



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Programa de intervención de adicción a los videojuegos

Alumno/a: Isabel Núñez Vilar

Tutor/a: Prof. D. Manuel Miguel Ramos Álvarez

Dpto.: Psicología

Mayo, 2021

Índice

1. INTRODUCCIÓN	4
2. DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES	7
3. PROGRAMA DE ACCIONES DE INTERVENCIÓN	11
4. MONITORIZACIÓN DEL PROCESO	18
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS PREVISTOS	20
6. CONCLUSIONES. EVALUABILIDAD DEL PROGRAMA	22
7. REFERENCIAS	23
8. ANEXOS	25
8.1. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	25
8.2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DESARROLLADO	28

RESUMEN

El apresurado progreso en la industria de los videojuegos se ha visto acompañado por un incremento de la demanda, facilitando su empleo en muchos dispositivos electrónicos. La repercusión de los videojuegos ha culminado con la anexión al DSM-V del Trastorno de Juego por Internet (Internet Gaming Disorder). Teniendo en cuenta que la población adolescente y joven es la más susceptible a desarrollar adicción y dependencia a las nuevas tecnologías, este proyecto de programa se presenta para dar respuesta a la necesidad de intervenir en el contexto escolar en alumnado de 3º ESO que ya presenten un comportamiento de juego excesivo. El propósito fundamental de este proyecto es reducir el número de horas de juego. También se mostrará cómo se llevaría a cabo la monitorización del proceso y un análisis de los resultados esperados, para llegar a unas conclusiones sobre este trabajo.

Palabras clave: adolescentes, Trastorno de Juego por Internet, videojuegos, intervención escolar

ABSTRACT

The rapid advance in the videogame industry has been accompanied by an increase in demand, facilitating their use on many electronic devices. The impact of videogames has culminated in the incorporation of Internet Gaming Disorder (IGD) into DSM-V. Considering that the adolescent and young population is the most vulnerable to develop addition and dependence to new technologies, this program project is presented to respond to the need to intervene in the school environment in 3rd ESO students who already present excessive gaming behaviour. The main objective of this project is to reduce de number of hours of gaming. It will also show how the monitoring of the process would be carried out and an analysis of the expected results, in order to reach some conclusions about this work.

Keywords: adolescents, Internet Gaming Disorder, videogames, school intervention

1. Introducción

Según Olivia et al. (2012), desde los últimos años las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han tenido una enorme repercusión en nuestra comunidad, ocasionando una modificación fundamental en el desempeño de la comunidad y en la vida de los individuos. De esta manera, el surgimiento de una diversa y extensa gama de soportes y herramientas que han transformado la manera de manipular, conservar y difundir la información ha ocasionado relevantes modificaciones en la manera de interactuar con otros individuos, trabajar, en las actividades de ocio y en la vida diaria; aunque presumiblemente la influencia más notable de las nuevas tecnologías se ha originado entre el colectivo más joven. Cada vez es más alto el tiempo que adolescentes y juveniles pasan jugando videojuegos, conectados a internet o usando el móvil, con lo que otras aficiones y actividades más convencionales comienzan a quedar arrinconados. Esta nueva situación ha suscitado una significativa inquietud social respecto a la influencia que el empleo de estas tecnologías puede tener sobre la evolución y adecuación personal, principalmente de juveniles y adolescentes.

Por una parte, hay evidencias que muestran ciertas repercusiones beneficiosas de la utilización de las nuevas tecnologías en la evolución de los menores que, en muchos casos, han nacido con esos instrumentos ya presentes. De esta forma, algunas investigaciones asocian el empleo de videojuegos en la niñez con una mejor cognición visual y espacial, posiblemente debido a que potencian la programación y la evolución de estrategias y la percepción visual. Asimismo, se ha hallado una conexión favorable entre el empleo de ordenador personal en el hogar y el desempeño académico, siendo además más prominente la proporción de adolescentes que repiten curso entre quienes no disponen ordenador en la vivienda. Hasta cabe pensar en la influencia positiva que puede esperarse del empleo de internet para encontrar información, o de la conservación de blogs, actividad muy habitual entre los menores de 25 años. Blogs o páginas personales en las que adolescentes y jóvenes transmiten sus inquietudes y sentimientos, sus dificultades relacionales y sus incertidumbres y deliberaciones sobre cuestiones sentimentales, lo que puede ayudarles para optimizar su habilidad de pronunciarse por escrito, y para progresar en la obtención de su identidad personal. A pesar de que las consecuencias son más polémicas, igualmente se señalan algunos efectos beneficiosos acerca de la composición y conservación de vínculos sociales provenientes del empleo del móvil o las redes sociales en internet.

No obstante, junto a las probables ventajas, de igual modo hay evidencias e investigaciones que advierten de los riesgos ocasionados de la masiva presencia de las nuevas tecnologías en la vida diaria de jóvenes y adolescentes. La primera inquietud deriva del tiempo total diario destinado por juveniles y adolescentes españoles al empleo de los dispositivos más frecuentes (móvil, ordenador y televisión) que, según los datos disponibles, podría sobrepasar las seis horas diarias, esto es, la cuarta parte del total del día (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, como se citó en Olivia et al., 2012). Un resultado certero de una consagración tan extensa del tiempo cotidiano a estas nuevas tecnologías es el descenso del tiempo destinado a la ejecución de otras actividades antes mucho más frecuentes (salir a pasear, estudiar, dialogar, leer, etc.). Aparte de la inquietud por la enorme proporción de consideración y tiempo que juveniles y adolescentes invierten en las nuevas tecnologías, la preocupación de padres y madres procede de los problemas que estos tienen para vigilar y monitorear el contenido de los juegos de internet o las páginas web a los que ingresan sus hijas e hijos, inquietándose de que muchos de esos contenidos (violentos o pornográficos) no sean adecuados.

Posiblemente, la principal amenaza del empleo desmesurado de las nuevas tecnologías es la probabilidad de ocasionar una conducta adictiva que incite a una consagración exagerada (lo que puede alejar al chico de otro tipo de actividades más sanas y básicas a ciertas edades), y a una auténtica sumisión e insuficiente dominio sobre sus comportamientos. Como en cualquier adicción, los comportamientos adictivos a las nuevas tecnologías son controladas inicialmente por reforzadores positivos (conectarse a la red por la conveniencia o el disfrute que ocasiona su empleo), aunque acaban siendo controladas por reforzadores negativos (conectarse a la red para desprenderse de la tensión y el malestar emocional).

Según Young (1998, como se citó en Verdura, Ponce y Rubio, 2011) los principales indicios de alarma que apuntan una dependencia a las redes sociales o a las TIC y que pueden ser una muestra de la transición de un pasatiempo en una adicción son las siguientes:

- Obtener reclamaciones en relación con el empleo de internet de alguien próximo.
- Tratar de reducir el tiempo de conexión, aunque sin lograrlo, y perder la noción del tiempo.
- Percibir una euforia y activación insólita cuando se está ante el ordenador.
- Manifestar irritabilidad, disminución del desempeño académico y apartarse socialmente.
- Renegar de sueño (menos de cinco horas) para estar conectado a internet.

Programa de intervención de adicción a los videojuegos

- Pensar en el internet continuamente, inclusive cuando no se está conectado y sentirse enfadado desmesuradamente cuando la conexión no es rápida o falla.
- Desatender otras tareas (relaciones sociales, estudio, contacto con la familia o cuidado de la salud).
- Engañar acerca del tiempo real que se está jugando a un videojuego o conectado.

La dependencia a las redes sociales o a internet está ya establecida cuando hay un empleo desmesurado ligado a una falta de control, aparecen indicios de abstinencia ante el impedimento de ingresar a internet, se instaura la tolerancia y se producen consecuencias negativas en la vida cotidiana (Echeburúa y de Corral, 2010).

2. Diagnóstico de necesidades

Justificación del programa

Aunque en algunas ocasiones los videojuegos pueden ser beneficiosos, como el juego para móviles *Pokémon GO* donde se encontró un aumento de la actividad física en hombres y mujeres de todas las edades, niveles del índice de masa corporal (IMC), y niveles de actividad previos (Althoff, White y Horvitz, 2016), el uso excesivo y problemático de la tecnología ha provocado una creciente preocupación por la salud pública en todo el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2016, como se citó en Torres-Rodríguez, Griffiths, Carbonell y Oberst, 2018). También se ha reconocido que el uso excesivo y desadaptativo de los videojuegos en línea puede dar lugar a problemas psicológicos asociados para una pequeña minoría de individuos, especialmente los adolescentes (Ferguson, Coulson, y Barnett, 2011; Kuss y Griffiths, 2012, como se citó en Torres-Rodríguez et al., 2018). Esto ha llevado a la introducción de servicios de tratamiento para los problemas relacionados con el juego de videojuegos entre los adolescentes como consecuencia de los riesgos y vulnerabilidades relacionados con esta etapa de la vida (Kuss y Griffiths, 2012; Schneider, King, y Delfabbro, 2017; Torres-Rodríguez y Carbonell, 2017, como se citó en Torres-Rodríguez et al., 2018).

A pesar de que el estudio del *Internet Gaming Disorder* (IGD) ha crecido notablemente en los últimos años, pocos estudios han examinado la eficacia de los tratamientos psicológicos y las intervenciones farmacológicas para el IGD (Griffiths, 2008; King, Delfabbro, Griffiths y Gradisar, 2011; King et al., 2017, como se citó en Torres-Rodríguez et al., 2018). La mayoría de los estudios, hasta la fecha, se han realizado en países asiáticos, donde la prevalencia del IGD parece ser mayor que en otras zonas del mundo (Du, Jiang y Vance, 2010). Sin embargo, se han desarrollado muy pocos programas de tratamiento en los Estados Unidos o en los países europeos (King et al., 2017; Thorens et al., 2014; Wölfling, Beutel, Dreier y Muller, 2014; Young, 2007, 2013, como se citó en Torres-Rodríguez et al., 2018). Además, se han realizado pocas evaluaciones sobre los efectos de las diferentes intervenciones psicológicas con niños y adolescentes (King, Delfabbro y Griffiths, 2013; King y Delfabbro, 2017, como se citó en Torres-Rodríguez et al., 2018). Por lo que existe una necesidad evidente de desarrollar y evaluar los tratamientos de IGD para los jóvenes europeos.

Según la literatura revisada por pares, la terapia cognitivo-conductual (TCC) parece ser el tratamiento más aplicado para las adicciones en línea, incluida el IGD (Greenfield, 1999; Griffiths y Meredith, 2009; Kaptsis, King, Delfabbro y Gradisar, 2016; King, Delfabbro y Griffiths, 2010; King et al., 2011; Young, 2007, 2013, como se citó en Torres-Rodríguez et al., 2018). En esta línea, la mayoría de las recomendaciones terapéuticas de las TCC para las adicciones online, como el IGD, se basan en el tratamiento del uso de sustancias (Huang, Li y Tao, 2010; King et al., 2011, como se citó en Torres-Rodríguez et al., 2018), incluyendo el control de estímulos, el aprendizaje de respuestas de afrontamiento adecuadas, las estrategias de autocontrol, la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas relacionados con la adicción y las técnicas de regulación de la abstinencia con exposición (Griffiths y Meredith, 2009; King et al., 2010; Young, 2007, como se citó en Torres-Rodríguez et al., 2018). Estudios anteriores han sugerido un enfoque integrador para los tratamientos especializados del IGD debido a la elevada presencia de trastornos comórbidos y problemas asociados, así como intervenciones que aborden la baja autoestima, las escasas habilidades sociales, la baja inteligencia emocional y la disfunción familiar, entre otros, con el fin de abordar el trastorno de forma más holística. En particular, los estudios anteriores sobre el IGD han informado de problemas psicológicos como la inestabilidad afectiva, la baja autoestima, la personalidad insegura, la timidez, la soledad, las actividades de ocio limitadas, los déficits familiares, los estilos de afrontamiento inadaptados, la menor competencia social y el menor rendimiento escolar (Gentile et al., 2011; Kim, Namkoong, Ku y Kim, 2008; King y Delfabbro, 2017; Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths y van de Mheen, 2013; Lemmens, Valkenburg y Peter, 2011; Liebert, Lo, Ph, Wang y Fang, 2005; Rehbein, Psych, Kleimann, Mediasci y Mößle, 2010; Schneider et al., 2017; Tejeiro, Gómez-Vallecillo, Pelegrina, Wallace y Emberley, 2012, como se citó en Torres-Rodríguez et al., 2018). (Torres-Rodríguez et al., 2018).

Según Torres-Rodríguez y Carbonell (2017), los videojuegos son aplicaciones informatizadas cuya finalidad primordial es divertir a sus consumidores mediante métodos participativos desarrollados en diversos dispositivos: móvil, videoconsolas u ordenador. Sus características estructurales son (King, Delfabbro y Griffiths, 2010; Yee, 2006; Yee, 2006a, como se citó en Torres-Rodríguez y Carbonell, 2017):

- Viabilidad de entretenimiento perpetuo y a tiempo real.
- Sumersión en contextos virtuales.
- Espiral de compensación relacionada al juego.

Programa de intervención de adicción a los videojuegos

- Alta socialización.
- Alteración o elaboración de una identidad completamente nueva que provoque complacencia y anonimidad.

Según Torres-Rodríguez y Carbonell (2017), los factores de riesgo en las adicciones a los videojuegos son:

Componentes biológicos:

- Susceptibilidad a las adicciones.
- Escasez en neurotransmisores.
- Coexistencia de cuadros psicopatológicos y/o de problemas psiquiátricos (TEA, TDAH, ansiedad, depresión, etc.).

Entornos improductivos:

- Entorno social insuficiente.
- Entorno familiar: ausencia de consistencia y de monitorización familiar, combativo, limitado afecto y comunicación, etc.
- Entorno escolar con falta de motivación, pobre desempeño, etc.

Estrés:

- Modificación radical.
- Duelos.
- Declives vitales.

Susceptibilidad psicológica y personalidad:

- Ausencia de autocontrol.
- Indecisión e insuficiente autoestima.
- Carencia de habilidades sociales, timidez e inhibición.
- Insuficiente tolerancia a la disconformidad y/o descontento. Insuficiente adaptabilidad.
- Inmadurez.
- Amplia búsqueda de sensaciones.
- Identidad personal poco afianzada.
- Desequilibrio emocional.

Características de atracción o estructurales de los videojuegos.

Prevalencia

Según Poznyak (como se citó en Humphreys, 2019) la incidencia del trastorno por empleo de videojuegos en línea fluctúa entre el 1-10% en Europa y Norteamérica. En un estudio realizado por López-Fernández, Honrubia-Serrano, Baguley y Griffiths (2014) se encontró una incidencia de jugadores patológicos del 7,7% para los adolescentes españoles.

Entorno y población demandante

Las características del entorno son: clase social media-alta, en su mayoría hijos/as de parejas estables, padres trabajadores con turnos rotatorios, familias de tres o cuatro miembros, padres con nivel de estudios medio o superior y trabajadores fijos.

3. Programa de acciones de intervención

Modelo socio-teórico

Du et al. (2010) realizaron, con estudiantes de Shanghái, una intervención escolar multimodal centrada en tres núcleos: intervención grupal para los estudiantes, aprendizaje y preparación cognitiva comportamental para padres y psicoeducación para el profesorado. Consta de 8 sesiones con una duración de 1 hora y media a dos horas. Estos autores observaron una reducción del uso de internet en los dos grupos, y en el grupo que recibió TCC se reveló una mejora en el estado emocional y en la capacidad de regulación, en el comportamiento y en la autogestión.

En España, Torres-Rodríguez et al. (2017) propusieron un tratamiento de la adicción a los videojuegos en línea, el Programa Individualizado Psicoterapéutico para la Adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (PIPATIC). El propósito de este programa es doble, por un lado, reducir los indicios de la adicción a los videojuegos en línea y, por otro lado, optimizar el bienestar de los jóvenes. El programa está constituido por 6 módulos y tiene una duración de 6 meses con sesiones una vez por semana de 45 minutos cada una. Torres-Rodríguez et al. (2018) probaron la eficacia de este programa y encontraron en el grupo PIPATIC una reducción de los signos de la adicción a los videojuegos en línea, además de una mejoría en las siguientes variables: trastornos comórbidos, habilidades intrapersonales e interpersonales y relación familiar.

Objetivos

Este programa consta de un objetivo general, la reducción del nivel de horas de juego y, otros específicos, incrementar el control sobre el juego, proporcionar al alumnado de medios para reducir los problemas que haya podido ocasionar la extralimitación del videojuego y evitar posibles recaídas.

Población

Podrán tomar parte de este programa el alumnado de 3º de ESO que cumplan los siguientes criterios:

Programa de intervención de adicción a los videojuegos

- Jugar a los videojuegos durante más de 30 horas a lo largo de la semana y durante las últimas 7 semanas.
- Engañar sobre el total de horas que juegan.
- Priorizar el juego a otro tipo de actividades.
- Jugar a los videojuegos le ha ocasionado otro tipo de patologías físicas o psicológicas.
- Puntuaciones altas en la Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (Lloret, Morell, Marzo y Tirado, 2017) y en el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (Chamarro et al., 2014)

Metodología

La metodología que se llevará a cabo será la cuasi-experimental, por lo tanto, el diseño de investigación será cuasi-experimental, más concretamente pre-post test. Para llevar a cabo este programa se necesitarán dos grupos: control (no recibirá el tratamiento y nos servirá de línea base) y experimental (recibirá el tratamiento). Los grupos serán formados por el alumnado que obtenga una alta puntuación en el cuestionario y en la escala, ambos instrumentos miden la adicción a los videojuegos. Este programa se llevará a cabo en cuatro fases: pretest, tratamiento, post-test y seguimiento (tras 1 mes, 3 meses y 6 meses).

Cronograma

Este programa está destinado a desarrollarse a lo largo de 11 semanas (desde la semana del 20 de septiembre hasta la primera semana de diciembre), con una sesión semanal y una duración de 50 minutos. El día 15 de septiembre se realizará una presentación del programa al alumnado y se seleccionarán los participantes de cada grupo (15 como máximo), el día 16 se presentará a la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA) y, por último, el día 17 al profesorado. A continuación, se describirán las actividades que se llevarán a cabo durante las sesiones.

Presentación del programa y selección del alumnado

Antes de iniciar con la intervención, se ha de explicar el programa y detectar y seleccionar al alumnado que presente un abuso de videojuegos. Para esto último, se procederá a la administración de la Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (Lloret et al., 2017) y el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (Chamarro et al., 2014). Ambos instrumentos se incluyen en el anexo I y II respectivamente.

Programa de intervención de adicción a los videojuegos

Una vez administrados y corregidos, se contactará al alumnado que ha sido seleccionado para realizar este proyecto con el previo consentimiento de los padres/madres/tutores.

Sesiones 1 y 2 (psicoeducación)

Se le presentará y explicará al alumnado el autorregistro de frecuencia de uso de los videojuegos (anexo III) que llevará a cabo durante dos semanas. También se realizará una charla con las propiedades de los videojuegos, los beneficios y riesgos de los videojuegos, el abuso y uso desmesurado (predictores, criterios diagnósticos y causas de riesgo comórbidas).

Sesión 3 (psicoeducación)

Se examinarán los resultados de los autorregistros que ha ido completando el alumnado durante las dos semanas anteriores, y se procederá a la firma de un “contrato” para incrementar su compromiso y motivación.

Sesiones 4, 5 y 6 (reducción del tiempo empleado)

Durante estas sesiones, se procederá al descenso gradual del tiempo dedicado a los videojuegos porque el objetivo de este programa no es la eliminación de la conducta, sino la reducción hasta unos límites no perjudiciales. Para esto se necesitará el compromiso del alumnado y la ayuda de los padres pactando ambos horarios de juego factibles para que los padres puedan comprobar la reducción de horas.

Como existe una alta probabilidad de que aparezcan disputas familiares, sociales, etc., se llevarán a cabo estrategias para el control de la ira y la resolución de conflictos, y ejercicios de autoestima.

Estrategias para controlar la ira. A veces nos hallamos en una situación en la que el enojo o la rabia nos controlan, para evitar que esto suceda se proponen algunas recomendaciones (Asociación Americana de Psicología [APA], 2010):

Reestructuración cognitiva. Cuando se está enfadado, los pensamientos pueden volverse muy desproporcionados y excesivamente dramáticos. Intentar sustituir esas ideas por otras más adecuadas. Por ejemplo, en vez de decir “esto es horrible, se arruinó todo”, cambiarlo por “es desalentador y es entendible que esté disgustado, aunque no es el final y enfadarme no va a resolverlo”.

Relajación. Sencillos métodos de relajación como la imaginación y respirar profundamente pueden contribuir a serenar sentimientos de enojo. Algunos sencillos pasos:

- Respirar profundamente desde el diafragma. Para sea más fácil hay que imaginar que la respiración sube desde la barriga.
- Repetir lentamente una palabra o frase tranquilizadora como “tómalo con calma” o “relájate”.
- También puede ser de utilidad recurrir a la imaginación o recordar una vivencia relajante.

Mejor comunicación. Si se tiene que conversar sobre algún tópico que pueda crear disputa, hay que intentar seleccionar una situación en la que todos los integrantes se encuentren tranquilas, para que las conversaciones no se conviertan en disputas.

Estrategias para la resolución de conflictos. Las siguientes pautas serán de ayuda a la hora de solucionar conflictos:

- Es imprescindible tener una actitud de escucha, cortés y estar dispuestos a llegar a un consenso entre las partes.
- Contarle a la otra persona nuestro punto de vista y cómo nos sentimos respecto a la disputa. es importante no realizar acusaciones y conversar con asertividad y respeto.
- Procurar comprender el punto de vista de las otras personas.
- Proponer una solución entre todas las partes, pactando qué se va hacer y cómo, de manera que nadie salga perjudicado.

Ejercicios de autoestima.

Ejercicio 1. A cada integrante se le proporcionará un trozo de papel donde tendrán que escribir una cualidad positiva de una persona seleccionada al azar. Una vez terminada esta actividad, cada participante leerá sus cualidades y debatirán sobre los resultados.

Ejercicio 2. El alumnado deberá escribir tres cualidades que no les gusten de sí mismos. Después formarán parejas y conversarán sobre ello. Con esta actividad se busca que la pareja se ayude para averiguar cómo se puede convertir esos defectos en virtudes.

Sesión 7 (creación de un nuevo estilo de vida)

Se abrirá un debate para discutir acerca de actividades alternativas al juego donde cada participante seleccionará las que más sean de su interés para llevarlas a cabo.

Sesiones 8 y 9 (creación de un nuevo estilo de vida)

En estas sesiones se trabajarán métodos de control para proveer al alumnado de estrategias que le ayuden a controlar la conducta de juego (cuando deben parar). Las estrategias se detallan a continuación:

- Autoinstrucciones: sirven para autorregular la conducta e incrementar el control del individuo sobre las cosas modificando la conversación interna del individuo. Consiste en la verbalización de las metas, los pasos a seguir o las instrucciones.
- Balance decisional: resulta de utilidad cuando se está pasando por complicaciones a la hora de no cumplir con el tiempo de juego pactado, o existan muchas ganas de jugar. Consiste en examinar los pros y los contras del comportamiento, poniendo a un lado las repercusiones positivas y en el otro, las negativas. Esto le permite al individuo tomar decisiones de forma más racional y consciente, evadiendo tomar decisiones impulsivas.

Durante estas tres sesiones se seguirán realizando los autorregistros.

Sesiones 10 y 11 (consolidación y prevención de recaídas)

Las dos últimas sesiones servirán para seguir afianzando el reciente estilo de vida del alumnado, y proveer información sobre las factibles situaciones de riesgo que puedan plantearse y la prevención de recaídas.

Saber reconocer las situaciones de riesgo es elemental si se quiere evitar las recaídas. El alumnado hará una actividad de reconocimiento de qué era lo que les empujaba a jugar. Otro núcleo de especial peligrosidad a tener en cuenta es el contexto social, puesto que tal vez su círculo de amigos también juegue y pueda ejercer presión social por restablecer la conducta de abuso de juego. Estos motivos han de impedirse mediante lo aprendido en las sesiones.

Seguimiento

Se procederá a un retest de los instrumentos pasados al comienzo del programa nada más terminar las sesiones, y al cabo de 1 mes, 3 meses y 6 meses.

Programa de intervención de adicción a los videojuegos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1º (13-19 septiembre)			Presentación y selección del alumnado	Presentación AMPA	Presentación claustro
Semana 2º (20-26 septiembre)		Psicoeducación			
Semana 3º (27 septiembre-3 octubre)				Psicoeducación	
Semana 4º (4-10 octubre)		Psicoeducación			
Semana 5º (11-17 octubre)				Descenso del tiempo empleado	
Semana 6º (18-24 octubre)		Descenso del tiempo empleado			
Semana 7º (25-31 octubre)				Descenso del tiempo empleado	
Semana 8º (1-7 noviembre)		Creación de un nuevo estilo de vida			
Semana 9º (8-14 noviembre)				Creación de un nuevo estilo de vida	
Semana 10º (15-21 noviembre)		Creación de un nuevo estilo de vida			
Semana 11º (22-28 noviembre)				Consolidación y prevención de recaídas	
Semana 12º (29 noviembre-5 diciembre)		Consolidación y prevención de recaídas			

Tabla 1: Cronograma de acciones de intervención

Instrumentos

Para medir las conductas de adicción a los videojuegos se utilizarán dos instrumentos:

- La Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (Game Addiction Sacale for Adolescents [GASA] de Lemmens, Valkenburg y Peter, 2009, como se citó en Lloret, Morell, Marzo y Tirado, 2017) adaptada y validada por Lloret et al. (2017) (anexo I). Está compuesta por 7 ítems de tipo Likert de cinco puntos (desde nunca a muy a menudo). Según Lloret et al. (2017) los valores de fiabilidad alcanzados rebasan el criterio de 0,70 y son compatibles con los publicados por los autores originales, por lo que las valoraciones de la versión española de GASA gozan de una apropiada fiabilidad. Respecto a las evidencias de la validez de las puntuaciones, los 7 ítems de la escala evalúan apropiadamente la problemática de la adicción a los videojuegos. Las correlaciones con las 4 variables vinculadas con la amenaza de abuso o adicción a los videojuegos respaldan la validez de las puntuaciones de la escala.
- El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV) validada por Chamarro et al. (2014) (anexo II). Consta de 17 ítems de tipo Likert de cuatro puntos (desde nunca/casi nunca a casi siempre). Para comprobar la fiabilidad de este cuestionario Chamarro et al. (2014) dividieron los ítems en dos factores, dependencia psicológica y evasión y consecuencias negativas. Los coeficientes alfa de Crombach para las subescalas son de 0,869 y de 0,861, respectivamente. Para el análisis de la estructura de la estructura interna del cuestionario se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio. El ajuste se dedujo cuando los índices TLI (*Tucker Lewis Index*) y CFI (*Comparative Fit Index*) dieron un resultado mayor que 0,95, y RMSEA (*Root Mean Square Error of Aproximity*) mostró un resultado menor o igual que 0,06.

También se hará uso de un autorregistro (anexo III).

4. Monitorización del proceso

Instrumentos	Veces que se administran
Escala de Adicción al Juego para Adolescentes	Al comienzo y al final del programa
Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos	Al comienzo y al final del programa
Autorregistro	Sesiones 1, 2, 7, 8 y 9

Tabla 2: Monitorización del proceso

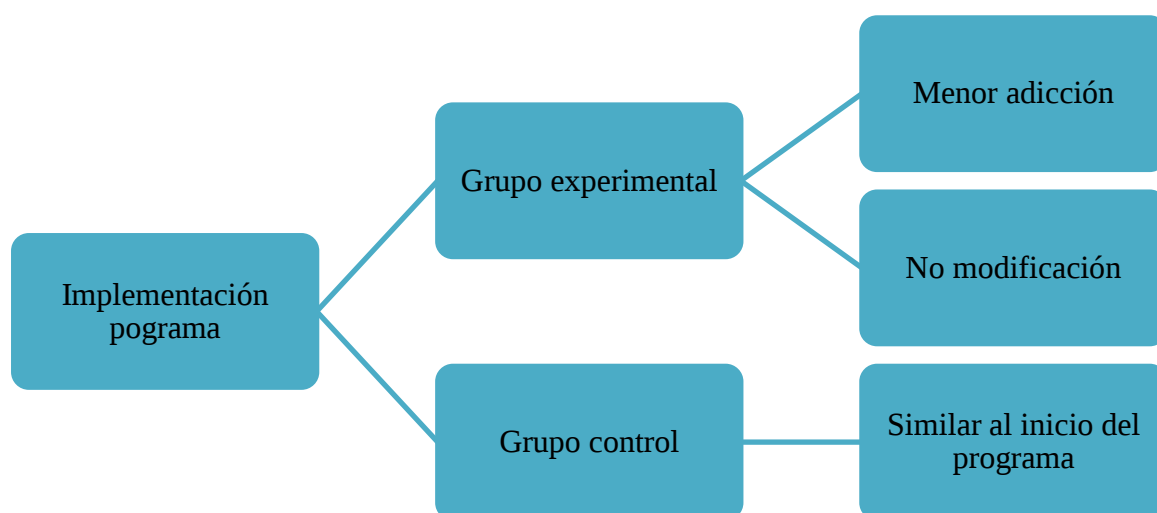


Figura 1. Resultados factibles

Acciones recomendadas

Tantos al profesorado como los padres/madres/tutores tendrán a su disposición las herramientas para saber actuar en caso de un ataque de ira, resolviendo los posibles conflictos que se puedan dar y explicar brevemente qué es la autonomía y la importancia de esta en este tipo de situaciones. Asimismo, sería recomendable que tomaran parte en las actividades alternativas del alumnado.

Utilización de ejercicios para la asertividad en caso de que los resultados no sean los previstos. Asimismo, la realización de ejercicios prácticos en las áreas de control de la ira y de resolución de conflictos.

Capacidad formativa

Para la implementación de este programa se recomienda que el/la psicólogo/a se forme en un curso especializado de la materia en la Escuela Andaluza de Salud Pública, así como formación y asesoramiento del equipo de salud mental de la zona correspondiente.

5. Análisis de resultados previstos

Efectividad

Para comprobar la efectividad de este programa se volverían a pasar el cuestionario y la escala al finalizar el programa, así como la realización de seguimientos durante un mes, tres meses y seis meses. Para que este programa sea efectivo tiene que haber un descenso en el tiempo que emplean para jugar a los videojuegos y también una disminución de los síntomas de adicción.

Eficacia

Para comprobar la eficacia de este programa se compararían los datos del alumnado recogidos al inicio y al final del programa, también se tendrán en cuenta los datos de los seguimientos a realizar. Para analizar los datos se utilizará el SSPS en español y el análisis ANCOVA.

Eficiencia

Recursos humanos-materiales e infraestructuras	Valor por unidad/hora (euros)	Cuantía total + IVA (euros)
Psicólogo/a	40 x 11h	440
Hardware (torre de ordenador)	--	Cedido por el colegio
Software (programas informáticos)	--	Cedido por el colegio
Monitor de ordenador	--	Cedido por el colegio
Proyector	--	Cedido por el colegio
Lona de proyector	--	Cedida por el colegio
Impresora	--	Cedida por el colegio
Cartuchos de tinta para impresora	13,75 x 1 ud	27,5

Programa de intervención de adicción a los videojuegos

Folios	0,01 x 1 ud	5
Bolígrafos	0,17 x 1 ud	8,48
Sala	--	Cedida por el colegio
TOTAL		480,98

Tabla 3: Presupuesto

6. Conclusiones. Evaluabilidad del programa

Una de las posibles limitaciones que puede presentar este proyecto es el hecho de que sea una propuesta, sin haberse administrado de manera apropiada al alumnado. Por otra parte, también puede presentar como limitación que no sea específico el tipo de videojuego a tratar, pudiéndose centrar en una tipología concreta para unos mejores resultados.

Los resultados previstos de este proyecto de programa son que el grupo experimental muestre una reducción del tiempo al que juegan a los videojuegos después de finalizar el programa y que se instaure a lo largo del tiempo, ya que se realizará un seguimiento para comprobarlo. Asimismo, se espera que ejerzan un alto grado de control sobre el impulso de volver a jugar abusivamente y que eviten posibles recaídas, ya sea que él/ella se dé cuenta o lo haga su entorno cercano. Algunos participantes del grupo control también pueden experimentar una ligera reducción, aunque no se le haya administrado dicho programa.

Para que este programa funcione debidamente debe de cumplirse los objetivos establecidos previamente. Para comprobar que la aplicación de este programa sería favorable para aquellas personas con una alta adicción a los videojuegos tendríamos que monitorizar el proceso a lo largo de las 11 semanas que duraría este programa y obtener unos resultados acordes a los esperados, es decir, una reducción en las horas de juego, que el alumnado obtenga un cierto control sobre el juego, proporcionar al alumnado de medios para reducir los problemas que haya podido ocasionar la extralimitación del videojuego y evitar posibles recaídas.

7. Referencias

- Althoff, T., White, R. W., y Horvitz, E. (2016). Influence of Pokémon Go on Physical Activity: Study and Implications. *Journal of Medical Internet Research*, 18(12), e315. <https://doi.org/10.2196/jmir.6759>
- American Psychological Association. (2010). *Estrategias para controlar su enojo*. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estrategias>
- Chamarro, A., Carbonell, X., Manresa, J. M., Muñoz-Miralles, Ortega-González, R., López-Morron, M. R., Batalla-Martínez, C y Toran-Monserrat, P. (2014). The Questionnaire of Experiences Associated with Video games (CERV): An instrument to detect the problematic use of video games in Spanish adolescents. *Adicciones*, 26(4), 303-311. <https://search.proquest.com/docview/1643185287?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Du, Y., Jiang, W., y Vance, A. (2010). Longer term effects of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134. [10.3109/00048670903282725](https://doi.org/10.3109/00048670903282725)
- Echeburúa, E., y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20549142/>
- Humphreys, G. (2019). Sharpening the focus on gaming disorder. *Organización Mundial de la Salud. Boletín de la Organización Mundial de la Salud*, 97(6), 382-383. <https://dx.doi.org/10.2471/BLT.19.020619>
- López-Fernández, O., Honrubia-Serrano, M. L., Baguley, T. y Griffiths, M. D. (2014). Pathological video game playing in Spanish and British adolescents: Towards the Internet Gaming Disorder symptomatology. *Computers in Human Behavior*, 41, 304-312. DOI: 10.1016/j.chb.2014.10.011
- Lloret, D., Morell, R., Marzo, J. C. y Tirado, S. (2018). Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA). *Atención Primaria*, 50(6), 350-358. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.015>
- Torres-Rodríguez, A. y Carbonell, X. (2017). Actualización y propuesta de Tratamiento de la Adicción a los Videojuegos en línea: El programa PIPATIC. *Revista de Psicoterapia*, 28 (107), 317-336. <http://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/159/70>

- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M., Carbonell, X. y Oberst, U. (2018). Treatment efficacy of a specialized psychotherapy program for Internet Gaming Disorder. *Journal of Behavioral Addiction*, 7(4), 939-952. <https://dx.doi.org/10.1556%2F2006.7.2018.111>
- Olivia, A., Hidalgo, M. A., Moreno, C., Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín, L., y Ramos, P. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. Sevilla, España: Agua Clara.
- Verdura, E. J., Ponce, G., y Rubio, G. (2011). Adicciones sin sustancia: juego patológico, adicción a nuevas tecnologías, adicción al sexo. *Medicine*, 10(86), 5810-5816. <http://cipesalud.com.ar/wp-content/uploads/2020/09/adicciones-sin-sustancia.pdf>

8. Anexos

8.1. Instrumentos de medida

Anexo I. Escala de Adicción al Juego para Adolescentes (Lloret et al., 2017)

	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Muy a menudo
. Con qué frecuencia durante los últimos seis meses.....					
...piensas en jugar durante el día?	1	2	3	4	5
...has aumentado el tiempo que dedicas a los videojuegos?	1	2	3	4	5
...juegas para olvidarte de la vida real?	1	2	3	4	5
...otras personas han intentado que reduzcas el tiempo que dedicas a jugar?	1	2	3	4	5
...te has sentido mal cuando no has podido jugar?	1	2	3	4	5
...te has peleado con otros (amigos, padres...) por el tiempo que dedicas al juego?	1	2	3	4	5
...has desatendido actividades importantes (escuela, familia, deportes) por jugar a videojuegos?	1	2	3	4	5

Programa de intervención de adicción a los videojuegos

Anexo II. Cuestionario CERV (Chamarro et al., 2014)

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

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

Programa de intervención de adicción a los videojuegos

Anexo III. Autorregistro

Fecha	Hora	Tiempo dedicado	Juego	Situación	Emoción y pensamiento (antes de jugar)	Emoción y pensamiento (después de jugar)

8.2. Programa de intervención desarrollado