



**Facultad de humanidades - Licenciatura en Psicología**  
**Proyecto trabajo final de carrera**

**“De la inmersión a la adicción: El fenómeno de los videojuegos”**

**Alumno: Federico Martin Enriquez**

**Tutor/a: Mercedes Mazzulla**

**Matricula: 21200**

**Mail: [fedem.enriquez@gmail.com](mailto:fedem.enriquez@gmail.com)**

## Tabla de contenidos

Resumen .....	2
Introducción .....	3
Presentación del tema.....	3
Problema de la investigación y Pregunta .....	4
Relevancia y Justificación .....	4
Objetivos.....	5
Objetivos Generales .....	5
Objetivos Específicos .....	5
Alcances y Limites.....	5
Antecedentes.....	6
Estado del Arte .....	7
Marco Teórico.....	9
Procedimiento.....	10
Índice comentado .....	11
Capitulo Uno: Correlación entre el uso excesivo de videojuegos y el juego patológico.....	12
Capitulo Dos: Conflicto intrapersonal e interpersonal en un adicto a los videojuegos .....	20
Capitulo Tres: Tratamiento Cognitivo-Comportamental para un posible caso de adicción a los videojuegos .....	30
Conclusión.....	37
Referencias Bibliográficas .....	42

## Resumen

La adicción a los videojuegos es un trastorno el cual no fue investigado tan profundamente para considerarlo una adicción en sí, sino que, según el DSM V la adjudica dentro de la sección III en la cual se encuentran aquellas patologías que requieren mayor investigación y descripción para considerarlas unas patologías propiamente dichas. Este trabajo busca explorar la relación entre los videojuegos y la adicción a través de la articulación con otras investigaciones que encontraron una conexión entre estas dos variables y con la ejemplificación de casos explícitos los cuales, reflejan las consecuencias de la adicción a esta tecnología. Además, se explica el impacto que tiene la industria de los videojuegos sobre el juego patológico y el desarrollo de contenido adictivo que puede generar que las personas vulnerables a este trastorno puedan desarrollar la adicción al mismo. Además se desarrollaran los efectos que genera esta tecnología sobre las personas. Por último, se expondrá un posible tratamiento cognitivo-comportamental para esta adicción en el cual se tendrá como objetivo el uso controlado y adaptativo de los videojuegos.

# **Introducción**

## **Presentación del tema**

Dentro de la extensa industria del entretenimiento, se encuentra la industria de los videojuegos que con el tiempo fue obteniendo mayor reputación y atrajo a una gran cantidad de personas de todas las edades. Es así que año tras año, el número de jugadores de todo el mundo que se unen a esta industria va aumentando exponencialmente. Newzoo (Citado en Marengo, Núñez, Coutinho, Leite y Rivero, 2015) aclara que la cantidad de individuos que utilizan este fenómeno llegó a ser un número tal que se consumen tres mil millones de horas por día en videojuegos.

Desde sus inicios, los videojuegos fueron criticados sin razón fundamentada y sin evidencia empírica atribuyéndole todo tipo de prejuicios morales, por ejemplo: qué no solo podían llegar a desarrollar una conducta delictiva en el individuo, sino que aquel que jugaba podría generar algún tipo de trastorno mental. Pero en la actualidad, los videojuegos ganaron tal reputación que gracias a su explosivo desarrollo a lo largo de las décadas, pasó de no ser solo una actividad de ocio sino a un trabajo en el cual los jugadores pueden ganar dinero con esta tecnología. Esto provocó el interés de muchas personas ya que no se había visto nunca antes, personas que puedan trabajar jugando videojuegos. Esto se dio gracias a las diversas plataformas de internet que permiten mostrar en vivo y en directo como esa persona juega. La persona que juega en vivo se la denomina “streamer” y obtiene dinero a través de aquellos espectadores que pagan una suscripción al canal del jugador y de empresas que lo patrocinan. Si bien se puede decir que esto es algo positivo, es llamativo saber que a la hora de jugar videojuegos uno puede pasar una vasta cantidad de tiempo jugando sin tener en cuenta el tiempo que transcurre en la vida real. Los videojuegos tienen un componente que los diferencia de otras tecnologías, el cual sería, la capacidad de inmersión; el jugador al interactuar con el juego que desea, ya en el momento que empieza a jugar va a estar inmerso dentro del juego. Los videojuegos en sí, son una tecnología que permite hacer que el jugador se inmersa de distintas maneras: ya sea por sus gráficos, por su manera de contar una historia, su interacción con el jugador, etc. El avance tecnológico de este fenómeno permitió que se desarrollaran distintas maneras de inmersión de manera tal que, en la actualidad, tomando el desarrollo de los gráficos en los videojuegos como ejemplo, se pueden ver que los gráficos en los videojuegos de última generación son tales que, llegan a imitar a la vida real. Es aquí donde surge la duda, si realmente los videojuegos pueden llegar a generar una adicción debido a sus características ya que si bien se puede decir que es una nueva tecnología que está en constante desarrollo, no solo se crearon nuevas maneras de inmersión en un corto plazo de tiempo sino que debido a la existencia relativamente corta del fenómeno, no hay evidencia suficiente para considerarla una adicción más.

## Problema de la investigación y Pregunta

La cuestión central en este trabajo consiste en que en la actualidad los videojuegos no son tenidos en cuenta a la hora de hablar sobre adicciones. Si no es por trabajo, los videojuegos únicamente se los debería jugar en el tiempo que cada persona tiene para el ocio. Pero existen jugadores que no solo pasan horas jugando sino que, sobrepasan el umbral de ocio que se le debería dedicar a los videojuegos llegando a pasar días jugando sin ocuparse de sus responsabilidades y de sus necesidades. Si bien esta tecnología genera efectos psicosociales positivos, es posible llegar a desarrollar en ciertas personas un claro caso de adicción. Esto se debe a que no solo los videojuegos sirven como una manera de escapar de la realidad, sino que es gracias a ese elemento de inmersión lo que hace que el jugador le dedique mucho de su tiempo al videojuego. Además, las entidades que clasifican a los trastornos mentales en los manuales de diagnóstico, no toman a los videojuegos en cuenta como una adicción ya que aclaran que no hay suficiente investigación que evidencie la posibilidad de adicción. En cuestión, al ver que la problemática del uso excesivo de videojuegos toma mayor relevancia en la vida cotidiana, es menester empezar a preguntarse si está vinculada a la dependencia de los mismos. Tomando en cuenta las características de las adicciones, ¿será entonces el fenómeno de los videojuegos una adicción?

## Relevancia y Justificación

La relevancia sobre el tema elegido tiene que ver con que es un fenómeno rico en investigación debido a que, como se ha dicho anteriormente, no se indagó de manera profunda sobre los videojuegos. Además, esta tecnología se ha desarrollado en tan poco tiempo a pasos agigantados y va a influir en la vida de no solo los niños que en la actualidad están en constante interacción con la tecnología, sino con personas de todas las edades. Hoy en día, cada vez más personas están jugando videojuegos debido a no solo esa capacidad de inmersión que ofrece este fenómeno que permite escapar de la realidad a una realidad virtual, sino que, genera una sensación de placer tal que se la puede comparar con el placer que genera una droga. Es entonces que se considera importante estudiar más sobre este tema porque hay escaso conocimiento sobre el poder que tienen los videojuegos sobre la mente humana y además este trabajo puede llegar a servir para concientizar a más personas sobre lo perjudicial que pueden llegar a ser los videojuegos si se excede el umbral de ocio recomendado para el uso de los mismos. Por eso, este trabajo apunta a ayudar no solo a toda persona que utilice los videojuegos ya sea como un hobby o como trabajo sino también, a los psicólogos que estén interesados en la temática y aquellos terapeutas con pacientes que tengan problemas con el uso de los videojuegos. A partir de lo dicho, el método que se va a emplear va a ser una revisión bibliográfica acerca de los trabajos que han indagado sobre esta temática ya que este trabajo apunta a profundizar sobre la materia de los videojuegos. Para ello, es importante utilizar los artículos con relevancia empírica para poder orientar el tipo de investigación en la cual, se va a basar este trabajo. El tipo de investigación que se va a desarrollar, es una investigación explicativa porque

lo que se busca es argumentar a través de los trabajos recopilados y conclusiones del autor que los videojuegos causan adicción y las explicaciones de porque es una adicción. Con respecto a la justificación del trabajo, es necesario comenzar a elaborar una mayor cantidad de artículos e investigaciones que estudien de manera rigurosa la temática de los videojuegos. Es importante tomarlos en cuenta debido a que, en la actualidad, la cantidad de personas que juegan va aumentando. A su vez, los videojuegos no solo cobraron relevancia, sino que, para muchos se han convertido en un estilo de vida único. A través de ellos, las personas pueden trabajar, conocer a otras personas, escapar de la realidad, cumplir fantasías, etc. Por lo que, se le debería proporcionar a la sociedad, la cual está saturada de elementos tecnológicos, los efectos que tienen los videojuegos en los individuos.

## **Objetivos**

### **Objetivos Generales**

-Explorar si existe relación entre el uso excesivo de videojuegos y la adicción

### **Objetivos Específicos**

-Relacionar el uso indebido de videojuegos y el deterioro psicosocial

-Estudiar si el juego patológico puede ser promotor del uso problemático de videojuegos

-Ejemplificar a través de los casos estudiados la correlación entre el uso excesivo de videojuegos y la adicción

### **Alcances y Limites**

En el presente trabajo, se va a tomar en cuenta únicamente las adicciones conductuales que conciernen al tema elegido, dentro de las mismas se abordará el juego patológico y la adicción a los videojuegos en línea, el cual, es un trastorno vigente en el DSM V. Se utilizará una mirada cognitiva-comportamental debido a la profunda investigación realizada sobre las adicciones y a su efectividad en el tratamiento. También se trabajará únicamente con personas con adicción a los videojuegos para poder cumplir con el objetivo propuesto en la tesina.

Con respecto a los límites del trabajo, este se centrará únicamente en la adicción al juego patológico y a la adicción a los videojuegos dejando de lado las demás adicciones conductuales. Además, al hablar sobre la población, el mercado de los videojuegos abarca a todas las edades pero, en el presente trabajo, se hará énfasis en el grupo de adolescentes que son los más proclives a desarrollar la adicción. Por un lado, se tomará una mirada cognitiva-comportamental y se dejará de lado las miradas psicoanalíticas, humanista-existencial y sistémicas, debido a que

no solo hay pocas investigaciones de esas perspectivas sobre las adicciones a las tecnologías, sino que también se probó que hay mayor efectividad con la mirada elegida al hablar de adicciones. Por otro lado, no se tomará en cuenta los denominados deportes electrónicos (esports) ya que es posible confundir la adicción con el trabajo de los profesionales por su frecuencia horaria.

### Antecedentes

El origen de los videojuegos si bien tiene una corta existencia, se remonta en el siglo pasado, más bien en la década de los '60. Este fenómeno no tuvo un creador original, sino que surgió a partir de que luego de la segunda guerra mundial, se crearon los primeros prototipos de computadoras con los cuales se empezó a desarrollar distintos códigos y programas de carácter lúdico. Es así que en 1952, el científico británico Alexander. S. Douglas creó el primer prototipo de videojuego llamado "Noughts and Crosses" (Tres en raya), el cual desarrolló y programó en la segunda computadora creada denominada "EDSAC" (Fernández, 2008) Fue el primer diseño de un videojuego en el cual, un ser humano podría jugar interactuando con una inteligencia artificial. A lo largo de la década, se siguieron creando juegos simples de carácter experimental, los cuales se probaban y jugaban en los laboratorios ya que no se comercializaban. Llegando a los años '70, los videojuegos ya se habían convertido en un negocio rentable pero todavía desconocido. Se empezaron a crear los salones recreativos de videojuegos donde albergaban máquinas con botones donde se podían jugar contra una inteligencia artificial u otro jugador en la misma máquina. En estos centros de ocio, llamados comúnmente "árcades", las personas pagaban dinero para poder comprar tiempo de juego con el que, podían jugar en cualquier máquina de videojuegos disponible. A su vez, se había comenzado a desarrollar las consolas de videojuegos para el uso doméstico de los mismos. El crecimiento constante del fenómeno de los videojuegos fue debido a que los científicos de las diversas épocas fueron innovando la tecnología en general, ya que las consolas requerían de microprocesadores y chips de memoria para funcionar. Es así que, el crecimiento explosivo de los videojuegos tuvo su lugar en la década del '80, en donde esta tecnología se viralizó y se convirtió en la actividad lúdica más popular. En esta etapa, no solo se seguían yendo a salones recreativos para jugar videojuegos, sino que muchas personas ya podían comprar su propia consola y jugar desde su hogar. Esta época se la considera bisagra, ya que como se mencionó anteriormente, esta tecnología era de uso exclusivo para científicos y a través de su constante evolución se volvió de uso común para todas las personas. El hecho de que las personas pudieran jugar desde su casa significaba un gran cambio a la hora de interactuar con los videojuegos porque no solo podían utilizar la consola las veinticuatro horas del día sino que no era necesario tener que ir a los árcades para poder jugar. ¿Podrá ser lo recientemente mencionado un factor importante a la hora de hablar de adicción sobre los videojuegos?

Con respecto al concepto de adicción, Goodman (Citado en Tejeiro, 2001) cree que aún no existe un consenso acerca de lo que entendemos por adicción. Ni siquiera poseemos un lenguaje común para referirnos al problema, siendo así que términos como “craving”, “dependencia”, “adicción”, “trastorno adictivo” y “compulsión” son utilizados profusamente sin que exista acuerdo en relación al significado exacto de cada uno. Según Tejeiro (2001) es importante tener en cuenta que el uso coloquial del término tiende a confundir la adicción con el abuso e incluso con la afición, constituyendo con ello una fuente de confusión a la hora de interpretar los testimonios y las respuestas de los jugadores a las encuestas y cuestionarios. Además, en los primeros estudios casi ningún trabajo evaluó el potencial adictivo que tenían los videojuegos y aquellos que lo han hecho, no tenían suficiente sustento teórico. Se podría decir que esto generó un sesgo con respecto a la perspectiva con la que se observe a la adicción a esta tecnología porque al haber una falta de base teórica, se promueve que se estudie la adicción basándose en aspectos como la frecuencia de juego, duración de las jugadas, dinero gastado, etc.

Se podría decir que las investigaciones no iban al nivel de desarrollo de los videojuegos, ya que en la época en la cual tuvieron su gran crecimiento, se empezó a visualizar los prejuicios morales y con ello, la preocupación social. Si bien el fenómeno atrajo la atención de los científicos, al no poder estudiar el tema con el tiempo suficiente, hizo que la sociedad que estaba infundada con una laguna de desconocimiento sobre la tecnología del momento, le atribuyeran prejuicios como el desarrollo de conductas inapropiadas. También es el hecho de que todas las investigaciones realizadas sobre el potencial adictivo de videojuegos se presentaran con la falta de un sistema diagnóstico válido y fiable, lo que culminó con la decisión de la sociedad de estigmatizar a los videojuegos otorgándoles cualquier característica para poder llenar aquella laguna de desconocimiento mencionada anteriormente.

### Estado del Arte

Con el pasar del tiempo, se fueron realizando una mayor cantidad de investigaciones en torno a los videojuegos, pero pocas sobre su conducta adictiva. A lo largo de los DSM, no hubo un desarrollo sobre el tipo de conductas que las personas podrían obtener a partir de la exposición a los videojuegos, ya que no hubo interés suficiente en la tecnología a pesar de su popularidad. Pero en la actualidad, si bien la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés) siempre se mantuvo al margen de estas investigaciones, ha decidido incluir el Trastorno por Juego en Internet (internet gaming disorder) en la sección III del manual. En esta sección, no da por sentado la existencia del trastorno, sino que para poder incluirla en la sección II donde están los trastornos con sus respectivas descripciones se deben realizar más investigaciones empíricas acerca de la temática. En el apartado del Trastorno por Juego en Internet, se especifica que solo se incluyen en este trastorno, los juegos de internet sin apuestas y que no se incluyen las actividades recreacionales o sociales, las profesionales ni las páginas sexuales. Cuando se juega con dinero en internet, el DSM-5 establece que se trata de un

trastorno debido al juego (gambling) (Carbonell, 2013). A pesar del reconocimiento que los videojuegos obtuvieron para estar en el manual, el DSM postula que el "internet gaming disorder" se lo conoce normalmente como "internet use disorder" (trastorno por uso de internet) o "internet addiction" (Adicción al internet). Las últimas investigaciones realizadas sobre el fenómeno de los videojuegos giran en torno a su posibilidad de adicción, pero también sobre otras características como por ejemplo sus efectos psicosociales (positivos y negativos), la relación del juego patológico y la adicción a los videojuegos y sobre todo como la gran industria de los videojuegos trata de generar apostadores a través de la monetización en el desarrollo de esta tecnología.

Desde el principio del nuevo milenio, las primeras investigaciones sobre las conductas de los videojuegos surgieron gracias a que la comunidad científica se empezó por interesar en las tecnologías del Siglo XXI como es el caso de Internet, los celulares y las redes sociales. Gracias al surgimiento de las tecnologías mencionadas, se prestó atención al rápido desarrollo de los videojuegos que hace un tiempo atrás no estaban bajo la mirada de los científicos. De manera que empezaron a realizar rigurosas investigaciones sobre los videojuegos que generaban mayor atracción para los jugadores. Con la existencia de internet, se crearon los videojuegos en línea en los cuales, los individuos interactúan con otros jugadores del mundo en tiempo real. Esto se convirtió en una novedad para el mundo, el hecho de poder jugar a un mismo videojuego con otra persona que esté en otro país del mundo.

Debido a que la industria de los videojuegos está en constante crecimiento y consolidándose como una industria de medios de comunicación, los casos de adicción a los videojuegos son cada vez más evidentes. Sin embargo, de una manera muy similar a otras dependencias, hay algunos factores de riesgo que predicen el desarrollo de la adicción per se. Algunos de estos factores se refieren al objeto, que en este caso son las propiedades de los videojuegos, mientras que otros se refieren a las características naturales de los sujetos (i.e. vulnerabilidad individual) (Marengo et al., 2015, p.5). Es así que se empezó por estudiar, no solo el desarrollo de conductas adictivas, sino también se consideró el deterioro psicosocial, el aislamiento, el conflicto con la propia identidad, la inmersión y el juego patológico. Las investigaciones demostraron desde que tipo de beneficios una persona podría obtener si jugaba videojuegos hasta las malas conductas y efectos que pueden afectar no solo en la vida cotidiana del sujeto sino en su psique. Como por ejemplo, Luque y Aguayo (como se citó en Ameneiros, Carmen-Ricoy, 2015) encuentran pruebas a favor de la influencia de los videojuegos agresivos en la respuesta de la conducta humana, como por ejemplo un gran aumento de la ira tras jugar, sobre todo en hombres. Pero es importante mencionar que la industria de los videojuegos juega un rol muy importante a la hora de hablar sobre conductas y trastornos de este fenómeno, ya que son las distintas corporaciones de videojuegos las que modifican los componentes y así determinan el tipo de experiencia que el jugador recibe. Si bien se estudió sobre lo que generan los videojuegos, hay escasas investigaciones sobre la implicancia de las compañías de los videojuegos en el desarrollo de los mismos y su afán de conseguir sus metas sin importar la vida psíquica de su audiencia.

## Marco Teórico

Para empezar, ¿qué es una adicción? En la actualidad, si bien existen distintos tipos de adicciones, no hay un consenso sobre lo que se podría llamar adicción. Como se dijo previamente, hay distintos sinónimos para poder llamar una conducta adictiva. Es entonces que la pregunta que debe hacerse es ¿se debe definir una adicción a partir de sus características? Se podría decir que una conducta se vuelve propiamente adictiva y por lo tanto patológica cuando surgen tanto la dependencia psicológica como también los efectos nocivos que repercute en la vida diaria del individuo.

La dependencia psicológica se manifiesta a través del deseo o pulsión irresistible (craving); la polarización o focalización atencional; la modificación del estado del ánimo (sensación creciente de tensión que precede inmediatamente al inicio del cambio de conducta del probable futuro dependiente, ya sea, placer o alivio o incluso euforia mientras se mantiene esa conducta; agitación o irritabilidad si no es posible satisfacerla) y la pérdida de control e impotencia. (Carbonell, Talarn, Beranuy, Oberst y Graner, 2009). Estas conductas se las llamaran nocivas siempre y cuando sus consecuencias sean tan perjudiciales que afecten tanto el ámbito interpersonal como lo intrapersonal. En lo que respecta a lo interpersonal se va a referir al deterioro en las distintas esferas de la vida del sujeto ya sea relaciones, trabajo, finanzas, problemas legales etc. Mientras que lo intrapersonal va a tener que ver con la sensación de malestar que sienta el sujeto respecto a la adicción generada. En el DSM-V se puede ver que en el caso de los videojuegos (en línea) se debe padecer 5 de 9 síntomas por un periodo de 12 meses.

Desde una mirada cognitiva-comportamental, es necesario explicar el concepto de engancharse (concepto extraído del doctor Brewer) a la hora de hablar de adicciones. Engancharse es un proceso de aprendizaje basado en la recompensa. Un ejemplo claro consistiría en que el cuerpo ante una comida apetecible le envía una señal al cerebro recordando que está comiendo y donde lo encontró así el individuo aprende a repetir el proceso la vez siguiente. Siguiendo el ejemplo, al sentirse bien con lo que está comiendo, al sujeto se le genera la idea la cual piensa que, debería comer lo mismo si se siente enojado o triste. El proceso de aprendizaje es el mismo pero cambia el disparador ya que, en vez de que llegue una señal de hambre al cerebro, llegara una señal emocional lo que dispararía las ansias de comer, es decir, que existe un disparador que sería el estímulo el cual genera una conducta por parte del sujeto y si le parece placentero es ahí donde advendrá la recompensa. Este concepto está basado en los trabajos de Skinner, un psicólogo pionero del modelo conductista que realizó un modelo explicativo sobre la conducta. Siguiendo a Skinner, nos acercamos a los estímulos que ya hemos asociado con algo placentero (recompensa) y evitamos estímulos que asociamos con lo desagradable (castigo). En este contexto, Brewer hace referencia a los conceptos de refuerzos positivos y negativos de Skinner con el cual, le permite explicar el aprendizaje basado en la recompensa. Lo que quiere decir es

que, cuanto más se repite una conducta, aprenderemos a ver el mundo de determinada manera, a través de un lente sesgado basado en las recompensas y los castigos que tuvieron las acciones previas. De esta manera, se forma una especie de hábito, nos habituamos a ver a través del lente. Cuanto más pasa el tiempo, nos olvidamos de nuestra inclinación subjetiva y de la visión particular del mundo porque este se volvió ya una extensión, además de un hábito, ya será una verdad (Brewer, 2018). Entonces este concepto de engancharse demuestra como una adicción generada repercute no solo en la vida cotidiana del sujeto sino tanto en su psique como en el cerebro, desarrollando conductas que le resulten placenteras sin importar el tipo de daño que pueda producirle al sujeto.

## Procedimiento

En el presente trabajo, se ha recopilado información de diversos autores que han indagado profusamente sobre la temática y su mayoría se podría decir que son investigaciones actuales ya que anteriormente la comunidad científica no estuvo tan interesada en esta tecnología. Además es necesario decir que, se le dará una mirada cognitiva-comportamental ya que podría decirse que es la perspectiva que más efectividad tiene con respecto a las adicciones. Aun así, si bien se puede decir que hubo pocas investigaciones con respecto a las posibles adicciones a la tecnología, cada vez más va obteniendo relevancia debido a la cantidad de casos que van surgiendo a lo largo del mundo.

Es importante tener en cuenta las variables que se van a tratar como es el caso del concepto de adicción, la inmersión, videojuegos y juego patológico, las cuales se buscará encontrar su relación en el desarrollo de los capítulos. En dichos capítulos, se profundizará la posible correlación entre la adicción de los videojuegos y el juego patológico tomando en cuenta las características que el DSM-V les atribuye a cada trastorno. También se tomará en cuenta como la industria de los videojuegos puede manipular los contenidos y componentes del videojuego de manera que, pueda llegar a atraer personas vulnerables. Desde la perspectiva de las corporaciones que se dedican a esta tecnología, atraer este tipo de audiencia permite que no solo jueguen más de lo recomendado, sino que, exista la chance de que gasten su dinero de manera desproporcional en los videojuegos que producen. A su vez, se buscará ejemplificar lo expuesto a partir de casos actuales en los que se generaron consecuencias graves por esta problemática. Por último, se dará lugar a las conclusiones sobre lo desarrollado, en la cual el autor ampliará con su propia opinión con respecto a lo ya visto en este trabajo y se desarrollara una propuesta de tratamiento desde la perspectiva cognitivo-comportamental utilizando la información recopilada para tratar la adicción a los videojuegos.

## Índice comentado

Capitulo Uno: Correlación entre el uso excesivo de los videojuegos y el juego patológico. En este capítulo se desarrollará tomando en cuenta la industria de los videojuegos la cual, al ser la que desarrolla esta tecnología, puede alterar los componentes como es el caso de la inmersión y la monetización logrando atraer e influenciar aquellas personas vulnerables, exponiéndolas a videojuegos potencialmente adictivos.

Capitulo Dos: Conflicto intrapersonal e interpersonal en un adicto a los videojuegos. Se explicará tanto los efectos positivos como negativos que los videojuegos ejercen sobre las personas. Además se desarrollará el progresivo deterioro psicosocial del sujeto adicto a esta tecnología, ejemplificando con los efectos negativos expuestos. Por último, se utilizarán casos recopilados para demostrar el impacto que tiene este fenómeno en las distintas esferas de la vida de la persona.

Capitulo Tres: Tratamiento cognitivo-comportamental para un posible caso de adicción a videojuegos. Aquí se expondrán y se compararán dos investigaciones con el fin de ejemplificar con que tipos de tratamiento se pueden realizar para controlar la patología en cuestión. Además se utilizará un caso de adicción a videojuegos para dar a entender, el diseño del tratamiento, sus objetivos y técnicas empleadas.

## **Capítulo Uno: Correlación entre el uso excesivo de videojuegos y el juego patológico**

Al hablar sobre este reciente fenómeno, es la industria de los videojuegos la que siempre pasa desapercibida cuando se trata de los efectos que tienen estos en el jugador. Desde sus inicios, las compañías que desarrollan los videojuegos fueron innovando su manera de atraer a la audiencia como también el hecho de lograr un tipo de monetización que satisfaga sus intereses. Con el tiempo, las empresas en esta vasta industria se han vuelto más depredadoras cuando se refiere a la manera en que monetizan sus productos. Esto no se da únicamente porque encuentran nuevos modos de diseñar sus productos y lograr que sus clientes gasten más dinero a partir de la propia economía del videojuego sino también concierne a su respectivo país, en el cual puede pasar que entidades dedicadas al control de leyes en el ámbito empresarial, no regulan de manera adecuada la forma en que estas empresas emplean sus tácticas, las cuales buscan generar ese efecto de compulsividad en sus clientes. En el caso del mundo de los videojuegos, es importante hacer mención de la entidad conocida como ESRB o Entertainment Software Rating Board (citado en Arredondo Trapero y Vázquez Parra, 2017), la cual, ha generado normas regulatorias sobre el contenido al que pueden ser expuestos los jugadores, clasificando los videojuegos de acuerdo con la edad de los posibles jugadores.

Se ha mencionado anteriormente que estas corporaciones al diseñar un videojuego, manipulan variables con las cuales van a influenciar el comportamiento de aquel jugador que decida adquirir y consumir su producto. Se puede decir qué, si bien existen una gran cantidad de variables a la hora de pensar sobre el diseño de un videojuego, es importante destacar la inmersión ya que concierne no solo a lo visual, sino a la interacción que tiene el jugador con el videojuego en general incluyendo los personajes, si es en línea o no, sonido y su jugabilidad. También la monetización es otro elemento muy importante, ya que existen diversas maneras de monetizar un videojuego y hoy en día las empresas han encontrado otra forma de vender su producto en vez de usar la forma más común, la cual sería comprar ya sea el videojuego de forma física o digital por una cierta cantidad de dinero.

Por un lado, cuando se habla sobre el componente de inmersión es necesario hacer mención de que en sus inicios, los videojuegos tenían un formato simple en el que consistía en historias lineales y gráficos bidimensionales. Pero a lo largo de las últimas décadas su avance fue tan rápido que generó que los diseñadores de videojuegos pudieran producir gráficos que se asemejan a la realidad. Esto es parte de la variable de la inmersión, en la cual, tiene un gran impacto en la cognición del sujeto. Siguiendo a Garcia (citado en Arredondo Trapero y Vázquez Parra, 2017), el jugador puede perder la dimensión de la realidad real y preferir estar en ese mundo virtual, en donde se siente más cómodo. El efecto es tal que el jugador puede llegar a

olvidarse de tener una vida social común e interactuar con las personas físicamente, creando así una burbuja en la cual se encierra y evade la realidad que le rodea.

Por otro lado, Jenkins (citado en Arredondo Trapero y Vázquez Parra, 2017) destaca que el 66% de los jugadores frecuentes tiene más de 18 años de edad. También es importante incluir lo dicho por Bruckner (citado en Carbonell et al., 2009) que los sociólogos insisten en que el factor diversión está casi omnipresente en todas las facetas de la sociedad y que los adultos también necesitan jugar para poder aprender, divertirse y distraerse. Pero el juego en los adultos puede resultar conflictivo ya que en relación a las conductas adictivas, se puede decir que una actividad de juego se ha convertido en patológica cuando aparecen la dependencia psicológica y los efectos perjudiciales. Mattioli (como se citó en Carbonell et al, 2009) cree que si se aplicarán estos criterios a la conducta de jugar, cabría suponer que todo tipo de juego podría llegar a ser adictivo, ya que la patología no radica en el objeto de la adicción sino en el sujeto que la manifiesta. En este sentido cualquier juego puede llegar a constituirse como adicción. Pero según los especialistas aquel juego que reconoce como potencialmente adictivo es el juego de azar con recompensa económica (juego patológico).

En la actualidad, las empresas desarrolladoras de videojuegos innovaron sus estrategias de tal forma que crearon diversos modelos de monetización en los de videojuegos. Villalba Saiz (2018) remarca la existencia de los denominados juegos Freemium, los cuales consisten en videojuegos de distribución gratuita pero cuya fuente de ingresos se haya dentro del juego a partir de mecanismos llamados microtransacciones. Se le puede considerar como microtransacciones (micropagos), a la compra de un artículo en específico dentro de un videojuego, estos pueden variar, desde skins (vestimentas), temas musicales, cartas, *power ups*, etc. además que muchas veces este tipo de sistema cuenta con su propia moneda virtual dentro del juego, que se puede conseguir a cambio de dinero real y que sirve justo para realizar las compras dentro del juego. Es así que, cuando estos mecanismos empezaron a ganar popularidad entre los jugadores de la comunidad, las grandes empresas optaron por seguir con este modelo para sus próximos productos. En primer lugar, el modelo de videojuegos "Freemium" fueron los que irrumpieron en el mercado móvil para luego expandirse a los videojuegos de consolas. Pero este nuevo sistema que implementaron las empresas desarrolladoras del fenómeno en cuestión, generó tal controversia que ha llegado tanto al senado de Estados Unidos como también a la Comisión de Adicciones del Reino Unido. Tomando en consideración lo dicho por Griffiths, King y Delfabbro (2012), los modelos de "monetización predatoria" en los videojuegos son sistemas de compra que disfrazan u ocultan el coste a largo plazo de la actividad hasta que los jugadores se encuentran en un compromiso mental y financiero. Por lo tanto, estos modelos contribuyen a la creciente similitud entre jugar y apostar, aumentando el potencial daño económico a las personas diagnosticadas con un trastorno de juego online.

Desde el punto de vista de Arias (2018), esta monetización se la denomina “predatoria” ya que se aprovechan de las desigualdades que existen entre desarrolladores y compradores, porque los primeros suelen conocer de primera mano las preferencias de juego de cada jugador, manipulándolo con recompensas inicialmente gratuitas que facilitan la consecución de un objetivo, para luego hacerle pasar por caja si es que necesita más. El autor considera por un lado, que este sistema es aquel de alta rentabilidad, por el cual debería desaparecer porque se aprovecha de aquellos vulnerables y por otro lado, piensa que debería estar regulado por legislaciones que promuevan la transparencia del modelo de negocio y castiguen el engaño y abuso de la buena voluntad de los consumidores.

Además del mecanismo de las microtransacciones que se encuentran dentro de los nuevos videojuegos, es importante destacar un nuevo mecanismo inventado por esta industria que generó un punto en común entre los casinos y los videojuegos. Este sistema se le llama “loot boxes” (cajas de recompensas) las cuales, se las puede considerar como una segunda forma de microtransacciones. La diferencia entre ambas radica en que las microtransacciones serían la moneda virtual del videojuego pero las cajas de recompensas permiten obtener ítems del juego al azar.

El acceso a los loot boxes resulta deseable, pues mediante su apertura se opta a conseguir mejores objetos que utilizar dentro del juego, obteniendo ventajas competitivas. Normalmente las «cajas botín» pueden obtenerse por tres vías: como recompensa al alcanzar un hito de juego lo que exige habilidad, competición, tiempo y dedicación, mediante pago en una moneda virtual propia del juego que se obtiene de modo análogo, con tiempo y dedicación, o a través de las denominadas «microtransacciones», pequeños pagos de dinero real a cambio de acceso instantáneo a estas loot boxes. Nótese que la posibilidad de pagar en moneda del juego no desvirtúa la naturaleza de azar de las «cajas botín» (Hidalgo Cerezo, 2019, p.39). Esto quiere decir que el consumidor para poder comprar la caja puede utilizar tanto dinero real como también el dinero virtual propio del juego y una vez obtenida la caja, al abrirla se obtendrían diferentes artículos del videojuego los cuales no solo se dividen en categorías sino también por rareza (Sánchez González, 2018). Este sistema es tan depredador que estableció el vínculo entre ambas industrias ya que el jugador puede utilizar dinero real para comprar estas cajas sin saber qué es lo que podría obtener, lo que puede generar una atracción para aquellos más vulnerables. Estos mecanismos fueron ganando popularidad en la gran comunidad de los videojuegos pero a su vez controversia debido a la nueva forma de monetización predatoria que se ha ido instalando en estos últimos años. Han llovido críticas de distintas partes del mundo sobre estos sistemas pero las cajas de recompensas son las que se han llevado gran parte de estas debido a su posibilidad de adicción.

Se han realizado diversos estudios con respecto a los “loot boxes” para verificar si existe una correlación entre esta mecánica y el juego patológico. Un estudio en particular ha hecho una

encuesta a gran escala en el sitio web de “reddit” que consiste en un foro que da lugar a todo tipo de temáticas. La encuesta ha contado con la participación de 14,182 jugadores quienes tenían 18 años o más. Estos jugadores se le han preguntado en línea diversas preguntas acerca de su manera de interactuar con los “loot boxes” y las microtransacciones con el fin de saber cuánto gastan o han gastado en estas mecánicas. Los resultados analizados confirmaron que hay una relación causal entre la compra de “loot boxes” y el juego patológico. Se ha identificado que muchos jugadores compulsivos utilizan estas mecánicas en videojuegos como una vía de escape al juego patológico. Pero la realidad es que mientras más dinero se gaste en estas mecánicas, más severa se volverá la patología. Además, los autores han notado que este sistema de monetización comparte grandes similitudes con otras formas de apostar. Al comprender que el juego patológico tiene como una de sus características la falta de control, aquellos jugadores compulsivos no pueden evitar comprar los “loot boxes”, por lo que invertir en estos sería otra forma de apostar (Zendle y Cairns, 2019).

Siguiendo a Castronova (citado en Griffiths, King y Delfabbro, 2012) los videojuegos en línea ofrecen oportunidades para apostar. Es en el caso de videojuegos tales como “EVE Online” y “World of Warcraft” los cuales incluyen operaciones de apuestas que los mismos jugadores utilizan con la moneda virtual del videojuego. Pero estas actividades también se llevan a cabo por fuera del mismo, en páginas de internet que están asociadas al videojuego en si (por ejemplo se realizan apuestas fuera del juego) pero la actividad misma de apostar (como es el caso de ganar y perder) se llevan a cabo dentro del videojuego. Estas operaciones de apuestas incluyen las mismas que se realizan en los deportes (por ejemplo apostando por el resultado entre un duelo o batallas entre jugadores) y loterías (por ejemplo se venden rifas para competir con la oportunidad de ganar un premio). Como los productos que se obtienen de esta manera son escasos (incluyendo la moneda del juego e ítems) hace que la comunidad del mismo juego les otorgue valor. Hasta a algunos jugadores, son capaces de intercambiar dinero real por dinero virtual con el fin de avanzar y progresar más rápidamente en el videojuego.

Para demostrar cuan predatorias son estas cajas de recompensas, es necesario destacar dos casos que han sucedido recientemente en el mundo. Por un lado, se ha conocido en Reino Unido un claro caso de adicción con respecto a este nuevo sistema. Este es el caso de “Alfie”, un niño británico de 11 años al cual sus padres le habían regalado un ipad para que se entretuviera con videojuegos acorde a su edad. El problema surgió cuando los padres se habían olvidado de que dejaron su cuenta de iTunes, la cual contiene los datos de la tarjeta de crédito, asociada al ipad sin ninguna medida de seguridad. Por lo que entonces, Alfie que estaba jugando uno de estos videojuegos del tipo Freemium, empezó a comprar sin saber cómo funciona este nuevo sistema, más de 50 microtransacciones lo que generó en la tarjeta de sus padres una suma de 6.000 libras en cuestión de unas cuantas horas (Marin, 2017). En este caso se puede debatir que parte es más culpable, si es la empresa desarrolladora del juego o los padres que no aplicaron las medidas preventivas correctamente para que su hijo no use la tarjeta sin límite alguno. Por otro

lado, en Australia ha ocurrido otro caso, en el que un sujeto que no ha sido identificado ha gastado 150.000 dólares estadounidenses en un videojuego de móvil llamado "Transformers: Earth Wars" por lo que Fong, CEO de la empresa desarrolladora del videojuego conocida como "Yodo1", ha traído este caso ante una convención sobre estrategias monetarias en videojuegos como una victoria de la empresa (Zahumenszky, 2019).

Toda esta controversia ha generado que no solo la comunidad se haya exaltado demostrando su disgusto por esta nueva tendencia sino como se ha mencionado previamente, entidades de todas partes del mundo que se dedican a regular los videojuegos han demostrado su interés en este nuevo modelo predatorio. Es así que, hubo un caso específico sobre un videojuego que ha forjado el repudio mundial de no solo de los aficionados a los videojuegos sino también de los propios medios de comunicación. El producto en cuestión que ha provocado la furia de toda la comunidad de jugadores e hizo estallar esta polémica fue aquel que ha producido la empresa infame conocida como Electronic Arts y su empresa subsidiaria DICE. Esta corporación fue de las primeras que ha implementado el nuevo tipo de monetización predatoria a la mayoría de sus videojuegos. Dichas empresas han desarrollado un videojuego llamado "Star Wars Battlefront 2" en el que ha vinculado la economía del juego junto al progreso del mismo. Ya entonces la política de transacciones *ingame (dentro del juego)* adoptada por Electronic Arts y DICE sirvió para abrir la caja de los truenos: Battlefront II parecía, a todas luces, un videojuego pay to win (paga para ganar) en su vertiente multijugador; es decir, que aquel jugador que pagara por esas cajas de loot (en el caso de Battlefront II todo gira en torno a las cartas estelares), tendría ventajas evidentes con respecto a los que no lo hicieran. Desde desbloqueos tempranos de ciertos personajes, armas o vehículos hasta mejoras para todos ellos y, en general, un modo de adulterar la progresión del videojuego. La crítica del público llevó a que Electronic Arts y DICE confirmaran que estaban enfocándose en revisar y equilibrar su sistema de micropagos, tomando decisiones tales como bloquear ciertas mejoras y desbloqueos hasta que el jugador alcance cierto nivel. El sistema de progresión seguía sin ser el mejor, por el problema de base, pero todos pensábamos que la enorme polémica habría servido para suavizarlo y, en definitiva, ofrecer un producto mejor y más justo para con el jugador (Monfort, 2017).

Este hecho llevo a que muchos jugadores de toda la comunidad hayan acudido a distintos foros de internet para quejarse, insultar y amenazar a los desarrolladores del videojuego por la manera en que han producido el nuevo título de la famosa saga. Incluso, hasta hubo aquellos que hicieron cálculos para demostrar cuan vinculada estaba la progresión del juego con el sistema de caja de recompensas y descubrieron que desbloquear a unos de los personajes más famosos de la saga como es el caso de Luke Skywalker o Darth Vader requerirían 40 horas de juego para obtenerlos (Monfort, 2017). Por consiguiente, lo ya expuesto comprueba que no solo existe una relación entre el juego patológico y la adicción a los videojuegos sino que el primero promueve el segundo a través del sistema de economía que construyeron las grandes empresas. Esto quiere decir que crean un problema para luego vender la solución ya que desarrollan un videojuego en el que sea

considerablemente difícil conseguir aquellos ítems desbloqueables con los que se podrían anteriormente desbloquear a través del progreso del videojuego. Por lo tanto, sustituyen la manera en que los jugadores obtienen sus ítems generando la “opción” de omitir el tiempo necesario para obtener un ítem por la compra del mismo a través del uso de dinero real.

La magnitud del problema se mide en miles de millones de dólares. En el año 2016, tan solo la compañía de software Electronic Arts reportó beneficios netos de 650 millones de dólares generados únicamente a través de su modo de juego denominado Ultimate Team presente en la mayoría de juegos deportivos de la compañía como FIFA, NHL, o Madden, cuya monetización se obtiene bajo este modelo de loot boxes. Para el año 2017, con un crecimiento interanual del 20%, alcanzaron los 800 millones de dólares. La calificación de edad del juego es para mayores de 3 años, lo que permite colegir que los menores que posean una copia de FIFA tienen a su alcance y se encuentran expuestos a estas loot boxes (Hidalgo Cerezo, 2019).

En definitiva, la combinación de «microtransacciones» de escasa cuantía y obtención de recompensas mediante un juego basado en azar puro como una suerte de lotería conforma el caldo de cultivo ideal para desatar mecánicas de compulsión, entendidas como impulso interno dirigido a probar suerte a cambio de una cantidad pequeña de dinero. La reiteración de esta conducta puede llevar a pérdidas económicas notables de las ganancias reportadas por las compañías que gracias a estos juegos se cifran en cientos de millones, y, lo que es más importante, introduce comportamientos asociados al juego que se encuentran al alcance de menores, siendo este un grupo vulnerable y de alto riesgo. La manifestación última de esta situación se da cuando se observa la reiteración de una mecánica cíclica de: microtransacción a modo de inserción de moneda, excitación, tirada de azar, y obtención de un resultado afortunado o no (Hidalgo Cerezo, 2019).

Por último, es menester dar lugar al análisis de una conferencia sobre la industria de videojuegos para móviles. Es certero que la industria ha hecho de los videojuegos para móviles su lugar de experimentos ya que es aquí donde han nacido los diversos modelos de monetización predatoria a los que luego se han expandido a las consolas de videojuegos. En dicha conferencia, se cuentan con muchos emprendedores de la industria con los que realizan charlas acerca de sus progresos con el diseño de videojuegos o han encontrado mejores maneras de vender o expandir sus propios productos. Tal es el caso de Torulf Jernstrom, CEO de Tripleflame, empresa encargada del desarrollo de videojuegos para móviles. Jernstrom fue el quien ha realizado una charla llamada “Let’s go Whaling” (Vamos a cazar ballenas), el término “Whaling” tiene un uso particular en la comunidad de videojuegos porque las empresas llaman “Whale” (Ballena) a un jugador que invierte mucho dinero en los productos. Por lo que, la charla en cuestión buscaba enseñar estrategias y trucos de marketing en los que se busca manipular el comportamiento del jugador para así este gasta más dinero en el videojuego. El orador se enfoca en analizar el comportamiento de los jugadores, como sus gustos, sus intereses, objetivos y su manera de

disfrutar el videojuego por lo que decide dejar de lado la moralidad y explicarles a aquellos que lo escuchan, trucos para poder atraer jugadores. Analiza como la mente trabaja de manera rápida y lenta dependiendo de la tarea lo que lo lleva a pensar en cómo poder vender los artículos a los jugadores, en algunos juegos se busca no darle la oportunidad de que piense si necesita un ítem porque se le agrega un valor o deseo a ese ítem que hace que el sujeto decida sin dudar. La mejor manera de asegurarse que la monetización sea efectiva, Jernstrom sugiere que debe haber suficiente economía dentro del juego. Esto va a referir que dentro del videojuego debería haber un catálogo con todas las cosas que sean posibles comprar dentro del juego. Este desarrollador se basa en un modelo de monetización conocido como "Bartle Type" en donde categoriza a los jugadores acorde a sus objetivos dentro del juego. Este modelo divide a los jugadores en cuatro categorías: La primera se refiere a los "Achievers" (Triunfadores) serían aquellos que buscan progresar en el videojuego. Para este tipo de jugadores, el orador recomienda venderles "conveniencia", es decir, artículos, mejoras para que progresen más rápido dentro del videojuego. La segunda categoría va a designar a los "Socializers" (Sociales) quienes están interesados en interactuar con otros jugadores ya sea formar clanes, hablar en un lugar, o competir con otros. En este caso, se buscaría venderles "personalización" por lo que los jugadores puedan personalizar su juego o jugador, en el sentido de cambiar la vestimenta, armas, mascotas, casas, ciudad, etc. En tercer lugar, están los "Killers" (Asesinos), los cuales se interesan únicamente en juegos que sean altamente competitivos. El incentivo para este tipo de jugadores va a ser, en efecto, venderles mejoras para así obtienen mayor ventaja en la competencia. En cuarto lugar, se va a encontrar los "Explorers" (Exploradores), quienes desean disfrutar de la experiencia y el contenido del juego mismo. Por lo que, según el CEO de Tribeflame, se le debería vender más contenido pero no conviene porque producir contenido cuesta más recursos. Hasta acá, se puede comprender que aquellos que producen los videojuegos, han analizado claramente el comportamiento de los jugadores ya que tienen un total entendimiento sobre el tipo de jugadores que hay y a partir del tipo de jugador que sean, saben cómo hacerlos gastar dinero. Además, el orador recomienda diseñar una economía a partir del segundo y tercer tipo de jugadores ya que son más proclives a invertir dinero para obtener esa gratificación inmediata que les produce.

El tema central en esta conferencia fue el modelo que expuso Jernstrom llamado "Hook, Habit, Hobby". Este modelo es totalmente predatorio ya que no solo busca que el jugador invierta la mayor cantidad de dinero que le sea posible en el videojuego, sino que, lo manipula de manera que se vuelva adicto al mismo. A continuación se explicara cómo funciona dicho modelo. Para empezar, este modelo se aplica únicamente a los videojuegos del tipo "Freemium" que se ha explicado anteriormente. Es un sistema que funciona por etapas que dependen de la anterior para que puedan operar. La primera etapa va a hacer el "Hook" (Gancho o Anzuelo), es la etapa más importante porque es la que va a atraer la atención del jugador al producto. En el Hook, se busca atraer a un consumidor a través de una oferta que no pueda rechazar (es importante

resaltar que el orador explica cómo trabaja el cerebro humano mientras explica el modelo), se le da algo para que siga jugando y lo retenga. Se busca que pague dinero desde el vamos para así ya está involucrado en el juego. Esto se refiere a prendas, ahorradores de tiempo o mejoras que se venden por tiempo limitado o productos que están en descuento. La siguiente etapa va a ser el "Habit" (Habit), que se concreta una vez que el jugador ha empezado a jugar y a progresar en el videojuego. Esta etapa surge cuando el jugador haya llegado a la mitad del juego y entonces se le ofrecería productos o consumibles que puedan acelerar su progreso si este ha quedado estancado o desea agilizar su desarrollo. La última etapa, es el "Hobby" en la cual, el jugador ya se encuentra al final del videojuego y ya no habría lugar al progreso. Pero aun así, aunque el jugador haya llegado al final no significa que haya terminado de jugar ya que si es un videojuego en línea, se le puede vender productos que mejoren su personaje o si es el caso de un juego de un único jugador, se optaría por ítems temporales que lo asistan.

Uno de los mecanismos que se implementan en este tipo de videojuegos son los "Gachas". El orador explica que esta mecánica se utiliza junto al modelo expuesto ya que consisten en un mecanismo parecido a las tragamonedas en las cuales el jugador invierte dinero ya sea el dinero propio del videojuego o real con el fin de obtener un ítem al azar. Están para cuando el jugador se estanca en el videojuego y debe recurrir a la economía del mismo para poder progresar en vez de seguir gastando tiempo.

A lo largo de la conferencia, se retrata la implementación de "loot boxes" como también las microtransacciones en este tipo de videojuegos que han llevado a que las empresas duplicaran sus ganancias ya que no solo se cuentan con jugadores que han vuelto adictos a este nuevo modelo de negocios, sino que consisten en pequeños pagos que se van realizando entre tiempos que hacen que los jugadores no se den cuenta que a largo plazo gastaron una gran cantidad de dinero en los videojuegos. También se puede ver como las empresas apuntan a aquella diminuta población de jugadores consideradas "Ballenas" quienes algunos poseen mucho dinero pero otros no tienen ese dinero y al ser vulnerables a estas mecánicas predatorias, terminan invirtiendo una cantidad de dinero inimaginable.

## **Capítulo Dos: Conflicto intrapersonal e interpersonal en un adicto a los videojuegos**

Las tecnologías que se fueron desarrollando a lo largo de las últimas décadas han permitido establecer un nuevo paradigma tanto en las formas de comportamiento de las personas como también una reestructuración de la cultura de la sociedad. Las computadoras, los videojuegos y celulares fueron de las herramientas que más popularidad han obtenido por el tipo de uso que le dan las personas. En la actualidad, estas tecnologías no solo son parte de la vida cotidiana de cada sujeto, sino que, son fundamentales para vivir el día a día. En el caso de los celulares, en ellos se guarda toda la información de su dueño ya sea fotos, videos, actividades, contactos y hasta su propia identidad, es decir, del celular de una persona se puede obtener todo tipo de datos que conciernen a su vida pública y privada. Y en los videojuegos, se nota que muchos padres les compran consolas a sus hijos como una nueva manera de entretenimiento de la cual desconocen los efectos que puedan ejercer en ellos. Es así como se ha mencionado antes, que en las décadas en las cuales esta tecnología estaba en desarrollo y ganando popularidad, empezaron a surgir los prejuicios morales hacia esta. No solo se los criticaba por su costo en su momento, sino por el nivel de violencia a la que los niños estaban expuestos. Estos prejuicios claramente no estaban fundamentados empíricamente, sino que surgen por el desconocimiento que difunde la autoridad del momento, quien transmite sus dichos a la sociedad como si fuera una verdad absoluta. Esto sucede ante todo tipo de nuevas tendencias o tecnologías, en la que un grupo de personas que comparten una visión reduccionista, al cuestionar las características de un grupo en particular, los clasifican según sus cualidades creando así un determinado estereotipo a partir del cual, se va a estigmatizar a cualquier individuo que pertenezca a ese grupo. Si bien el ser humano necesita organizar su realidad para poder interpretarla, es injustificado la manera en que se generalizan a individuos pertenecientes a cualquier grupo sin tener una prueba o justificación para poder hacerlo. Aunque las representaciones sociales existieron desde siempre, la realidad hoy en día es completamente distinta porque existen múltiples estudios científicos, los cuales permiten no solo desmentir lo que piensa una minoría o sector en particular sino que permite a su vez, comprobar los efectos que todas las tecnologías existentes tienen sobre la persona.

Es importante contextualizar el surgimiento de los primeros estudios científicos que conciernen a los efectos psicosociales que tienen los videojuegos en las personas ya que están atados a la época en la cual nacieron las primeras consolas con sus respectivos juegos. Las personas ante esta tecnología optaron por crear los argumentos morales que tenían las personalidades de la época, por lo que se generó una polémica con respecto al uso que los niños le daban a las consolas. Por una parte, se creía que la exposición a los videojuegos podía hacer que los niños,

cuando estos crecieran, desarrollen algún tipo de conducta delictiva irreversible. Pero al no haber estudios todavía que pudieran desmentir aquella creencia que tenía la sociedad en aquel momento, hizo que se conformara uno de los primeros estigmas, manchando desde un principio la reputación de aquellos que juegan videojuegos como una actividad recreativa.

Pero antes de profundizar sobre los efectos negativos que los videojuegos pueden tener en las personas, es menester destacar los efectos positivos que estos tienen en sus jugadores. Con respecto a las habilidades cognitivas se han hecho varios estudios científicos que comprueban que los videojuegos aportan beneficios a las diversas capacidades cognitivas del ser humano. Investigaciones recientes en el campo de las neurociencias se interesan por explorar si el uso moderado de videojuegos puede favorecer ciertas capacidades cognitivas. Habilidades como la capacidad espacial, la memoria, los reflejos, la velocidad de reacción, el razonamiento y la resolución de problemas o el pensamiento multitarea pueden verse desarrolladas gracias a los videojuegos, así como otras habilidades con algún componente fisiológico tales como la percepción visual o auditiva, la habilidad manual o la coordinación psicomotriz (De Sanctis, Di Stefano, Mongelo, 2017).

Otro efecto positivo a destacar es el uso de este fenómeno como medio didáctico. Lo importante de los videojuegos es que esta tecnológica tiene un fin lúdico, de modo que atrae la atención de distintos grupos de personas. Se ha verificado que existe una relación entre los videojuegos y la educación ya que se puede utilizar a los videojuegos para una función pedagógica. Por un lado, se implementa el uso de videojuegos para poder despertar el interés del niño para aprender y por otro lado, se aplican estrategias pedagógicas con un fin de desarrollar el aprendizaje en los niños y jóvenes.

Diversos autores han comentado los numerosos elementos de los videojuegos que resultan de utilidad para el proceso de aprendizaje. De una manera esquemática, podemos destacar los siguientes: ambiente de aprendizaje libre de peligros y críticas; anticipación de acontecimientos y desarrollo de estrategias de actuación a medida que aumenta el conocimiento del juego; clara definición de los objetivos, lo que contribuye notablemente a mejorar la motivación; contigüidad o conexión entre el estímulo y las respuestas; facilitación de una interacción con los demás niños que no se ajusta a las jerarquías del grupo; focalización de la atención, evitando distracciones en el aprendizaje y promoviendo un alto nivel de implicación; posibilidad de un gran número de prácticas sin caer en el aburrimiento y de adaptar el nivel de dificultad y el ritmo a la actuación/pericia del usuario; posibilidad de una representación multisensorial del aprendizaje, integrando imágenes, sonido y modalidades kinestésicas; etc. (Tejeiro Salguero, 2009).

Otra forma en que los videojuegos ayudan a las personas es a través de la regulación emocional. Entre las principales razones por las que los individuos deciden utilizar los videojuegos está la de manejar su humor y mejorar sus estados emocionales. Los videojuegos ayudan a los niños a relajarse, manejar el enojo, olvidarse de los problemas y manejar la soledad. Los videojuegos

con calificación Mature (por ser violentos), sirven para lidiar con sentimientos de enojo. Cuando las emociones negativas como la frustración, el enojo, la ansiedad y la tristeza aparecen, el videojuego provee un contexto suficientemente seguro como ejercer el control o la modulación de las emociones negativas al servicio de los objetivos del juego. Entre las estrategias de regulación adaptativa que fomentan los videojuegos, una de las más frecuentes es la reevaluación, fundamental para regular las emociones. Los videojuegos pueden promover flexibilidad y reevaluación de experiencias emocionales, enseñando a los jugadores los beneficios de lidiar con la frustración y la ansiedad de manera adaptativa (De Sanctis et al., 2017).

También es importante destacar el rol que tienen los videojuegos en el ámbito de la salud. Ya este fenómeno ha trascendido de ser una actividad recreativa a ser una herramienta para la prevención, promoción de la salud y también como mejora de la salud. No solamente se utiliza los videojuegos para aliviar el tiempo y sufrimiento que padecen los pacientes en los hospitales, sino que los videojuegos tienen su lugar en diversos tratamientos ya sea para mejorar la salud tanto física como mental. En las salas de rehabilitación se están teniendo en cuenta adaptaciones y dispositivos especiales para la utilización de videojuegos tanto creados por los propios grupos de investigación como comerciales. Con la finalidad de distraer durante los tratamientos, los videojuegos también empiezan a ser utilizados en fisioterapia, pruebas de imagen, durante la quimioterapia o en la espera previa al quirófano (Perandones, 2012). Anteriormente se empezó a utilizarlos como una distracción en el transcurso de un tratamiento, pero actualmente los videojuegos se aplican como un elemento terapéutico más. Están implicados en tratamientos tales como: el sedentarismo, discapacidad, esquizofrenia, dislexia, TDAH, consumo de sustancias etc.

En el caso del sedentarismo, los videojuegos hoy en día tienen una nueva alternativa que permite a sus consumidores dejar de jugarlos sentados o acostados. Esto se debe a que las compañías que desarrollan esta tecnología, han creado una nueva forma de interactuar con el videojuego que es a través del movimiento. Según Perandones (2012), el término "Exergaming" deriva de la combinación de las palabras "exercise" y "gaming", poniendo en común el juego virtual y el ejercicio. Con determinados videojuegos y dispositivos, algunos de ellos ampliamente comercializados, jugar puede ser un ejercicio saludable y hacer ejercicio puede ser divertido. Estos videojuegos permiten la interacción física de los jugadores y sus movimientos con la realidad virtual que aparece en pantalla a través de diferentes dispositivos. Uno de los principales es un mando que incorpora un sensor óptico, que permite apuntar hacia objetos virtuales, y un acelerómetro, que detecta los movimientos efectuados por el jugador en las tres dimensiones del espacio, reproduciendo sus movimientos en pantalla. Otro tipo de dispositivo son las alfombras o plataformas interactivas, que poseen sensores de presión que captan los pasos de los jugadores en videojuegos de baile y la presión ejercida en ejercicios relacionados con el equilibrio. También hay cámaras que graban al jugador y captan sus movimientos en función de los cambios de luz y color que se producen en los píxeles de la pantalla, de manera que el jugador

aparece en el monitor y puede interactuar con los elementos que ofrece el videojuego. Incluso existen bicicletas para conectar a este tipo de soportes que, al igual que otros elementos, permiten la interacción del ciclista con una realidad virtual (Beltrán-Carrillo, Valencia-Peris y Molina-Alventosa, 2011). Esto genera una manera de combatir el sedentarismo ya que los jugadores actualmente poseen una nueva alternativa no solo para seguir disfrutando de su hobby preferido sino que, les permite obtener una experiencia totalmente nueva a la que se conocía previamente.

Al haber una numerosa cantidad de efectos positivos que los videojuegos producen en los jugadores, también cuentan con una cantidad similar de efectos negativos. A continuación se desarrollaran los efectos negativos y como cada efecto deteriora la vida psicosocial del sujeto.

Sedentarismo: A lo largo de los años, las actividades recreativas fueron cambiando a medida que nuevas tecnologías se fueron desarrollando. De modo que, esto produjo que la sociedad reemplace ciertas actividades que se practicaban en décadas pasadas como por ejemplo: ir al parque a pasear o leer libros, por nuevas actividades como jugar videojuegos o mirar una serie por las nuevas plataformas de streaming desde la comodidad del hogar. También, es importante mencionar, que el uso de tecnologías aparece como una distinta modalidad de ocio a la cual, la sociedad actual le parece más atractiva. A su vez, estas nuevas formas de entretenimiento llevaron a la sociedad a un problema común de la actualidad, el sedentarismo.

Esta temática es una de gran relevancia pero para la sociedad no lo es, ya que forma parte de la vida cotidiana y está vinculada directamente con el ocio. El sedentarismo es un problema que a largo plazo es altamente perjudicial para la salud porque al no realizar actividades que requieran la participación tanto física como mental del sujeto, genera que aumente el riesgo de contraer diversos tipos de enfermedades como es el caso de obesidad o enfermedades cardiovasculares. Duque y Vásquez (citado en Sánchez et al., 2015) piensan que el sedentarismo es uno de los principales problemas a los que se enfrenta la sociedad actual, al sustituir el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física por el uso de televisión, ordenador y videoconsolas. En las últimas dos décadas ha derivado en una nueva vertiente, conocida como “sedentarismo tecnológico”, que ha hecho aumentar dichas conductas por la masiva implantación de videoconsolas, ordenadores, smartphones y demás dispositivos relacionados con el uso de internet en los hogares. Lamentablemente, esta nueva forma de sedentarismo ha agrandado la problemática en cuestión. La sociedad tiende a un comportamiento pasivo, se prefiere más ser un receptor que emisor en cuanto se habla de entretenimiento. Por esta razón, los videojuegos que los jugadores prefieren no son los activos sino aquellos que son pasivos ya que el jugador está inmerso en el juego pero no realiza algún tipo de actividad física. Es participante en el mundo virtual pero espectador en el mundo real.

Además de realizar algún tipo de actividad física, se debe complementar con una dieta saludable para lograr una adecuada calidad de vida. Justamente las personas sedentarias están en riesgo

constante de desarrollar enfermedades debido a que el sedentarismo esta también vinculado con la nutrición. No solo se debe a las actividades que ofrece el ocio digital, sino que también el desarrollo de tecnologías como los Smartphone inventaron aplicaciones que influenciaron la manera en que las personas comen, como por ejemplo: todas las aplicaciones en las que se puede pedir comida vía delivery. De esta manera, el sujeto es totalmente pasivo ya sea en su forma de entretenerse sino también en su dieta, lo que afecta a su calidad de vida. Para reforzar lo anteriormente dicho, Chacón-Cuberos et al. (2016) realizaron un estudio con una muestra de 490 estudiantes universitarios con el objetivo de describir la adherencia de los mismos a la dieta mediterránea y la influencia del patrón de uso de videojuegos. Como conclusión, el estudio reveló que existe un bajo porcentaje de estudiantes universitarios que siguen una dieta de calidad óptima. Además, son los alumnos con una peor adherencia a la DM los que muestran una mayor frecuencia de uso de videojuegos, lo que plantea la necesidad de crear programas de intervención mediante herramientas físico-saludables que permitan la mejora de la dieta en este sector de población, además de iniciativas que inviertan el tiempo de ocio sedentario en tiempo de ocio activo. Para complementar, una investigación realizada por Valero et al. (2017) utilizó una muestra de 79 escolares de educación primaria con los objetivos de estudiar no solo la adherencia a la mencionada dieta mediterránea sino también analizar la influencia del uso problemático de videojuegos y los índices de masa corporal de los sujetos. El estudio concluye que una cuarta parte de los participantes presentan problemas de sobrepeso y obesidad, mientras que las tres cuartas tienen un peso normal. Se extrae que casi la mitad del alumnado registrado necesita mejorar sus hábitos alimentarios y adherencia a la dieta mediterránea, esta necesidad de mejorar la dieta, pone de manifiesto reeducar los hábitos alimentarios con herramientas físico-saludables. El uso problemático de videojuegos se encuentra presente en uno de cada diez participantes. Por lo visto, los videojuegos ya tienen su implicancia en las nuevas formas de sedentarismo, lo que no solo desregula el nivel de actividad que realiza una persona, sino también su alimentación.

Rendimiento escolar: Desde su existencia, siempre se temió la exposición de los niños a los videojuegos por justificadas razones. En un principio, se lo vinculaba a la violencia a la que podrían estar expuestos, luego se temió por la adicción y por último, al hecho de que si hay un uso excesivo de los videojuegos, estos podrían afectar el rendimiento escolar de los chicos. Por lo tanto, se ha recopilado dos estudios para poder verificar si realmente el uso de videojuegos ya sea con moderación o en exceso afecta al desempeño de los escolares en su formación. Por un lado, se ha realizado un estudio para poder verificar la correlación entre el uso excesivo de videojuegos y el rendimiento académico utilizando una muestra de 266 menores escolarizados. En conclusión, si el uso excesivo de los videojuegos afecta al rendimiento académico, deben ser los padres y los educadores los encargados de controlar los posibles efectos perniciosos de este tipo de ocio, promoviendo en los menores el necesario autocontrol enseñándoles a administrar su tiempo de forma más efectiva. Así pues, la llave del control de los videojuegos es la

moderación, para que los efectos negativos de los mismos puedan ser reducidos al mínimo, o más aún eliminados por los límites de tiempo, pero además debe acompañarse de una labor pedagógica activa del pensamiento crítico en el proceso de crecimiento de los menores, un crecimiento que se contextualiza en el mundo cultural, concretamente en la cultura digital (Llorca, Bueno, Villar Fernández, Diez, 2010). Por otro lado, una investigación realizada por Rodríguez Celis y Sandoval Escobar (2011), pretendió estudiar como el consumo de videojuegos pueden afectar no solo el rendimiento escolar, sino también la conducta y los procesos cognitivos como la memoria y la atención a través de dos estudios distintos. Los resultados permiten establecer que a diferencia de lo que se afirma comúnmente, los efectos de los videojuegos son menos perjudiciales de lo que se cree, pero en ningún sentido son inexistentes. Esta afirmación se sustenta en el hecho de que se abarcaron diferentes dimensiones al mismo tiempo dentro de los dos estudios. En el segundo estudio, la no exposición de la mitad de los niños, permitió una explicación de las razones por la cuales muchos diseños factoriales con notable planteamiento y metodología no tienen resultados observables concretos. En efecto, los resultados del primer estudio permitieron concluir la no existencia de diferencias significativas entre los distintos tipos de videojugadores, pero no lograron aclarar las posibles diferencias que pudieran existir respecto del factor tiempo de exposición cuando este tomaba el valor cero, es decir, cuando los participantes no eran expuestos al videojuego. El segundo estudio logró dar alcance a este interrogante, abarcando así todas las posibles combinaciones que se pudieran dar, lo que ayudó a demostrar que los videojugadores que no se exponen de manera regular, poseen una media de atención auditiva mayor que los que se exponen constantemente, mientras los de consumo habitual fuerte alcanzan una media mayor de atención visual que los de consumo habitual leve. Ninguno de los dos estudios logró hallar diferencias significativas, ni relaciones entre las dos pruebas presentadas. Las diferencias halladas en el primer estudio entre las dos pruebas corresponden más a factores ajenos que a incidencia de las variables independientes de estudio (Rodríguez Celis y Sandoval Escobar, 2011). De modo que, los trabajos recopilados comprueban que únicamente el uso excesivo de videojuegos tiene una repercusión sobre el rendimiento escolar y si existe un niño o adolescente adicto a los mismos, afectara gravemente a esta variable por la frecuencia por el cual los utiliza.

Juego patológico: Con la llegada de las tecnologías aparecen los videojuegos que se pueden jugar en las máquinas tipo arcade (marcianitos, simuladores, deportivo, shooter, de carreras, etcétera), mediante consola u ordenador y, finalmente, los videojuegos online compartidos. Mientras los juegos tipo arcade son juegos de máquina que desarrollan destrezas, las máquinas tragaperras se han convertido en el paradigma de máquina que incita al juego de azar con recompensa económica. La diferencia fundamental entre las antiguas máquinas del millón o de marcianitos y las tragaperras es que la recompensa que obtiene el jugador en éstas últimas es económica. En estos casos, cuando se trata de un jugador patológico, el componente lúdico de jugar se pierde por el grado de ansiedad y/o compulsión (en el sentido de irreprimible e inevitable)

de la actividad en sí misma. Las tragaperras están a disposición del jugador en bares y casinos y, tal como su nombre indica, la apuesta es pequeña. Por ello, el jugador tiene la sensación de controlar, de que sus elecciones incrementan la posibilidad de ganar y de que no depende exclusivamente de la suerte como sucede en la ruleta. Nada de todo ello es cierto: las acciones del sujeto están determinadas por un programa de reforzamiento intermitente y no por su habilidad. Hoy también existe la posibilidad de jugar este tipo de juegos online de forma interactiva (por ejemplo, ruleta online), lo cual multiplica el número de jugadores patológicos potenciales (Carbonell et al., 2009).

Este tipo de conductas también se pueden ver reflejadas en la industria de los videojuegos. Las empresas que desarrollan la tecnología han logrado establecer una relación directa entre los videojuegos y el juego patológico y lo lograron a través de los modelos que se han expuesto en el capítulo anterior. Dichos modelos tienen como objetivo, atraer jugadores ya sea con mucho dinero o con vulnerabilidad a las apuestas y manipular los componentes del videojuego con el fin de que los usuarios gasten la mayor cantidad de dinero posible. Lamentablemente, este hecho es relativamente nuevo porque en décadas pasadas los videojuegos únicamente tenían su contenido en el disco grabado del mismo pero a lo largo de los años, se buscaron nuevas maneras de producir más y más contenido con el fin de seguir generando ganancias. A su vez, se buscaba que los jugadores sigan jugando al mismo juego por la mayor cantidad de tiempo posible. Al igual que en los casinos, existe la misma dependencia psicológica en los videojuegos por el solo hecho de que los mecanismos como las cajas de recompensas generan el mismo efecto que una máquina tragaperras. Por lo tanto, el juego patológico está directamente relacionado con la adicción a los videojuegos. El hecho de apostar impulsivamente cualquier cantidad de dinero con el fin de saciar un impulso o gratificación pasajera genera que el sujeto no tenga control sobre el dinero que maneja. En el capítulo uno, se ha mencionado dos casos en los que un niño ha gastado dinero de sus padres para poder obtener ítems o premios dentro de un juego y en otro caso un jugador gastó más de 150.000 dólares estadounidenses mientras jugaba un videojuego de celular. Esto permite entender que, aquel jugador que tenga una tendencia a la adicción, si no se vuelve adicto por el hecho de jugar videojuegos, se podrá volver adicto al videojuego por el hecho de que estos contienen mecanismos que hacen que el consumidor gaste dinero compulsivamente. De modo que, este efecto únicamente existe por las empresas que han creado este tipo de videojuegos ya que si no existieran modelos de videojuegos como los "Freemium", no habría casos como los expuestos. Por ende, este grave efecto perjudica tanto a niños como adultos. Por un lado, afectan a los más chicos porque no son conscientes de que son manipulados para comprar los artículos que se venden dentro de estos juegos. Por otro lado, los adolescentes y adultos también son afectados debido a que muchos son vulnerables y no tienen el control para ponerle un límite a sus impulsos, haciendo que cedan e inviertan todo el dinero con el objetivo de obtener aquel premio que tanto desean y a su vez, conseguir la gratificación de haber saciado ese impulso.

Adicción: En la actualidad, hay un problema que ha evadido el foco de la sociedad y este es la adicción a las tecnologías. Al constituir una parte de la sociedad, las tecnologías como los videojuegos han cambiado la manera en que las personas se comportan. De modo que estas fueron moldeando la cultura, configurándola con nuevos valores, costumbres y creencias. Es así que, hoy en día, es necesario para poder conseguir trabajo, que cualquier persona sepa manejar una computadora, por lo que ya forma parte de la vida cotidiana. En el caso de los videojuegos, aquellos prejuicios antiguos fueron desapareciendo y cada vez más personas empezaron a jugar por el simple hecho de que es la nueva actividad lúdica que se ha popularizado. Pero, el problema es que, como se ha fundamentado a lo largo de este trabajo, no hay un claro parámetro sobre la adicción a los videojuegos. Una variable a destacar para hablar sobre videojuegos es el consumo excesivo de los mismos, por lo que permite dilucidar cuál es grado de dependencia que tiene el sujeto frente a estos. Patim (citado en Choliz y Marco, 2011) cree que otro de los problemas que se les pueden atribuir a algunos de ellos es que inducen a un patrón de juego caracterizado por un consumo excesivo, que en algunas personas llega a interferir con pautas de conducta higiénicas o saludables y hasta perturbar las relaciones familiares en algunos casos. Además, Huanca (citado en Ameneiros y Ricoy, 2015) señala que cuando el consumo no es continuado, la persona es capaz de interrumpir la dinámica del juego en cualquier momento para dedicar su tiempo de ocio a otra actividad, sin problema alguno; sin embargo, cuando el consumo es desadaptativo se dedica todo el tiempo posible a los videojuegos, y es probable que se abandonen otras prácticas para dedicarse exclusivamente a los mismos; por último, cuando el consumo es reiterativo, el/la usuario/a adapta sus necesidades a la máquina supliendo algunas de las mismas como comer o dormir. También Sánchez Rodríguez, Alfageme y Serrano (citado en Ameneiros y Ricoy, 2015) aclaran que estos problemas se agravan cuando dichos hábitos de consumo se producen en edades tempranas, ya que éstos son fácilmente aprendidos y difíciles de modificar a causa de la precocidad e intensidad desencadenada por estos dispositivos. Se presenta entonces como necesario, que se eduquen tanto los padres como los maestros escolares sobre esta temática ya que al regular el consumo ya sea del niño o adolescente permitirá que este pueda imponerse límites en cuanto al uso de videojuegos.

A continuación se expondrán dos casos con el fin de ejemplificar la hipótesis de que puede llegar a haber una relación entre los videojuegos y la adicción. El primer caso, relata del calvario que sufrieron los padres de una niña de 9 años.

La niña, la cual su identidad fue resguardada, era una chica aplicada en la escuela y hacia deporte. Pero todo culminó cuando los padres le regalaron la consola de videojuegos denominada Xbox. Por lo que, la niña, decidió descargar de forma gratuita el juego más popular de la actualidad llamado "Fortnite". Es así que, a partir de su interacción con el videojuego, su vida cambió para peor. En primer lugar, la niña esperaba a que sus padres se durmieran para poder jugar al videojuego, en el que podía jugar hasta 10 horas seguidas, fue tanta su dependencia que, prefería no hacer sus necesidades para no apartarse del juego. En segundo

lugar, esta conducta adictiva afecto directamente su rendimiento escolar ya que según su maestra, la niña se quedaba dormida en la clase reiteradas veces y sus notas habían bajado. A su vez, la niña le decía a sus padres que no quería ir a practicar el deporte que hacía porque estaba demasiado cansada. Por último, la chica gastaba alrededor de 50 dólares por mes en el videojuego. Esto hizo que el padre le quiera confiscar la consola, pero la niña respondió, pegándole. Por todo lo anteriormente mencionado, los padres contactaron a un psicólogo especializado en adicciones para que pudiera ayudar a su hija. El experto menciona que no es el primer caso que ve, sino que han surgido varios casos de esta magnitud gracias a este videojuego (Pons, 2018).

El segundo caso, el sujeto en cuestión se llama Billy Brown, un joven adulto que según él, sufrió una grave adicción a los videojuegos.

Billy, tuvo una infancia complicada debido a que estuvo reiteradas veces en el hospital para acompañar a su madre quien se internaba por razones físicas y psicológicas. En la época en la que asistía a la secundaria, el joven había asistido a la escuela en un promedio del 13%. Luego, cuando llegaron los exámenes preparatorios de la universidad y junto a unas roturas del tobillo, Brown se terminó por encerrar en su casa y aislarse de todo su entorno social. Estuvo así, por un periodo de 2 años en los que constantemente jugaba videojuegos. El sujeto aclara que se sentaba delante de la computadora en bata y pasaba sus días así. La única excepción que salía era por citas médicas pero en un largo periodo de encierro, solamente salió unas muy pocas veces. Además, menciona que su vida social había sido reemplazada por internet. Billy, estuvo en este estado por 7 años, hasta que notaba que estaba teniendo frecuentes pensamientos suicidas por lo que, este motivo lo instigó a pedir ayuda. Terminó participando en un programa llamado "Game Changer", el cual consiste en ayudar a jóvenes a mejorar sus habilidades sociales y facilitarles el ingreso al mundo laboral (Carr, 2018)

Estos dos casos demuestran lo grave que puede llegar a ser la adicción a este fenómeno, generando un deterioro psicosocial tal, que induce al sujeto a nuevas formas de conducta nocivas para si como para su entorno. Por un lado, en el caso de la niña se puede ver como su rendimiento escolar quedo afectado, como también no solo tenía dependencia al videojuego sino que, tomando en consideración su edad, gastaba el dinero de sus padres en este juego, el cual forma parte de los videojuegos tipo "Freemium", es decir, compraba microtransacciones utilizando el dinero real de sus padres en un videojuego virtual. Además, la niña decidía no abandonar el videojuego, influyendo en sus conductas higiénicas. Por otro lado, en el caso de Billy Brown, se hace notar el aislamiento del sujeto con respecto a la sociedad y a su vez, la conducta sedentaria que le generaba jugar videojuegos excesivamente. Tuvo repercusión tal en su psique, que el sujeto empezó a pensar en el suicidio como solución a su malestar.

Agresividad: Esta variable, fue una de las primeras en ser estudiadas por la comunidad científica debido a la preocupación social que generaba el fenómeno de los videojuegos en el momento

de su desarrollo. Desde su existencia, se ha vinculado a esta tecnología con la violencia sin tener prueba alguna. Por lo que, cuando esta tecnología ganó la atención de los expertos, lo primero que se hizo fue estudiar si la exposición a los videojuegos afectaba la conducta de los jugadores. El problema con la agresividad en los videojuegos es que, la comunidad científica está en constante debate comprobando si los videojuegos impactan o no en el comportamiento agresivo de los más jóvenes. A partir de los estudios revisados, se ha encontrado que no solo el contexto sino que la edad y el sexo es el factor determinante a la hora de hablar sobre la correlación entre los videojuegos y la conducta agresiva. En una investigación realizada por dos expertos, los mismos tomaron una muestra de 47 participantes de diferentes sexos, con el objetivo de estudiar los niveles de agresión, ansiedad e ira de los sujetos, en cuanto hayan sido expuestos a un videojuego violento. Por tanto, la edad parece mostrarse como una variable que modula el priming de la exposición a un videojuego violento en la conducta agresiva humana. Si bien, dicha variable interacciona con el tipo de videojuego y el sexo: los participantes de mayor edad mostraban las puntuaciones más altas en la tarea de agresión tras la exposición al videojuego violento, concretamente las mujeres mayores; los participantes varones mostraban mayores puntuaciones que las mujeres en la tarea a excepción del grupo de mayor edad (Torre-Luque y Valero-Aguayo, 2013). Además, un meta-análisis realizado por Groves y Anderson (2017) el cual recopila extensas investigaciones respecto a la temática de la agresividad, estudiaron el impacto que tienen las tecnologías tales como: los videojuegos, la televisión y las redes sociales en la conducta agresivas en niños, adolescentes y jóvenes adultos. La problemática para ellos radica en que los más jóvenes están constantemente expuestos a la violencia ya que son estos dispositivos los que la transmiten. En el caso de los videojuegos, el problema es que la conducta agresiva por parte del jugador es recompensada. Un ejemplo sería cuando un jugador que adopta la apariencia de un héroe en un videojuego, mata a un enemigo por lo que le permite obtener dinero virtual, mejoras, armas y armaduras. De modo que, las consecuencias que implican las acciones agresivas como la muerte, el miedo y el dolor muy raramente se reflejan en los videojuegos. Otro camino por el cual los videojuegos aumentan la agresión es a través de la desensibilización a la violencia. Esto quiere decir que la respuesta del sujeto disminuye tanto emocionalmente como fisiológicamente ante la violencia que se presenta en la vida real. Por tanto, la exposición a los videojuegos afecta la conducta agresiva del sujeto, pero va a depender del contexto de cada uno. De modo que, los videojuegos causan dos efectos en la agresividad: El primero, el comportamiento agresivo es recompensado, produciendo que los jugadores no piensen realmente en las consecuencias de sus acciones en la realidad. Además, si los jugadores son expuestos a videojuegos violentos, el nivel de agresividad puede aumentar. El segundo, esta tecnología genera desensibilización a la violencia, haciendo que a largo plazo, los jugadores respondan de manera fría o insensible ante hechos violentos en la vida real.

## **Capítulo Tres: Tratamiento Cognitivo-Comportamental para un posible caso de adicción a los videojuegos**

Para empezar, se ha tomado a la psicología cognitiva-comportamental como teoría para un posible tratamiento de la adicción a los videojuegos. A su vez, toma mayor relevancia cuando se indaga sobre la adicción en sí. La literatura científica está vinculando cada vez más esta corriente de pensamiento, a las nuevas adicciones a la tecnología. Pero este fenómeno sigue siendo tema de debate entre los profesionales de la salud porque los expertos todavía se cuestionan si aquellas adicciones comportamentales (que no implican algún químico) sean calificadas como una adicción. Además, este debate se vuelve más complicado debido a que la terminología que se utiliza es imprecisa. Como se desarrolló anteriormente, los términos como “exceso”, “problema”, “dependencia”, “patológico” y “adicción” se utilizan frecuentemente en la literatura científica cuando se habla de los jugadores de videojuegos, lo que genera confusión sobre lo que representan estos términos (King, Delfabbro y Griffith, 2010). Además, estos autores cuestionan que la adicción a internet sigue siendo un término impreciso debido a que el internet sirve para varios propósitos y actividades, incluyendo las apuestas, las redes sociales, navegar por internet entre otras; lo que permite pensar que el uso de internet puede generar otras adicciones pero no ser la raíz de los problemas comportamentales que van surgiendo. Por lo que, si bien hay cuestiones teóricas que todavía se deben definir y requieren mayor precisión, es innegable la existencia de casos patológicos que llevan a una adicción a los videojuegos. A través de la recopilación realizada en la presente investigación, se ha encontrado casos explícitos que no solo demuestran la necesidad de investigar sobre esta patología para lograr un consenso sino que se pueden tratar con esta mirada psicológica ya que posee los instrumentos para estudiar y tratar cada caso en particular.

El problema en cuestión consiste en que el DSM-5 no toma a los videojuegos como una adicción en sí, sino que la categoriza bajo el nombre de adicción a videojuegos en línea (internet gaming disorder) que se encuentra dentro de la Sección III, en la cual se incluyen problemáticas que todavía no llegan a ser patologías, por lo que requieren mayor investigación. Lo que si se ha visto, fueron cambios significativos con respecto a los trastornos por dependencia de sustancias que siguen teniendo más impacto que las adicciones no relacionadas a sustancias. Si para el análisis de dicho problema atendemos a estos últimos criterios, sustituyendo el consumo de drogas por el uso de los videojuegos online, la dependencia de videojuegos y/o Internet, vendría caracterizada por: tolerancia, cada vez se necesita jugar o conectarse durante más tiempo o a más juegos, de tal forma que el patrón de uso inicial deja de ser suficiente; abstinencia, malestar cuando se interrumpe el juego o la conexión a Internet o cuando se lleva un tiempo sin jugar o conectarse; jugar o usar Internet más de lo que se pretendía inicialmente; no poder dejar de jugar o usar Internet; emplear excesivo tiempo en todo lo relacionado con los videojuegos/Internet,

hasta tal punto que se llega a producir una interferencia con actividades cotidianas; dejar de hacer otras actividades o perder oportunidades por jugar o estar en Internet; y seguir jugando o usando Internet, a pesar de saber que está siendo perjudicial (Marco y Choliz, 2013). Por lo tanto, acorde a lo citado por los autores mencionados, es totalmente posible sustituir la palabra “droga” por “uso de videojuegos” para hacer una descripción sobre las características de una adicción.

En este capítulo, se expondrá y comparará dos investigaciones que utilizan la mirada elegida para el presente trabajo. Por un lado, una de las investigaciones, propone un enfoque cognitivo comportamental y aplica un método científico basado en escalas y tests para el estudio de un caso de adicción a videojuegos de ordenador. Por otro lado, el otro trabajo diseña un programa que está dirigido a jóvenes que tengan problemas con el uso excesivo de videojuegos en línea. En la segunda investigación, se aplicó la visión de la psicoterapia integradora como intervención terapéutica, la cual tiene como base en dicho programa una orientación cognitivo-comportamental. Por último, se aplicaron los conocimientos extraídos de las investigaciones para fundar un posible tratamiento sobre un caso de adicción a videojuegos.

Marco y Choliz (2013) estudiaron un caso sobre un joven de 22 años, en pareja y que tiene un nivel educativo alto pero no trabaja. Además, el estudiante relataba que tuvo un mal año en sus estudios debido a que no estaba seguro si realmente le gustaba lo que estudiaba, por lo que se sentía desmotivado y se terminó por refugiarse en su computadora. Fue así que, el joven pensaba que tenía un problema de adicción a los videojuegos en computadora ya que podía pasarse todo el tiempo interactuando con sus videojuegos preferidos, dejando a un lado sus responsabilidades. Existe una dependencia psicológica porque el sujeto trata de cambiar este vicio por algo productivo pero se siente incapaz. Según los autores, al aplicar el enfoque cognitivo comportamental pretenden que las personas aprendan a organizar y gestionar el tiempo, a reconocer los beneficios y potenciales peligros de Internet, a identificar los desencadenantes de los episodios de uso excesivo, a manejar emociones y la impulsividad, a mejorar las habilidades de comunicación y los estilos de afrontamiento. Entonces, desde el punto de vista de los investigadores, esta mirada permite identificar el patrón de comportamiento adictivo del sujeto y a través del tratamiento, el sujeto sería psicoeducado sobre su padecer y lo ayudarían a que este pueda cambiar sus hábitos a otros más saludables aplicando una variedad de técnicas como por ejemplo el autorregistro. Con respecto al caso en cuestión, la estrategia para llevar a cabo el tratamiento fue; por un lado, se efectuaron un total de 19 sesiones individuales, estructurándolas en diversas fases y por otro lado, se administraron una batería de pruebas junto a una evaluación multimétodos para tener mayor conocimiento sobre el grado de adicción del individuo.

Con respecto a las fases, consistieron en 5 etapas distintas y cada una tenía sus propios objetivos a cumplir, por lo que ayudaría al progreso del sujeto en su tratamiento. Pero todas las fases debían cumplirse siguiendo el orden establecido para que este método funcionara. A

continuación se desarrollaran las fases con las cuales, los autores llevaron a cabo su investigación.

Fase 1. Fase Motivacional y de Valoración psicosocial, centrada en la evaluación del problema, llevando a cabo para ello varias sesiones de entrevista psicológica y solicitando la cumplimentación de distintos cuestionarios, además de un autorregistro del uso de videojuegos e Internet. Durante las cuatro primeras sesiones también se ofreció información acerca del proceso adictivo y detalles formales de la terapia, se trabajó sobre el aumento de la motivación para el cambio y el establecimiento de los objetivos terapéuticos. Algunas de las tareas para casa solicitadas en esta primera fase fueron la realización de un autorregistro de las situaciones de pérdida de control con el ordenador y/o juegos, balance decisonal y el comienzo de la planificación semanal de actividades alternativas.

Fase 2. Fase de Superación del Deseo y Síndrome de Abstinencia, se persiguieron tres objetivos: llevar a cabo modificaciones ambientales para impedir que siguiera utilizando Internet y los juegos sin control, entrenar en técnicas que ayudaran a aliviar el malestar producido por la reducción de su uso, y fomentar conductas alternativas o incompatibles. El control de estímulos (Michael, 1982) consistió en evitar y prestar especial atención a las situaciones que se identificaron como de riesgo; por ejemplo, evitar ponerse a jugar o ponerse en el ordenador cuando estuviera solo en casa y por la noche mientras los demás miembros de su familia estaban durmiendo. Junto al control de estímulos, se estableció un horario de uso del ordenador y se pautó el uso de una alarma que le indicara el momento de apagar el aparato y ponerse a hacer otra cosa. También se realizó un horario de actividades semanales en el que se incluía tiempo de ocio, tiempo para hacer deporte, tiempo de estudio y periodos de descanso, con el fin de promover conductas placenteras y adaptativas.

Fase 3. Fase de cambios conductuales y actitudinales, pretendió consolidar un estilo de vida en el que se fomentaran conductas alternativas y un uso adaptativo de las tecnologías. Para ello, además de seguir trabajando diferentes estrategias de afrontamiento y pautas para el manejo de la pérdida de control, se aplicó reestructuración cognitiva y exposición gradual con prevención de respuesta. Esta última técnica se planificó en sesión y consistió en la exposición gradual (empezando por los juegos sobre los que tenía más control) a los estímulos condicionados, pero sin realizar la conducta o, en este caso, sin llegar a la pérdida de control. Se comenzó la realización en situaciones que no representaban un riesgo y con juegos que resultaban más fáciles de controlar para el paciente (por ejemplo, Solitario). Se especificaron varias fases y su duración, así como el criterio de no pasar a otro estímulo hasta después de varios entrenamientos en exposición seguidos en los que pudiera realizar las tareas con un nivel de ansiedad o malestar mínimo y sin que se produjera pérdida de control. Simultáneamente se continuó incidiendo en la planificación semanal de actividades, haciendo especial hincapié en la organización de la

realización de trabajos y horas de estudio, así como en determinadas estrategias de afrontamiento (demora forzada y autoinstrucciones).

Fase 4. Fase de consolidación y prevención de recaídas, centrada en la consolidación de los avances logrados y en la prevención de recaídas, a la que se dedicaron unas siete sesiones en las que se trabajaron los siguientes contenidos: psicoeducación sobre qué es una recaída, identificación de situaciones de riesgo, repaso de los cambios realizados y recordatorio de las estrategias de afrontamiento aprendidas, explicación del efecto de violación de la abstinencia, y entrenamiento en el afrontamiento de situaciones de alto riesgo.

Fase 5. Se realizaron dos seguimientos, al mes y a los tres meses tras el alta terapéutica (Marco y Cholí, 2013, p.131)

Finalmente una vez dada de alta, se hizo un seguimiento por 3 meses una vez terminado el tratamiento. Los resultados demostraron el impacto de este enfoque en el tratamiento del joven adicto. Según Marco y Cholí (2013), el sujeto pudo reducir la tendencia a jugar, frecuencia y duración con el videojuego. A su vez, el individuo experimentó grandes cambios de conducta ya que no sentía la necesidad de jugar de forma impulsiva ni para reducir sensaciones desagradables (dejo de producirse el reforzamiento negativo que se daba, por ejemplo, cuando jugaba para evadirse de algunos problemas).

A pesar de ser un caso único, si bien se requieren más trabajos que aborden y analicen este fenómeno, esta investigación ha servido para destacar los resultados del tratamiento cognitivo conductual en las nuevas patologías como es el caso de las adicciones a la tecnología. El sujeto a través del tratamiento, fue evolucionando de manera tal que pudo cambiar su patrón de conducta por otros más saludables y a su vez, su malestar e impulsividad por jugar fueron controlados, de modo que sus ganas por consumir excesivamente los videojuegos fueron contenidas.

Por otro lado, Torres-Rodríguez y Carbonell (2017) diseñaron un programa para tratar la adicción a los videojuegos en línea conocido como el Programa de Intervención Psicoterapéutica para la Adicción de las Tecnologías de la Información y Comunicación (PIPATIC). Dicho programa posee como orientación principal a la Terapia Cognitiva-Conductual (TCC) por su efectividad en los tratamientos adictivos y su relevancia empírica. Pero también se incluyen intervenciones como es el caso de la psicoeducación, terapia familiar, la entrevista motivacional, Conceptos de la Terapia Centrada en la Persona, Estrategias de regulación emocional y de maduración adolescente, etc. El objetivo principal de este programa es una disminución de los síntomas de la adicción a los videojuegos en línea y una mejoría en el bienestar de los adolescentes.

Este programa está dirigido a adolescentes entre 12-18 años que usen excesivamente los videojuegos en línea ya que las estadísticas indican que dentro de la comunidad de jugadores, los videojuegos conocidos como Massively Multiplayer Online Role-Playing Game (MMORPG)

son los más populares a la hora de elegir un género de videojuego. Los MMORPG son muy diferentes a los videojuegos tradicionales, con los que se inició la industria y popularización de esta tecnología. En los videojuegos tradicionales, sea cual sea su modalidad (arcade, shooter, aventura gráfica, deportivos, etcétera), el participante suele jugar en solitario con la inteligencia artificial del soporte (consola u ordenador). En los MMORPG, en cambio, existe la interactividad con otros jugadores, cada uno delante de su ordenador y a distancia, ya que el mejor modo de progresar en este tipo de juegos es formando grupos o clanes de jugadores con los mismos objetivos. A su vez, dentro de cada clan existen normas, roles asignados y jerarquías. Además, las interacciones con los otros clanes pueden ser muy variadas: alianzas, conflictos abiertos, infiltraciones, usurpaciones de identidad, etcétera (Carbonell et al., 2009)

A través de las investigaciones recopiladas, se nota que los jugadores prefieren los videojuegos que no solo se puedan jugar en línea, sino que tengan la posibilidad de poder competir con otras personas. No solo los videojuegos del género MMORPG son los que más fama han ganado en estos últimos años, sino que a medida que se van desarrollando juegos nuevos, se van creando más géneros que nunca antes se habían visto. Al parecer, según Torres-Rodríguez y Carbonell (2017), el género de videojuegos conocido como los Multiplayer Online Battle Arena (MOBA), obtuvieron en estos últimos años mayor popularidad que los MMORPG debido a su alto nivel de competitividad. Como en la mayoría de los MOBA (Multiplayer Online Battle, por sus siglas en inglés), el objetivo del juego es destruir la base enemiga en equipo, donde cada jugador cumple un rol dentro del mismo, por lo que el juego es completamente cooperativo y no existe la posibilidad de jugarlo de manera solitaria, ofreciendo distintas modalidades, manteniendo las características básicas del enfrentamiento y los roles, en el cual sólo cambian los mapas donde se juega y las reglas. En este caso, la característica de esta modalidad en línea se basa en el empleo de estrategias de combate en tiempo real y en donde depende de las habilidades del jugador y de su equipo para cumplir con eliminar al enemigo (Bárcenas Curtis, Consuelo Lemus Pool y Governatore Moreno, 2019). Pero ambos géneros tienen una gran cantidad de jugadores en todo el mundo. Por lo tanto, es menester tomar en consideración el impacto que tienen estos videojuegos ya que influyen en la conducta de los individuos que lo juegan por su capacidad de inmersión.

Por lo que, PIPATIC puede llegar a controlar los síntomas de hasta los jugadores más consumidos por esta patología. El programa está diseñado en forma de manual clínico mediante módulos generales y submódulos específicos. En cada submódulo se proponen una serie de técnicas psicológicas y recursos terapéuticos transversales. El programa consta de 22 sesiones con una duración aproximada de 45 minutos para su aplicación individual y familiar. Antes de iniciar el tratamiento, se realizan unas sesiones preliminares con el objetivo de: 1) valorar los criterios de inclusión y exclusión; 2) acoger al paciente y a su familia y atender el motivo de consulta; y 3) realizar una evaluación pre-tratamiento.

A partir de las investigaciones desarrolladas en este capítulo, se entiende que todavía no hay trabajos rigurosos sobre adicción a los videojuegos, sino más bien, casos únicos que sirven para entender más que tipo de tratamiento se debería utilizar para controlar esta adicción. Lo que se sabe es que la terapia cognitiva-comportamental probó ser efectiva para registrar y regular las respuestas patológicas de los adictos. Leahy (citado en King, Delfabbro y Griffith, 2010), postula que la mirada cognitiva-comportamental entiende que todo problema psicológico surge de cogniciones patológicas combinada con conductas que pueden intensificar o mantener las respuesta desadaptativa. De modo que, es de vital importancia registrar no solo los pensamientos que tiene el sujeto que lo incentivan a consumir aquello que le genera adicción sino que hay que tener en cuenta su estado emocional y las conductas que devienen en respuestas patológicas. Para sumar a los estudios recientemente expuestos, la investigación de King, Delfabbro y Griffith (2010) dio a entender que se podrían usar tres técnicas que establecen los cimientos para un tratamiento cognitivo efectivo. Entre ellas se encuentran:

**Supervisar el uso de videojuego:** Esta técnica se aplicaría para poder atraer la atención del cliente a las consecuencias que implica el consumo excesivo de videojuegos, tales como la pérdida de sueño debido al uso de videojuegos, relaciones interpersonales inestables, descuido de otros compromisos (como por ejemplo: el trabajo, actividades educativas, deberes de la casa y/o hacer ejercicio), frustración cuando se interrumpe la actividad, o malestar por el hecho de no estar jugando. Si la supervisión del uso de videojuego es exitosa, el paciente podrá lograr dos resultados: Por un lado, obtendrá mayor motivación para cambiar ya que los problemas relacionados a los videojuegos se volverán más llevaderos y tangibles. Por otro lado, el sujeto se dará cuenta (insight) del bucle que se generó por el uso excesivo de videojuego (como por ejemplo: el consumo excesivo de videojuegos se da debido a que el cliente busca escapar de sus problemas) Por lo tanto, el individuo puede identificar las situaciones que dan lugar o aumentan el deseo de jugar videojuegos (como por ejemplo: después de una pelea con la pareja, cuando las responsabilidades se vuelven muy tediosas, etc.). De esta manera, supervisar la información permite sentar la base para la creación de objetivos que otorgan una manera más saludable de interactuar con videojuegos.

**Establecer Metas y Objetivos:** Los autores entienden que el objetivo de la terapia consistiría en reducir la cantidad de tiempo con la que se interactúa con videojuegos ya que generan malestar y empeoran la calidad de vida del paciente. Woog (citado en King, Delfabbro y Griffith, 2010), recomienda que los clientes al comenzar el tratamiento para reducir el tiempo de uso de la computadora que: (a) tomen decisiones más saludables para mejorar su calidad de vida, tales como dormir más y comer en el horario apropiado, (b) Dejar de realizar conductas que promuevan el uso de la computadora (como por ejemplo: comprar un nuevo equipo para la computadora, leer magazines de videojuegos y foros en línea), (c) minimizar la exposición a situaciones que puedan incentivar el consumo de videojuegos y (d) hacer que jugar videojuegos

se vuelva una actividad menos accesible y conveniente (como por ejemplo: una vez que se termina de jugar, desconectar la consola y guardarla).

El problema que la terapia cognitiva debería resolver ante un caso de un jugador que utiliza de manera problemática a los videojuegos es registrar los pensamientos que afligen al jugador hasta que termina la actividad. Una técnica de este tratamiento sería que el paciente recuerde sus motivaciones a la hora de jugar (como por ejemplo: placer, aprender estrategia y sentir la sensación de triunfo) para que luego el mismo evalúe cada una de sus acciones cuando juegue. Esto se debe a que una vez que identifique lo que siente al jugar, lo pueda comparar con sus motivaciones y percibir si el videojuego las satisface. A través de la terapia, el sujeto puede llegar a entender de que no necesitan jugar videojuegos por placer o diversión, sino para alcanzar el próximo nivel o recompensa. La psicoeducación también puede servir en terapia (King, Delfabbro y Griffith, 2010). En este caso, la técnica que se menciona es el autoregistro ya que sirve para que el sujeto perciba que es aquello que lo lleva a comportarse de manera perjudicial.

## **Conclusión**

Los videojuegos han seguido una meritoria trayectoria a partir de sus comienzos, empezando desde la exclusividad para la comunidad científica, que fue la que los desarrolló, hasta la popularidad que tiene en la actualidad. Su surgimiento fue novedoso pero a su vez, fue puesto en el ojo de la tormenta por ser un invento revolucionario. Ante el temor de aquellos que desconocían en su momento el poder que tiene este fenómeno sobre el individuo, se han creado prejuicios con el fin de mantener a raya la popularidad de esta tecnología. Pero a lo largo de los años estos prejuicios, que aun cierta parte de la sociedad sostiene en contra de esta tecnología, fueron desmentidos. No obstante, se han comprobado que si bien los videojuegos pueden ser una herramienta que pueda mejorar la calidad de vida de las personas, como es el caso del ámbito hospitalario, en donde los pacientes utilizan los videojuegos no solo como una distracción, sino como parte de su tratamiento, pueden ser perjudiciales para las personas ya que tienen efectos negativos. El problema reside en que, al ser una tecnología poderosa, puede generar una intensa atracción a aquellos que tengan una personalidad adictiva, volviéndolos vulnerables a consumirla excesivamente. Es así pues, que se han visto casos sobre jóvenes que no podían combatir su dependencia por los videojuegos ya que había una dependencia psicológica, la cual es la característica primordial de las adicciones.

Lamentablemente, el actual manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), no reconoce la importancia de clasificar a los videojuegos como una adicción, a pesar de que van surgiendo cada vez más investigaciones que comprueban que este fenómeno causa adicción. Las adicciones, son patologías que se adecuan a la sociedad, es decir, se van configurando a medida que va cambiando la sociedad. En la actualidad, no solo hay problemas con las adicciones a las sustancias sino que, como se ha visto, fueron surgiendo adicciones en torno a la tecnología, en este caso a los videojuegos. Por lo que, desde que se originó esta problemática, fue de vital importancia realizar investigaciones sobre esta tecnología con el fin de entender como aflige a un sujeto con personalidad adictiva y qué tipo de tratamiento se puede implementar. A lo largo de este trabajo, se ha demostrado la utilidad de la terapia cognitiva-comportamental para lidiar con las características de la adicción a través de diversos diseños de tratamientos. Desde sus inicios, esta corriente de pensamiento, ha estudiado los procesos psíquicos de forma objetiva. Realizando investigaciones, la psicología cognitiva-comportamental ha generado teorías que enriquecieron a la psicología como ciencia.

La dependencia, ha de generarse debido al componente de inmersión que tienen los videojuegos, es decir, su diseño. Como se ha dicho previamente, cuentan con una calidad gráfica que se asemeja a la realidad, cuentan historias interesantes en donde el jugador no es espectador sino protagonista en la construcción de las historias que se relatan. Ante cualquier individuo que sea adicto, es menester considerar el contexto en que se haya generado la dependencia y también cuál es el objeto que se consume. En el caso de los videojuegos, esto

se ve agravado debido a que la industria que los desarrolla, al tratar de cumplir con objetivos de la empresa y sostener sus intereses, han diseñado nuevos tipos de videojuegos que pueden atraer a otro tipo de adictos. Los videojuegos si no afectan al jugador que tiene una personalidad adictiva, pueden perjudicar a aquellos jugadores compulsivos que tienen vulnerabilidad por las apuestas. Por lo que, es necesario que exista un tratamiento que pueda controlar los síntomas que desarrollan los adictos a los videojuegos.

Como se ha demostrado en el último capítulo, existen terapias como la terapia cognitiva-comportamental que prueban ser efectivas para tratar esta problemática. Además, es necesario que se tome a la adicción a los videojuegos como un trastorno conductual más, ya que si se compara con las características de un trastorno por dependencia a sustancias, posee las mismas características. Esto se puede ver claramente en el caso del joven que tenía graves problemas con los videojuegos. A partir de los resultados de la evolución del cliente podemos extraer algunas conclusiones en lo que se refiere a la intervención en esta problemática. En primer lugar, la fenomenología de este tipo de problemas es similar a la de otros trastornos adictivos, en los cuales se produce un claro deterioro en las relaciones familiares, sociales o profesionales, así como en el ajuste emocional. El cliente manifiesta una necesidad de llevar a cabo conductas que sabe que le están perjudicando, pero que no puede dejar de realizar, lo que sin duda refleja un problema de dependencia. El malestar emocional tras la privación del consumo, así como el que es consecuencia de cualquier otra causa, se resuelve volviendo a consumir (en este caso jugando o usando Internet). Igualmente aparecen fenómenos característicos de recaídas, especialmente en momentos críticos, pero también pasado un tiempo en el que el consumo se había reducido (Marco y Choliz, 2013).

Entonces, tomando en consideración los dichos por los autores referenciados en el último capítulo, se da a entender que la adicción a los videojuegos existe y puede tener tratamiento. Con el fin de integrar lo desarrollado anteriormente, se va a complementar lo ya expuesto en las investigaciones con un caso único con el objetivo de elaborar una propuesta de tratamiento. Para ello, se va a tomar un caso específico para poder diseñarlo.

El corresponsal Smith (2018) cuenta el caso de un individuo al cual los videojuegos afectaron no solo su calidad de vida, sino que llegó a sufrir depresión a causa de este trastorno adictivo. Jamie Callis, de origen gales, tenía 21 años cuando se realizó la noticia. Callis relató que, cuando estaba en el peor momento de su adicción, podía llegar a jugar hasta 16 horas seguidas frente a la computadora. El sujeto recordaba que ya a la edad de los 4 o 5 años, jugaba a los videojuegos pero aún no se había configurado el trastorno. Ahora una vez controlada su adicción, Callis cree que el trastorno comenzó a la edad de los 13 años. En ese momento, llegaba a jugar un videojuego llamado "RuneScape" hasta 16 horas por día. Lo que recordaba era que se había enamorado del videojuego por la variedad de cosas que uno podría hacer dentro del mismo, desde cortar árboles hasta matar a algo o alguien en una misión. Le permitía escaparse a otro

mundo completamente distinto. El paciente contaba que uno podía crear clanes con otras personas, formando así una familia virtual. El jugador podía hablar con otros jugadores en diferentes chats y agregarlos como amigos para seguir en contacto. En la actualidad, ya superada la adicción, Jamie entiende que durante toda su adolescencia, su familia estaba constantemente preocupada por él, porque no podía darse cuenta de lo que le estaba sucediendo. Pero terminó dándose cuenta que la adicción en cuestión perjudicó su vida social, su rendimiento académico y sus vínculos familiares con los que actualmente está restableciendo. En sus comienzos por dejar de jugar a videojuegos, Callis sufrió abstinencia como toda adicción. Su abstinencia derivó en conductas tales como: caminar por la ciudad siempre con auriculares, así nadie le hablaba y cuando iba a la universidad temblaba porque se sentía muy nervioso. Además de buscar ayuda profesional el joven, quien llegó a gastar grandes cantidades de dinero en videojuegos, cree que la universidad también lo ayudó ya que lo mantiene constantemente ocupado.

Este caso expuesto, da a entender que la dependencia llegó a un nivel muy profundo en la vida del sujeto. Entendiendo la profundidad de la adicción, se optaría por utilizar un tratamiento basado en la mirada cognitiva-comportamental pero aplicando técnicas de otras corrientes de pensamiento. Con respecto a una propuesta de tratamiento que podría haberse implementado para ayudar al individuo del caso, se podría empezar por realizar dos entrevistas preliminares. En las mismas, una vez que el paciente haya expresado su relato y malestar, se debería llegar a un diagnóstico sobre el grado de adicción del individuo. Gracias a las entrevistas, el terapeuta va a poder acordar con el paciente las metas y objetivos para iniciar el proceso terapéutico. El tratamiento sería del tipo individual y se buscaría alcanzar distintas metas acorde al progreso del individuo. Como prototipo, se realizarán 22 sesiones, 20 de ellas serán con el individuo, 1 con la familia del paciente y otra con el paciente y su familia. Al inicio del tratamiento, ya teniendo un diagnóstico sobre el grado de adicción del sujeto, se buscará evaluar y mejorar su motivación para el cambio. Como se ha visto previamente, para empezar a tratar este trastorno, es importante implementar la técnica del autorregistro para que el sujeto pueda percibir como los videojuegos están afectando su vida. No solo podrá comprender cuánto perjudica su calidad de vida sino que, podrá registrar que es lo que piensa y siente mientras juega. Es importante comenzar a utilizar esta técnica en las primeras sesiones ya que darán lugar a la evolución del paciente. Una vez que el sujeto perciba cuan dañino le resulta esta tecnología, se utilizarán técnicas para el control de estímulos como por ejemplo la supervisión de uso o la psicoeducación. Es así que entre la sexta u octava sesión, mientras que el sujeto aprende a controlar la adicción, se citara a la familia para que relaten como es el día a día del joven adicto. De ser efectivo el control de estímulos, el sujeto habrá aprendido a controlar la frecuencia y la cantidad de tiempo que le dedica a los videojuegos. Habiendo analizado los datos obtenidos de la familia, se proseguirá con técnicas de regulación emocional y reestructuración cognitiva para ayudar a que el sujeto pueda adaptar nuevas conductas saludables sin que sufra por la abstinencia a los

videojuegos. Ya finalizando el tratamiento, por un lado, en las últimas sesiones de la terapia se centrara en la prevención de recaídas ofreciendo más psicoeducación sobre la tecnología en cuestión. Por otro lado, se citara nuevamente a la familia pero esta vez con el individuo para estudiar como los cambios del sujeto afectaron no solo al mismo sino a su familia. Una vez que culmine el proceso terapéutico, se hará un seguimiento cada 3 meses durante un año.

Aunque se realicen más investigaciones o tratamientos para estudiar y controlar esta problemática, si bien se van realizando más trabajos rigurosos sobre la temática en cuestión, es necesario que la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, por sus siglas en inglés) reconsidere su posición con respecto a los videojuegos y los clasifique como una nueva adicción a la que hay que prestarle más atención. Es menester que otorgue una respuesta que respalde los trabajos ya realizados ya que no solo, generaría más recursos que den lugar a una mayor cantidad investigaciones sino que, concientizaría a la sociedad de una nueva patología que ha surgido en la sociedad. Esta problemática, es una de muchas que se van a ir desarrollando en el futuro ya que las patologías existen conforme a la época en la que vive la sociedad. Hoy cada vez más, hay una marcada tendencia a adicciones que subyacen de la tecnología como por ejemplo a las redes sociales o la pornografía. Entonces la comunidad científica debe responder ante las problemáticas propias de cada época proponiendo tratamientos empíricamente respaldados que permitan asistir aquellos sujetos en problemas.

Por último, con respecto a los objetivos de esta recopilación bibliográfica, se ha descubierto, que los videojuegos pueden atraer a aquellos que padecen el trastorno de juego patológico, debido a su diseño. Los sujetos con esta patología han de gastar enormes cantidad de dinero en un videojuego que si bien otorga la satisfacción pasajera de apostar, no le da una ganancia material o física a los apostadores. Los mismos obtienen, dependiendo de la economía del videojuego, ventajas sobre otros, vestimentas, ahorradores de tiempo o contenido. Esto podría dar lugar a una nueva problemática en el futuro ya que si los videojuegos se inclinan sobre este camino, va a ver una mayor cantidad de casos como los ya vistos. Por este motivo, es importante que exista una entidad independiente que regule la avaricia de las propias corporaciones que producen estos videojuegos. Además de este objetivo, se ha desarrollado los efectos de los videojuegos sobre cualquier sujeto. Desde un principio, se creía que la violencia era el único efecto negativo pero eso se debe al temor de una sociedad que desconocía el potencial de este fenómeno. Si bien es verdad que existen efectos adversos de los videojuegos sobre las personas, si se utiliza esta tecnología con moderación, únicamente impactaran en el sujeto los efectos positivos como por ejemplo: la mejora de las capacidades cognitivas. A su vez, la comunidad científica al comprender el potencial que tienen los videojuegos en las personas, ha implementado una nueva forma de utilizar esta tecnología que deviene como medio didáctico. Los videojuegos permiten mejorar la forma en que los niños y adolescentes internalizan lo que aprenden, optimizando su proceso de aprendizaje. También en el ámbito hospitalario, se implementan los videojuegos para el personal de salud cambiando así, la forma en que los profesionales aprenden técnicas para

luego ponerlas en práctica. Para concluir, se ha podido contrastar la hipótesis de que los videojuegos tienen una relación con la adicción a través de artículos científicos, con casos que surgieron en distintas partes del mundo, noticias actuales e investigaciones de autores que han empezado a estudiar la temática desde la existencia de este fenómeno.

## **Referencias Bibliográficas**

- Ameneiros, A., Ricoy, M.C. (2015). Los videojuegos en la adolescencia: prácticas y polémicas asociadas. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*. nº. 13, pp. 115-119, DOI: 10.17979/reipe.2015.0.13.451
- Arredondo Trapero, F.G., Vázquez Parra, J.C. (2017). La responsabilidad social de la industria de los videojuegos: una aproximación desde los contenidos. *Ciencia y Sociedad*. Vol. 42 (4), 31-39. DOI: <https://doi.org/10.22206/cys.2017.v42i4>
- Arias, M. (29 de junio 2018). Lo dice la ciencia: las microtransacciones en juegos online te convierten en un ludópata. *Urbantecno*. Recuperado de <https://urbantecno.com/>
- Bárceñas, C., Lemus, C., Governatore, H.M. (2019). Videojuegos MOBA como fenómeno transmedia. El caso League of Legends como proceso de conformación de identidades, resistencias y agencias. *Caracteres*. Vol.8 (1). 92-118.
- Beltrán-Carrillo, V.J., Valencia-Peris, A. y Molina-Alventosa, J.P. (2011). Los videojuegos activos y la salud de los jóvenes: revisión de la investigación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 10 (41) pp. 203-219
- Brewer, J. (2018). *La Mente Ansiosa: Porque nos hacemos adictos y cómo podemos terminar con los malos hábitos*. Buenos Aires, Argentina. Paidós
- Carbonell, X., Talarn, A., Beranuy, M., Oberst, U., Graner, C. (2009). Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online. *Aloma*. Vol.26 (25) 201-220
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones*. Vol.26 (2), 91-95.
- Carr, J. (14 de Noviembre de 2018). Adicción a los videojuegos: “Estuve 7 años jugando a videojuegos en bata y sin salir de casa”. *BBC News*. Recuperado de <http://www.bbc.com/>
- Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T. y Cabrera, A. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 6(1), pp. 40– 51.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Muros-Molina, J., Espejo-Garcés, T., Zurita-Ortega, F., y Linares-Manrique, M. (2016). Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 405-410
- Choliz, M., Marco, C. (2011) Patrón de Uso y Dependencia de Videojuegos en Infancia y Adolescencia. *Anales de Psicología*. Vol.27 (2), 418-426.

Choliz, M., Marco, C. (2013) Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Vol.13 (3), 125-141.

Crespo Vásquez, C., Pacheco Rueda, M. (2019). *La transformación de los videojuegos como nueva industria de entretenimiento*. (Tesis de pregrado). Universidad de Valladolid, Valladolid, España.

De la Torre-Luque, A., y Valero-Aguayo, L. (2013). Factores moduladores de la respuesta agresiva tras la exposición a videojuegos violentos. *Anales de Psicología*, 29(2), 311– 318. DOI:10.6018/analesps.29.2.132071

De Sanctis, F., Distefano, M.J., Mongelo, M.C. (2017) Aspectos positivos y negativos en la psicología de los videojuegos. *Acta Psiquiátrica y Psicológica en América Latina*, 63 (2), 115-131.

Fernández, N., Carmo, P.H. (2008), *Retro Informática: El pasado del futuro*. Barcelona, España. Facultat d'Informatica de Barcelona. Recuperado de <http://www.fib.upc.edu/retro-informatica/>

González Sanz, S. C (28 de noviembre de 2017). La polémica lotería de los videojuegos. *El País*. Recuperado de <https://elpais.com/>

González Vázquez, A., Igartua, J. J. (2018). ¿Por qué los adolescentes juegan videojuegos? Propuesta de una escala de motivos para jugar videojuegos a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Cuadernos.info*, 42, 135–146. DOI: 10.7764/cdi.42.1314

Gonzalez, G., Zurita, F., Puertas, P., Espejo, T., Chacon, R. y Castro, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *ReiDoCrea*, 6, 120-129.

Griffiths, M.D. (2008). Adicción a los videojuegos: Una breve revisión psicológica. *Revista de Psicoterapia*. Vol. XIX (73), 33-49.

Griffiths, M.D., King, D.L., Delfabbro, P.H. (2012) Simulated gambling in video gaming: What are the implications for adolescents?. *Education and Health journal*, 30 (3), 68-70.

Groves, C. L., Anderson, C. A. (2017). Negative Effects of Video Game Play 49. *Handbook of Digital Games and Entertainment Technologies*, Vol. 49. 1-26. DOI: 10.1007/978-981-4560-50-4\_13

Herrero, A. (2010): 'La convergencia de los videojuegos online y los mundos virtuales: situación actual y efectos sobre los usuarios', en *Zer-Revista de Estudios de Comunicación*, vol. 15, nº28, pp. 117-132. Recuperado de: <http://ehu.es/ojs/index.php/Zer/article/view/2352>

Hidalgo Cerezo, Alberto (2019). Loot Boxes: Juegos de azar encubiertos al alcance de menores. *Revista jurídica de Castilla y León*. 47. 25-58.

Jernstrom.T (Octubre de 2016) Let's go Whaling! En James.C (Presidencia) Simposio llevado a cabo en la conferencia *Global Mobile Games Industry Conference*. Helsinki, Finlandia

Llorca, M. A., Bueno, G. M., Villar Fernández, C., Diez, M.A. (Octubre de 2010). Frecuencia en el uso de videojuegos y Rendimiento Académico. En F. Ortega Mohedano (Presidencia). Simposio llevado en el *II Congreso Internacional Comunicación 3.0*, Salamanca, España.

López F. (2011). Relación entre el hábito de consumo de videojuegos y el rendimiento académico. Diferencias en género y edad en tercer ciclo de educación primaria. *International Journal of Development and Educational Psychology, INFAC revista de psicología*, 1 (2), 347-356.

Keplek, P., Castro, L (23 de noviembre de 2017). Las cajas de "loot" son un asco, pero ¿Qué podría sustituirlas?. *Vice*. Recuperado de [https://www.vice.com/es\\_latam/](https://www.vice.com/es_latam/)

King, D.L., Delfabbro, P.H., Griffiths, M.D. (2010). Cognitive behavioral therapy for problematic video game players: Conceptual considerations and practice issues. *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*. 3 (3), 261-273.

Maldonado, M.J.L., Buitrago, A.B., Mancilla, M.A.A. (2014). Videojuegos y adicción en niños – adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*. 11 (20). 1-22.

Marengo, L., Herrera Núñez, L.M., Coutinho, T.V., Rotela Leite, G., Starhler Rivero, T. (2015) ¿Gamer o adicto? Revisión narrativa de los aspectos psicológicos de la adicción a los videojuegos. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*. Vol.7 (3), 1-12

Marín, E. (4 de abril de 2017). Un niño de 11 años gasta más de 7.500 dólares en microtransacciones desde el iPad de sus padres. *Gizmodo*. Recuperado .es.gizmodo.com

Moncada Jiménez, J., Chacón Araya, Y. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *RETOS*, 21, 43-49.

Monfort, J. (13 de noviembre de 2017). Star Wars Battlefront II y la polémica de los micropagos: ¿es un pay to win?. *Hipertextual*. Recuperado de <https://hipertextual.com/>

Peradones, E. (2012). *Videojuegos para la Salud*. Madrid, España. Editorial Fragua.

Pons, P. (11 de Junio de 2018). Una niña de 9 años, en rehabilitación después de volverse adicta a Fortnite. *La Vanguardia*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/>

Rodríguez, H.G., Sandoval, M. (2011). Consumo de videojuegos y juegos para computador: influencias sobre la atención, memoria, rendimiento académico y problemas de conducta. *Suma Psicológica*, 18(2), 99-110.

Sánchez González, M.A. (1 de Diciembre de 2018). El problema con el sistema de microtransacciones y como ha afectado a la industria de los videojuegos. *Medium*. Recuperado de <https://www.medium.com>

Smith, M. (18 de septiembre de 2018). The real-life story of a computer game addict who played for up to 16 hours a day. *Walesonline*. Recuperado de <https://www.walesonline.co.uk/>

Tejeiro Salguero, R. (2001). La adicción a los videojuegos. Una revisión. *Adicciones*, Vol.13 (4), 407-413.

Tejeiro Salguero, R. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. *Comunicación*, Vol.1 (7), 235-250

Torres-Rodríguez, A., 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.

Villalba Saiz, F., & García Gallego, C. (2018). *Plan de empresa: Creación estudio de videojuegos "Retro-gamers"* (tesis de pregrado). Universitat Politècnica de Valencia, Valencia, España.

Zahumenszky, C. (15 de octubre de 2019). Alguien se ha gastado más de 150.000 dólares en microtransacciones de un juego de Transformers. *Gizmodo*. Recuperado de [es.gizmodo.com](https://es.gizmodo.com)

Zendle, D., Cairns, P. (2019). Video game loot boxes are linked to problem gambling: Results of a large-scale survey. *PLOS ONE* 14(3), 1-12. DOI:10.1371/journal.pone.0206767