



# GUÍA INFORMATIVA UPC

---

**Adicción a los videojuegos**

*exígete, innova*



**LAUREATE**  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITIES

---

## ¿QUÉ SABES DE LAS ADICCIONES?



---

CUANDO HABLAMOS DE ADICCIONES, LO PRIMERO QUE VIENE A NUESTRA MENTE SON LAS **SUSTANCIAS PSICOACTIVAS** COMO LA MARIHUANA, COCAÍNA O ALCOHOL.

---

SIN EMBARGO, SI NOS DETENEMOS A PENSAR DETALLADAMENTE EN CIERTO ASPECTO DE NUESTRA VIDA COTIDIANA QUE HA HECHO QUE EL MUNDO SE DESARROLLE DE MANERA ACELERADA LOS ÚLTIMOS AÑOS, NOS DAREMOS CUENTA DE QUE SE HA GENERADO UN NUEVO TIPO DE ADICCIÓN: **“ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA”**.

Y SI NOS ENFOCAMOS EN LOS VIDEOJUEGOS, COMO UN TIPO DE TECNOLOGÍA ESPECÍFICA, NOS PODEMOS DAR CUENTA DE QUE ESTE **HA TOMADO UN ESPACIO MUY GRANDE EN LA VIDA DE ALGUNAS PERSONAS, COPANDO, INCLUSO, SUS DEMÁS ÁMBITOS**.



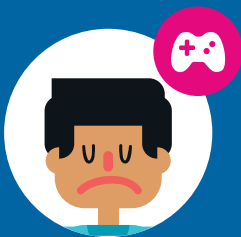
Arias et al (2012) señalan que la adicción en general a las nuevas tecnologías está caracterizada por un uso excesivo de los celulares, internet, videojuegos, la computadora e incluso las redes sociales. Todos estos objetos, permiten a las personas comunicarse o desarrollarse bajo ciertos contextos que en la realidad, les resultarían sumamente difíciles.

## LA OMS PLANTEA QUE UNA DE CADA CUATRO PERSONAS SUFRE DE TRASTORNOS DE ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS.



Estas nuevas adicciones se pueden dividir en básicamente dos tipos: pasiva y activa. **La primera**, es aquella en la que el sujeto se aísla y evita el contacto con los demás. Y la **segunda**, produce aislamiento social, problemas de autoestima, económicos, entre otros. Los objetos relacionados a la adicción activa son los relacionados con el internet: adicción al sexo, juego, chats y las compras.

Es evidente que, como cualquier tipo de adicción, existen impactos en distintas áreas de la vida. Las personas que sufren de adicción a los videojuegos van presentando efectos negativos a nivel psicológico, fisiológico y social.



**Los videojuegos pueden ser inicialmente una especie de PREMIO** ya que al usarlos proporcionan diversión, satisfacción, reconocimiento, etc. **No obstante, con el pasar del tiempo esto puede cambiar, cuando estos sujetos comienzan a aislarse de su ámbito familiar, su rendimiento laboral o académico.**

Reducen sus horas de sueño, y dejan de consumir sus alimentos en horarios adecuados.

Además de ello, usualmente puede presentar signos de euforia, y cuando se alejan de los videojuegos, se pueden sentir vacíos, deprimidos e irritables.

« EXISTEN DIVERSOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE PUEDEN INFLUIR EN QUE UN INDIVIDUO PUEDA DESARROLLAR UNA **ADICCIÓN**».



---

EL PRIMERO RADICA EN QUÉ TAN PLACENTERO O REFORZANTE SE ENCUENTRE A LA ACTIVIDAD QUE SE ESTÉ REALIZANDO; EN ESTE CASO, EL VIDEOJUEGO.



---

EL SEGUNDO TIENE QUE VER CON ESTUDIOS EN LOS QUE SE PLANTEAN QUE HAY CIERTOS RASGOS DE PERSONALIDAD QUE PUEDEN ESTAR MUCHO MÁS RELACIONADOS A LA CONDUCTA ADICTIVA.



---

EL TERCER ASPECTO TIENE QUE VER CON LA DISPONIBILIDAD, EL ACCESO Y ASPECTOS SOCIOCULTURALES PARA QUE SE PUEDA ESTAR EN CONTACTO CON EL OBJETO DE LA ADICCIÓN Y DE ESTA MANERA DAR LUGAR A QUE SE DESARROLLE.

# ¿CÓMO SE LLEGA A UNA ADICCIÓN?

MCLLWRAITH (CITADO EN GRIFFITHS, 2005) PLANTEA CUATRO POSIBLES EXPLICACIONES:



---

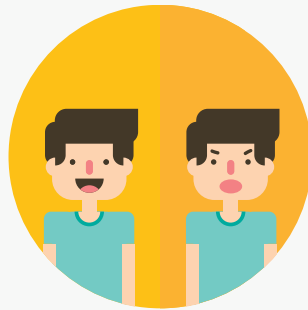
# ¿CÓMO IDENTIFICO QUE TENGO UN PROBLEMA CON LOS VIDEOJUEGOS?

ENTONCES, SI QUEREMOS SABER SI NOS ENCONTRAMOS FRENTE A UNA PERSONA CON ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS, GRIFFITHS (2005) PLANTEA LOS SIGUIENTES ASPECTOS PARA SER TOMADOS EN CUENTA:



## PROMINENCIA

La importancia que toma el juego en la vida de la persona.



## CAMBIO DEL ESTADO DE ÁNIMO

Las experiencias subjetivas que surgen como consecuencia del uso de los videojuegos.



## TOLERANCIA

Se requiere usar más tiempo el videojuego para obtener los mismos efectos que se conseguían inicialmente en el estado de ánimo.



## SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Es el malestar generado cuando se deja de utilizar los videojuegos.



## CONFLICTOS

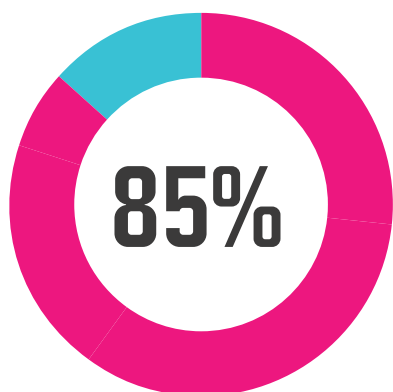
Todas las repercusiones negativas que tiene la conducta con sus familiares y demás aspectos de su entorno.



## RECAÍDAS

Es volver de forma repetida a los anteriores patrones de implicación en los videojuegos.

« LOS ESTUDIOS REALIZADOS POR VALLEJOS Y CAPA EN EL 2010, DE UNA MUESTRA DE **4954 ADOLESCENTES** QUE CURSABAN DEL 1° AL 5° AÑO DE SECUNDARIA DE 5 COLEGIOS ESTATALES DE LIMA METROPOLITANA, ARROJARON QUE EL **85% REPORTA UTILIZAR LOS VIDEOJUEGOS, CON UN MAYOR PORCENTAJE DE HOMBRES EN COMPARACIÓN DE GÉNERO** ».



Así mismo, también se puede apreciar en los datos que **las locaciones más usuales para los videojuegos son la propia casa y cabinas de internet.**



En cuanto al rendimiento académico, se pudo obtener que **a mayor uso de videojuegos mayores problemas en cuanto a rendimiento académico.**



Lo que plantea Griffiths (2005) con respecto a estas diferencias en cuanto al sexo es que tienen que ver con el contenido, ya que **muchos de ellos están enfocados en personajes masculinos y que también son diseñados por hombres con el fin de que otros hombres los usen.**

Por una cuestión social, no se fomenta que las mujeres se expresen en público.



Aunque hay pocas investigaciones acerca de la adicción a los videojuegos, la gran mayoría se centra en los niños y adolescentes. Sin embargo, ello no excluye a los adultos de dicha problemática ya que Griffiths también realizó investigaciones en las que **se demuestra que los adultos también hacen uso de los videojuegos de manera excesiva.**

---

# ¿QUÉ HACER ?

---

## LO FUNDAMENTAL PARA SALIR DE ESTE PROBLEMA ES QUE LA PERSONA PUEDA HACER UN BUEN USO DE LOS VIDEOJUEGOS.

SE DEFINE QUÉ ES LO QUE SE VA A JUGAR, EN DÓNDE SE JUGARÁ Y QUÉ PERSONAS LA ACOMPAÑARAN A JUGAR, CON EL OBJETIVO DE QUE VAYA MANEJANDO ESTOS ASPECTOS POR SÍ MISMA.

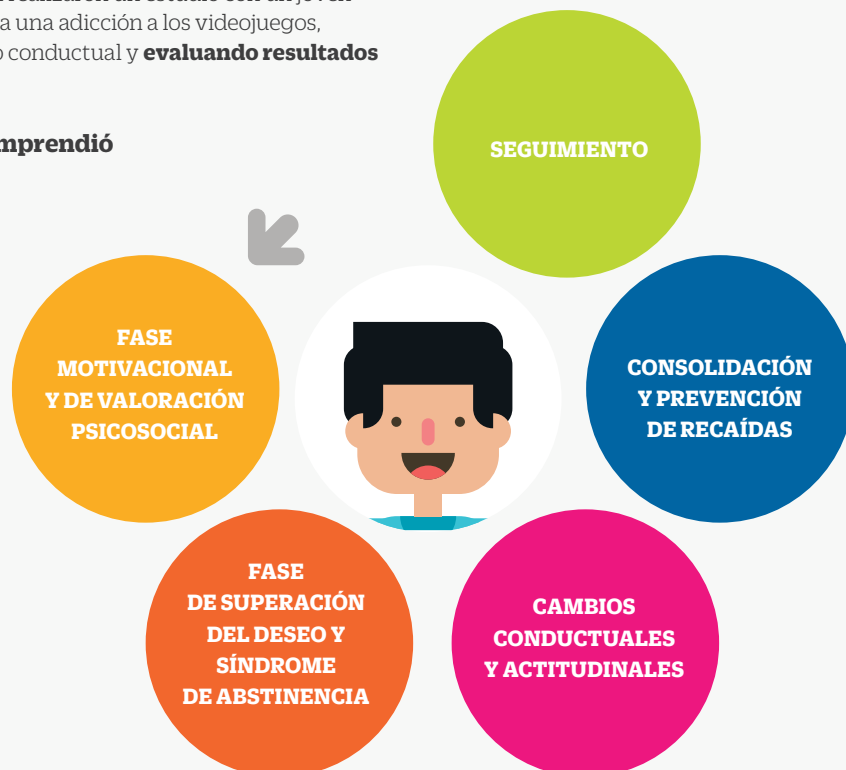
Una vez que se ha logrado de alguna manera controlar el uso abusivo de los videojuegos, se puede trabajar con los factores protectores, es decir, ayudar al sujeto a que mejore en aquellos aspectos que lo llevaron a la adicción: mejorar la autoestima, instruirlo en la solución de conflictos, mejorar sus habilidades sociales y **el buen manejo y uso de su tiempo libre.**

---

Se han realizado investigaciones con aplicación de tratamiento para personas con adicción.

En el 2014, Marco y Chóliz realizaron un estudio con un joven de 21 años que presentaba una adicción a los videojuegos, aplicando un tratamiento conductual y **evaluando resultados a las 13 semanas.**

**Esta intervención comprendió las siguientes fases:**





« EN CUANTO A LOS RESULTADOS SE OBTIENE QUE, **CONFORME AVANZAN LAS SESIONES LA PERSONA TIENE UN MAYOR GRADO DE CONSCIENCIA DEL PROBLEMA**, EXISTE UN DESCENSO EN EL TIEMPO DE USO DE LOS VIDEOJUEGOS, **SE LOGRÓ UNA MEJORÍA EN CUANTO A SUS RELACIONES INTERPERSONALES, RENDIMIENTO ACADÉMICO** ».

**EN CUANTO AL CAMBIO DE ESTA PROBLEMÁTICA HAY QUE TENER EN CUENTA DOS ASPECTOS QUE SIEMPRE ESTÁN PRESENTES:**



**Debe haber cierto grado de consciencia por parte del individuo para que se dé cuenta de que tiene un problema y necesita ayuda.** Si no existe consciencia del problema, no habrá posibilidades de cambio.



En este tipo de problemática es muy usual que haya recaídas, lo cual no quiere decir que la persona no se va a recuperar nunca, sino que **hay aspectos que aún faltan trabajar con la terapia para así obtener mejores resultados y un porcentaje menor de recaídas.**

Todos estos aspectos llevan a pensar en el uso que se le da a la tecnología, sobre todo a los niños y adolescentes, que más que nadie pertenecen a esta nueva era y están más familiarizados con ella.

**ES IMPORTANTE PONERSE LÍMITES Y EDUCAR EN EL ADECUADO USO, NO SOLO DE LOS VIDEOJUEGOS SINO DE LA TECNOLOGÍA EN GENERAL.**

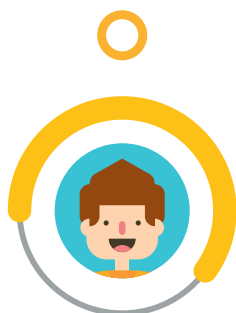
« EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, A PARTIR DEL PROGRAMA DE LADOU CER\*, SE HA INTRODUCIDO, JUNTO CON LA EXPOSICIÓN CON PREVENCIÓN DE RESPUESTA, EL PROCEDIMIENTO DE PENSAR EN VOZ ALTA Y LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA CUANDO LA PERSONA ESTÁ JUGANDO». \*VER LADOU CER, 1993; LADOU CER Y WALKER, 1998ª, 1998B

con ello, se pretende no solo que la persona se exponga a la conducta de juego y no juegue, sino que cambie sus pensamientos y creencias irracionales por otros racionales, lo que le facilitará a largo plazo no jugar y mantener más fácilmente la abstinencia.

“

**SOLO JUEGO TRES HORAS DIARIAS”**

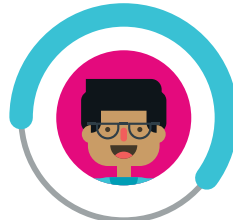
- Minimizar el problema



“

**NO TENGO UN PROBLEMA CON ESTO”**

PERO FALTA A CLASES, GASTA DINERO, ETC.  
- Negación



“

**JUEGO PARA RELAJARME”**

- Justificaciones

“

**YO CONTROLLO ESTO”**

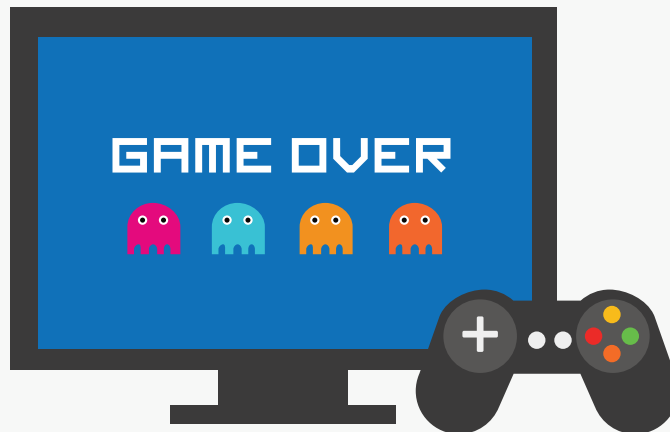
SIN EMBARGO, SIGUE METIÉNDOSE EN UN PROBLEMA CON EL USO DEL JUEGO.  
- Autoengaño

Control de situaciones que nos llevan a jugar: una técnica que se utiliza con frecuencia es la de control de situaciones, que en el caso del juego patológico es esencial para el tratamiento del individuo (Becoña,1996b).

**AMIGOS, LUGARES, CABINAS, HORAS ESPECÍFICAS, ESTAR SOLO, ABURRIMIENTO, SON CARACTERÍSTICAS POR CONTROLAR.**

---

## TOMAR EN CUENTA



EN LA PRÁCTICA DIARIA DE ATENCIONES A PERSONAS CON PROBLEMAS DE BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO, SE OBSERVA QUE MUCHOS DE ELLOS TIENE DIFICULTAD EN CONTROLAR LA CONDUCTA DE LOS VIDEOJUEGOS.

ESTA SE DA DE FORMA EXCESIVA EN FRECUENCIA, TIEMPO Y DURACIÓN, LO QUE GENERA CONSECUENCIAS EN EL ADECUADO USO DEL TIEMPO.

Muchas veces, al hacerles la distribución del tiempo, este tiempo dedicado es casi igual al horario de sus estudios e incluso supera muchas veces la dedicación supuestamente a algo más relevante en horas universitarias. Los amigos, el dinero, los lugares frecuentes se van volviendo fuertes condicionamientos para esta conducta.

El joven se va autoengañando y elabora una serie de justificaciones con el fin de continuar con esta conducta a pesar de las consecuencias económicas, estudiantiles y familiares. Usualmente se necesita la presión familiar para asumir que la conducta es inadecuada.

---

SE ESPERA QUE VAYA CORRIENDO LAS CREENCIAS IRRACIONALES DE CONTROL DEL JUEGO. POR ESO, **ES IMPORTANTE REPLANTEAR LOS HÁBITOS, RETOMAR HÁBITOS SALUDABLES Y CONECTARSE NUEVAMENTE CON SUS METAS MÁS APRECIADAS.**

---

---

# BIBLIOGRAFÍA

Arias, O. & Gallego, V. & Rodríguez, M. & Del Pozo, M. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las adicciones* 8, 2 – 6.

Extraído de: <http://www.unioviado.es/gca/uploads/pdf/Psicologia%20de%20las%20Adicciones,%20vol.1,%202012.pdf>

Griffiths, M. (2005). Adicción a los videojuegos: Una revisión de la literatura. *Psicología conductual* 13, 445 – 460.

Extraído de: [http://www.academia.edu/429551/Griffiths\\_M.D.\\_2005\\_.Adicci%C3%B3n\\_a\\_los\\_videojuegos\\_una\\_revisi%C3%B3n\\_de\\_la\\_literature.\\_Psicologia\\_Conductual\\_13\\_445-462](http://www.academia.edu/429551/Griffiths_M.D._2005_.Adicci%C3%B3n_a_los_videojuegos_una_revisi%C3%B3n_de_la_literature._Psicologia_Conductual_13_445-462).

Marco, C. & Chóliz, M. (2014). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Anales de Psicología* 30, 46 – 55.

Extraído de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282014000100005&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282014000100005&script=sci_arttext).

Oblitas, Luis (2002). Adicciones e Internet. [Psicologiacientifica.com](http://www.psicologiacientifica.com)

Vallejos, M. & Capa, W. 2010. Videojuegos: adicción y factores predictores. *Av. Psicología* 18, 103-110.

Extraído de: <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/miguelvallejos.pdf>.



## **UPC**

Universidad Peruana  
de Ciencias Aplicadas

Informes  
T. 610 5030  
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936  
y 2937

**Campus Monterrico**  
**Campus San Isidro**  
**Campus San Miguel**  
**Campus Villa**

[www.upc.edu.pe](http://www.upc.edu.pe)



**LAUREATE**  
INTERNATIONAL  
UNIVERSITIES