cabeza mientras juegas por largos periodos de tiempo?	1	2	3	4	5
18. ¿Has presentado irritación en los ojos por jugar videojuegos en un largo periodo de tiempo?	1	2	3	4	5
19. ¿Has experimentado cansancio físico/cansancio mental después de jugar videojuegos durante un largo periodo de tiempo?	1	2	3	4	5
20. ¿Mi horario de sueño no es el adecuado o “normal” y se ha modificado en los últimos seis meses por quedarme jugando con videojuegos?	1	2	3	4	5
21. ¿Has disminuido tu contacto con tus amigos o familiares por estar conectado(a) a los videojuegos?	1	2	3	4	5
22. Tu pareja, o amigos, o familiares te han llamado la atención por tu dedicación y el tiempo que destinas a jugar videojuegos	1	2	3	4	5
23. ¿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?	1	2	3	4	5
24. ¿Mientes a tus familiares o amigos con respecto a la frecuencia y duración del tiempo que inviertes en los videojuegos?	1	2	3	4	5
25. ¿Con que frecuencia estableces relaciones amistosas con gente que sólo conoces a través de videojuegos?	1	2	3	4	5
26. ¿Prefieres pasar más tiempo jugando online que con tus amigos en la vida real?	1	2	3	4	5
27. ¿Has peleado/discutido con alguien por motivo de un videojuego?	1	2	3	4	5
28. ¿Has jugado videojuegos a escondidas de tu familia?	1	2	3	4	5
29. Incluso cuando estás haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, comiendo, etc.) ¿piensas en videojuegos? (cómo avanzar, superar algún nivel)	1	2	3	4	5
30. ¿La mayoría de tus temas de conversación son sobre videojuegos?	1	2	3	4	5
31. Descuidas las tareas y los estudios por estar conectado(a) a los videojuegos	1	2	3	4	5
32. Has tenido problemas para concentrarte («estar metido en lo que haces», no despistarte al hacer tareas, etc.)	1	2	3	4	5
33. ¿Piensas que tu rendimiento académico/laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de los videojuegos?	1	2	3	4	5
34. ¿Desatiendes las labores de tu hogar por pasar más tiempo jugando?	1	2	3	4	5
35. ¿Has faltado a la escuela/trabajo por jugar videojuegos?	1	2	3	4	5



36. ¿Sientes que te has vuelto más distraído o que olvidas cosas por jugar?	1	2	3	4	5
37. ¿Sientes que tu desempeño en tu vida cotidiana se ve afectado por el uso de los videojuegos?	1	2	3	4	5
38. Lo primero que hago cuando llego a casa después de la escuela o el trabajo es ponerme a jugar videojuegos	1	2	3	4	5
39. ¿Has tenido el riesgo de perder un trabajo o una oportunidad académica por el uso de los videojuegos?	1	2	3	4	5
40. Cuando estoy jugando pierdo la noción del tiempo	1	2	3	4	5
41. Te pones de malhumor si no puedes conectarte a los videojuegos o no juegas cuando te lo propones.	1	2	3	4	5
42. ¿Los videojuegos te provocan más emociones que la vida real? (tristeza, llanto, felicidad, emoción, amor, etc.).	1	2	3	4	5
43. ¿Te aburres demasiado cuando no juegas videojuegos y no se te ocurre otra manera de pasar tiempo?	1	2	3	4	5
44. Cuando tienes problemas, ¿usar los videojuegos te ayuda a evadirlos o distraerte?	1	2	3	4	5
45. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras juegas con algún videojuego?	1	2	3	4	5
46. Cuando pierdes en algún videojuego ¿te enojas/te pones de malas/te frustras más de lo deberías?	1	2	3	4	5
47. ¿Te vuelves precavido/a o reservado/a cuando alguien te pregunta sobre el tiempo que dedicas a jugar videojuegos?	1	2	3	4	5
48. ¿Sientes culpa por jugar demasiado tiempo videojuegos?	1	2	3	4	5
49. Si estoy un tiempo sin jugar me siento vacío, aburrido y no sé qué hacer	1	2	3	4	5
50. ¿Me molesta/enoja cuando mis amigos no quieren jugar el videojuego que yo quiero jugar?	1	2	3	4	5