

TRABAJO FINAL DE GRADO.

Título: Valoración percibida del riesgo de adicción a los videojuegos e influencia en las relaciones sociales y la salud.

Alumno: Nelson Machado Martín.

Profesor Tutor Académico: Juan Manuel Herrera Hernández.

Grado en Trabajo Social.

Universidad de La Laguna.

Marzo, 2024

Resumen.

La presente investigación analiza la inminente irrupción de los videojuegos en la sociedad en la que vivimos y las consecuencias que acarrea la adicción a estos, siendo actualmente una adicción reconocida y de la que se tiene muy poco conocimiento.

Se analiza la valoración percibida de los/as jugadores/as de videojuegos sobre las consecuencias que estos tienen y el impacto de estos en su vida y en la de las personas que los rodean. Se detallan los importantes avances que han ido dando las nuevas tecnologías en nuestro día a día hasta el punto de que se encuentren presentes en cualquier actividad que hagamos durante el día y a disposición de todos tras una pantalla.

Todo esto se desarrolla a partir de un cuestionario de carácter descriptivo en el que han participado 35 voluntarios/as informados/as previamente para lo que se utilizarán sus respuestas y de manera totalmente anónima.

Los resultados describen la percepción que este grupo de jóvenes del norte de la isla de Tenerife tiene sobre los videojuegos y la propia adicción, así como el tiempo que dedican diaria y semanalmente al disfrute de estos. Se aportan ciertas recomendaciones desde la experiencia de cada uno/a de ellos/as.

Los videojuegos son una manera diferente de evadirse durante cierto tiempo del mundo exterior y poder disfrutar de experiencias inmersivas dentro de una realidad virtual desde tu propia habitación, por lo que hay que controlar el tiempo que se dedica a estos para que el disfrute no se convierta en adicción y obligación.

Palabras claves: Jóvenes, adicción, videojuegos, salud mental y relaciones sociales.

Abstract.

This research analyzes the imminent irruption of video games in the society in which we live and the consequences of addiction to them, being currently a recognized addiction and of which there is very little knowledge.

The perceived assessment of video game players about the consequences of video games and their impact on their lives and the lives of the people around them is analyzed. It details the important advances that new technologies have been making in our day-to-day lives, to the point that they are present in any activity we do during the day and available to everyone behind a screen.

All this is developed from a descriptive questionnaire in which 35 volunteers have participated, previously informed, for which their answers will be used and in a completely anonymous way.

The results describe the perception that this group of young people from the north of the island of Tenerife has about video games and addiction itself, as well as the time they dedicate daily and weekly to their enjoyment. Certain recommendations are provided from the experience of each one of them.

Video games are a different way to escape from the outside world for a certain time and be able to enjoy immersive experiences within a virtual reality from your own room, so you have to control the time you spend on them so that the enjoyment does not become an addiction and obligation.

Keywords: Youth, addiction, video games, mental health and social relationships.

Índice

Introducción.	5
1.Marco teórico.....	7
<i>Bloque 1: Las adicciones comportamentales.</i>	<i>7</i>
<i>Bloque 2: Contexto de riesgo.</i>	<i>9</i>
<i>Bloque 3: Factores de riesgo sobre los videojuegos.</i>	<i>12</i>
2.Objetivos.....	19
3.Método.	19
4.Resultados.....	22
5. Discusión.	27
6.Conclusiones.	29
Referencias bibliográficas.....	30
Anexo	33

Introducción.

El Trabajo de Fin de Grado que se presenta como parte del proceso de evaluación para optar al Grado de Trabajo Social, es una investigación sobre la valoración percibida de jugadores/as de videojuegos y riesgo percibido de adicción, así como la influencia en las Relaciones Sociales y la Salud en una pequeña parte de la población del norte de Tenerife.

El motivo por el cual se ha elegido este tema para realizar el Trabajo de Fin de Grado se debe a que, en la actualidad, las tecnologías están presentes en cualquier actividad que realicemos, ya sea profesional, lúdica o entretenimiento. Del mismo modo, los videojuegos se han convertido en la forma más habitual de entretenimiento, sobre todo en la población joven.

En él recogemos la situación de las personas que consumen videojuegos, analizando principalmente el tiempo de uso que hacen de ellos, a qué otras cosas dedican su tiempo, si se encuentran trabajando actualmente o si están en algún curso académico. De la misma manera, se muestra si tienen o han tenido dificultad para controlar el tiempo que dedican a los videojuegos, método por el que juegan o si conocen de algún recurso para ayudar a este tipo de adicciones.

De la misma manera que han aumentado exponencialmente el uso de los videojuegos, han incrementado las adicciones que estos generan y que actualmente, no se tiene el conocimiento adecuado de lo que genera o condiciona en la vida de los consumidores y su salud mental.

El juego en línea excesivo o incontrolado podría provocar adicción acompañada de una pérdida considerable de tiempo, depresión, fracaso escolar y problemas para dormir, (Eidenbenz, 2011, Stojakovic, 2011).

El Trabajo de Fin de Grado se desarrolla de la siguiente manera; primeramente, encontramos el marco teórico, en él se recogen conceptos básicos a la hora de tratar esta problemática, como puede ser lo que es una adicción, los tipos de adicciones, indicadores, concepto de videojuego y sus tipos, perfiles de jugadores etc., todo esto apoyándose en informes oficiales (OEDA,2021) en el caso de adicciones o (FEJAR,2021) en videojuegos entre otros, y en artículos de diferentes investigadores y profesionales en el ámbito de las adicciones en este caso comportamentales.

Se definen los objetivos que se han planteado al comienzo de la investigación, tanto el objetivo general, que es el de conocer el nivel de adicción, en el caso de que se tuviese, sobre los videojuegos en un grupo de jóvenes del norte de Tenerife, así como los objetivos específicos. En estos objetivos específicos analizamos las características de los consumidores, conocemos los días a la semana que juegan, comparar el tiempo de uso

entre hombres y mujeres y determinamos los rangos de edad en los que mayormente se juega a videojuegos.

Asimismo, se expone el método que se ha utilizado para realizar la investigación, se muestra la descripción de la muestra, el instrumento utilizado y el procedimiento que se ha llevado a cabo.

Por último, se establecen los resultados que se han obtenido por el estudio y la discusión sobre la adicción a los videojuegos e influencia en las relaciones sociales y la salud. A continuación, se añade la discusión seguida de las conclusiones y los correspondientes anexos y referencias utilizadas para esta investigación.

1.Marco teórico.

En este apartado, nos adentraremos más en profundidad en el conocimiento del tema a tratar en la investigación, la adicción a los videojuegos e influencia en las relaciones sociales y en la salud. Para ello, se desglosa el contenido en 3 bloques diferentes para un mayor entendimiento y orden de los conceptos fundamentales.

Bloque 1: Las adicciones comportamentales.

1.1 ¿Qué es una adicción?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define el concepto de adicción como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Desde dicho concepto la Organización Mundial de la Salud distingue dos tipos de adicciones, las referidas a las sustancias (drogas, alcohol o el tabaco) y las adicciones a comportamientos (sexo, juego o el trabajo), (OMS,2023).

1.2 ¿Qué son las adicciones comportamentales?

El concepto de adicción comportamental en su sentido más amplio; lo que define una conducta adictiva no es tanto la frecuencia con la que se realiza sino el tipo de relación que se establece con ella (Echeburúa, E., 2009). Con esto nos referimos a la dependencia entendida como una necesidad subjetiva de llevar a cabo una conducta y el condicionamiento al estilo de vida.

En comparación a otro tipo de adicciones, la disminución del desasosiego y ansiedad requieren de más tiempo, de más conductas. Se puede hablar por tanto de una adicción comportamental.

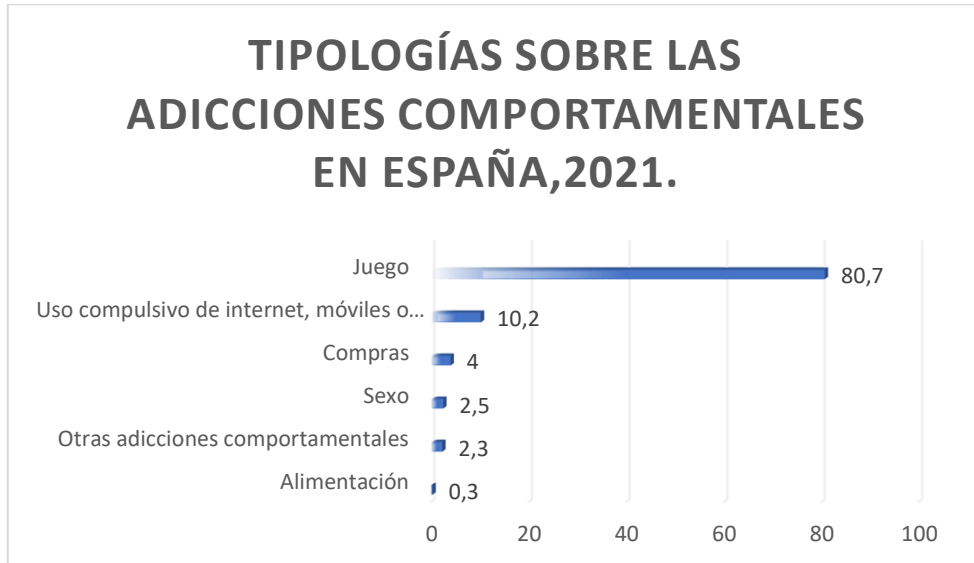
1.3Indicadores según tipología de adicción comportamental.

En 2021 en España, a través de la participación de las comunidades autónomas con la recogida de datos y facilitadas para el posterior análisis y estudio de estas al Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA), quienes se encargan de realizar los análisis que permiten obtener la información sobre el número y características de las personas admitidas, en este caso, a tratamiento por adicciones comportamentales sin sustancia, se recogieron un total de 4.052 notificaciones. Del total, 3.520 fueron admisiones en hombres y 532 en mujeres.

De dichas notificaciones, un 80.7% fueron por trastorno por juego, el 10.2% al uso compulsivo de internet, móviles o dispositivos electrónicos, redes sociales o

videojuegos, el 4% a compras, el 2.5% a sexo, 2.3 corresponde a otras adicciones comportamentales y el 0.3% a la alimentación.

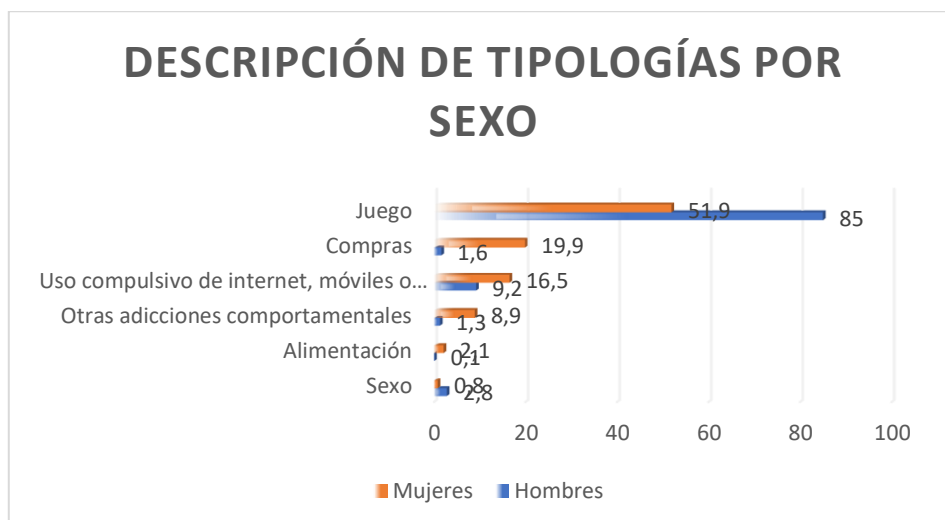
Cuadro 1: Tipologías sobre las adicciones comportamentales en España, 2021.



Respecto a cada tipología de adicción comportamental, se observa cierta diferencia en función al sexo. Notablemente, la adicción que ocupa la gran mayoría de estas es la adicción al juego en la que, en el caso de las mujeres acapara el 51.9% frente al 85% en los hombres respecto a la totalidad en esta adicción (OEDA).

Por el contrario, en lo que se refiere a la adicción a las compras, redes sociales, alimentación y otras adicciones, las mujeres obtienen mayor porcentaje de adicción respecto a los hombres, solo superándolos estos en las adicciones al juego y al sexo.

Cuadro 2: Descripción de tipologías por sexo.



Bloque 2: Contexto de riesgo.

2.1 Consumo de los videojuegos en el periodo de pandemia.

Los videojuegos, actualmente, ocupan la mayor parte del entretenimiento fundamentalmente en la población adolescente, pero esto se ha visto aún más generalizado tras el periodo de pandemia por el COVID-19, (Agenda País, 2021).

Para inicios de la pandemia, el número de usuarios aumentó en 260 millones, lo que lleva a generar un 62% en el consumo de videojuegos a nivel global entre marzo y enero de 2020 (Agenda País, 2021). A nivel mundial se calcula que la cantidad de jugadores es de entre 1.200 y 2.000 millones (Montero,2020).

2.2 Malestar emocional y salud mental en población joven.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2022, se define a la salud mental como un estado de bienestar en el que cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad.

El concepto del malestar emocional ha variado a lo largo de los años, en 1996, en el informe Hasting en el documento “Los Fines de la Medicina”, se define como: “sensación subjetiva por parte de una persona de que su bienestar físico o mental se halla ausente o mermado, de modo que no puede desenvolverse con normalidad en la vida diaria”

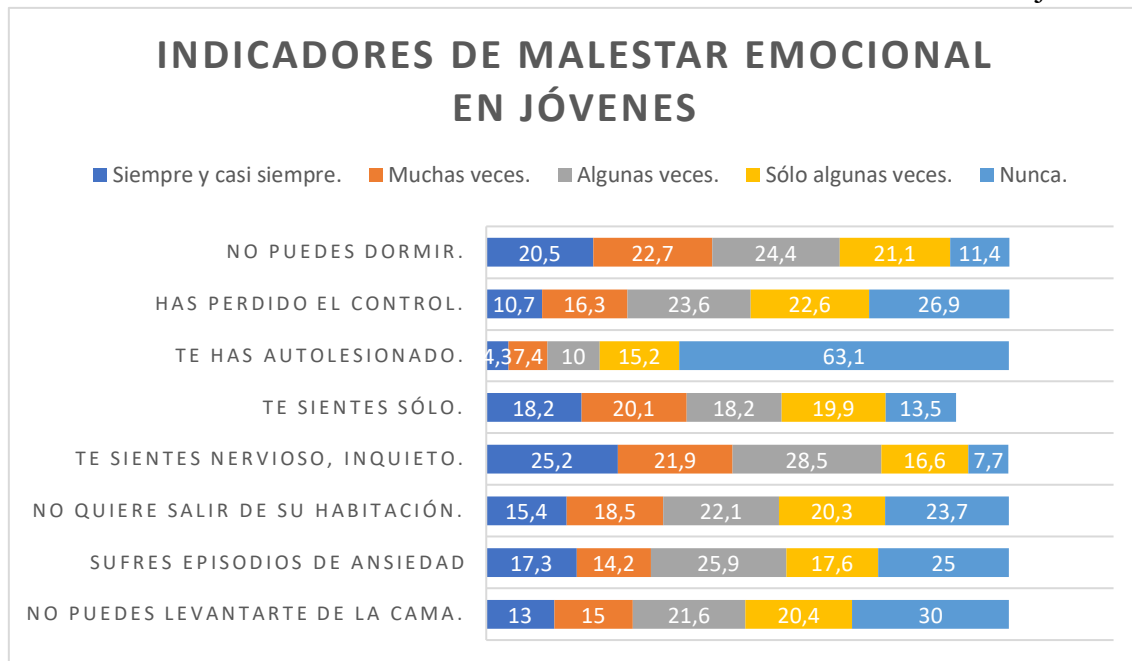
De acuerdo con el informe Rayadas, numerosos estudios han constatado un incremento en la prevalencia de malestar emocional y problemas de salud mental a nivel mundial, haciendo especial hincapié en la población más joven. La prevalencia de este malestar emocional en la población adolescente y adulta joven se sitúa entre el 20% y 38%.

La salud mental ha sido señalada como una de las principales preocupaciones de los/as jóvenes entre 16 y 24 años en nuestro país. Pese a ello, menos del 35% de los/as jóvenes con malestar emocional buscan ayuda en los servicios de salud y salud mental para aliviar su malestar.

Haciendo uso del informe Rayadas (2023), observamos que los indicadores de malestar emocional en jóvenes alcanzan niveles muy elevados actualmente. El 47.1% se siente nervioso o inquieto siempre o muchas veces. El 43.2% no puede dormir con frecuencia o nunca. Un 38.3% de los/as jóvenes se siente sola siempre o muchas veces, mientras que un 31.5% sufre episodios de ansiedad siempre o muchas veces.

Por otro lado, un 11.7% de los/as jóvenes encuestados/as afirmo autolesionarse siempre o muchas veces. Un 10% reconoció haberse lesionado alguna vez. Cabe destacar que, las chicas puntúan significativamente por encima de los chicos en todos los indicadores de malestar.

Cuadro 3: Indicadores de malestar emocional en jóvenes.



Pese a obtener estos resultados, tan sólo 1 de cada 6 afirma tener una salud mental mala. 2 de cada 6 afirman tener una salud mental normal, mientras que 3 de cada 6, tener una salud mental buena o muy buena.

En el informe Rayadas, se destaca el reconocimiento por parte de los jóvenes de las determinadas “líneas rojas” que constituyen señales de alerta de que algo está yendo mal en lo que a su salud mental se refiere. Dentro de esta clasificación se distinguen seis determinantes: Tristeza excesiva, aislamiento, hacerse daño a sí mismo, cambios de comportamiento, preocupación excesiva y dormir más o menos de lo habitual.

Analizando en mayor profundidad cada uno de ellos, los jóvenes identifican que la tristeza excesiva (en un 47% de los casos), el aislamiento (46.6%) y hacerse daño a uno/a mismo/a (45.1%) se posicionan como los signos más relevantes de encontrarse con una mala salud mental.

2.3 Comportamientos asociados al malestar emocional.

Cuando un joven se encuentra en un estado de malestar emocional, son diversos los comportamientos que genera o provoca en sí mismo y para los demás. Desde el informe Rayadas sobre la salud mental de la población joven en España se observa que, los que llevan consigo la retirada social ocupa el primer puesto, los/as jóvenes consideran

que aislarse (47.9% de los casos), no relacionarse (33.1%) o no hablar (23.2%) son formas de expresar el malestar emocional.

En segundo lugar, se señala el no poder dormir como la manifestación comportamental más frecuente con un 35.3% de los casos.

Por último, los comportamientos que refieren daños físicos a sí mismo, es decir autolesionarse, tienen gran presencia en la asociación al malestar emocional, con un 30.3% de las personas afectadas, seguidos de los relacionados con la pérdida de control (25.4%), la irascibilidad (18.6%), la inquietud (18.8%) o la violencia (22.1%) de los casos.

2.4 Las emociones que los/as jóvenes asocian al malestar emocional.

Los/as jóvenes asocian el malestar emocional, fundamentalmente a sentimientos de tristeza e inseguridad, siendo estas dos emociones las que engloban más de la mitad de las respuestas recabadas en el informe Rayadas.

En función a los tramos de edad de los participantes, se registran diferencias significativas. Los/as adolescentes de entre 16 y 19 años, relacionan el malestar emocional con emociones ligadas a la dimensión corporal, como pueden ser el miedo o la rabia. Por el contrario, los que se encuentran entre los 20 y 24 años, lo relacionan en su mayoría a las emociones ligadas con aspectos cognitivos como es el caso de la soledad, pesimismo o la preocupación.

2.5 La percepción social acerca de los videojuegos.

Con la percepción que se tiene acerca del alcance de los videojuegos, el 90% de los gamers españoles, que así se conocen dentro del mundo de los videojuegos a sus jugadores, consideran que, en la próxima década, el jugar a videojuegos será una actividad habitual para todos los sectores poblacionales, además esperan que los videojuegos se hayan convertido en herramientas de apoyo y formación en áreas como la enseñanza o la medicina (Estanyol, Montaña y Planells, 2018).

Dentro de la visión social respecto a los videojuegos, encontramos la visión positiva de ellos y la visión negativa.

En las percepciones positivas, se ve el videojuego como un tiempo bien invertido y conforme pasan los años, se les asocia a unión social, y mejora las aptitudes cognitivas y psicológicas (Estanyol, Montaña y Planells, 2018, p.135)

Por otro lado, desde las percepciones negativas, se llega a ver el videojuego como un elemento nocivo que puede asociarse con los valores perdidos en la juventud, consumo de drogas y la incompetencia de los padres en la crianza de sus hijos/as (Estanyol, Montaña, Planells, 2018, p.135).

Bloque 3: Factores de riesgo sobre los videojuegos.

3.1 Los videojuegos.

Los videojuegos son aplicaciones interactivas orientadas al entretenimiento que a través de ciertos mandos o controles permiten a la persona simular experiencias en la pantalla de un televisor, ordenador u otros dispositivos electrónicos. (Pérez y Gardey, 2021).

3.2 Clasificación de videojuegos.

La Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (FEJAR, 2021), realizó un estudio en el que se analiza la clasificación de los videojuegos según su tipo, y de sus jugadores/as.

A la hora de clasificar un videojuego dependerá si se juega en modo un jugador, o si por el contrario, de manera multijugador con el resto de jugadores. Dentro de esta clasificación encontramos los shooter (juegos de guerra o enfrentamientos con armas de fuego), modo historia (sólo un/a jugador/a) o Battle Royale (modalidad online de los shooter) entre muchos otros.

Analizando alguno de los principales modelos de videojuegos, los describimos como:

-MOBA. Multiplayer Online Battle Arena. Este género fue creado a partir de una modalidad de juego propia de los shooter online (Battle Royale), que consistía en enfrentar dos equipos con el objetivo de tomar el control de varios puntos del campo de batalla hasta poder asaltar la fortaleza principal del equipo rival. Dentro de este sector de videojuegos, el más jugado es indiscutiblemente el LOL (League of Legends).

BATTLE ROYALE. Podría decirse que en el modelo de juego competitivo online facilitó la formación y disposición de las bases de lo que hoy conocemos como competiciones de gaming profesionales, entre las que aún hoy en día tiene un gran impacto manteniendo un gran número de personas jugando. Suelem ofrecer diferentes tipos de partidas en función de los objetivos o configuración de los/as jugadores/as del tipo de partida. Actualmente los títulos más jugados son Call of Duty (COD) o el Fortnite.

ESTRATEGIA. Este estilo de juego, aunque todavía mantiene buena cantidad de jugadores/as, ha ido perdiendo su hueco en el mundo de los videojuegos, pese haber sido uno de los más comunes en la década de los 90 y primera década del nuevo milenio. Una de las razones de esto es que, el tiempo por partida de este tipo de juegos es mucho mayor que el resto, unidos a la dificultad de ellos hace que se convierta en menos habitual entre las nuevas generaciones. El más común en este estilo de juegos es el Age of Empires.

DEPORTIVOS. Este tipo de videojuegos también ha conseguido una mayor popularidad tras la llegada del juego online. Normalmente tienden a ser simuladores de

diferentes deportes, fútbol, baloncesto, formula 1 etc., los cuales cuentan con las licencias de imagen necesarias para que el/la jugador/a pueda sentir el control total sobre su equipo favorito del deporte que le apasiona.

En su modalidad online, las ligas y torneos son algo que no puede faltar, siendo su competitividad elevada. Los más jugados dentro de esta modalidad son el FIFA, NBA 2K o el Gran Turismo.

3.3 Videojuegos más jugados por clasificación.

Utilizando los datos de la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (FEJAR), y los aportados por las diferentes desarrolladoras, estos son las cifras que manejan los diferentes videojuegos en lo que usuarios se refiere.

Cuadro 4: Videojuegos más jugados por clasificación.

<i>Clasificación.</i>	<i>Juego más popular.</i>	<i>Número de jugadores</i>
MMORPG	World of Warcraft (WOW)	140 millones (2023)
BATTLE ROYALE	Fortnite	400 millones (2023)
ESTRATEGIA	Age of Empires	74.000 (2021)
SOLO PLAY	Grand Theft Auto V(GTA V)	190 millones
MOBA	League of Legends (LOL)	124 millones (2023)
DEPORTES	FIFA	10.3 millones (2023)
LUCHA	Mortal Kombat	12 millones (2021)

-MMORPG. (Masive Multiplayer Online Role Playing Game): El juego con mayor renombre dentro de esta clasificación es el World of Warcraft (WOW) con un número estimado de 140 millones de jugadores (2023).

-BATTLE ROYALE. Fortnite, se encuentra actualmente en la cima en los Battle Royale, contando con más de 220 millones de jugadores/as activos/as mensualmente y más de 400 millones de usuarios registrados desde su lanzamiento (2023).

-ESTRATEGIA. Age of Empires encabeza la lista dentro de este tipo de juegos de estrategia, contando con 74.000 jugadores concurrentes en aplicaciones como Steam (2021)

-SOLO PLAY (Incluye multijugador). El Grand Theft Auto V (GTA V), cuenta con más de 190 millones de copias vendidas desde su lanzamiento en septiembre de 2013, siendo aún en la actualidad, uno de los juegos más jugados de todos los géneros.

-MOBA. League Of Legends (LOL), juegan de manera activa alrededor de 124 millones de jugadores (2023).

-DEPORTES. El FIFA, se trata de un simulador de fútbol, la compañía Electronic Arts (EA) dio a conocer que el pasado año, el FIFA 23, superó los 10.3 millones de jugadores (2023).

-LUCHA. El Mortal Kombat superó los 12 millones de unidades vendidas en el mundo tras su lanzamiento a todas las consolas, (2021).

3.4 Clasificación de jugadores/as a videojuegos.

Atendiendo a los conceptos que aporta la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (FEJAR), destacamos esta serie de jugadores/as a videojuegos. La clasificación de estos/as gamers varía en función del tipo de videojuego al que dediquen su tiempo.

Cuadro 5: Clasificación de jugadores/as a videojuegos.

<i>Clasificación</i>	<i>Principales características</i>
CHILL	-Juega para pasar el rato. -No se agobia si no consigue los objetivos del juego. -No necesita ponerse límites para el tiempo de juego.
CASUAL	-Juega a videojuegos que no exijan mucha atención constante. -Controlan perfectamente los límites de tiempo de juego, rara vez lo exceden.
SOLO PLAYER	-No se siente motivado/a a compartir su tiempo de juego con las funciones sociales que el mismo presta. -Dedican gran cantidad de tiempo a los videojuegos. -Altamente competitivos/as.
HARDCORE	-Tipo de jugador/a más abusivo/a. -Tienden a ser gamers respetados por la comunidad. -Abuso extremo del tiempo dedicado a los videojuegos.

-CHILL. Es un/a jugador/a que verdaderamente se toma el tiempo empleado en los videojuegos como una forma de pasar el rato. No se agobia si no consigue alcanzar los objetivos propuestos por sí mismo/a o por el propio juego. No necesitará ponerse límites ya que nunca abusarán del tiempo de juego.

-CASUAL. Esta persona tiende a jugar a juegos que no exijan una atención constante, no juegan por gloria, se decantan más por disfrutar de cada juego plenamente a su albedrío, sin condiciones que les exijan más de lo que están dispuestos/as a ofrecer por sí mismos/as. Controlan perfectamente los límites impuestos de forma personal, permitiéndose el exceso en pocas ocasiones, solamente cuando sienten gran interés por el juego que estén disfrutando en ese momento.

-SOLO PLAYER. Es un tipo de jugador/a que no se siente motivado por compartir su tiempo de juego con los aspectos sociales que pueda ofrecer el mismo. Suelen dedicar una gran cantidad de tiempo a jugar, en la mayoría de los casos, siendo especialmente propensos a abusar demasiado de su tiempo de juego. Altamente competitivos.

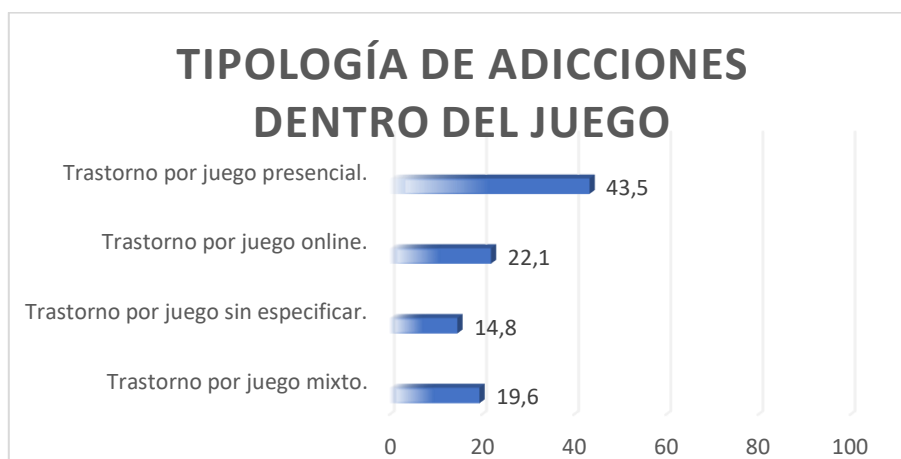
-HARDCORE. Es el tipo de jugador/a más abusivo/a con diferencia. Sus metas y expectativas están marcadas desde el inicio de su paso por cada nuevo videojuego, se marca la necesidad/ambición por entrar en el top de jugadores/as. Tienden a ser gamers respetados/as por el resto dada su progresión desmesurada en comparación con la media del resto. Rehúyen a las interacciones sociales con jugadores/as de distintas motivaciones que las suyas. Altamente competitivos/as y objetivos muy marcados. Abuso extremo de tiempo dedicado al videojuego.

3.5 Trastorno por tipo de juego.

Según datos aportados por el Gobierno de España, habiendo sido recabados y analizados por el Observatorio Español de las Drogas y Adicciones (OEDA), se dividen de la siguiente manera las tipologías a las adicciones al juego en 2021.

El 43.5% corresponden al juego de manera presencial, el 22.1% al juego online y el 14.8% al juego mixto, es decir al que engloba lo presencial y online. Por otro lado, se notificó que, el 19.6% de los trastornos por juego son sin especificar el tipo. Hoy en día, siguen tomando mayor importancia en cuanto a las adicciones al juego los salones recreativos, la ruleta o el Black Jack.

Cuadro 6: Tipología de adicciones dentro del juego.



3.6 Videojuegos y adicción.

Una investigación realizada en España a 1.000 personas por Estanyol, Montaña y Planells en 2019, menciona que el 60.9% de los participantes cuando se les pregunta si ellos mismos creen que los videojuegos crean adicción afirma estar de acuerdo con la idea, pero tan sólo el 27% está de acuerdo con la forma en que los medios de comunicación hablan de ello.

3.7 Concepto de adicción a los videojuegos.

Según (Carlos, M., et al, 2023), la adicción a los videojuegos podría considerarse como un patrón de comportamiento persistente y recurrente que conlleva a un deterioro o malestar clínicamente significativo. Si se suspende de manera radical el videojuego, el síndrome de abstinencia resultante se describe de forma más consistente como inquietud o ansiedad tras el cese de la actividad.

Desde el modelo cognitivo conductual, se describe a través de tres dominios: los impulsos motivacionales relacionados con la búsqueda de recompensas y la reducción del estrés, el control conductual relacionado con la inhibición ejecutiva y la toma de decisiones que implica sopesar los pros y los contras de participar en conductas motivadas

3.8 ¿A qué tipo de adicción se refieren los videojuegos?

Por lo tanto, en lo que se refiere al tema a tratar en este trabajo, la adicción a los videojuegos corresponde a las adicciones comportamentales, siendo estas, la pérdida de control sobre una conducta que genera la aparición de consecuencias adversas (Potenza, 2010), y un fallo en la resistencia al impulso o tentación de realizar un acto dañino para él mismo u otros (Grant, 2011).

Para muchas personas, la adicción a los videojuegos parece un hecho poco probable, ya que desde siempre se ha relacionado el concepto de adicción, en su mayoría al consumo de drogas o al alcohol. Tal confusión en las definiciones ha desembocado en unas nuevas, incluyendo comportamientos que no implican la ingesta de dichas sustancias, como es el ejemplo del juego por ordenador o consola (Griffiths,2005).

A raíz de estas nuevas definiciones que han ido surgiendo tras la problemática que se presenta y la necesidad de ser tratada, en junio de 2007, la Asociación Médica Americana (AMA) recomendó a la Asociación de Psiquiatría Americana (APA) la consideración de esta adicción respecto a revisión para ser tratada, (Khan,2007).

3.9 Ludopatía

La ludopatía fue reconocida oficialmente como entidad nosológica de salud mental en el año 1980, cuando la Asociación Americana de Psicología (APA) lo incluye por primera vez como trastorno en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, en su tercera edición (DSM-III).

Se reconoce de nuevo en el DSM-5 como enfermedad siendo la única adicción sin sustancia que obtiene esta valoración.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la ludopatía como una enfermedad clasificada en la CIE-10, dentro de los Trastornos de los hábitos y de control de los impulsos, y la mantiene en el borrador de la CIE 11.

3.10 Los videojuegos y la violencia.

Desde la Asociación Americana de Psicología se hace mención que la violencia es un problema social complejo que puede derivar de muchos factores, atribuir la violencia a los videojuegos no es científicamente sólido y desvía la atención de otros factores, como un historial de violencia, el cual es un factor importante para la predicción de futuros comportamientos de violencia (Shullman, s.f, citado por American Psychological Association, 2020).

Por lo tanto, afirmar la relación entre los videojuegos y la violencia podría llegar afectar a las personas que consumen videojuegos.

3.11 Adicción en la adolescencia.

La etapa de la adolescencia es la más importante en cuanto a relacionarse con otras personas y crear nuevas redes de apoyo y nuevas amistades. En algunos casos resulta difícil detectar la adicción en este grupo poblacional sobre los videojuegos. La acelerada expansión de las tecnologías e internet complica aún más la detección de esta, debido a que cotidianamente realizamos actividades que implican el uso de ordenadores o teléfonos móviles conectados a internet.

En esta etapa, se considera perjudicial cuando afectan a la forma en la que nos comunicamos con el entorno y como nos desenvolvemos en él y con las personas que nos encontramos, así como las relaciones y reacciones que tenemos (Xarlie, P, 2009).

Desde la percepción de los jugadores, en un estudio realizado, se encontró que los efectos negativos de los videojuegos están relacionados con el mal control de las edades de ciertos tipos de títulos, donde se menciona la importancia del rol que tienen los padres en conocer qué tipo de contenido está consumiendo su hijo/a (Muñoz, 2017).

3.12 Cuando los videojuegos se convierten en un problema.

En la adicción comportamental, el placer está como emoción básica (compulsión, obsesión, ritual, adicción psicoactiva y/o comportamental), Los rituales o juegos que se convierten en compulsiones incontroladas y afectan a las actividades habituales, interacciones y relaciones (su base está en que se usa para mantener a raya sus miedos, angustias, manipular una situación o a otros/as). Detrás del placer (sustitutivo), que reemplaza a otro placer más difícil de alcanzar: socialización, intimidad, amistad, autoestima contingente, sexualidad, etc. Las formas de manifestarse el placer: llamar la atención, consumo, pornografía, juego, TRIC (lo que importa no es lo que eres, si lo que ellos piensan que eres, Andy Warhol), etc. El castigo o autocastigo, muchas veces es la base que impulsa al placer, y/o comportamiento compensatorio para apaciguar el dolor psicológico, y luego acaba siendo un placer compulsivo incontrolable. Las compulsiones y obsesiones, si te las concedes, puede renunciar a ellas, pero si no te las concedes, se convierten en irrenunciables. (Herrera, J.M, 2023)

Los juegos y los videojuegos en sí son una actividad normal y positiva en la vida de cualquier adolescente permitiendo el desarrollo social y tecnológico, facilitando que descubra por sí mismo y aprenda normas sociales y de convivencia. Pero cuando los videojuegos se convierten en algo competitivo, enfocándose en la consecución de algo valorado y generalmente material y dejan de ser una actividad lúdica para convertirse en una obsesión sobre el entretenimiento hablamos de una problemática real (Santiago. P, Bleric. A, Guillermo. P, 2018).

La Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (2022) en su quinta edición, reevalúa esta patología adscribiéndola en un nuevo apartado denominado “trastornos adictivos no relacionados a sustancias”. Tener buena salud no significa solamente estar bien físicamente.

2.Objetivos.

2.1 General.

Conocer la valoración percibida de riesgo de adicción con los videojuegos y estrategias preventivas auto-aplicadas por un grupo de jóvenes del norte de Tenerife.

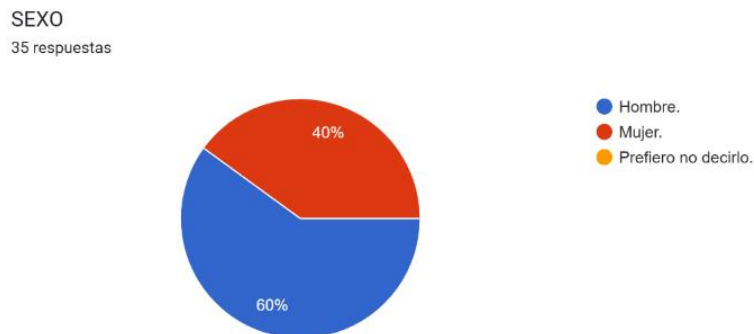
2.2 Específico.

- Identificar la existencia de indicadores de riesgo percibidos frente a la adicción a los videojuegos.
- Identificar la existencia de indicadores de protección frente a la adicción a los videojuegos.
- Identificar el conocimiento de los consumidores sobre el impacto de la adicción.

3.Método.

3.1 Participantes.

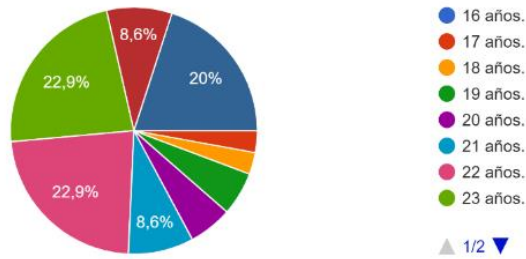
Gráfico 1:



El cuestionario fue respondido por 35 personas, de estas, el 60% fueron hombres y el 40% mujeres.

Gráfico 2:

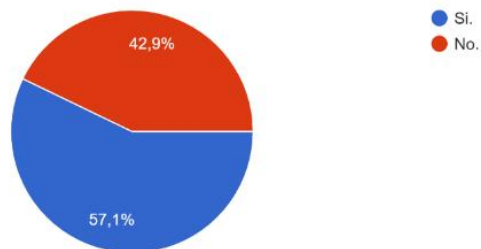
¿CUÁNTOS AÑOS TIENES?
35 respuestas



El rango de edad de los/as participantes se encuentra desde los 16 años hasta los 24 años o más. Habiendo respondido la encuesta en su mayoría con 22 y 23 años (8 personas cada uno), seguidos de +24 (7 personas).

Gráfico 3:

¿TRABAJAS?
35 respuestas



En cuanto a la situación laboral de los/as encuestados/as, nos encontramos con que, el 57.1% se encuentra trabajando.

Gráfico 4:



De la misma manera que la anterior, el 68.6% de los/as que han respondido el cuestionario se encuentran actualmente estudiando.

3.2 Técnica.

La técnica que se ha empleado para este trabajo de investigación es la entrevista online.

3.3 Instrumento.

Se elaboró un cuestionario ad-hoc, partiendo de la revisión de fuentes documentales. (anexo 1). Este cuestionario refleja: situación académica y laboral en la que se encuentran los participantes, las horas promedio que dedican al juego, dificultad, si se tuviera para controlar el tiempo que dedica a los videojuegos o si en algún momento han realizado algún gasto extra en el juego, como pueden ser, las compras que se encuentran incorporadas en los mismos. Además, se añadió una pregunta abierta para recabar sus propuestas preventivas sobre detección de riesgo.

3.4 Procedimiento.

Los/as participantes fueron informados/as sobre los objetivos del estudio y para que se iban a utilizar sus respuestas, dando estos su consentimiento antes de participar. La recopilación de los datos se llevó a cabo de manera confidencial, de modo que no se registraba la identidad de quien respondía al cuestionario.

Dichos cuestionarios fueron administrados de manera online mediante los formularios de Google, y enviados vía WhatsApp o Instagram, según la preferencia o facilidad para el encuestado.

3.5 Diseño.

Esta investigación se basa en un estudio descriptivo, en él se lleva a cabo una metodología mixta, se analizan datos cualitativos y cuantitativos. El diseño que se ha utilizado es un diseño transversal, debido a que la recogida de datos se ha llevado a cabo en un solo periodo de tiempo.

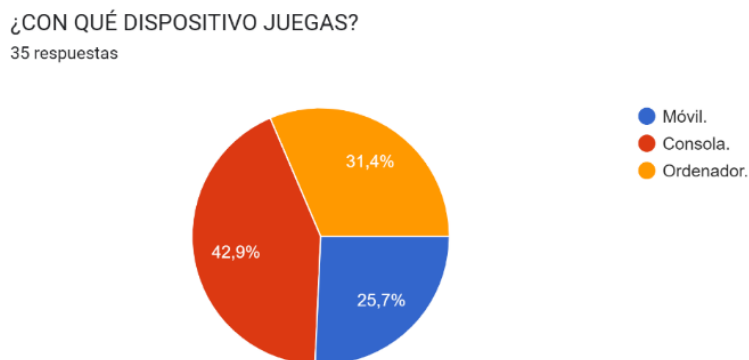
4.Resultados.

4.1 Perfil de participantes.

La muestra total para esta investigación consta de 35 personas. Del total de los participantes, el 60% son hombres y el 40% son mujeres, estableciendo un rango de edad desde los 16 años hasta mayores de 24 años. La totalidad de las personas que realizaron el cuestionario han jugado o juegan actualmente a videojuegos, para que, de esta manera, la representatividad de la muestra fuera al 100% de consumidores de videojuegos.

4.2 Datos cuantitativos.

Gráfico 5:

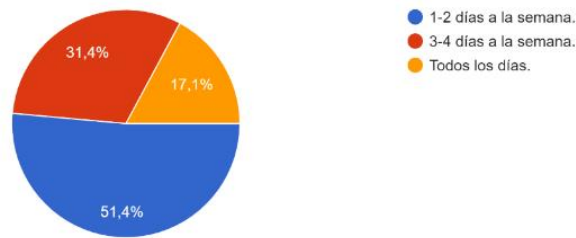


De los/as jugadores/as que han respondido el cuestionario, juegan en consola un 42.9%, seguido de un 31.4% que lo hace desde el ordenador. Ante esto nos encontramos con que el 74.3% juega desde casa siempre.

El porcentaje restante de jugadores/as (25.7%), juegan desde un dispositivo móvil, por lo que no necesariamente juegan solamente cuando están en casa, y el tipo de juego y su exigencia varía bastante.

Gráfico 6:

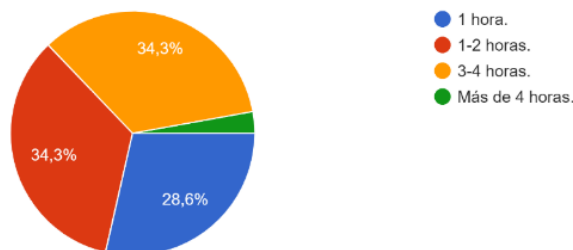
¿CON QUÉ FRECUENCIA JUEGAS A VIDEOJUEGOS A LA SEMANA?
35 respuestas



Del total de la muestra, a la pregunta; “¿Con qué frecuencia juegas a videojuegos a la semana?”, un 51.4% lo que es más de la mitad de los/as jugadores/as responde que juegan de 1 a 2 días a la semana. El 31.4% juega de 3 a 4 días a la semana, y por último, el 17.1% responde que juegan todos los días de la semana.

Gráfico 7:

¿CUÁNTO TIEMPO PROMEDIO PASAS JUGANDO A VIDEOJUEGOS POR DÍA?
35 respuestas

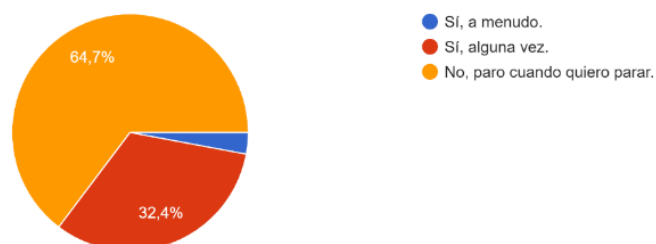


En esta pregunta, nos encontramos con que los/as jugadores/as responden en la misma medida, que juegan de 1 a 2 horas y de 3 a 4 horas con un 34.3% ambas. Le siguen los que juegan 1 hora al día con el 28.6% de las respuestas, terminando con el 2.9% que lo hacen más de 4 horas diarias.

Gráfico 8:

¿HAS SENTIDO QUE TIENES DIFICULTADES PARA CONTROLAR LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE PASAS JUGANDO?

34 respuestas

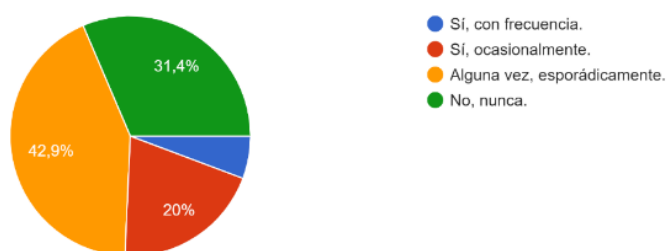


El 64.7% dice que paran de jugar cuando ellos quieren, sin tener problemas para controlar el tiempo que les dedican a los videojuegos, por el contrario, el 32.4% afirma que alguna vez han tenido dificultades para controlar la cantidad de tiempo que están jugando. Por último, tan sólo el 2.9% tiene, a menudo, dificultades para controlar el tiempo que pasan jugando.

Gráfico 9:

¿ALGUNA VEZ HAS REALIZADO COMPRAS DE CONTENIDO ADICIONAL PARA EL JUEGO?

35 respuestas



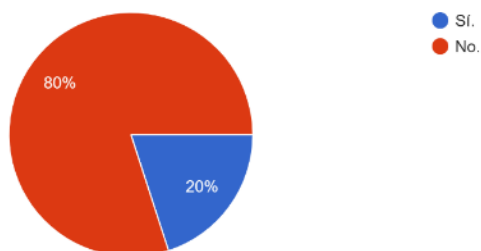
Acercas de las compras dentro de los propios videojuegos como contenido adicional para el mismo, observamos que, el 42.9% de forma esporádica ha realizado alguna vez estas compras, esto se debe, en parte a que cada vez se integran más contenido para comprar dentro de los videojuegos, que se pueden adquirir con tan solo un click o en cualquier tienda física.

A la respuesta anterior, se añade que, el 20% realiza dichas compras de manera ocasionalmente y el 5.7% lo hace de manera frecuente. Por el contrario, tan sólo el 31.4% de los/as jugadores/as no ha realizado ninguna compra de contenido adicional para el videojuego.

Gráfico 10:

¿HAS NOTADO QUE TUS HÁBITOS DE JUEGO AFECTAN AL DESARROLLO DE OTRAS ACTIVIDADES DE TU VIDA PERSONAL, SOCIAL O LABORAL/EDUCATIVA?

35 respuestas



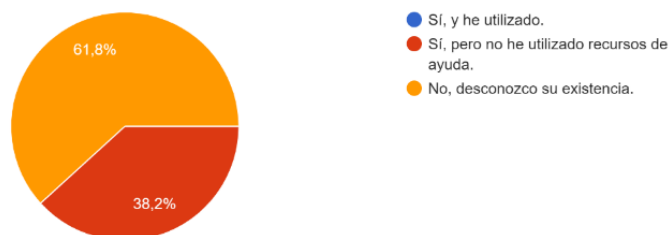
A la pregunta realizada, observamos que, la gran mayoría de los/as jugadores/as responden que no han notado que los hábitos de juego que llevan afecten al desarrollo de otras actividades de su vida, esto se debe también, a las respuestas dadas anteriormente sobre el tiempo que juegan o las dificultades o no, que tienen para controlar dicho tiempo.

De otra manera, el 20% afirma haberse visto afectado en sus actividades de vida personal, social o laboral/educativa por sus hábitos de juego.

Gráfico 11:

¿CONOCES LA EXISTENCIA DE RECURSOS DE APOYO PARA COMBATIR LAS ADICCIONES A LOS VIDEOJUEGOS?

34 respuestas



Atendiendo a las respuestas a la pregunta sobre el conocimiento de la existencia de recursos de apoyo para combatir las adicciones a los videojuegos, nos encontramos con que más de la mitad de los participantes desconocen de los mismos (61.8%).

Por otro lado, el 38.2% de ellos/as conoce la existencia de estos recursos, pero no los han utilizado. De estos/as jugadores/as nadie los ha utilizado.

4.3 Datos cualitativos.

A continuación, se exponen en una tabla los consejos que han aportado los/as jugadores/as a la pregunta; “¿Qué consejo, partiendo de tu experiencia con el juego, darías a personas que se están iniciando y puedan mantener un equilibrio entre el juego y la vida personal, social, educativa, etc.?”

Cuadro 7: Respuestas directas de participantes sobre prevención y afrontamiento,

<p>Medidas auto preventivas para un uso racional de juego:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ponerse un tiempo máximo para jugar al día o a los días que juegue.• Que se pongan una alarma.• Tomarlo como un entretenimiento y no como un deber.• Dedicar el tiempo justo y necesario.• Que controlen las horas de juego y que es preferible invertirlo en salir a la calle a disfrutar de cómo se jugaba antiguamente.• Jugar de vez en cuando e intentar que no te quite mucho tiempo.• Controlar el vicio al juego.• Los juegos no dan nada, a no ser que seas muy bueno, solo disfruta.• Que no se lo tomen en serio, ya que no es algo primordial para la vida cotidiana.• Se puede perfectamente estableciéndote unos límites.• Creo que los videojuegos son una forma de desconectar y nunca tienen que ser una obligación ya que no sirven para todos los ámbitos.• El consejo que les daría es que semanalmente realicen un horario de actividades que tienen que hacer, incluyendo en una de ellas, el juego. El juego lo podrían incluir en sus ratos libres o de descanso.• No hagas maratones justificando que solo será esa vez.• Jugar por horas.• Como consejo que daría, que siempre primen los acontecimientos que le apetezcan, no creo en hacer cosas que no apetezcan (siempre respetando un mínimo).• Que se obligue a jugar un determinado tiempo. <p>Medidas auto preventivas (familiar, actividades y relaciones sociales presenciales):</p> <ul style="list-style-type: none">• Lo ideal es que se marquen unos horarios, no solo para los videojuegos sino también para el resto de los hobbies. De esta manera podrán mantener las ganas de jugar otros días y obviamente que no afecte a sus responsabilidades o vida social.• Hay que saber moderar el uso, todo en exceso es malo.• Que no le dediquen más tiempo de lo normal porque es más importante salir a la calle, mantenerte ocupado, entrenar, hacer ejercicio, sentirte realizado con tu trabajo o estudios. Estar con la gente que te quiere o dedicarse a uno mismo. Úsalo como entretenimiento y no como forma de vida.• Trabajar en tu desarrollo personal para que los juegos no sean una escapatoria de tu vida.• Repartir los horarios de la vida social/estudios de los videojuegos, y marcarte unas horas, para no sólo centrarte en jugar y estar las 24 horas del día sin parar.• Mantener tu vida social y laboral y el tiempo de disfrute emplearlo en tu entretenimiento.• Marcarse horarios para cada cosa, es decir, una rutina, dos horas de gym, una hora de estudio, una hora de aficiones, y determinadas horas para los juegos, siempre de forma equilibrada, por ejemplo.• Saber que lo importante de la vida es familia y amigos y nunca (o casi nunca) poner por delante videojuegos a ellos.• Siempre hay tiempo para todo.
--

5. Discusión.

En esta investigación se ha tenido como objetivos, conocer la valoración percibida de riesgo de adicción con los videojuegos y estrategias preventivas auto-aplicadas por un grupo de jóvenes del norte de Tenerife.

Tras el análisis de los datos extraídos de los resultados, del propio cuestionario realizado por los/as participantes y de la revisión bibliográfica recogida en el marco teórico, podemos abordar lo siguiente:

El primero de los objetivos específicos era identificar la existencia de indicadores de riesgo percibidos frente a la adicción a los videojuegos. En relación con este objetivo, el grupo de jugadores/as participantes según los resultados, presenta un buen nivel percibido de riesgo de adicción sobre los videojuegos y poseen dominio de estrategias preventivas en su vida cotidiana a la hora de jugar. Destacan, como cuenta (Xarlie. P, 2009) la importancia de mantener, sobre todo, en el periodo de la adolescencia relaciones sociales con iguales y con el entorno, siendo de vital importancia para el desarrollo de la persona a posteriori.

Además, en el apartado del cuestionario destinado para añadir consejos que daría partiendo desde su experiencia con el consumo de videojuegos al resto de personas que se estén planteando comenzar a jugarlos, la mayoría de los comentarios van en sintonía de lo citado por (Santiago. P, Bleric. A, Guillermo. P, 2018), se trata de una buena alternativa lúdica con la que pasar el rato, pero cuando esto se convierte en adicción u obligación de jugar es cuando encontramos el verdadero problema.

Como nos cuentan (Estanyol, Montaña y Planells, 2018), los videojuegos serán en los próximos 10 años una actividad normal y cotidiana en nuestras vidas, prueba de ello es que como bien reflejan los resultados del cuestionario, los/as jugadores/as disponen de diversos recursos para jugar a videojuegos, desde lo más costoso como podría ser una consola o un ordenador gamer, a un dispositivo móvil o tablet con el cuál gran porcentaje de la población tiene acceso desde bien temprana edad.

En relación con el tiempo de juego y el control sobre el mismo, es percibido como controlable y sin ocasionar ningún tipo de problema en la realización de las diferentes actividades de la vida cotidiana de cada uno/a de ellos/as.

En carácter general, la mayor parte de los/as participantes desconocen la existencia de recursos ante la ayuda de esta adicción real y reconocida por La Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (5ª Ed.2022) en su quinta edición. Tan sólo un pequeño grupo los conoce o ha oído hablar de ellos, pero sin haberlos necesitado alguna vez.

Desde la vivencia y experiencia, las recomendaciones para evitar o prevenir una futura adicción al juego desde los/as/es participantes, se agrupan en dos bloques de medidas: a) Auto preventivas para un uso racional de juego, b) Auto preventivas

protectoras del riesgo (familiar, actividades y relaciones sociales presenciales), todas ellas, presentes en las recomendaciones preventivas de las guías, manuales, protocolos, etc, relacionados con la detección y prevención universal, selectiva e indicada.

6. Conclusiones.

En mayor porcentaje, los/as jugadores/as que han participado en esta investigación afirma que juega desde una consola mayoritariamente, seguido de ordenadores. Con esto ya nos encontramos con un patrón de juego que se lleva a cabo dentro de un ambiente envolvente (habitación o espacio cómodo/a/e, una pantalla y sin interrupciones, y el paso del tiempo se acelera y pasa sin darse cuenta).

La frecuencia con la que juegan, dedican al consumo de los videojuegos de 1 a 2 días por semana, siendo una cantidad adecuada por la que poder manejar en mayor medida la aparición o no, de una posible conducta adictiva y problemas con el desempeño de las actividades de la vida cotidiana y las relaciones sociales presenciales). Respecto al tiempo de juego, en horas por día, nos encontramos frente a una igualdad de jugadores/as que asumen que juegan de 1 a 2 horas los días que dedican a los videojuegos, con los que dedican entre 3 y 4 horas por día, siendo unos márgenes compatibles para el control y realización de otras actividades de la vida diaria.

Respecto a la percepción de autocontrol con el tiempo de juego, más de la mitad de ellos/as (64.7%) deja de jugar cuando quieren hacerlo, sin ningún tipo de dificultad o arraigo hacia lo que está ocurriendo tras la pantalla, siendo este un factor de protección frente al riesgo de adicciones con el juego.

Sobre compras de contenido adicional para el juego, la respuesta que mayor número de veces se repite es “alguna vez de manera esporádica”, donde han realizado este tipo de compras adicionales para el juego. El resto, afirmaba que nunca habían realizado ninguna compra adicional.

Respecto a la percepción que tienen ellos/as acerca del grado en el que le afecta el tiempo que dedican a los videojuegos sobre las actividades de la vida diaria. La gran mayoría de los/as participantes afirma no sentirse perjudicado en las demás actividades que realizan a lo largo del día con un 80% de respuestas.

Destacar como dato preocupante, que más de la mitad, un 61% desconozca la existencia de los diferentes recursos que existen para tratar este tipo de adicciones en caso de precisar la ayuda.

Desde la vivencia y experiencia, las recomendaciones para evitar o prevenir una futura adicción al juego desde los/as/es participantes, se agrupan en dos bloques de medidas: a) Auto preventivas para un uso racional de juego, b) Auto preventivas protectoras del riesgo (familiar, actividades y relaciones sociales presenciales), todas ellas, presentes en las recomendaciones preventivas de las guías, manuales, protocolos, etc, relacionados con la detección y prevención universal, selectiva e indicada.

Referencias bibliográficas.

- *AgendaPaís* (2021). Consumo de videojuegos aumentó en un 62% durante la cuarentena. *elmostrador*. <https://www.elmostrador.cl/agendapais/2021/01/21/consumo-de-videojuegos-aumento-en-un-62-durante-lacuarentena/>
- *American Psychological Association* (2020, Marzo, 3). APA Reaffirms Position on Violent Video Games and Violent Behavior. <https://www.apa.org/news/press/releases/2020/03/violent-video-gamesbehavior>
- Aranda Juárez, D., Sánchez-Navarro, J., Planells, A. J. *Game & Play: La cultura del juego digital*, 113 p. ISBN 978-84-17270-47-6
- Bolaños, A. C. Los videojuegos y el impacto generado en la sociedad contemporánea. *DOSSIER DIGITAL DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA NUMERO 2, JULIO DEL 2021*, 131.
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *adicciones*, 26(2), 91-95.
- Carbonell, X. El diagnóstico de adicción a videojuegos en el dsm-5 y la cie-11: retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del psicólogo. Vol 41*. 211-222. 2020.
- Carlos, M (2023). *MenteAmente: Adicción a los videojuegos*. <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/adiccion-videojuegos>
- Cooper, R. (2018). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM). *Ko Knowledge Organization*, 44(8), 668-676.
- Craton, J. (2011). *The effect of videogames on student achievement*. Recuperado de: <http://www.acsd.org/article/the-effect-of-videogames-onstudent-achievement>.
- Eidenbenz, Stojakovic (2011). *The effect of videogames on student achievement*. Recuperado de: <http://www.acsd.org/article/the-effect-of-videogames-onstudent-achievement>.
- Enrique, E. (2012) *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes*. <https://sites.google.com/site/tecnologiayconducta/documentos-1/videojuegos-juicios-yprejuicios>
- Escobar-Chaves, S. L., Anderson, C. A. (2008). *Media and Risky Behaviors. The Future of Children*, 18(1): 147-180.
- España, C. S. M. (2020). *Apuntes sobre patología dual. Propuestas de la Red Salud Mental España*. http://riberdis.cedid.es/bitstream/handle/11181/6052/Apuntes_sobre_patolog%c3%ad_a_dual_Propuestas_Salud_Mental_Espa%c3%b1a.pdf?sequence=1&rd=0031350751459303
- Estanyol, E., Montaña, M. y Planells, A. (2019). Jóvenes y videojuegos. Percepciones sobre su tratamiento informativo en los medios de comunicación. *Estudios Sobre El Mensaje Periodístico*, 25 (1), pp.129-145. <https://revistas.ucm.es/index.php/ESMP/article/view/63720>
- *Estrategia Nacional Sobre Adicciones*. (2023). https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209_ESTRATEGIA_N.ADICIONES_2017-2024_aprobada_CM.pdf

- Etxeberria Balerdi, F. (2001). *Videojuegos y educación. Teoría de la Educación: Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*. (2). <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/91630/00820113013570.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Frauca Benítez, A. (2022). *Adicciones sin sustancia: una revisión sobre el juego patológico en adolescentes y adultos jóvenes*, Universidad de las Islas Baleares, Islas Baleares. [https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/156920/Frauca_Ben%*c3*%adtez_Azul.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/156920/Frauca_Ben%c3%adtez_Azul.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Galderisi, S. I. L. V. A. N. A., Heinz, A. N. D. R. E. A. S., Kastrup, M. A. R. I. A. N. N. E., Beezhold, J. U. L. I. A. N., & Sartorius, N. O. R. M. A. N. (2015). *Hacia una nueva definición de la salud mental*. *WPA World Psychiatric Association*, 13(2), 231-233.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Gómez Gonzalvo, F., Devís Devís, J., & Molina Alventosa, J. P. (2020). *El tiempo de uso de los videojuegos en el rendimiento académico de los adolescentes*. *Comunicar: revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, (65), 90-97.
- Grant, J.E., Potenza, M., Weinstein, A. y Gorelick, D. (2010). *Introduction to Behavioral Addictions*. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M. D. (2005). *Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura*. *Psicología conductual*, 13(3), 445-462.
- Griffiths, M. D., & Beranuy, M. (2009). *Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica*. *Revista de psicoterapia*, 73, 33-49.
- Gunuc, S. (2015). *Relationships and associations between video game and Internet addictions: Is tolerance a symptom of seen in all conditions*. *Computers in Human Behavior*, 49, 517-525.
- Herrera- Hernández, J.M,(2023). *Material del Seminario Virtual del Master de Trabajo Social Clínico. Módulo 3: Terapia Breve Estratégica (TBE) con Problemáticas Específicas*. Portal del Instituto Español de Trabajo Social Clínico (IETSC).
- Marqués, P. (2000). *Los videojuegos y sus posibilidades educativas. (Comunicación personal)*. Obtenido en la Red Mundial el 10 de octubre de 2000. <http://www.dewey.uab.es/pmarques/pravj.htm-29k>
- Matalí, J. L., García, S., Martín, M., & Pardo, M. (2015). *Adicción a las nuevas tecnologías: definición, etiología y tratamiento*. *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes*, 113.
- Muñoz, B.(2017). *Percepciones de Gamers sobre los efectos psicosociales de los videojuegos*. *Revista Médica Electrónica Portales Médicos*, 12(16).
- Núñez-Barriopedro, E., Sanz-Gómez, Y., & Ravina-Ripoll, R. (2020). *Los videojuegos en la educación: Beneficios y perjuicios*. *Revista electrónica EDUCARE*, 24(2), 240-257.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, (OEDA). *Informe 2021. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2021. 243 p.

- *Oliva Delgado, A., Antolín Suárez, L., Pertegal Vega, M. Á., Ríos Bermúdez, M., Parra Jiménez, Á., Hernando Gómez, Á., & Reina Flores, M. D. C. (2011). Instrumentos para la evaluación de la salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32153/desarrolloPositivo_instrumentos.pdf*
- *Pérez, J. y Gardey, A.(2021). Videojuego. Definición de. <https://definicion.de/videojuego/>*
- *Shullman, s.f (2020). American Psychological Association.*
- *Toledano,S., et al (2023). Informe #Rayadas: La salud mental de la población joven en España. Fundación Manantial.*
- *Virtudes, M (2021). Manual de Intervención en Tratamiento de Trastorno por Juego y Videojuegos, https://copcantabria.es/wp-content/uploads/2022/10/Manual_FEJAR.pdf*
- *Xarlie, P. (2009). Los videojuegos , historia , adicción , ... (conceptos). Obtenido el 15 de junio del 2009. <http://es.scribd.com/doc/10331521/Videojuego-Marco-Teorico-Historia-DefinicionAdiccion>*

Anexo

Anexo 1. El cuestionario.

Cuestionario sobre adicciones a los videojuegos, TFG.

Se trata de un sencillo formulario que servirá de ayuda para realizar el TFG sobre las adicciones a los videojuegos y así estudiar su influencia en las relaciones sociales de los consumidores.

SEXO *

- Hombre.
- Mujer.
- Prefiero no decirlo.

¿CUÁNTOS AÑOS TIENES? *

- 16 años.
- 17 años.
- 18 años.
- 19 años.
- 20 años.
- 21 años.
- 22 años.
- 23 años.
- 24 años.
- Mayor de 24 años.

¿TRABAJAS? *

- Sí.
- No.

¿TE ENCUENTRAS ESTUDIANDO?

- Sí.
- No.

¿CON QUÉ DISPOSITIVO JUEGAS?

- Móvil.
- Consola.
- Ordenador.

¿CON QUÉ FRECUENCIA JUEGAS A VIDEOJUEGOS A LA SEMANA?

- 1-2 días a la semana.
- 3-4 días a la semana.
- Todos los días.

¿CUÁNTO TIEMPO PROMEDIO PASAS JUGANDO A VIDEOJUEGOS POR DÍA?

- 1 hora.
- 1-2 horas.
- 3-4 horas.
- Más de 4 horas.

¿HAS SENTIDO QUE TIENES DIFICULTADES PARA CONTROLAR LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE PASAS JUGANDO?

- Sí, a menudo.
- Sí, alguna vez.
- No, paro cuando quiero parar.

¿ALGUNA VEZ HAS REALIZADO COMPRAS DE CONTENIDO ADICIONAL PARA EL JUEGO?

- Sí, con frecuencia.
- Sí, ocasionalmente.
- Alguna vez, esporádicamente.
- No, nunca.

¿HAS NOTADO QUE TUS HÁBITOS DE JUEGO AFECTAN AL DESARROLLO DE OTRAS ACTIVIDADES DE TU VIDA PERSONAL, SOCIAL O LABORAL/EDUCATIVA?

- Sí.
- No.

¿QUÉ CONSEJO PARTIENDO DE TU EXPERIENCIA CON EL JUEGO, DARÍAS A PERSONAS QUE SE ESTÁN INICIANDO Y PUEDAN MANTENER UN EQUILIBRIO ENTRE EL JUEGO Y LA VIDA PERSONAL, SOCIAL, EDUCATIVA, ETC.?

Texto de respuesta larga

¿ CONOCES LA EXISTENCIA DE RECURSOS DE APOYO PARA COMBATIR LAS ADICCIONES A LOS VIDEOJUEGOS?

- Sí, y he utilizado.
- Sí, pero no he utilizado recursos de ayuda.
- No, desconozco su existencia.

OBSERVACIONES

Texto de respuesta larga
