



Universidad de Valencia

PREVENCIÓN DE ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

# GAMER

## MANUAL DE APLICACIÓN

Mariano Chóliz Montañés

Amparo L. Luján Barrera

Lydia Cervera Ortíz



# Índice

Fundamentación básica del programa.....	3
Marco teórico del programa .....	4
Presentación del programa ‘Gamer’ .....	5
Aplicación del taller en clase .....	7
Contenido y estructura.....	7
Materiales .....	9
Preparación de las sesiones.....	9
Primera sesión .....	10
Presentación.....	10
Evaluación del patrón de uso y adicción.....	11
Información y debate.....	13
Entrenamiento de hábitos apropiados: actividades para hacer en casa .....	16
Definición de los criterios que definen la dependencia .....	21
Segunda sesión.....	23
Revisión de las actividades para casa .....	23
Repaso de los criterios de la adicción .....	24
Sensibilización del problema: vídeos y viñetas de cómic.....	25
Actividades para casa: 2ª semana .....	29
Tercera sesión.....	32
Revisión de las actividades para casa .....	32
Criterios de la adicción.....	32
Sensibilización: vídeo y viñetas de cómic.....	33
Evaluación final.....	33
Conclusiones y finalización del programa .....	34
Evaluación del programa y del patrón de uso de los videojuegos .....	34
Consideraciones finales.....	34
Eficacia preventiva del programa .....	35
Método de evaluación: Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV).....	36



## 1. Fundamentación básica del programa

El programa '**Gamer**', derivado del módulo de videojuegos del '**Aditec**' (Chóliz, 2010), es un **programa de prevención universal de la adicción a videojuegos**. Está destinado al sector de la población que ostenta mayor vulnerabilidad a la adicción a los videojuegos: los adolescentes. Las acciones centradas en este tipo de usuario deben implicar una organización por parte de los agentes implicados desde el contexto escolar y familiar (Becoña, 2007; Castellana et al., 2007; Weir, 2017).

Este programa ha sido desarrollado en la Unidad de Investigación de Adicción al Juego y a las Adicciones Tecnológicas del Departamento de Psicología Básica de la Universidad de Valencia y ha sido administrado a miles de adolescentes en España y algunos países de Iberoamérica. No obstante, la constante evolución y desarrollo de los videojuegos, obliga a actualizar y adecuar los programas de prevención a una realidad cambiante. La presente actualización con el nombre '**Gamer**', incluye las novedades del *gaming*, los retos y los problemas que supone la adicción a este formato de ocio virtual; al tiempo que supone una actualización permanente de los criterios y baremos para el diagnóstico de esta adicción conductual dentro del grupo de las "ciberadicciones".

Este programa se basa en los tres pilares fundamentales de la prevención: **informar** y **sensibilizar** a los niños y jóvenes sobre los riesgos que puede tener un uso excesivo de las tecnologías, para promover un cambio actitudinal hacia este problema y para potenciar que los propios participantes utilicen de forma adecuada las tecnologías a través de un **cambio de conducta** que derive en el desarrollo de estrategias preventivas de la adicción a los mismos. Estos objetivos se trabajan a través de exposiciones didácticas, soportes audiovisuales y dinámicas de grupo, específicamente:

- **Informa** de los riesgos y factores de prevención de los problemas, en nuestro caso, de la adicción a los videojuegos.
- **Sensibiliza** sobre los peligros del abuso y sus consecuencias negativas, y la importancia del control y dominio de los videojuegos. A su vez, se trata de generar actitudes positivas hacia las pautas de conducta apropiadas y reducir las perjudiciales.
  - ✓ Conciencia sobre la necesidad de establecer normas y límites claros, tanto en el uso de los videojuegos como en otras actividades cotidianas, responsabilizando tanto a los usuarios como a sus educadores de la promoción del uso racional de los videojuegos.
- Fomentar las **conductas saludables** que previenen la aparición del problema: qué hacer, cómo y cuándo.

- ✓ Ofrecer estrategias y habilidades de comunicación y gestión emocional, que les permitan sentirse más competentes a la hora de afrontar las situaciones y conflictos internos que puedan afrontar de forma saludable en lugar de eludirlo a través de un patrón disfuncional de juego, a su vez, de reconducir los intentos de resolución con las figuras parentales para fomentar y mejorar la comunicación intrafamiliar.



## 2. Marco teórico del programa

Los videojuegos, como parte fundamental del ocio derivado de la cultura generada por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) entre las cuales también se incluyen los videojuegos como actividad de ocio, se enmarcan dentro de una serie de supuestos fundamentales en los que se respalda la teoría trabajada en el programa y en los que se dirigen los esfuerzos preventivos:

- Las TIC favorecen el desarrollo económico y social, mejoran el bienestar personal y la calidad de vida. Son indispensables en nuestra sociedad actual.
- Nuestro sistema económico favorece e incita al consumo en general y al de las TIC, en particular. Estas son cada vez más atractivas y accesibles y su utilización es prácticamente universal.
- Ambos factores (ventajas de la tecnologías e inducción al consumo) son dos de las principales causas del uso excesivo -abusivo en muchos casos- que puede favorecer la aparición de problemas, interferir con otras actividades y, en última instancia, provocar un problema adictivo en algunas personas especialmente vulnerables por sus condiciones personales y sociales.
- La adolescencia es un periodo especialmente crítico en la aparición y progreso de la mayoría de los trastornos adictivos. Dicha vulnerabilidad se debe tanto a factores psicobiológicos como evolutivos, los cuales favorecen la aparición de conductas de riesgo, búsqueda de sensaciones, autoafirmación contra algunas figuras de poder, atracción por los efectos psicotrópicos de algunas sustancias o comportamientos, etc.
- Las TIC ejercen una fascinación especial en los adolescentes, puesto que cubren algunas de sus principales necesidades socioafectivas. Además, el

eficaz manejo que suelen hacer de ellas favorece una mejora de su propio autoconcepto, lo cual redundará en una utilización progresivamente más frecuente.

- La prevención de los trastornos o disfunciones siempre es deseable a un tratamiento posterior que se lleve a cabo una vez que el trastorno ha aparecido. La prevención es más rentable social y económicamente.



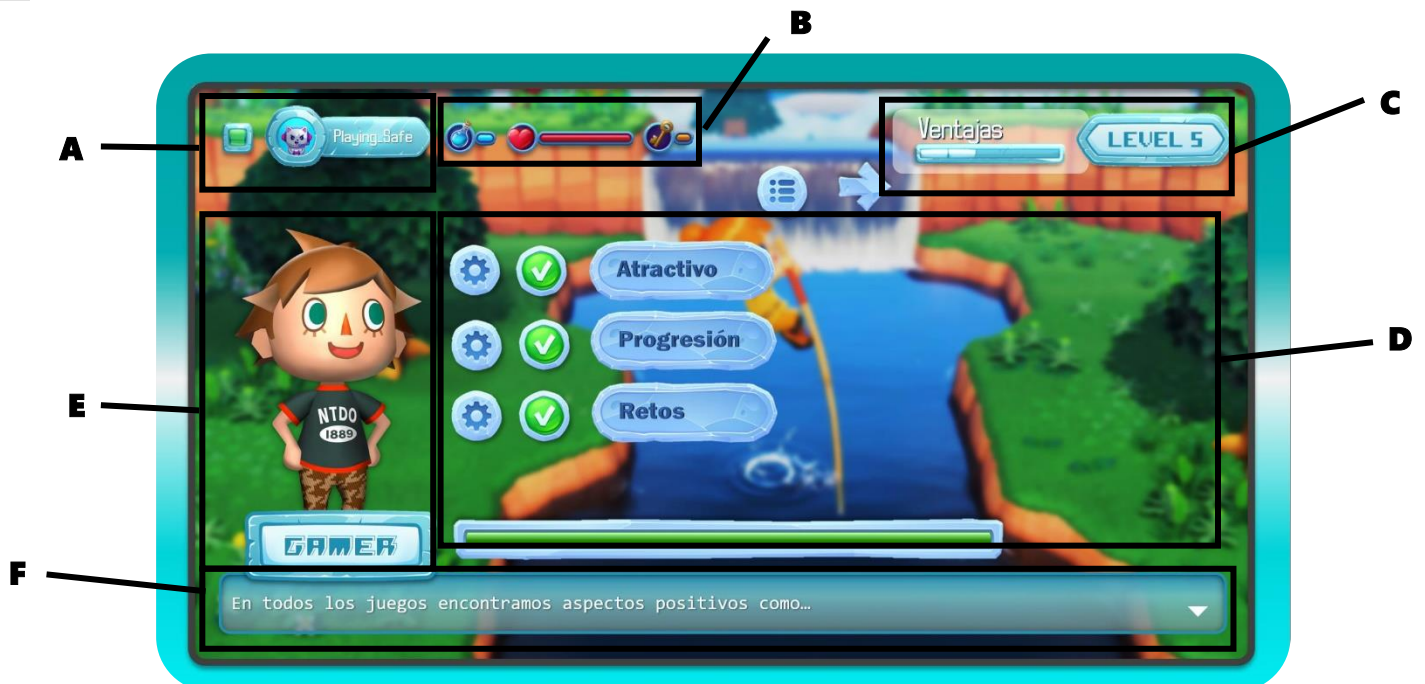
### 3. Presentación del programa 'Gamer'

El programa 'Gamer' de prevención de adicción a los videojuegos es la versión actualizada del programa original 'Aditec' de prevención a las nuevas tecnologías (móvil, internet y videojuegos). El programa *Gamer* mantiene los principios básicos, estructura y dinámicas con el objetivo de mantener su eficacia preventiva.

Sin embargo, las nuevas tecnologías evolucionan constantemente y por ello, es indispensable realizar una actualización de los datos y contenido. El mundo de los videojuegos ha presentado un desarrollo espectacular, tanto en las modalidades de juego como en frecuencia de uso por parte de la población. Estos factores han propiciado el punto de mira clínico y científico de la adicción a los mismos, por lo que este campo también ha sufrido grandes avances teóricos en investigación. El programa *Gamer* es el resultado de la aplicación de todas las novedades de la realidad de la población a la que se dirige y de los avances técnicos y científicos generados para mejorar la actuación preventiva sobre esta adicción conductual.

Uno de los cambios del programa más representativos es su diseño gráfico. El programa, lejos de parecer una presentación de *power point*, emula una experiencia de videojuego (en concreto, es similar a la interfaz de un RPG). El objetivo de este formato es la inmersión del alumnado en el programa 'Gamer' a modo de experiencia, que les motive a participar y les resulte excitante avanzar en el programa con el objetivo de convertirse en el "mejor *gamer*": aquel jugador que utiliza de forma saludable y controlada los videojuegos. Esta perspectiva, además, expresa indirectamente la idea de que los videojuegos, al contrario que los juegos de apuestas, no es una práctica perjudicial en sí misma, pero que su abuso puede alcanzar el grado de trastorno mental.

La estructura interna de cada diapositiva tiene un marco común. Contiene una serie de elementos que simulan la interfaz de un videojuego y tienen una serie de utilidades para desarrollar las sesiones y para el monitor:



**Figura 1.** Representación esquema básico de las diapositivas del programa Gamer

- A. **Símbolo del usuario activo en el juego:** Este elemento es eminentemente estético. Da la sensación de estar siendo partícipe de un juego *online*, ya que estamos dentro de una sesión con nuestro usuario. Dependiendo de la sesión aparecerá una imagen de perfil y un 'nick' diferente, que tiene un mensaje positivo hacia los videojuegos como "Playing\_Safe", "Good\_Gamer" y "PrevExpert".
- B. **Barras de acción:** Este elemento tiene como finalidad indicar qué aspecto de la prevención estamos trabajando: Informar (barra azul), sensibilizar (barra roja) o modificar la conducta (barra amarilla). Dependiendo del apartado, encontraremos una de ellas completa (que será la que estemos trabajando), mientras que las otras dos estarán contraídas.
- C. **Nivel de la "pantalla" e información adicional:** Con este elemento se muestra el número de apartado en forma de "nivel", lo que confiere la sensación de progresión dentro de la actividad, a modo de "superar el nivel" como si fuese la "pantalla" de un videojuego. En cada nivel de las diapositivas, a la izquierda, se encuentra solapado un cuadro de texto que indica el apartado específico en el que nos encontramos.
- D. **Espacio donde se desarrolla la historia:** Esta parte de la diapositiva es la parte más variable de la estructura interna de la presentación. Dependiendo en el apartado en el que nos encontremos aparecerá la información o contenido multimedia pertinente. Nos servirá como guía para saber los puntos que tenemos que trabajar en cada apartado.

- E. **Personaje interactivo:** En cada apartado se ha empleado un personaje que protagoniza las enseñanzas que está ofreciendo el programa "Gamer". De hecho, en el cuadro que tienen a sus pies pone el nombre del programa, y no el del personaje en concreto. La mayoría son personajes de juegos que conocen o podrían conocer. El objetivo es que sientan que sus personajes favoritos o conocidos les están dando "consejos" o "formas" de jugar correctamente.
- F. **Cuadro de diálogo:** Dependiendo de la diapositiva en estos cuadros se otorga información extra sobre el contenido que se está trabajando. Está en forma de "narración" para darle más realidad al personaje. Bien puede ser alentando al alumno o dirigiendo su participación hacia el objetivo del apartado o actividad. También puede resultar de apoyo para el monitor.



## 4. Aplicación del taller en clase

El ámbito escolar es un ambiente especialmente apropiado para llevar a cabo los programas de prevención en general (Alonso, Freijo y Freijo, 1996) y también los que abordan la dependencia de las tecnologías, puesto que en él hay profesionales con las habilidades y las capacidades necesarias para aplicar los programas y toda la población objeto de prevención se encuentra escolarizada.

Además, el propio procedimiento y formato del programa se han adaptado a la estructura de las tutorías que se imparten en el sistema educativo, tanto en la duración (50 minutos aproximadamente), como en la forma de exponer los contenidos (recursos audiovisuales, debates, establecimiento de tareas, etc.).

El programa 'Gamer' puede ser aplicado a niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 10 y los 16 años. No obstante, al tratarse de un programa de prevención general el rango de edad de aplicación puede ser ampliado.



## 5. Contenido y estructura

En su formato original, el *Aditec* es un programa de prevención de las principales ciberadicciones: teléfono móvil, redes sociales y videojuegos. Cada módulo del programa se dirige a una adicción tecnológica específicamente y consta de tres sesiones que se imparten durante tres semanas consecutivas, programadas de forma que haya una semana de diferencia por sesión.

En ellas se combina la transmisión de información sobre el uso actual de las tecnologías y las consecuencias de su abuso con la realización de tareas grupales (que se realizan en la sesión) e individuales (que el participante en el programa debe realizar en casa).

Para cada sesión, se presentan materiales y recursos específicos. La presentación guiará la exposición de los contenidos en cada una de las sesiones, las cuales tienen una estructura común. A continuación, se muestra un índice detallado con la estructura de las 3 sesiones del módulo de videojuegos:

- **Sesión 1**
  - Evaluación del patrón de uso y de la adicción (cuestionario inicial: Test de Dependencia a los Videojuegos, TDV)
  - Información sobre los videojuegos (actualidad e historia), así como ventajas e inconvenientes de su uso
  - Explicación de las actividades para casa
  - Explicación de las características de los trastornos adictivos en general, y a los videojuegos en particular
  
- **Sesión 2**
  - Análisis de la realización de las actividades
  - Recordatorio de las características de la adicción a los videojuegos, o explicación de la misma en el caso de que no hubiera dado tiempo a explicarlo en la primera sesión
  - Actividades de la sesión:
    - ✓ Visualización de vídeo con un testimonio de un joven con un problema de adicción. Comentario de los criterios de adicción.
    - ✓ Exposición de viñetas ilustrativas de los problemas que causa la adicción y comentario de las mismas
  - ✓ Actividades para casa
  
- **Sesión 3**
  - Análisis de la realización de las actividades
  - Actividades de la sesión
    - ✓ Visualización de vídeos con recreación de problemas ocasionados por la adicción y debate sobre ello
    - ✓ Exposición de viñetas ilustrativas de los problemas que causa la adicción y comentario de las mismas
  - Evaluación final. En esta última sesión se realiza una evaluación de los resultados del programa: actitudes y patrón de uso





## 6. Materiales

Entre todos los recursos que emplea el *Gamer* se incluyen los siguientes:

- Presentación para el desarrollo de las sesiones en formato de diapositivas
- Vídeos que se visualizan durante las sesiones
- Viñetas de cómic que se comentan grupalmente en las sesiones
- Actividades para trabajar individualmente en casa
- Cuestionarios inicial y final para evaluar el patrón de uso de la tecnología y eficacia del programa



## 7. Preparación de las sesiones

Antes de cada sesión es necesario que la persona encargada de aplicar el programa conozca el contenido que va a explicar. Para ello es conveniente que consulte la información recogida en el manual de teoría básico del curso (cuyo contenido teórico está adaptado al programa) y que se documente con otras fuentes, si lo considera oportuno.

La presentación de cada sesión en formato vídeo incluye las diapositivas que guían la exposición de los contenidos y la realización de las actividades. En ella están integrados los vídeos y las viñetas gráficas con las que se trabaja con el grupo. Los vídeos serán facilitados independientemente por si pudiese surgir cualquier incompatibilidad con su reproducción con los medios técnicos con los que se disponga.

Al principio de cada módulo correspondiente se entregará a cada participante varios materiales fungibles: el cuestionario de patrón de uso de videojuegos (primera y tercera sesión) y las actividades que tienen que realizar en casa (primera y segunda sesión). La persona encargada deberá descargar e imprimir previamente estos materiales en cantidad suficiente para el número de participantes del programa.

De manera adicional, en la sesión 3 también se entrega al alumnado un cuestionario final para valorar la eficacia del programa y los posibles cambios producidos en el patrón de uso de la tecnología por parte de los participantes. Se imprimirán tantas copias como participantes asistan al programa.

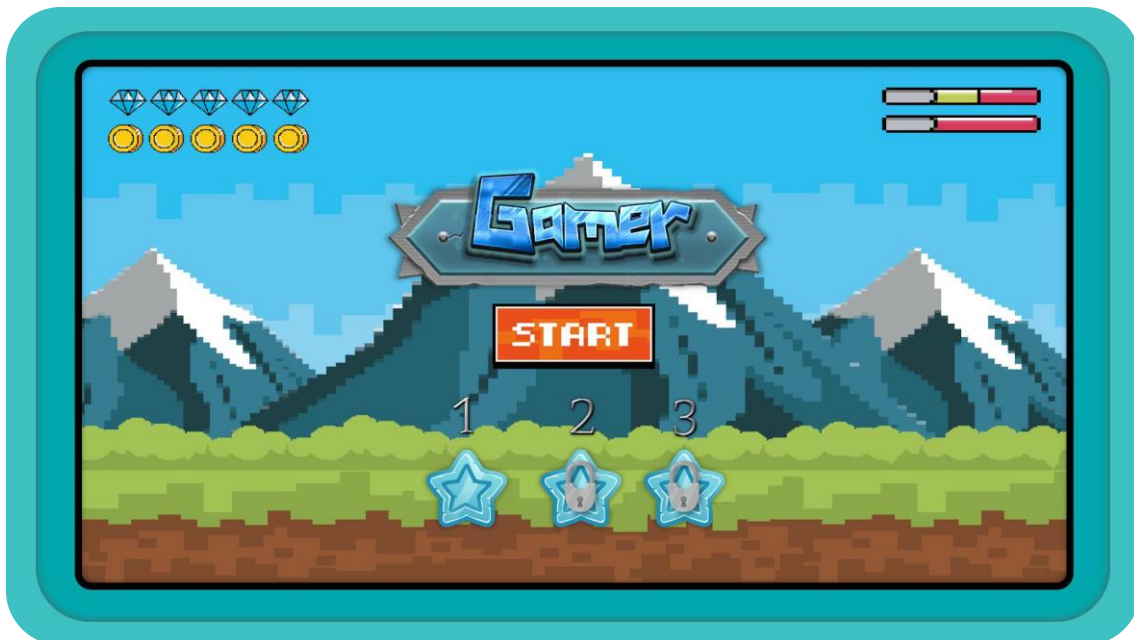
A continuación, se describe de manera más detallada la estructura de cada una de las sesiones. Pretende ser un guión a la hora de aplicar el programa.



## I. Primera sesión

### a. Presentación

La primera sesión comienza con la presentación de la persona que va a administrar el programa. Es conveniente decir el nombre e indicar dónde trabaja (si es alguien externo al centro educativo). Después se debe presentar el programa, realizando una breve explicación sobre las sesiones que se van a llevar a cabo y su objetivo. A continuación, se expone un ejemplo general que puede ajustarse a cada uno de los módulos del programa:



**Figura 2.** Diapositiva inicial. Presentación de la sesión 1.

*“Hola a todos, mi nombre es [...]. Estoy aquí para debatir con vosotras y vosotros durante tres sesiones sobre videojuegos.*

*Los videojuegos se han convertido en un elemento de ocio destacado en nuestra sociedad. Al mismo tiempo, cada vez son más atractivos para el usuario y pueden ser utilizados por una mayor cantidad de personas, puesto que su manejo es sencillo y accesible para cualquiera.*

*El desarrollo tecnológico ha favorecido que los videojuegos hayan ocupado un papel cada vez más importante en el ocio virtual como para alcanzar la categoría de “cultura” de los videojuegos. Casi la mitad de la población de todo el mundo juega a videojuegos, cada vez hay más títulos de videojuegos e incluso se han generado*

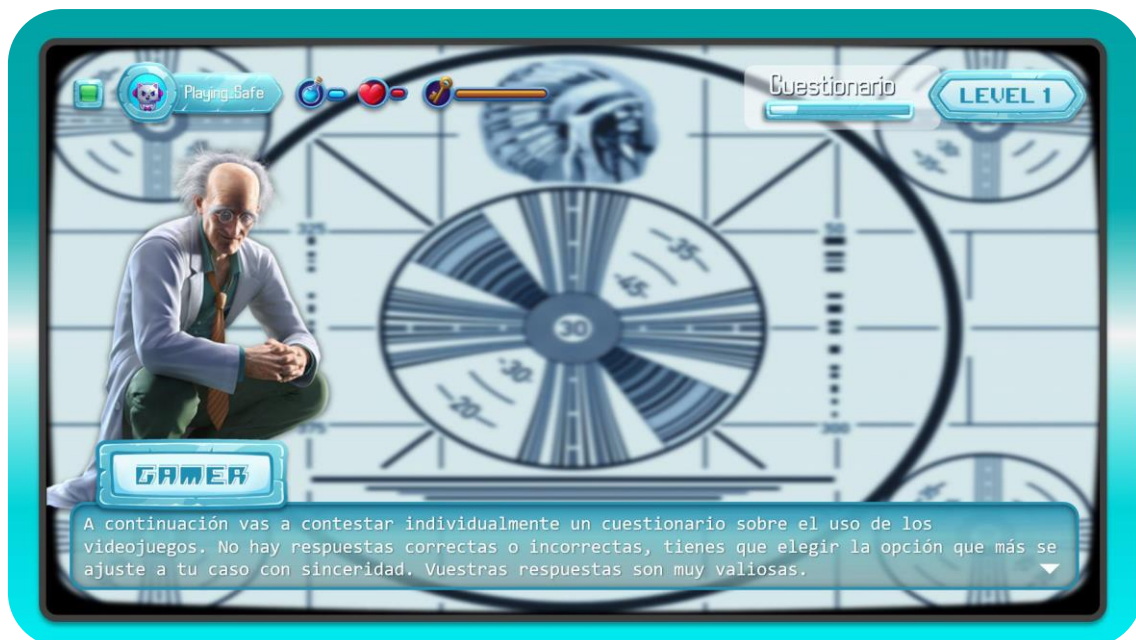
competiciones deportivas como los eSports y hay plataformas como Twitch que se han centrado en la retransmisión de videojuegos por parte de los usuarios.

No obstante, la “cultura gaming” no sólo nos ha permitido jugar a muchos tipos de videojuegos, sino que, en algunos casos, se juega excesivamente hasta el punto de que puede ser peligroso para el usuario. El uso inapropiado de los videojuegos puede acarrear consecuencias negativas, tales como un elevado gasto de dinero, invertir demasiado tiempo, interferir con otras actividades necesarias hasta verse afectadas o incluso llegar a tener una adicción hacia los videojuegos.

Tenemos interés en conocer cómo utilizáis los videojuegos, con la finalidad de detectar posibles problemas derivados de un uso inapropiado de los mismos. Para ello realizaremos tres sesiones o charlas en las que pretendemos no solo conocer el uso que hacéis, sino también proponeros alguna estrategia que os pueda ser de utilidad”.

### b. Evaluación del patrón de uso y adicción

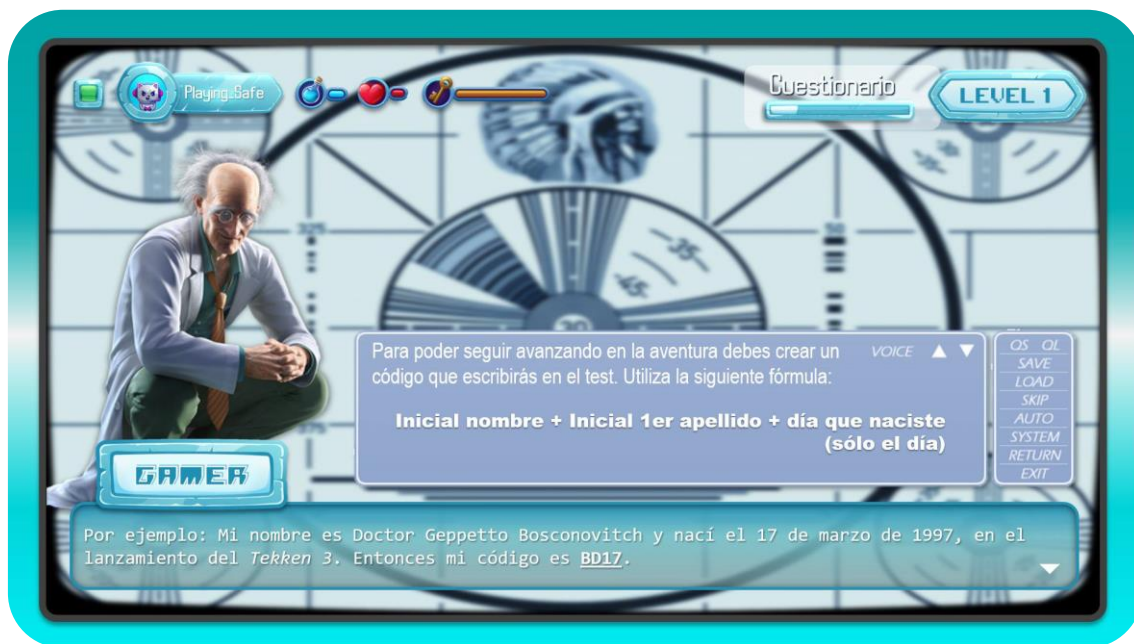
Una vez introducido el programa, se procede a la administración del cuestionario inicial, en el cual se evalúa el patrón de uso (frecuencia, duración, gasto, etc.) y la adicción a los videojuegos (TDV). Es necesario evaluar el patrón de uso antes y después de la aplicación del programa de prevención para poder analizar los cambios producidos. Cumplimentar los cuestionarios supone muy poco tiempo y con ello se consigue tener una idea más precisa del efecto que tiene la intervención.



**Figura 3.** Diapositiva 2. Instrucciones de cumplimentación del TDV

Antes de que el alumnado comience a contestar es necesario ofrecer algunas instrucciones y explicaciones. Se les indicará que tienen que responder a varias

preguntas sobre la forma en que suelen usar los videojuegos, advirtiéndoles que toda la información que proporcionen es confidencial y anónima y no se utilizará nada más que para mejorar el efecto del programa de prevención y para tener una impresión general del patrón de uso de videojuegos de los alumnos. Sin embargo, se les solicitará que anoten un código de identificación, que será único para cada participante y que deberá usarse también en la evaluación final. Esto es así para que se puedan emparejar ambas evaluaciones y se lleve a cabo un análisis test-retest, de forma que se valore la eficacia del *Gamer* en cada una de las personas participantes y de los grupos una vez haya finalizado el programa.



**Figura 4.** Apartado 1 "Evaluación". Explicación y ejemplo del código de identificación del cuestionario

También es conveniente explicarles que no se trata de un examen o evaluación, es decir, que no hay respuestas correctas e incorrectas, sino que cada uno tiene que responder individualmente y de forma sincera. Si tienen dudas a la hora de contestar, pueden levantar la mano y consultarlas.

En el alumnado de Educación Primaria (10 a 12 años) puede ser conveniente explicar alguno de los conceptos que puedan ser más difíciles de comprender o incluso leer las preguntas en voz alta y dar tiempo para que todos respondan al cuestionario a la vez, para agilizar la evaluación.

Una vez que hayan contestado al cuestionario sobre el patrón de uso, se recogerán todos los ejemplares para continuar con la sesión.

### c. Información y debate

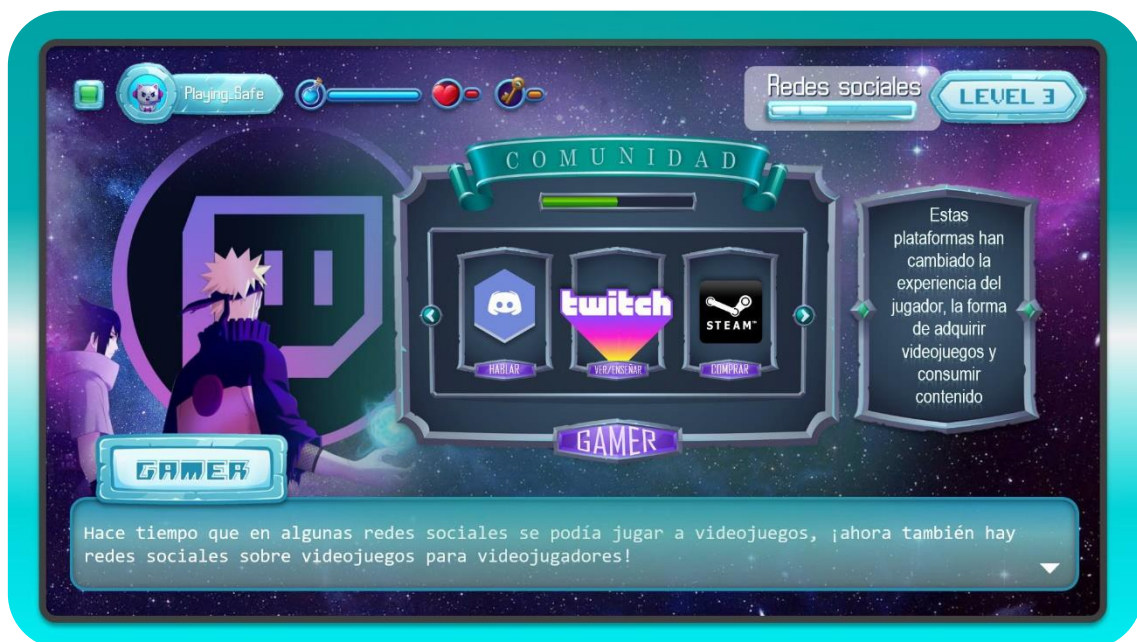
Exposición de datos para sensibilizar y fomentar el debate sobre los videojuegos, sus beneficios y los problemas que pueden acarrear. Para ello, quien imparte las sesiones tendrá como apoyo varias diapositivas de la presentación que incluyen los siguientes contenidos:

- Datos sobre los videojuegos:



**Figura 5.** Apartado 2 "Datos actuales". Principales características de la actualidad de los videojuegos.

- Los videojuegos en las redes sociales:



**Figura 6.** Apartado 3 "Redes sociales". Principales comunidades para videojugadores en la red y su impacto en la cultura de los videojuegos

- Historia de los videojuegos:

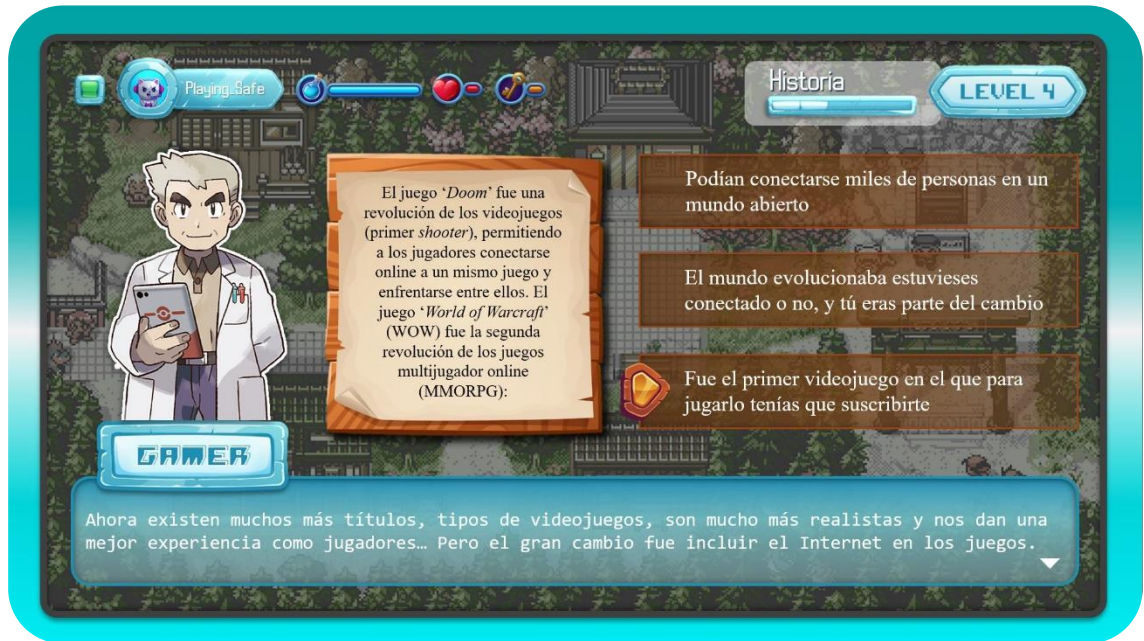


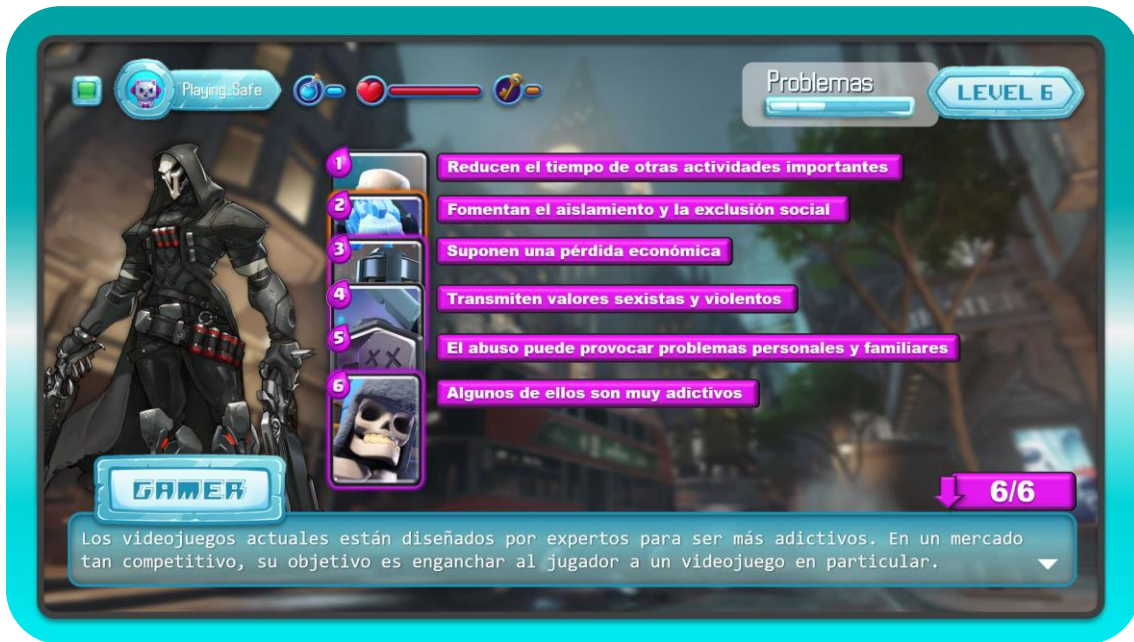
Figura 7. Apartado 4 "Historia". Principales hitos en la historia de los videojuegos

- Ventajas:



Figura 8. Apartado 5 "Ventajas". Ventajas y beneficios de los videojuegos

- Problemas del abuso:



**Figura 8.** Apartado 6 "Problemas". Principales problemas derivados del abuso

- Por qué son adictivos:



**Figura 9.** Apartado 7 "Adictivos". Características de los videojuegos que facilitan la adicción a los mismos

Mientras se visualizan las diapositivas, la persona encargada podrá dirigir preguntas abiertas al grupo para conocer la opinión, nivel de la información y actitud de la clase sobre los contenidos expuestos. Una buena manera de fomentar el debate y de sensibilizar de mayor manera es hacer reflexionar a los participantes sobre las ventajas y los inconvenientes que pueden tener los videojuegos antes de presentar las diapositivas.

La mayor parte de la población destinataria conoce muchos aspectos sobre los videojuegos, sobre las ventajas y los beneficios que les reportan y también alcanzan a entender diversos inconvenientes o peligros, si bien en algunos casos desconocen algunos de los principales riesgos. Facilitar que sean quienes los deduzcan ayuda a que tomen conciencia del problema y a que se sensibilicen, más que si simplemente son expuestos por la persona encargada de dar las sesiones. Así pues, en la medida en que las circunstancias lo propicien (grupos pequeños, habilidad del monitor, interés por parte de los estudiantes, etc.) es conveniente lanzar la pregunta y abrir un debate que, de cualquier manera, no debe ser superior a unos pocos minutos. No obstante, en las diapositivas del programa están recogidas las principales respuestas y hay información teórica adicional en los manuales facilitados.

Es importante que quien imparte el programa mantenga una actitud abierta hacia los videojuegos y el papel que ocupan en la vida del adolescente, de forma que se evite un salto generacional que a veces suele ser patente. En este sentido, conviene tener en cuenta que, a pesar de que lo que se pretende es prevenir la adicción a los videojuegos, nunca debe negarse la importancia y la utilidad que estos tienen en muchos aspectos. A parte de la credibilidad de la persona que expone el programa, es fundamental la postura que mantiene acerca de los videojuegos para la sensibilización y el cambio de actitudes.

La duración aproximada de esta parte en la que se pretende informar y debatir es de entre 10 y 15 minutos. Los estudiantes tienen mucha información sobre estos temas y, además, les suele generar interés, por lo que es importante mantener la atención, el orden del grupo y la dirección de la reflexión para poder controlar la progresión del programa.

#### d. Entrenamiento de hábitos apropiados: actividades para hacer en casa.

Uno de los aspectos esenciales de este programa de prevención es que, además de la información y la sensibilización, se enseña al alumnado **cómo deben jugar** para evitar llegar a tener problemas de adicción. Para ello se les plantean unas actividades que deben realizar a lo largo de la semana posterior a la primera sesión y cuya realización se evaluará en las siguientes sesiones. Estas actividades consisten en sencillos autorregistros que permitirán tomar conciencia del propio



uso que hace de los videojuegos, además de seguir algunas pautas. El objetivo principal es promover un uso racional y adaptativo, procurando no dedicar un tiempo excesivo y dejando tiempo para otras actividades académicas, familiares, sociales o personales que sean importantes.

Las actividades se dirigen principalmente a favorecer que las **personas destinatarias sean quienes lleven el control de su conducta**, y no al contrario.

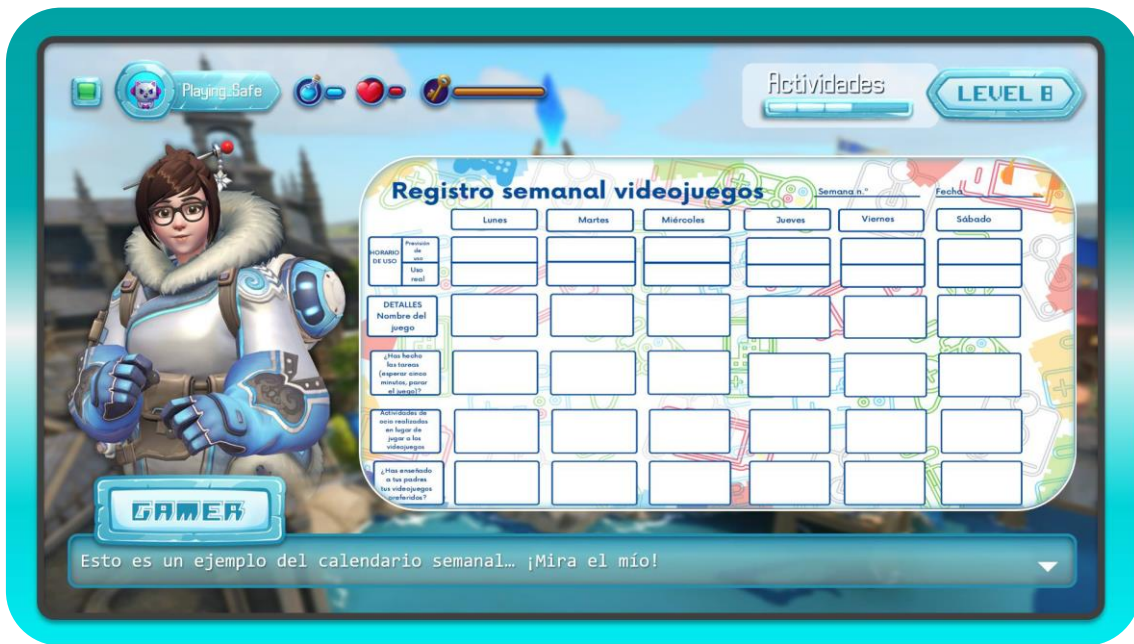


Figura 10. Apartado 8 "Actividades". Ejemplo del autorregistro

Para ello tendrá que confeccionar un horario de uso (calendario) en el que aparezcan los momentos del día en los que se va a jugar a videojuegos la tecnología en cuestión y cuánto tiempo se le va a dedicar. Las pautas generales que se les dan al alumnado para realizar la actividad son las siguientes:

- Deben asegurarse de tener tiempo para la realización de sus obligaciones académicas, domésticas y familiares. Una indicación para preparar el horario es asignar el tiempo de juego siempre posteriormente a las tareas diarias.
- El uso de los videojuegos no debe interferir con otras actividades fundamentales relacionadas con los hábitos saludables (horarios de comida, sueño...).
- Se debe operativizar la conducta, es decir, en el horario semanal se debe especificar qué es lo que se va a hacer, con la finalidad de saber si se ha cumplido el propósito o, por el contrario, se han utilizado más de lo inicialmente previsto.

Se utilizarán las diapositivas correspondientes durante la sesión para plantear y explicar a los participantes cómo realizar las distintas tareas. Puesto que este apartado es uno de los esenciales y, en cierta medida, es lo que diferencia a *Gamer* de otros programas de prevención. A continuación, se exponen con más detalle las actividades de este apartado.



**Figura 11.** Apartado 8 "Actividades" Instrucciones para la elaboración del calendario

Al igual que el resto de actividades de ocio y tiempo libre, se explica lo útil que resulta programar cuándo se va jugar con videojuegos. Se propone que determinen un horario semanal para jugar, independientemente de la plataforma (ordenador, videoconsola o móvil/tablet). Debe quedar claro en la explicación que el horario debe adaptarse a las restricciones impuestas por sus padres, es decir, si tienen limitado el uso de videojuegos a determinados días (como los fines de semana) u horas (antes de cenar tras hacer los deberes). **En ningún caso deben entender que se les impulsa a jugar más de lo acordado con sus padres.**

Para realizar la actividad, tienen que hacer una previsión del uso de los videojuegos que harán durante la siguiente semana teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- no jugar todos los días,
- intentar no estar más de una hora los días entre semana y no jugar fuera del horario establecido,
- no dejar de hacer otras actividades en su tiempo libre y que el uso de los juegos no interfiera con las tareas escolares, obligaciones domésticas y otras conductas saludables (como los horarios de alimentación o de sueño).

Adicionalmente, también se recomienda que enseñen sus videojuegos preferidos a sus madres y padres, y que procuren evitar los videojuegos *online* (al menos, entre semana). Esta información también puede anotarse en el registro. En el caso de que jueguen a videojuegos *online*, las condiciones de control deberán ser estrictas, ya que se trata del tipo de videojuegos más adictivos.



Figura 12. Apartado 8 "Actividades" Recomendaciones extra.

Las hojas de actividades contienen todas estas recomendaciones y la tabla para anotar la previsión del uso de videojuegos ("previsión de uso") y para registrar el uso real que se les ha dado ("uso real").

Se recomienda al grupo que, para facilitar el cumplimiento del horario, intenten realizar las siguientes conductas:

- **Esperar cinco minutos antes de comenzar a jugar** con un videojuego. Este tiempo les puede ser de utilidad para valorar si estaba previsto jugar en ese momento o si tienen que hacer otras tareas más importantes en lugar del juego.
- Una vez hayan decidido que es un momento adecuado para jugar, tienen que ponerse una **alarma** que suene cuando vaya a terminar el tiempo de juego que habían estipulado. Servirá como señal que les recuerde que el tiempo de juego marcado ha terminado y que tienen que dejar obligatoriamente la partida.

Estas conductas deben proponerse como "trucos", dado que son simples cambios de conducta hacia el juego que, en principio podrá costar algo acostumbrarse, pero que con el tiempo no lo será tanto. Debe incidirse en el gran poder

preventivo que poseen hacia el desarrollo de conductas negativas y abusivas hacia los videojuegos.

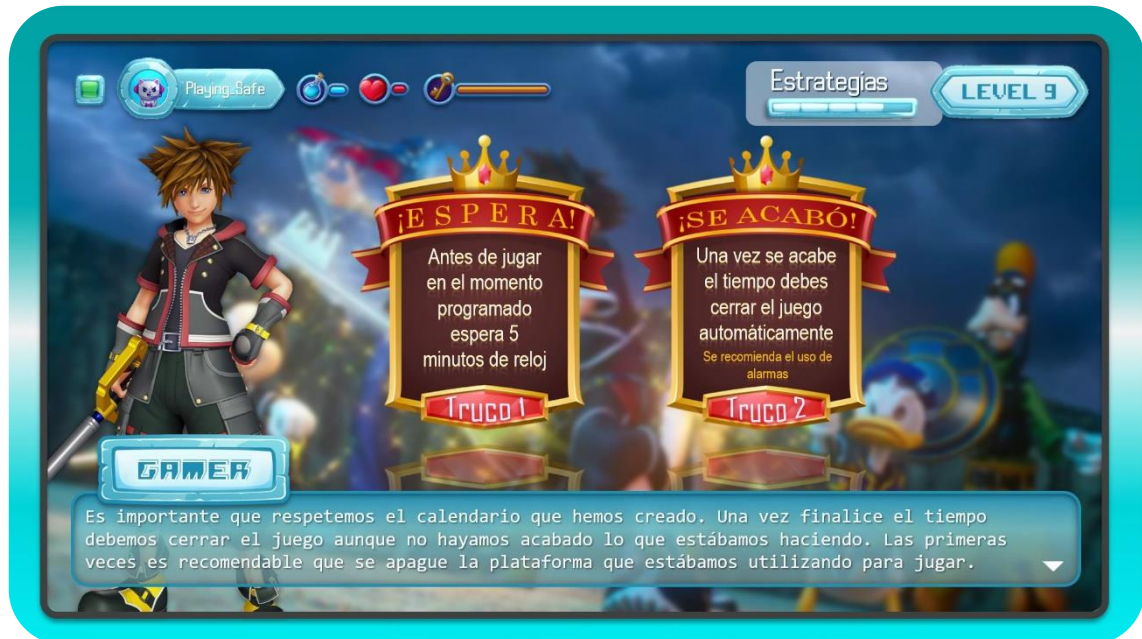


Figura 13. Apartado 9 "Estrategias" Trucos conductuales preventivos hacia los videojuegos

A continuación, se muestra un ejemplo de cómo la persona encargada puede explicar las actividades a realizar:

*"Ahora os vamos a proponer una serie de actividades. Para esta semana vais a fijaros un horario de uso de los videojuegos, teniendo en cuenta que debéis intentar no jugar todos los días y controlar el tiempo que dedicáis a los distintos videojuegos. Lo ideal sería no pasar más de una hora seguida. Durante el fin de semana se puede jugar durante más tiempo, pero es mejor hacer un descanso después de haber estado jugando una hora. Además, el principal objetivo no es limitar vuestro juego sino intentar jugar siempre después de haber hecho otras cosas importantes que son vuestra obligación, como hacer los deberes, ayudar en casa, etc.*

*Por otra parte, es importante que tengáis en cuenta que los videojuegos nunca deben quitarnos tiempo de sueño, no deben interferir con otras actividades ni tampoco con los horarios de las comidas.*

*En las primeras filas de la tabla vais a anotar ahora la previsión de vuestro horario de juego para esta semana. Luego, cada día tendréis que anotar cuánto habéis jugado en la fila "uso real" y algunos detalles como a qué juego habéis jugado, si jugabais solos o con otras personas, etc.*

*También os voy a pedir que busquéis actividades alternativas a los videojuegos para ocupar el tiempo libre, que enseñéis a vuestros padres los videojuegos que más os gustan y que procuréis no jugar a juegos multijugador online, al menos, entre semana.*

*Para cumplir mejor el horario que os habéis puesto, os propongo que hagáis dos cosas:*

*Antes de poner os con un juego, esperad cinco minutos. Esos cinco minutos os tienen que servir para ver si se trata de un buen momento para usar videojuegos, si lo teníais previsto o si, por el contrario, tenéis que hacer otras cosas.*

*Si decidís que se trata de un buen momento para jugar, tenéis que intentar cumplir el horario que os habéis marcado. Para ayudaros, antes de empezar a jugar os pondréis una alarma que sonará cuando termine el tiempo. Os servirá como señal para dejar de jugar.*

*¿Tenéis alguna duda sobre la actividad?”.*

Tras explicar la actividad, se aclararán las posibles dudas y se ejemplificará la cumplimentación del registro con apoyo de las diapositivas. La persona que conduce el programa intentará ser persuasivo para que el alumnado lleve a cabo las actividades, sugiriendo que no se trata de prohibir, ni siquiera de limitar innecesariamente el uso de videojuegos, sino de adquirir pautas de uso adecuadas y saludables. Finalmente, se les recordará que traigan la hoja de registro cumplimentada a la próxima sesión.

### e. Definición de los criterios que definen la dependencia

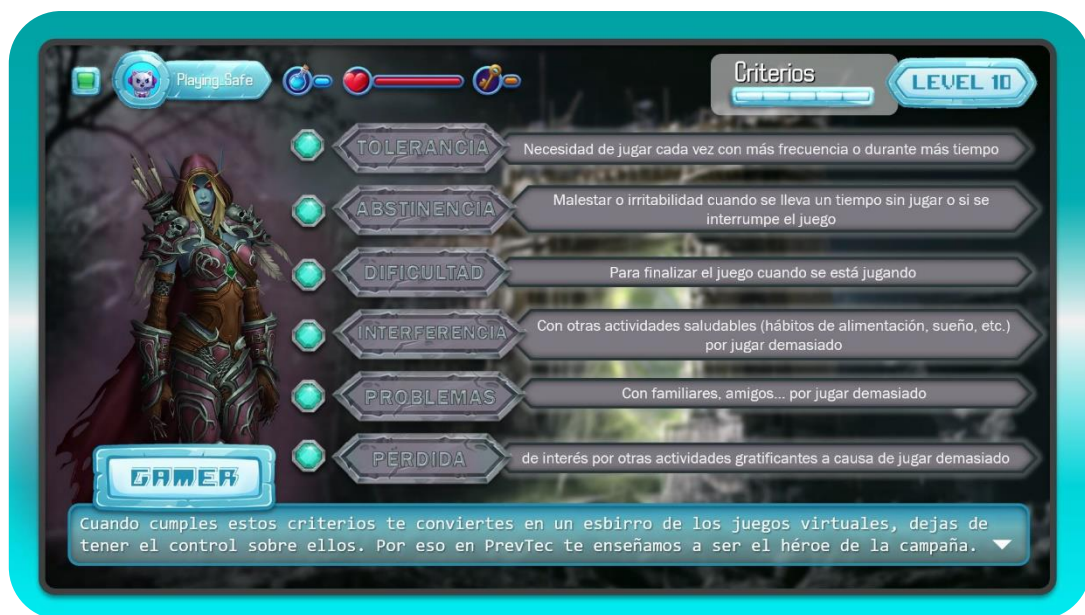
La primera sesión finaliza definiendo los criterios que definen la adicción a los videojuegos. Se decidió exponerlos en este momento para no influir en la evaluación ni en las respuestas a los cuestionarios. Igualmente, este apartado es opcional en la primera sesión, es decir, que puede explicarse al principio de la segunda sesión en el caso de que no haya habido tiempo suficiente para ello. Lo verdaderamente importante es reservar los últimos cinco o diez minutos para explicar bien las tareas para casa, las estrategias y la forma de registrarlas.

En lo que se refiere a los criterios de la adicción, antes de exponer la definición de cada uno de ellos, se realizarán varias preguntas abiertas a los participantes: qué entienden ellos por usar de forma excesiva los videojuegos, qué creen que es la adicción, si piensan que existe dicho problema, si conocen a alguien que lo presente, qué le pasa, etc.

Después del breve debate se explicarán las principales características de la adicción a los videojuegos. Se debe hablar con propiedad, utilizando los términos psicológicos precisos, para hacer constar que existe evidencia científica de la información que se está transmitiendo.

No obstante, no se trata de explicar los criterios diagnósticos de una forma clínica, sino que lo que se pretende es describir la adicción. Las principales características que describen la adicción a los videojuegos son las siguientes:

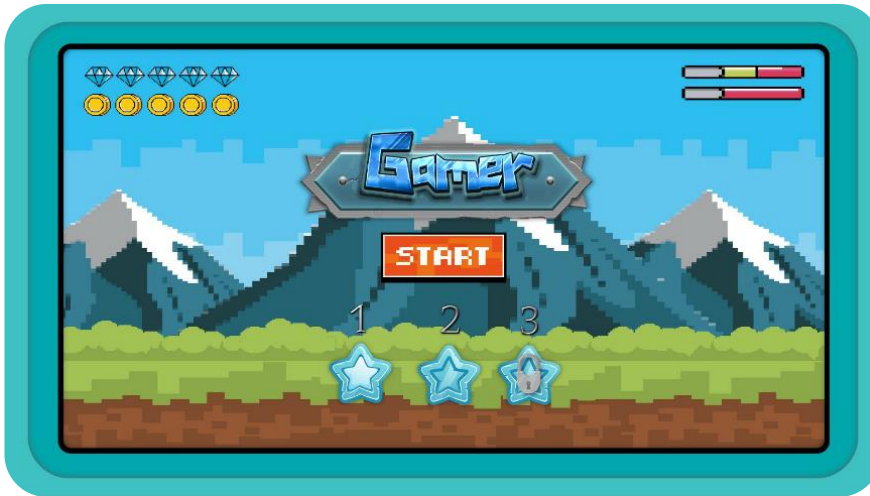
- **Tolerancia:** La persona necesita un uso marcadamente creciente de videojuegos; es decir, precisa conectarse cada vez con más frecuencia o durante más tiempo para experimentar las sensaciones de gratificación deseadas, o dicho efecto perdura menos en el tiempo, o es de menor magnitud, con el uso continuado.
- **Síntomas de abstinencia:** Aparecen síntomas similares al síndrome de abstinencia de otras adicciones cuando se lleva un tiempo sin usar o si se interrumpe la conexión (por ejemplo, ansiedad, inquietud, mal humor, irritabilidad, sensación de vacío, etc.). A menudo se usan los videojuegos para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia u otros estados emocionales negativos.
- **Dificultad para dejar de jugar** a videojuegos, o no poder dejar de conectarse a ellos si se tiene acceso.
- **Interferencia con otras actividades** saludables (hábitos de alimentación, sueño, etc.) por utilizar jugar excesivamente.
- **Problemas con familiares** o con otras personas por el uso excesivo.
- **Pérdida de interés por otras actividades** gratificantes por conectarse o usar demasiado la tecnología en cuestión.



**Figura 14.** Apartado 10 "Criterios" Definición de los criterios de la adicción a los videojuegos



## II. Segunda sesión



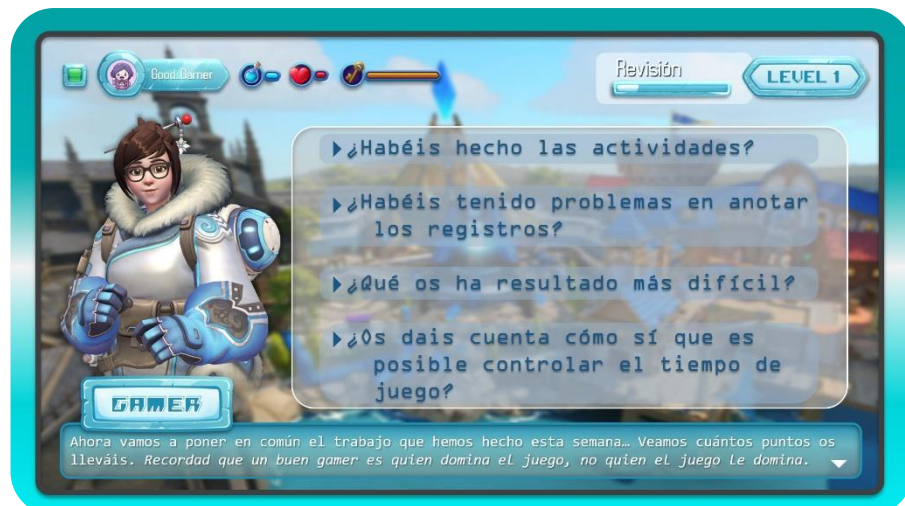
**Figura 15.** Pantalla de inicio de la segunda sesión.

### a. Revisión de las actividades para casa

La segunda sesión comienza con la revisión de las actividades solicitadas la semana anterior. Se puede comenzar del siguiente modo:

*“¿Habéis realizado las actividades de las que hablamos la semana pasada? ¿Os ha costado mucho hacerlas? ¿Habéis tenido alguna dificultad? Sacad por favor vuestra hoja de actividades”.*

Tras resolver las posibles dudas o comentarios sobre la actividad, es importante que se refuerce positivamente a quienes han realizado la actividad y que se les anime a que continúen con ella durante la próxima semana, puesto que la mejor forma de adquirir un hábito saludable es llevando a cabo las conductas apropiadas.



**Figura 16.** Apartado 1 “Revisión”. Pautas de revisión de las actividades de la primera sesión

Igualmente, se reitera y se hace evidente el que no se trata de privar del uso de videojuegos, sino que, por el contrario, se pretende que los utilicen, pero de forma saludable. Se debe hacer hincapié que con ello no se ha disminuido el placer o los beneficios que confieren. En el caso de que alguien manifieste que ha disfrutado lo mismo que antes, se debe insistir en ello, subrayando que, además de ello, están adquiriendo autocontrol sobre su propio comportamiento respecto al uso de los videojuegos (lo que también les vendrá bien para el uso de otras tecnologías), y además, disfrutarán más del resto de actividades cotidianas (a las que podrían estar dedicando menos tiempo por el hecho de estar jugando a videojuegos). Pero que, principalmente, están desarrollando un hábito de comportamiento que les resultará preventivo de la adicción, que es un problema que puede tener consecuencias graves o indeseables.

Finalmente, se insiste en que quienes no las hayan hecho, tienen todavía la oportunidad de hacerlas, lo cual no deja de ser también un mensaje positivo.

### b. Repaso de los criterios de la adicción

En segundo lugar, se trabajarán los criterios de la adicción. Dependiendo de si se explicaron en la anterior sesión, se le dedicará más o menos tiempo a este apartado. En caso negativo, se trabajará esta diapositiva tal y como figura en el apartado de "criterios" de la sesión 1.

En caso de haberse trabajado la semana anterior, el objetivo simplemente es repasar todos los puntos y aclarar posibles dudas, partiendo de lo que el alumnado recuerda y añadiendo la información que sea necesaria, puesto que en los siguientes apartados se trabajará de manera más práctica, con la intención de sensibilizarse sobre el problema. Para ello, se emplearán vídeos testimoniales verídicos que ejemplifican cada uno de los criterios.



Figura 17. Apartado 2 "Criterios" Repaso de los criterios de la adicción a los videojuegos



### c. Sensibilización del problema: vídeos y viñetas de cómic

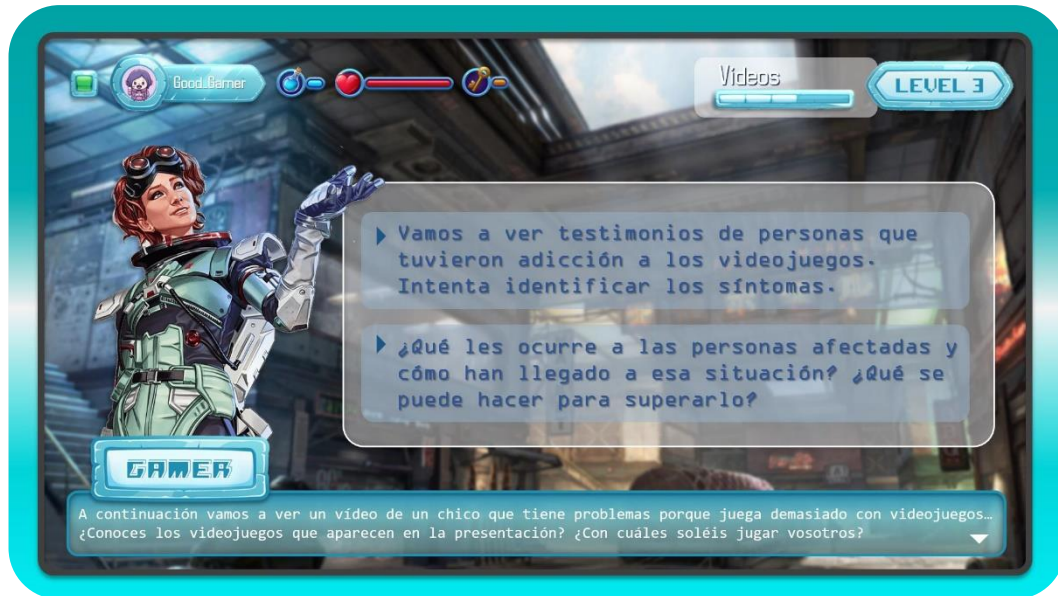
El principal objetivo de la segunda y de la tercera sesión es la sensibilización por el problema de la adicción, así como el de insistir en los hábitos saludables para prevenirla. El alumnado tiene información suficiente, pero precisa de un cambio de actitudes, es decir, que según el uso que les den a los videojuegos son vulnerables a que el problema les afecte verdaderamente. Para ello, en este programa de prevención se utilizan dos tipos de recursos principalmente:

- ✓ **Vídeos** a través de testimonios reales de jóvenes que tienen o han tenido problemas de adicción a videojuegos. Los testimonios de los pares suelen ser más persuasivos, ya que permiten que el participante se vea reflejado en ellos. En muchos casos se encuentran en situaciones parecidas, de manera que resulta clarificador saber cómo otras personas han llegado a una situación semejante.
- ✓ Apelación al humor mediante **viñetas de cómic**. El humor incide directamente en la esfera afectiva, "desnuda" los razonamientos y justificaciones para constatar la cruda realidad de una forma directa. Se trata, por lo tanto, de un recurso útil cuando existe un posicionamiento negacionista ante el problema, como suele ser el caso de las y los adolescentes ante los reproches de las figuras de autoridad (los progenitores o el profesorado). Despojándose de estos prejuicios –por otra parte, propios del salto generacional- a través del humor, se puede llegar a generar una disposición actitudinal proclive al cambio de conducta.

Ambos recursos (viñetas y vídeos) permiten a quien imparte la sesión iniciar un debate sobre los criterios de adicción que se representan en ellos, incidiendo y consolidando la relevancia de los procesos psicológicos implicados en la adicción a los videojuegos.

De esta manera, lo que se pretende es que los participantes lleguen a convencerse de que les puede ocurrir algo parecido y que eso no es en absoluto deseable. No obstante, en la medida en que ya hayan hecho algo para prevenir los problemas de adicción (como las tareas para casa), se trata de que, nuevamente, no solo extraigan las conclusiones y entiendan el problema, sino que propongan soluciones (en algunos casos basadas en su propia evidencia), ya que cuando la solución al problema parte de uno mismo, la decisión por mantener una conducta, que en muchos casos cuesta esfuerzo, es mucho más consistente.

- **Videos de testimonios:** Una vez que se han debilitado las barreras actitudinales que les dificultaban asumir que se trata de un problema que también les puede afectar a ellos, se trabaja con cada una de los vídeos, iniciándose con dos preguntas abiertas:



**Figura 18.** Apartado 3 "Videos". Planteamiento de las preguntas para trabajar los vídeos de la sesión 2

*“¿Qué les ocurre a las personas afectadas y cómo han llegado a encontrarse en esa situación? ¿Qué se puede hacer para superarlo?”*

En la **primera pregunta** se enfoca a descubrir los elementos más característicos de la adicción que están presentes en cada uno de los casos, y que se han explicado anteriormente (tolerancia, síndrome de abstinencia, dificultad en controlar los impulsos, problemas con familiares o amigos, etc.). Esta primera pregunta se encamina hacia el objetivo de analizar cada uno de los criterios que identifican la adicción, de forma que lleguen a asimilarlos.

Por otra parte, la **segunda pregunta** permite la generación de alternativas y sirve para reforzar y consolidar las actividades que de forma individual están llevando a cabo entre las sesiones. Además, el hecho de que sean ellas y ellos quienes propongan actividades similares a las que se les ha ofrecido en el programa de prevención favorece no solo que tomen conciencia de la utilidad de las mismas, sino también que las asuman como propias y se consoliden. En este caso tienen una relevancia especial los procesos de congruencia cognitiva, ya que son los propios adolescentes quienes proponen unas estrategias de acción muy similares a las que ellos mismos deben llevar a cabo como tareas semanales.

A continuación, se expone un ejemplo para la presentación y el análisis de los vídeos:

“Vamos a poner una serie de vídeos sobre varias personas que tienen o han tenido problemas de adicción a con videojuegos. Deberéis identificar los criterios de la adicción que padecen, reflexionar sobre qué pensáis del tema y sobre cómo creéis que han podido llegar a esta situación y qué tendrían que hacer para superarlo”.

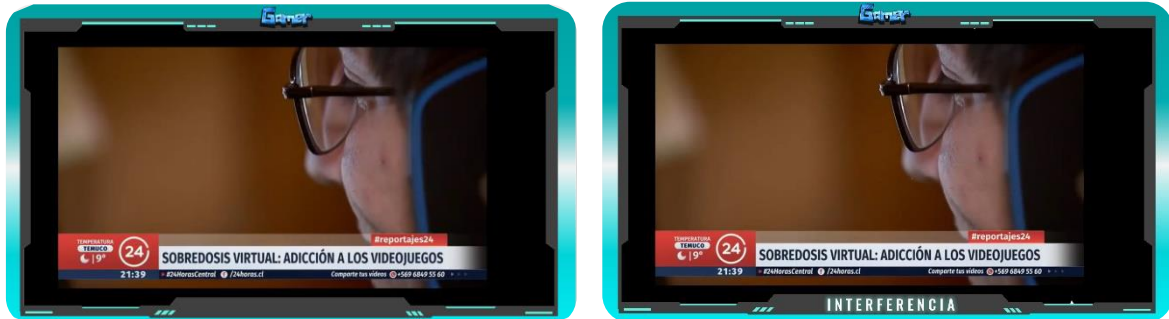


Figura 19. Apartado 3 “Vídeos”. Testimonio sobre el criterio interferencia (con y sin título)

Se busca que atiendan a los distintos vídeos (cuya duración por vídeo es de menos de 30-40 segundos) y que identifiquen los síntomas de la adicción presenta (que se comentaron en la primera sesión y al comienzo de esta sesión) y cuáles son o han sido los problemas más graves que ha tenido el protagonista de cada vídeo. Al finalizar cada uno, se deberá fomentar la participación y el debate sobre estas preguntas abiertas que se presentan en la diapositiva.

- Viñetas de cómic:** Una vez que se ha trabajado en grupo con el contenido de los vídeos, se continúa la sesión con las viñetas de cómic. El objetivo de las mismas es utilizar el humor para demostrar los problemas que puede ocasionar la adicción a los videojuegos, bajo el supuesto de que el humor es un recurso extraordinariamente eficaz para poner en evidencia los errores que cometemos. Mucho se puede decir con humor sin necesidad de que el alumnado lo interprete como una perorata propia de adultos.

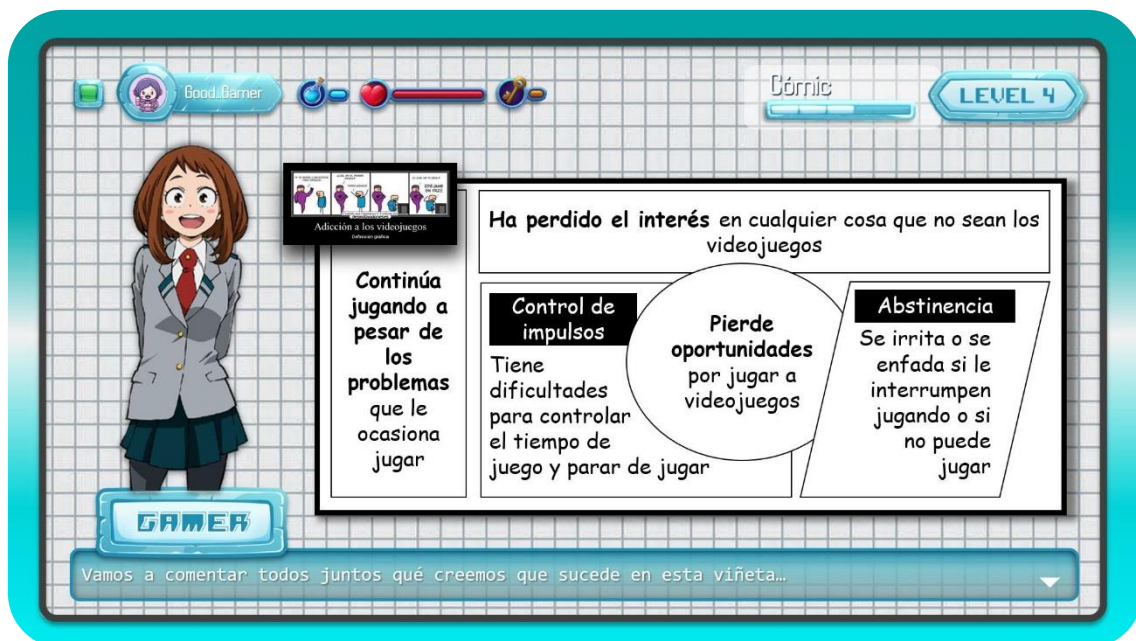


Figura 20. Apartado 4 “Viñetas”. Instrucciones para trabajar las viñetas de cómic (diapositiva inicial)

La secuencia a seguir para trabajar con las viñetas es la siguiente:

Se muestra la viñeta y la persona que dirige la sesión la lee en voz alta. Se intentará darle un toque cómico, para favorecer una actitud abierta a la discusión y debate sobre los peligros reales de la relación adictiva con los videojuegos. Se puede hacer que alguien de la clase la lea, si ello contribuye a fomentar la participación y resultar más hilarante.

Se pide al grupo que reflexionen sobre si puede ocurrir algo así en la realidad, si conocen algún caso, si creen que se trata de una adicción y qué criterios o problemas de la dependencia se observan en la viñeta. Una vez que han dado sus respuestas, se avanzará en la presentación y pondrá la diapositiva en la que se identifican los problemas presentes.



**Figura 21.** Apartado 4 "Viñetas". Identificación de los criterios de dependencia de las tiras cómicas

En ese momento se pide al alumnado que piense y proponga soluciones a los problemas identificados. Para ayudarles podemos formular las siguientes preguntas: "¿Qué soluciones se os ocurren? ¿Qué haríais en esta situación? Imaginad que le ocurriera esto a vuestro mejor amigo o amiga, ¿qué le diríais o le aconsejaríais que hiciera?". Tras el debate, el monitor avanzará a la siguiente diapositiva en la que se exponen posibles soluciones:

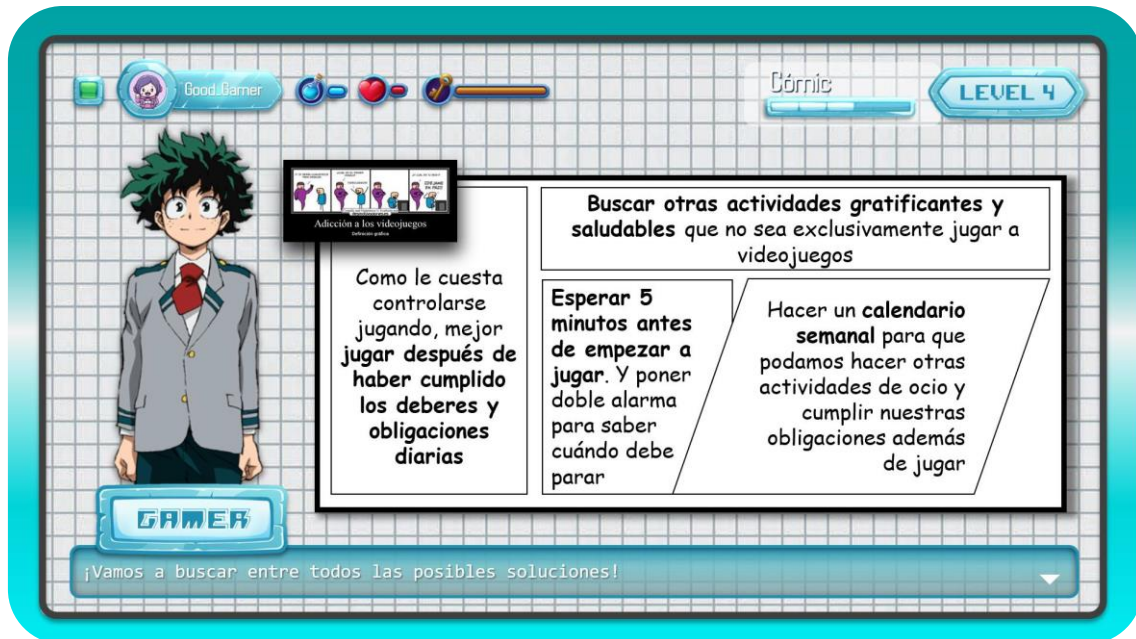
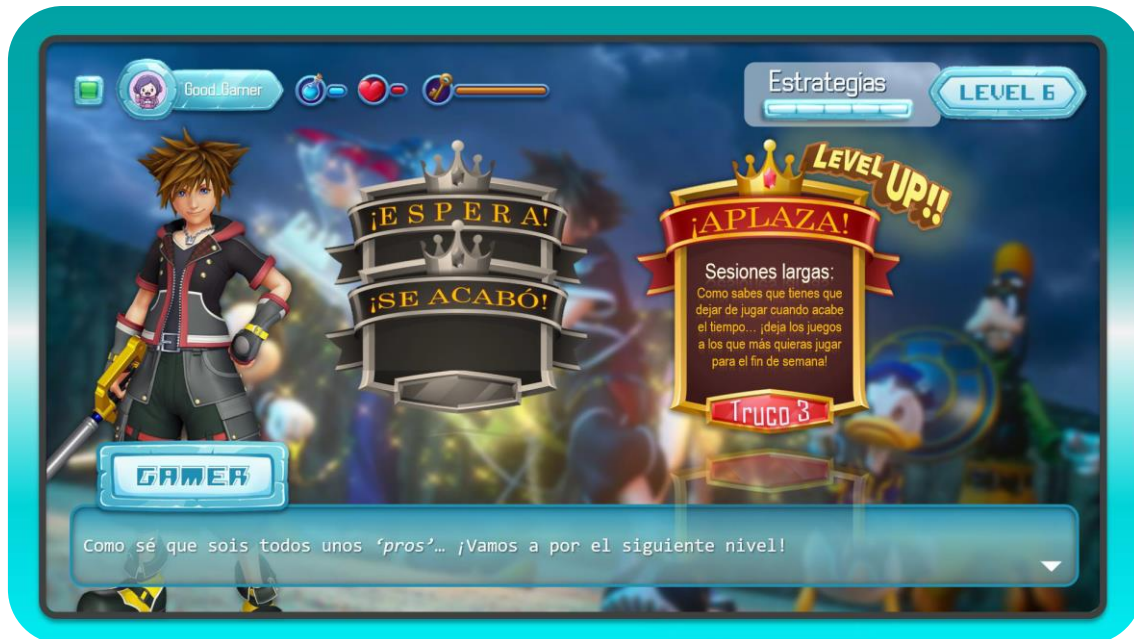


Figura 22. Apartado 4 “Viñetas”.. Presentación de las posibles soluciones al caso expuesto en el cómic

Dependiendo de la dinámica de la clase y del tiempo disponible, en esta sesión pueden comentarse dos o tres viñetas. No hay que preocuparse si no da tiempo a analizarlas todas, porque lo verdaderamente importante es debatir sobre ellas y hacer que los adolescentes tomen conciencia del problema que puede llegar a provocar el uso excesivo y que participen en la generación de soluciones.

#### d. Actividades para casa: 2ª semana

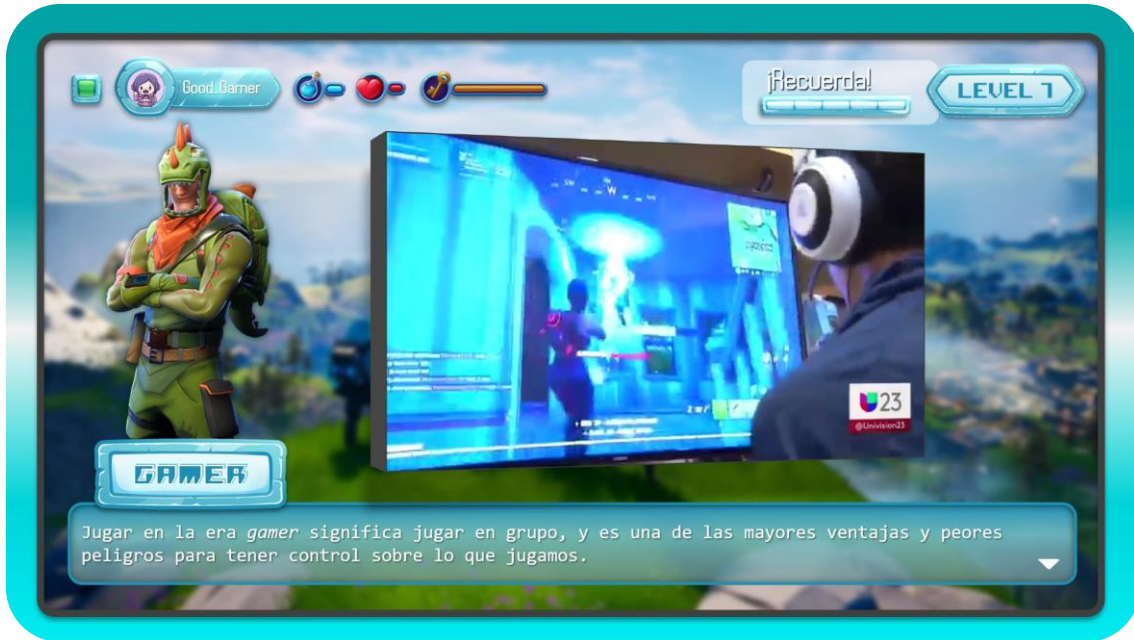
Al finalizar la segunda sesión, se recordará al grupo la importancia de la realización de las actividades propuestas y que deberán traer la hoja de actividades cumplimentada a la siguiente. Las diapositivas, y el apartado en sí, es igual al de la sesión 1, por lo tanto, las instrucciones para la realización de las tareas para casa se expondrán a modo de recordatorio, por lo que no hay que invertir tanto tiempo como en la primera sesión. Se recordarán, a su vez, las pautas de uso de videojuegos como “trucos” de juego saludable y preventivo. Eso sí, en esta segunda sesión, se incluye una conducta más para “retar” a los estudiantes y generarles una sensación de progresión de la dificultad dentro del “nivel” de la pantalla (que pueda evocarles una sensación de dominio y mejora, por el hecho de ir avanzando durante el programa en lo que respecta al buen uso de los videojuegos en la práctica cotidiana).



**Figura 23.** Apartado 6 "Estrategias". Tercera técnica propuesta para el uso preventivo y controlado de los videojuegos

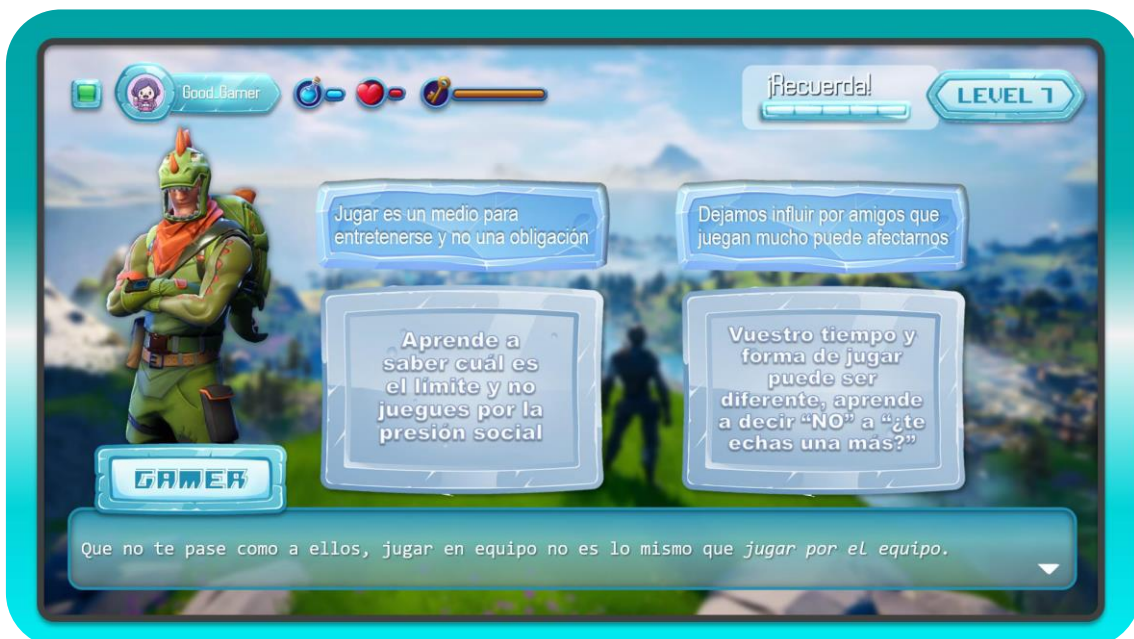
Esta nueva premisa, hace referencia a que dependiendo del tipo de juego (especialmente *online*), el jugador suele invertir más tiempo, sesiones más largas o incluso juega conectado con otros amigos. Por lo tanto, se subraya que aquellos juegos que tienen mayor capacidad de hacernos perder la noción del tiempo se ubiquen en los fines de semana dentro de la programación semanal.

En este sentido, hay una diapositiva extra a modo de recordatorio que pretende instruir al alumnado en la consciencia del tiempo mientras se juega, el uso eficaz del tiempo y en asertividad comunicativa con sus compañeros de juego, para jugar por placer y diversión, y no por presión social, como suele suceder con muchos videojuegos *online*. Para trabajar esta parte, se muestra un pequeño vídeo donde jóvenes de su edad hacen referencia al valor de los videojuegos dentro del grupo de iguales, que en ocasiones, juegan presionados por sus amigos, y no por su propio deseo personal.



**Figura 24.** Apartado 7 "Recordatorios". Vídeo ilustrativo de la influencia de la presión social en el uso de videojuegos en grupo

Por ello se les recuerda, a modo de consigna, que jugar a videojuegos es una actividad de ocio, y que debemos elegir el mejor momento para desarrollarla; y por otra parte, saber decir que "no podemos jugar" en determinado momento, a pesar de que los amigos nos insistan a jugar más tiempo. En ese sentido, la diapositiva lo presenta a modo de "saber decir no a una partida más", similar a cómo se educa en habilidades comunicativas de forma asertiva a decir que "no" a las drogas en otros programas de prevención.



**Figura 25.** Apartado 7 "Recordatorios". Contenido informativo/sensibilizador del apartado 7



### III. Tercera sesión



**Figura 26.**  
Pantalla de inicio de la sesión 3.

La tercera sesión es similar a la segunda, con la única diferencia de que al final se vuelve a evaluar el patrón de uso de la tecnología con el objetivo de demostrar si la aplicación del programa de prevención ha producido una mejoría significativa. Se trata de una forma de evaluar globalmente la eficacia del programa de prevención, de hecho, la implementación de este formato de evaluación es lo que ha permitido ir mejorando progresivamente este programa desde su versión inicial hasta su última versión. Adecuando así los contenidos a la realidad cambiante de los videojuegos, su cultura, su papel en la sociedad actual y a las necesidades de los propios adolescentes.

#### a. Revisión de las actividades para casa

Al igual que en la sesión anterior, se comienza con la revisión de las actividades solicitadas. Se pide al alumnado que saque la hoja en la que han realizado las tareas, se comentan y se resuelven posibles dudas y dificultades. En esta sesión se recogerán las hojas de actividades para su análisis posterior.

#### b. Criterios de la adicción

Posteriormente se vuelve a incidir en los criterios de adicción. En esta ocasión se realiza un repaso rápido, siendo lo ideal que sean los propios participantes quienes recuerden dichos criterios y pongan ejemplos. Después de ello se fomentará que comenten casos reales o cercanos sobre estas adicciones, observando si tras dos sesiones trabajando estos conceptos su entendimiento sobre los mismos ha progresado, o si por el contrario, tienen dudas en alguno de ellos.



### c. Sensibilización: vídeo y viñetas de cómic

A continuación, se procede a trabajar del mismo modo que en la segunda sesión, con el apoyo de un vídeo y de varias viñetas de cómic.

- ✓ **Vídeo de sensibilización:** Se presenta un vídeo en el que se muestran las consecuencias desadaptativas de un uso excesivo de videojuegos en el área académica, familiar y personal. Antes de visualizar el vídeo, se puede introducir como se ejemplifica a continuación:



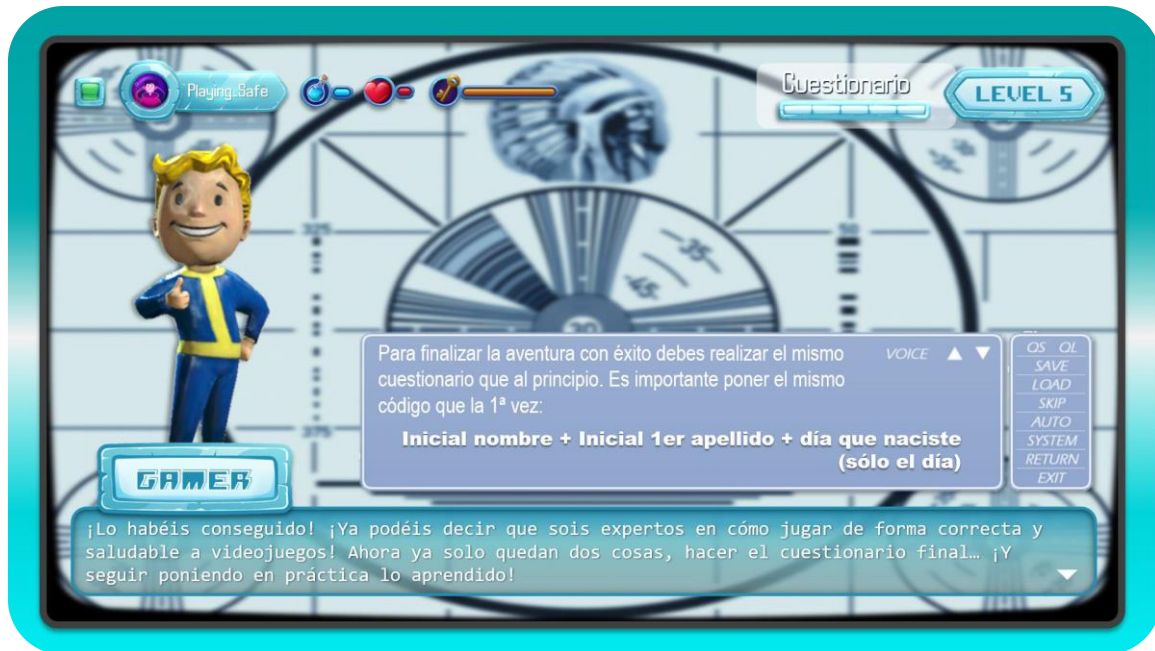
Figura 27. Apartado 3 "Vídeo". Vídeo y preguntas orientativas para trabajar el contenido

*"Vamos a ver un vídeo en el que aparece un uso poco adaptativo de los videojuegos. Debéis estar atentos para poder comentarlos". Para fomentar la reflexión y el debate se pueden formular las siguientes preguntas: "¿Conocéis a alguien que tenga un problema parecido? ¿Cuáles son las principales consecuencias que derivan de un uso adictivo de los videojuegos? ¿Qué criterios de la dependencia de videojuegos identificáis? ¿Qué podrían hacer para solucionar el problema?"*

- ✓ **Viñetas de cómic:** Tras los vídeos, se continuará sensibilizando a los participantes con las viñetas de cómic de la misma forma que en la sesión anterior (véase "Segunda sesión").

### d. Evaluación final

Es importante reservar un tiempo al final de la sesión para realizar el retest (10-15 minutos). Antes de repartir los cuestionarios, se recordará que la información es anónima, que no existen respuestas correctas e incorrectas y que es importante responder de forma sincera.



**Figura 28.** Apartado 5 "Cuestionario". Finalización del programa y realización retest TDV

Es importante que pongan el mismo código de identificación de la primera sesión (por lo que deberá enfatizarse este hecho), con la finalidad de ver en cada uno de los casos si el programa ha tenido efecto. Una vez que todo el grupo ha finalizado, se recogerán todos los cuestionarios.

#### e. Conclusiones y finalización del programa

Para finalizar el programa, se pedirá al grupo que trate de resumir las ideas más importantes de los contenidos trabajados y que extraigan algunas conclusiones. La persona que dirige la sesión, posteriormente, puede concluir el programa recordando que los videojuegos son fascinantes y que presentan muchos aspectos positivos, pero que también tienen algunos inconvenientes. Entre ellos, la adicción, que puede aparecer si se realiza un uso inadecuado y excesivo. Por este motivo, es realmente importante tomar medidas y seguir las recomendaciones presentadas durante las distintas sesiones.



## 8. Consideraciones finales

Gamer no solo es un programa de prevención que puede ser aplicado en varias sesiones a lo largo de diferentes cursos escolares. Además de ello, consta de herramientas diagnósticas de la adicción a videojuegos validadas psicométricamente de forma independiente en otros contextos sociales, clínicos y académicos. Ello permite tener una impresión, tanto del problema de las adicciones tecnológicas en general, como dentro del propio grupo al que se le

administra. Así pues, desde dirección, orientación o tutoría se puede obtener información del estado en el que se encuentran los y las estudiantes de un grupo determinado en lo que a adicciones tecnológicas se refiere.

Durante el proceso de validación y desarrollo del Gamer se ha tenido un especial cuidado en la preservación del anonimato de los participantes, de forma que se cumplieran los requisitos de la Ley de Protección de Datos. Por ello, todos los datos con los que se han procedido a analizar, son estrictamente anónimos.



## 9. Eficacia preventiva del programa

A lo largo de los últimos años se han llevado a cabo estudios que han demostrado la eficacia de los diferentes módulos del programa de prevención "AdiTec". Dichos estudios se han presentado en diversos congresos científicos, publicado en revistas científicas o libros de editoriales de prestigio, así como seis tesis doctorales.

El presente módulo de videojuegos ha demostrado ser útil para la reducción del patrón de uso de los mismos, logrando un descenso significativo de la frecuencia y el tiempo de uso entre semana y durante el fin de semana (Marco, Villanueva y Chóliz, 2010). También se encontró que tras la realización de las sesiones disminuyó de forma significativa el grado de dependencia percibido respecto a los videojuegos y de la puntuación en TDV. Los resultados se mantienen en el seguimiento, realizado entre tres y cinco meses tras la última sesión del módulo dedicado a los videojuegos (Marco, Chóliz y Martínez, 2012).

La evaluación de la eficacia de incorporar técnicas de control de la impulsividad ("apartado de estrategias") se ha llevado a cabo principalmente con el módulo de videojuegos. Cuando se añaden técnicas de control de la impulsividad al Aditec, su eficacia mejora, ya que se logra que los alumnos jueguen con menor frecuencia y durante menos tiempo en comparación con el grupo que recibe las sesiones "tradicionales", sin dichas técnicas de control de la impulsividad (Marco, 2013; Marco, Chóliz y Martínez, 2012). Por ese motivo, se han incorporado estas técnicas (esperar cinco minutos a iniciar la sesión programada; apagar cuando se cumpla el tiempo prefijado de juego) también a los otros módulos de prevención (móvil e internet), aunque originalmente fueron desarrolladas y aplicadas para el módulo de videojuegos.



## 10. Método de evaluación: Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV)

El Test de Dependencia a los Videojuegos evalúa las **principales dimensiones** que caracterizan la **adicción a los videojuegos**. Estos son los siguientes cuatro factores:

### ✓ Juego compulsivo

Puntuaciones elevadas en este factor indicarían problemática en dos de las principales dimensiones de la adicción a videojuegos: un uso excesivo que se ha incrementado notablemente y una dificultad para controlar el propio juego.

Para solucionar el problema es imprescindible llevar un control de la frecuencia y la cantidad de tiempo que se dedica a jugar. Debe regularse mediante un horario semanal en el cual se especifique el momento del día en el cual se va a jugar, cuánto tiempo se va a dedicar al juego y a qué juegos se va a jugar en cada caso. Es muy importante ponerse un horario estricto (no importa tanto cuánto tiempo se dedique, como el que efectivamente se cumpla) e ir reduciéndolo poco a poco hasta llegar a una pauta de juego funcional. Sería necesario entrenar en resistir el impulso de jugar, retrasando el inicio del juego, aprendiendo a cerrarlo cuando se haya pasado el tiempo.

### ✓ Abstinencia

Cuando se obtienen puntuaciones elevadas en este factor ello denota que el juego se ha convertido en algo esencial y que se encuentra mal anímicamente cuando no puede jugar o debe interrumpir el juego. Este fenómeno se ve propiciado por las modalidades de multijugador online en la que, además de fomentar el uso excesivo, proporcionan un significado psicológico (maestría, sentimiento de pertenencia a un grupo de jugadores o "gamers", etc.).

Para superar este problema es necesario fomentar la realización de actividades alternativas que cumplan con dichas funciones psicológicas, pero lo hagan de una forma saludable y adaptativa.

### ✓ Tolerancia e interferencia con otras actividades

Puntuaciones altas indicarían que se juega cada vez más (más tiempo y a más cantidad de juegos) y ello resta tiempo de otras actividades o puede interferir con una ejecución funcional de las mismas. Se trata de dos características que, a pesar de ser criterios diagnósticos diferenciados, están muy relacionados, puesto que la necesidad de jugar cada vez más resta tiempo y funcionalidad para llevar a cabo otras actividades importantes.

En este caso habría que conseguir la adquisición y mantenimiento de hábitos conductuales alternativos y, a ser posible, incompatibles con el juego. Igualmente, habría que asegurar que se llevan a cabo las actividades o tareas cotidianas.

### ✓ Problemas asociados y Escape

Las puntuaciones elevadas en este factor indicarían que los videojuegos afectan a las relaciones personales, especialmente con los miembros de la familia, que suelen ser los primeros que reconocen el problema de la adicción a videojuegos porque, de alguna manera, también ellos están afectados por el problema. Relacionado con esta dimensión, está el hecho de que los videojuegos se utilizan (de una forma desadaptativa) como estrategia de superación de problemas afectivos o personales.

Para superar el problema, habría que intervenir también de forma más global involucrando a familiares o amigos y consiguiendo que se adquirieran hábitos de conducta alternativos e incompatibles con el juego.