

**Programa de Intervención en Adolescentes para la
Prevención del Mal Uso de Loot Boxes en
Videojuegos**



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Psicología

Curso Académico 2023-2024

Alumno: Marco Aledo Fenoll

Tutor: José Luis Carballo Crespo

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
3. Método.....	8
3.1. Población diana.....	8
3.2. Variables e instrumentos de evaluación.....	8
3.3. Procedimiento.....	10
3.4. Propuesta de intervención.....	11
4. Discusión.....	19
5. Referencias Bibliográficas.....	21
6. Apéndice.....	25



1. Resumen

Las *Loot Boxes* (LB) constituyen una reciente y extendida práctica en la industria del videojuego a través de la cual implementar recompensas para los jugadores y monetizar los títulos lanzados al mercado. No obstante, las similitudes observadas con este elemento y los juegos de azar han llevado a múltiples investigadores a analizar de cerca estos sistemas de recompensa, encontrando preocupantes correlaciones entre su consumo problemático y los comportamientos asociados a la ludopatía. En España, más de la mitad de la población adolescente juega a videojuegos, convirtiéndolos a las LB en un posible riesgo para el desarrollo de trastornos ludópatas y de adicción al juego en esta población. Sin embargo, al tratarse de un fenómeno relativamente reciente, la existencia de medidas de prevención y tratamiento sobre el mal uso de las LB es considerablemente limitada. Es por esto, que se ha diseñado un programa de intervención para menores en el ámbito escolar de secundaria, centrado en detectar e intervenir sobre aquellos casos donde exista un mayor uso problemático. El programa contiene entre cinco y seis sesiones donde se pretende influir sobre variables como: el conocimiento sobre las LB, el tiempo y dinero invertido en su adquisición, la impulsividad y el desarrollo de actividades de ocio alternativas. Se espera que los resultados del mismo reduzcan el consumo problemático y sirvan de referencia para futuros programas que incluyan el consumo de LB como área de intervención.

Palabras clave: *Loot Boxes*, videojuegos, adolescentes, intervención, escolar.

2. Introducción

Los videojuegos se han convertido en uno de los pasatiempos más extendidos de nuestra actualidad, con datos que contextualizan su éxito a nivel global. El número de jugadores en 2022 se sitúa en torno a los 3.100 millones, un 40% de la población mundial y con unos ingresos desorbitados de hasta 203.000 millones de dólares (DFC Intelligence, 2022).

En los últimos años, se ha empezado a popularizar una nueva práctica de monetización conocida como *Loot Boxes* (LB), las cuales actúan como un sistema de recompensa dentro de los propios videojuegos que otorga a los jugadores premios de una lista de recompensas. Estos premios pueden incluir tanto elementos para mejorar el desempeño en el juego, como accesorios cosméticos para alterar la apariencia y ofrecer más opciones de personalización. La recompensa obtenida por los usuarios es seleccionada aleatoriamente por un algoritmo, dando a los jugadores un control prácticamente nulo o muy limitado sobre qué van a obtener al abrir una Loot Box.

Este tipo de sistemas de recompensas han proliferado rápidamente, convirtiéndose en una característica especialmente común en los videojuegos *online* y también en un añadido casi obligatorio en los títulos multimillonarios lanzados por las compañías más potentes del sector. Una encuesta de investigación realizada por Rockloff et al. (2020) sobre la prevalencia de LB en videojuegos mostró que, de entre los 82 juegos más jugados de 2020 en Australia, 51 contenían LB. Otro estudio llevado a cabo por Zendle et al. (2020) analizó los 50 juegos más jugados de la plataforma de Steam para ordenadores, así como los 100 juegos más jugados de Android y iPhone. Se encontró que en el caso de Steam el 36% de los juegos más jugados en la plataforma contenían LB, frente a un 58% y 59% en Android y iPhone respectivamente.

Algunos investigadores han advertido sobre los parecidos de las LB con el juego y las apuestas, de hecho, se han encontrado similitudes estructurales en la forma en que las LB funcionan y son presentadas debido a su mecanismo de recompensa de intervalo variable, (Drummond & Sauer, 2018; Griffiths, 2018) cuyos efectos en la adquisición persistente de conductas han sido observados (Ferster & Skinner, 1957). Así mismo, son similares a las apuestas en la inmediatez y facilidad con que se puede interactuar con ellas, en su bajo nivel de habilidad requerida, en el alto componente de azar que interviene en su resultado e incluso

en los sonidos, luces y colores con los que suele adornarse su abertura, tal y como se hace en las apuestas electrónicas (Rockloff et al., 2020; Nerilee Hing et al., 2022).

Similitudes psicológicas y cognitivas también han sido descritas por algunos autores (Drummond & Sauer, 2018) que han podido observar como algunas de las distorsiones y comportamientos propios del juego patológico se pueden observar en algunos jugadores, tales como ilusiones o predicciones de control, interpretaciones parciales de los resultados, expectativas propias de apostadores e incluso dificultad o incapacidad para detener el uso de LB (Rockloff et al., 2020).

Un metanálisis publicado por Spicer et al. (2021), revisó 16 estudios que analizan la relación entre el consumo de LB, las variables de juego patológico y las del trastorno por adicción a videojuegos. En él se pudo observar que al menos 12 estudios demostraron correlaciones significativas entre las LB y el juego patológico.

Otro metanálisis realizado por Montiel et al. (2022) sobre los mismos constructos también demostró correlaciones que indican una fuerte relación positiva entre el consumo de LB y los jugadores con altos índices de juego patológico.

Si bien los estudios realizados hasta el momento presentan el defecto de haber sido únicamente de naturaleza correlacional y no poder explicar ni la causalidad ni la dirección de sus resultados, los propios investigadores han reflexionado sobre cómo las posibles hipótesis de las relaciones entre las LB y el juego patológico resultan preocupantes. Estas hipótesis sugieren que estos sistemas podrían estar desarrollando y acentuando comportamientos ludópatas en los jugadores, o bien las LB estarían atrayendo de forma desproporcionada a jugadores con un perfil vulnerable a este tipo de sistemas de recompensa (Kristiansen & Severin, 2020; Rockloff et al., 2020, Zendle, 2019; Zendle, 2020; González-Cabrera et al., 2022; Spicer et al., 2021).

Por consiguiente, los investigadores que han llevado a cabo este tipo de investigaciones han pedido en numerosas ocasiones medidas para amortiguar y prevenir el posible efecto dañino que las LB pueden tener en algunos jugadores, lo cual denota una preocupación ya recurrente en la comunidad científica que estudia este fenómeno. Las regulaciones que se han propuesto apuntan principalmente tanto a desarrolladores como a compañías de videojuegos, a quienes se pide un rediseño de estos mecanismos de recompensa, incluyendo características como: la muestra de los porcentajes de obtención de objetos, límites de gasto o sistemas para impedir su adquisición a jugadores que lo soliciten. También se ha expresado la necesidad de pedir medidas a organismos legislativos y gubernamentales para un mayor control sobre la venta y distribución de juegos que hagan uso

de las LB, o incluso su prohibición cuando no estén sujetas a controles como los que poseen los casinos y otras formas legales de apuestas *online*. También ha sido manifestada la posibilidad de llevar a cabo la intervención en la población a través de una mayor difusión y concienciación sobre el funcionamiento y riesgos de las LB entre los jugadores, debido a que los cambios, tanto por parte de la industria de los videojuegos como de los organismos gubernamentales, se esperan con lentitud (Nerilee Hing et al., 2022; Drummond & Sauer, 2022; King et al., 2020; Joaquín González-Cabrera et al., 2022; Rockloff et al., 2021).

Como consecuencia de estos descubrimientos, existe la preocupación de que las LB puedan tener efectos negativos en la población más joven, que juega habitualmente a videojuegos según datos recopilados en 2022 por la Asociación Española del Videojuego (AEVI). De acuerdo con dichos datos, hasta un 58.7% de los jóvenes españoles entre 11 y 18 años hacen un uso habitual de los videojuegos como pasatiempo y actividad de ocio.

Teniendo en cuenta que la población más joven posee una mayor inmadurez del cerebro y se encuentra en proceso de desarrollo y adquisición de mecanismos de autocontrol, son un grupo población más impulsivo y vulnerable a problemas como la adicción a sustancias o el juego patológico. (Fong, 2005; Cerulli-Harms et al., 2020).

Se ha podido observar que entre la población adolescente australiana de entre 12 y 17 años, la frecuencia de consumo de LB se correlaciona positivamente con indicadores de juego patológico en instrumentos clínicos (Rockloff et al., 2021).

En otro estudio realizado en población adolescente danesa de entre 12 y 16 años se pudo observar que aquellos participantes que gastan más dinero y abren más LB, mostraban tendencia a poseer más comportamientos ludópatas, especialmente en aquellos que además estaban envueltos en alguna actividad relacionada con la venta de los contenidos de las LB (Kristiansen & Severin, 2020).

El conocimiento sobre factores de riesgo para el consumo problemático de LB es limitado, pero se puede observar que existe una notable desproporción hacia su uso en varones (Zendle et al., 2021). Esta predominancia masculina también se observa en la población adolescente española según su Informe sobre Trastornos Comportamentales del Ministerio de Sanidad de España (2022), lo cual sugiere que el género masculino podría ser un factor de riesgo para el uso problemático de las LB.

Si bien no se han encontrado programas de intervención destinados específicamente al fenómeno de las LB, sí existen programas de intervención en ámbito escolar dirigidos a la prevención e intervención enfocados en el juego patológico o en el uso problemático de las tecnologías de la información y las comunicaciones, los cuales pueden servir como

referencia. La asociación AJIJAR implantó el programa “Cubilete”, de cuatro sesiones de 50 minutos para población escolarizada centrado en la prevención de adicciones a Internet, videojuegos y juegos de azar *online*. Dicho programa mostró resultados positivos en el cumplimiento de sus objetivos de reducir el gasto realizado en juegos de azar *online* y el tiempo de uso de los dispositivos electrónicos. Además, demostraron haber incrementado el conocimiento sobre terminología y riesgos relacionados con la adicción, el juego patológico y los riesgos asociados (Aguayo et al., 2020).

Como resultado de la extensión del fenómeno, así como por la falta de consenso y medidas para su control, se cree conveniente la creación de un programa de intervención dirigido a la población adolescente afectada o en riesgo de ser afectada por un mal uso de las LB, con el objetivo de mejorar el control de la conducta y reducir el tiempo y dinero invertido en su consumo.



3. Método

3.1. Población diana

Esta propuesta de intervención estará destinada a adolescentes escolarizados entre 13 y 16 años, pertenecientes a los cuatro cursos de enseñanza secundaria en centros de la provincia de Alicante. Se ha seleccionado esta franja de edad por ser coincidente con la edad esperable de los alumnos pertenecientes a los cursos de ESO.

Se ha elegido seleccionar a los participantes en centros de enseñanza secundaria por la facilidad para acceder a una muestra amplia de participantes del grupo de edad deseado en dichos centros. Así mismo, se han seleccionado institutos de la provincia de Alicante para la intervención por cercanía geográfica.

No todos los alumnos de centros pertenecientes a esta franja de edad serán incluidos en el programa de intervención, sino que serán seleccionados o descartados a través de un proceso de cribado mediante la administración de dos instrumentos: el BIS-II A para la medida de impulsividad y un instrumento AD-HOC para la medida del resto de variables. Serán seleccionados como potenciales participantes del programa aquellos alumnos que obtengan puntuaciones más altas en ambos instrumentos.

Al ser menores de edad será necesario el permiso del centro para realizar el programa y seleccionar a sus alumnos como participantes. También será necesario el consentimiento de los padres de aquellos alumnos que hayan sido seleccionados para participar en la intervención.

3.2. Variables e instrumentos de evaluación

El programa de intervención cuenta con el objetivo general de reducir los factores de riesgo y las conductas de uso problemático de las LB. Como ya se ha mencionado, la bibliografía asociada a factores de riesgo explícitamente vinculados a esta conducta es muy limitada, de modo que los que se han elegido para trabajar son aquellos que han podido ser inferidos en base a la correlación del uso problemático de las LB con otros constructos.

Por otra parte, el mal uso va directamente ligado a características de la interacción con las LB que pueden considerarse perjudiciales para los participantes, debido a que provocan consecuencias negativas para los mismos o derivan en un consumo no normativo.

Tanto los factores de riesgo como el mal uso han sido desarrollados y operativizados como variables medibles y observables sobre las que se trabajará en cada sesión y que posteriormente serán evaluadas al final de la intervención. A continuación se listan las variables a incluir en el programa así como su justificación y los instrumentos de medición:

- *Datos sociodemográficos*: se tendrán en cuenta la edad y el género de los participantes como datos sociodemográficos principales para la selección y formación de grupos de intervención. La bibliografía indica que el consumo de LB así como la vulnerabilidad a conductas ludópatas es más prominente en varones, por lo que se tendrá en cuenta como factor de riesgo poblacional. Así mismo, la edad se utilizará como herramienta para formar grupos de intervención más cohesionados, intentando juntar a alumnos de edades cercanas entre sí. Ambos constructos se recogen en dos ítems del cuestionario AD-HOC.

- *Uso de LB*: esta variable se evaluará en base a la cantidad de dinero aproximada que los participantes gastan en la compra de LB en relación a su economía, es decir, teniendo en cuenta de cuánto dinero suelen disponer ya sea en ahorros o a través de pagas regulares. Así mismo, también se evaluará la frecuencia y deseo de consumo de las LB, junto con las posibles llamadas de atención externa sobre su comportamiento que hayan podido recibir. Este constructo se medirá a través de 7 ítems de una escala AD-HOC, cuatro de los cuales evaluarán de cuánto dinero dispone el menor, cuántos ingresos pasivos tiene por parte de tutores o familiares, la frecuencia de compra y el gasto monetario en LB. Los otros tres ítems están destinados a medir el deseo de abrir LB, la frecuencia de uso y las llamadas de atención.

- *Tiempo de juego*: se evaluará la cantidad de tiempo que los participantes dedican a jugar videojuegos a través de un ítem de una escala AD-HOC que recogerá el tiempo de juego semanal aproximado en horas.

- *Conocimiento sobre LB*: esta variable recoge el nivel de comprensión y entendimiento que tienen los participantes sobre qué son, cómo funcionan y qué riesgos pueden suponer las LB. Se trata de una variable cualitativa, que no puede ser adecuadamente medida y evaluada mediante una puntuación, sino con los conocimientos e información de los que los participantes dispongan inicialmente en contraste con los que obtengan durante el programa. Esta variable será evaluada a través de un ítem de tipo cualitativo en el

instrumento AD-HOC, que recogerá las ideas o conocimientos que los participantes poseen. Los resultados de dicho ítem serán recogidos al principio y final del programa para ser comparados, se evaluarán en base al aumento de la cantidad y calidad de conocimientos y la reducción o eliminación de creencias falsas o de riesgo respecto a las LB.

- *Impulsividad*: se evaluará la dificultad que los participantes muestren para resistir impulsos y controlar su conducta, así como autorregularse, dado que se trata de un rasgo que suele ser más acentuado en la adolescencia y puede interactuar con el uso y control que ejerzan sobre las LB. Para este constructo se utilizará la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11-A), adaptada a la población adolescente española, que cuenta con unas propiedades psicométricas adecuadas (Salinas et al., 2018). La escala posee una fiabilidad de ($\alpha = 0,87$), una sensibilidad de (67,3-75%) y una especificidad de (83,4-85,4%).

- *Actividades de ocio alternativas a los videojuegos*: esta variable recoge la presencia de otras actividades de ocio en el tiempo libre de los participantes, las cuales no estén relacionadas directamente con jugar a videojuegos y no impliquen una exposición directa con las LB. La variable se mide empleando dos ítems de la escala AD-HOC creada para este programa que evalúan, a través de las diferentes tomas de la escala, si ha habido un aumento de las actividades alternativas o del tiempo dedicado a estas durante el programa.

3.3. Procedimiento

Inicialmente se contactará con el centro de enseñanza para presentar el proyecto y solicitar, tanto el permiso para intervenir en algunos alumnos de su centro como para usar sus instalaciones durante las sesiones del programa. Si se obtiene el permiso, se organizará un cribado general entre todos los cursos de ESO en el horario que más convenga a sus tutores. Durante dicho cribado, se administrará a los alumnos pertenecientes a estos cursos un cuestionario AD-HOC junto con el BIS-11 A para detectar casos que presenten un mayor riesgo de uso problemático de las LB.

Posteriormente, se analizarán los resultados y se seleccionarán aquellos alumnos que presentan mayores puntuaciones como potenciales participantes con los que conformar los grupos de intervención. Antes de formar los grupos se contactará con los padres de los menores y se solicitará su permiso para incluir a sus hijos en el programa de intervención, para lo cual se les explicará que somos psicólogos realizando un pequeño programa grupal en

sesiones para proteger a sus hijos de ciertas prácticas de consumo abusivas empleadas por la industria de los videojuegos.

Una vez se haya hablado con los padres se formarán grupos con los menores restantes, donde el máximo de participantes por grupo de intervención será de 10 y el mínimo de 4. Se intentará formar grupos lo más similares posibles para facilitar la cohesión entre los participantes, para ello se intentará juntar a alumnos de edades y sexos similares. Se harán tantos grupos como sea posible en base al tiempo y espacio que pueda ser proporcionado por el centro, los tutores y los propios alumnos.

Como apoyo adicional a la intervención, se seleccionará a un alumno del centro para que apoye la intervención actuando como coterapeuta durante las sesiones, bajo las instrucciones del psicólogo que las dirija. El objetivo de este elemento es que durante las sesiones sea más fácil llegar a los participantes mediante la palabra e intervención de alguien más cercano a su grupo de edad y situación. La selección de este alumno se hará de manera voluntaria, pidiendo a los tutores del centro que pasen el mensaje a su grupo de alumnos y les expliquen brevemente lo que buscamos. Se dará también un contacto para que tanto los profesores como los alumnos se puedan comunicar con los responsables del programa de intervención.

Si pasados unos días tras la realización del cribado aún no ha habido voluntarios que se hayan presentado, ni los tutores nos han informado de ningún interesado con el que sea posible ponerse en contacto, se tendrá que realizar el programa sin este elemento.

En caso de que sí haya interesados, se seleccionará a uno o múltiples en función de los grupos de intervención que se hayan creado. Posteriormente se coordinará con ellos y sus tutores una o dos sesiones donde se les expondrá todo el contenido de nuestro programa de intervención y se les enseñará todo lo necesario para que puedan asistir en las sesiones.

Una vez finalizado el programa se repetirá la evaluación con los instrumentos que inicialmente se emplearon para la selección de participantes, con el objetivo de evaluar el impacto de la intervención comparando los resultados. Seis meses más tarde se volverá a repetir esta evaluación de manera *online* a través de un Google Forms enviado a los alumnos, para comprobar cómo se han mantenido los resultados de la intervención.

3.4. Propuesta de intervención

Como se esperaba, la revisión bibliográfica ha puesto de manifiesto la falta de programas de intervención para población adolescente, habiéndose encontrado solo programas destinados al juego patológico o al uso problemático de las nuevas tecnologías.

El programa que se ha desarrollado está estructurado en cinco sesiones más una extra, con una duración de entre 45 minutos y 1 hora en la mayoría de ellas. El intervalo de separación entre sesiones será de una semana como máximo, para dar margen de coordinación en la planificación de las sesiones pero sin dejar demasiado tiempo entre ellas para que la continuidad no se vea muy alterada. Dichas sesiones serán llevadas a cabo en aulas o en cualquier otro lugar del centro donde haya cabida suficiente para los participantes y coordinadores del programa, así como suficiente espacio, privacidad y comodidad para llevar a cabo las sesiones sin interrupciones dentro de un margen de tiempo que permita la asistencia de los participantes.

El programa “Cubilete” realizado por AJIJAR ha servido de modelo para esta propuesta de intervención debido a su implementación en un grupo poblacional y contexto similares, así como por sus resultados positivos en la psicoeducación en terminología y riesgos del juego patológico y sus resultados en el decrecimiento del gasto en apuestas *online* y del tiempo de uso del ordenador y el teléfono móvil. Se han tomado aspectos de las sesiones y objetivos de este programa tales como la psicoeducación en terminología y detección de riesgos y la orientación a actividades alternativas.

Existe una sesión extra con el fin de dar una mayor flexibilidad y margen de actuación al programa, dada la alta variabilidad de resultados que pueden tener algunas sesiones debido a los diferentes participantes y la naturaleza abierta y dinámica de las mismas, motivo por el cual resulta difícil cuadrar las sesiones en horarios precisos. Por ello, el programa se planificará con seis sesiones en caso de que sea necesario dedicar más tiempo a una parte del mismo. En caso de no ser necesario, la sesión extra puede descartarse. Si se hace uso de la sesión extra, será siempre antes de la última, previsiblemente como continuación de la sesión dos, tres o cuatro, que tienen una mayor densidad.

Las sesiones del programa están diseñadas y estructuradas para ser altamente participativas, con el principal objetivo de lograr la mayor cercanía e implicación posible por parte de los participantes. Se hará énfasis en aplicar los conocimientos y técnicas enseñadas a sus situaciones personales y se alentarán a los alumnos a que compartan abiertamente sus propias ideas, sentimientos y conductas relacionadas con el consumo de LB. Se recomienda cuidar el lenguaje y abordar los temas de una manera respetuosa y amistosa para evitar sonar autoritarios o acusatorios hacia los participantes respecto a sus gustos, pasatiempos y hábitos.

Se ha incluido un entrenamiento breve en *mindfulness* como técnica de control de la impulsividad durante la tercera y cuarta sesión en base a los éxitos obtenidos con su aplicación en población adolescente escolarizada para el control breve de la impulsividad en la participación en juegos de azar y apuestas (Dixon et al., 2019).

Por último, es muy recomendable la incorporación de un alumno del centro que sea brevemente formado en la realización del programa de intervención a modo de coterapeuta para asistir en el desarrollo del programa de intervención, facilitando así la comunicación con los participantes a través de un igual que pueda ayudar en la aplicación del programa.

A continuación, se desarrolla cada sesión en mayor detalle para conocer sus objetivos, procedimiento y las actividades a realizar.

Sesión 1. Acercamiento y presentación	
Objetivos	<p>Conocer a los participantes.</p> <p>Introducir el concepto de las LB y sus riesgos.</p>
Actividades	<p>Conversación en grupo por turnos con cada integrante, exposición y debate.</p>
Desarrollo	<p>La sesión comenzará con la presentación del programa, el psicólogo que lo imparte y su alumno ayudante, seguida de la introducción por turnos del resto de participantes del programa.</p> <p>Después se procederá a preguntar a los alumnos sobre sus experiencias o conocimientos sobre las LB. Esto se hará, por ejemplo, a través de preguntas sobre los juegos donde las consiguen, el tiempo que llevan usándolas, las personas con las que lo hacen o sus opiniones y visiones sobre ellas. Las respuestas de los alumnos servirán como base para expandir la exposición del tema, así como puntos desde donde abordar los riesgos, características y conceptualización de las LB.</p> <p>Una vez finalizada la presentación del tema se destinará el tiempo restante a conocer más sobre los participantes que menos hayan intervenido, dirigiendo preguntas directamente a ellos. Además se tratará de identificar a aquellos alumnos que puedan mostrarse</p>

	escépticos con la conceptualización y características expuestas para que compartan sus dudas o desacuerdos, las cuales serán atendidas y rebatidas con información. Por ejemplo, si se argumenta que no conocen o no han visto a nadie que tenga un problema con las LB, se pueden compartir ejemplos de casos reales como <i>youtubers</i> , o <i>streamers</i> que han confesado públicamente tener un problema.
Duración	45 minutos - 1 hora.

Sesión 2. Autoanálisis	
Objetivos	Enseñar a los participantes diferentes técnicas de detección de comportamientos problemáticos relacionados con el uso de LB.
Actividades	Autoanálisis de conducta, definición de uso no problemático, selección de límites y barreras, prueba de abstinencia, consejos para la gestión de casos ajenos.
Desarrollo	<p>Para esta sesión, se comenzará definiendo de manera conjunta con el alumnado las conductas que se pueden considerar problemáticas en el uso de las LB. Se asistirá a los participantes en la selección de estos comportamientos en casos donde se considere que se han pasado por alto elementos importantes o donde pueda haber resistencia a considerar una conducta claramente problemática como no problemática.</p> <p>Posteriormente se definirán barreras que marcan el uso responsable de las LB, de nuevo, de forma conjunta e interviniendo sólo si es necesario. Una vez se hayan decidido entre todos estas conductas y barreras, realizaremos un pequeño ejercicio de análisis de conducta con papel y lápiz para que puedan practicarlo. No obstante, se dará pie a que alguno de los alumnos lo realice oralmente en voz alta si así lo prefiere. En esta actividad los participantes deberán imaginarse a ellos mismos jugando como lo hacen habitualmente, fijándose en elementos que puedan</p>

	<p>identificar como facilitadores para continuar consumiendo LB (ver promociones de premios limitados, recordatorios en el juego de que se está a punto de desbloquear una Loot Box, etc). Simultáneamente se les pedirá que también visualicen y escriban elementos o situaciones de contingencia y resistencia para seguir consumiendo (que sus amigos les sugieran jugar a otra cosa, ver que la probabilidad de obtener un objeto deseado es baja, etc).</p> <p>Con esta actividad practicarán el proceso de detección de elementos tanto de protección como de facilitación en el consumo de LB.</p> <p>Después se sugerirá a los alumnos que realicen una prueba de abstinencia sobre la apertura u obtención de LB poniéndose límites a sí mismos que pueden ir desde no jugar por unos días hasta simplemente abstenerse de abrir las LB hasta la próxima sesión. Con esto se espera que se puedan identificar dificultades en el control.</p> <p>Finalmente, en el tiempo sobrante, se dará a los participantes algunos consejos con los que tratar este asunto si detectan problemas de uso en amigos o conocidos cercanos. Se les recordará que si es grave siempre es más conveniente avisar a alguien a cargo, pero en casos más leves siempre pueden hablar con esa persona sobre el asunto con el objetivo de hacerla reflexionar, ser más autoconsciente o ayudarle a comprobar el consumo que realiza.</p>
Duración	1 hora.

Sesión 3. Control de la impulsividad	
Objetivos	Enseñar técnicas de control de impulsos.
Actividades	Entrenamiento en técnica breve de <i>mindfulness</i> , planificación de uso de la técnica.
Desarrollo	La sesión comenzará brevemente repasando los resultados de la prueba

	<p>de abstinencia en aquellos participantes que la hayan llevado a cabo, comentando los resultados y pidiendo sus opiniones. Es importante reforzar lo positivo de su realización, así como de lo aprendido con ella para persuadir a aquellos que no la hicieron por falta de interés a que también la intenten.</p> <p>A continuación, se procederá con una conversación sobre la impulsividad como rasgo y como ésta se puede relacionar con el uso de LB o con cualquier otra actividad comúnmente adictiva.</p> <p>Durante la misma conversación se animará a los participantes a compartir sus métodos para controlar la impulsividad y los resultados que obtienen con los mismos.</p> <p>Una vez presentado, se practicará la técnica breve de <i>mindfulness</i> para el control de la impulsividad, proporcionando instrucciones a los alumnos y guiándolos en el empleo de la técnica al menos una vez. El psicólogo encargado de la sesión guiará al alumnado a lo largo de esta con instrucciones verbales para realizar el ejercicio de <i>mindfulness</i>. El ejercicio consistirá en que los participantes realicen series de respiraciones profundas mientras dirigen la atención hacia su propio cuerpo y sensaciones físicas. En el anexo se incluye un video que sirve como ejemplo de la técnica a realizar.</p> <p>Posteriormente, se planificará con los alumnos el uso de esta técnica en situaciones de su vida personal, las cuales no necesariamente tienen que estar relacionadas con el consumo de LB, sino que pueden ser de otro tipo siempre y cuando sirvan como entrenamiento para aplicar la técnica de forma automática.</p> <p>Por último, se volverá a practicar la técnica breve de <i>mindfulness</i> una vez más para comprobar que se ha asimilado correctamente antes de finalizar la sesión.</p>
Duración	45 minutos - 1 hora.

Sesión 4. Exploración de actividades alternativas	
Objetivos	Búsqueda de actividades alternativas a los videojuegos en el tiempo de ocio.
Actividades	Repaso de la técnica de <i>mindfulness</i> para el control de impulsos, discusión sobre actividades alternativas a los videojuegos y persuasión para la búsqueda de las mismas.
Desarrollo	<p>Al comienzo de esta sesión, se repasará con los participantes el ejercicio breve de <i>mindfulness</i> en la sesión anterior y se les preguntará si lo han empleado en alguna situación durante la semana. En caso afirmativo, se discutirá sobre los resultados y dificultades encontradas.</p> <p>Después, se pasará al foco central de la sesión y se hablará con ellos para saber más sobre sus gustos, actividades y cómo emplean su tiempo de ocio. Esto se hará de forma grupal intentando que sea una oportunidad para hablar sobre ellos mismos y lo que les gusta.</p> <p>Se hará hincapié en aquellas actividades o intereses alternativos a los videojuegos y se los animará a que los mantengan o los busquen dependiendo de cada caso, así como que encuentren nuevos si es que no los hay.</p> <p>Se reforzará el papel de otras actividades de ocio como ayuda para el control de impulsos en lo referente al uso de LB o cualquier otra conducta adictiva.</p>
Duración	45 minutos - 1 hora.

Sesión 5. Despedida	
Objetivos	Cierre del programa y recogida de información.
Actividades	Despedida con los participantes, recogida de <i>feedback</i> sobre el programa y pase de cuestionarios e instrumentos de medida.

Desarrollo	<p>Se informará a los alumnos de que el programa está llegando a su fin y se les agradecerá su participación. Se les pedirá que den sus opiniones sobre el mismo, qué cosas les han gustado, cuáles no les han gustado, que les ha parecido útil y si sienten que ha tenido algún impacto en ellos. Todo este <i>feedback</i> será útil para la valoración y ajuste del programa.</p> <p>En los últimos veinte minutos se les administran a los participantes los cuestionarios iniciales con los que se realizó la selección del alumnado para poder contrastar los resultados y evaluar los cambios producidos por el programa.</p>
Duración	45 minutos - 1 hora.

Sesión 6 (extra). Refuerzo	
Objetivos	Reforzar o completar alguna de las sesiones anteriores.
Actividades	Se repetirán actividades que no pudieron desarrollarse adecuadamente o que no dio tiempo a llevar a cabo en alguna de las sesiones anteriores.
Desarrollo	En esta sesión se continuará o reforzará alguna de las actividades que no se pudieron realizar o para las que faltó preparación en las sesiones anteriores. En caso de que esta sesión se utilice y reste mucho tiempo de la misma, se puede dar comienzo a la siguiente sesión programada si se prevé que esto no vaya a resultar problemático para el desarrollo de la misma.
Duración	15 minutos - 1 hora.

4. Discusión

Se espera que la inclusión de un alumno participante, junto con la alta participación de los estudiantes en las sesiones, faciliten una mayor implicación para lograr la asimilación de la información y las técnicas trabajadas durante la intervención, potenciando los efectos del programa.

Se han llevado a cabo las planificaciones posibles para intentar facilitar el trabajo con la población diana dentro de un tiempo generoso que dé margen de adaptación al programa, lo cual lo hará más práctico para aplicarse en el ámbito escolar y con participantes de cursos y grupos mixtos. Además, esto otorgará más capacidad para gestionar el tiempo y administración de las sesiones en la eventualidad de que se produzcan retrasos o inconvenientes.

Se mantienen expectativas de que esta intervención no solo tenga un efecto identificador y restaurador de posibles casos problemáticos, sino también protector, al intervenir en un momento vital durante el cual los participantes aún no han alcanzado la edad adulta. De esta manera, se puede poner freno a una interacción peligrosa con las LB antes de que se vuelva más problemática o sirva como vehículo para involucrarse en otros juegos de azar una vez alcanzada la edad adulta junto con el incremento de responsabilidad y libertad conductual y económica que ello conlleva.

Sin embargo, esta propuesta de intervención está sujeta a algunas limitaciones importantes, siendo la más notoria de ellas la falta de investigación respecto a los factores de riesgo que indiquen qué perfiles entre los menores son más vulnerables. Así mismo, la ausencia de intervenciones específicamente destinadas a esta problemática reduce el análisis de la validez de esta propuesta al no tener referencias tan cercanas con las que compararse. No obstante, la falta de programas similares da relevancia a esta propuesta como aproximación experimental que permita evaluar la eficacia en la consecución de sus objetivos y la efectividad en su capacidad para alcanzar resultados positivos.

Así mismo, se pueden señalar otras limitaciones como la dificultad para evaluar cuantitativamente el conocimiento sobre las LB de los participantes al utilizar datos cualitativos. Los resultados del programa también podrían verse comprometidos en la eventualidad donde se incluyan alumnos con personalidades problemáticas que pudieran complicar o retrasar significativamente el curso de las sesiones, aunque se espera que esto resulte improbable.

Incluso si este programa no consiguiera lograr grandes resultados podría resultar útil como un elemento de referencia para la creación de mejores proyectos y herramientas de

intervención en base a sus resultados y la combinación de estos con los futuros hallazgos que se hagan en relación al fenómeno de las LB y su impacto en el comportamiento humano.



5. Referencias Bibliográficas

- Aguayo, B. B., García, B. P., Valenzuela, F. S., & Vallejo, A. P. (2020). Análisis del programa educativo “Cubilete” para la prevención de adicciones a TIC en adolescentes. Caso específico de juegos de azar y apuestas online. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 31(1), 26. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.31.num.1.2020.27289>
- Annette Cerulli-Harms et. al., July 2020. *Loot boxes in online games and their effect on consumers, in particular young consumers*. (PE 652.727). Policy Department for Economic, Scientific and Quality of Life Policies. https://www.azarplus.com/wp-content/uploads/2023/01/IPOL_STU2020652727_EN.pdf
- Asociación Española de Videojuegos (AEVI). (2022). *La Industria del Videojuego en España en 2022*. <http://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2023/05/Anuario-AEVI-2022.pdf>
- DFC Intelligence. (2022). *Video Market Quarterly Video Game Market Overview*
- Dixon, M. R., Paliliunas, D., Belisle, J., Speelman, R. C., Gunnarsson, K., & Shaffer, J. L. (2019b). The effect of brief mindfulness training on momentary impulsivity. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, 11, 15-20. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.003>
- Drummond, A., Hall, L. C., & Sauer, J. D. (2022). Surprisingly high prevalence rates of severe psychological distress among consumers who purchase loot boxes in video games. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-20549-1>
- Drummond, A., & Sauer, J. D. (2018). Video game loot boxes are psychologically akin to gambling. *Nature Human Behaviour*, 2(8), 530-532. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0360-1>

Ferster, C. B. , & Skinner, B. F. (1957). *Schedules of reinforcement*.

Appleton-Century-Crofts.

González-Cabrera, J., Basterra-González, A., Montiel, I., Calvete, E., Pontes, H. M., &

Machimbarrena, J. M. (2022). Loot boxes in Spanish adolescents and young adults:

Relationship with internet gaming disorder and online gambling disorder. *Computers*

in Human Behavior, 126, 107012. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107012>

Griffiths, M. D. (2018). Is The Buying of Loot Boxes in Video Games a Form of Gambling

or Gaming? *Gaming law review*, 22(1), 52-54. <https://doi.org/10.1089/blr2.2018.2216>

Hing, N., Browne, M., Russell, A. M. T., Newall, P. W. S., Greer, N., King, D. L., & Thorne,

H. (2022). Loot box purchasing is linked to problem gambling in adolescents when
controlling for monetary gambling participation. *Journal of behavioral addictions*.

<https://doi.org/10.1556/2006.2022.00015>

KAIXIN PROJECT Meditación y Mindfulness. (21 de Septiembre de 2020). *MEDITACIÓN*

*para niños y ADOLESCENTES 5 minutos. Mindfulness en el AULA 1 Concentración
y Relajación*. [Archivo de Vídeo]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=b4YtNLVi7Xs>

King, D. L., & Delfabbro, P. (2020). The convergence of gambling and monetised gaming

activities. *Current opinion in behavioral sciences*, 31, 32-36.

<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.10.001>

King, D. L., Russell, A. M. T., Delfabbro, P., & Polisen, D. (2020). Fortnite

microtransaction spending was associated with peers' purchasing behaviors but not
gaming disorder symptoms. *Addictive Behaviors*, 104, 106311.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106311>

- Kristiansen, S., & Severin, M. C. (2020). Loot box engagement and problem gambling among adolescent gamers: Findings from a national survey. *Addictive Behaviors, 103*, 106254. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106254>
- Ministerio de Sanidad. (2022). *Informe sobre Trastornos Comportamentales 2022*. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2022_Informe_Trastornos_Comportamentales.pdf
- Montiel, I., Basterra-González, A., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., & González-Cabrera, J. (2022). Loot box engagement: A scoping review of primary studies on prevalence and association with problematic gaming and gambling. *PLOS ONE, 17*(1), e0263177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263177>
- Rockloff, Matthew; Russell, Alexander; Greer, Nancy; Lole, Lisa; Hing, Nerilee; Browne, Matthew (2020): Loot Boxes: Are they grooming youth for gambling?. CQUniversity. Report. <https://hdl.handle.net/10018/1331666>
- Salinas J.M., Aguilar-Luzón M.C. y Fabregat M. 2018. *Propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11)*. Universidad de Granada (UGR). Accedido el 14 de Noviembre de 2023. [10.13140/RG.2.2.18575.84648](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18575.84648)
- Spicer, S. G., Nicklin, L. L., Uther, M., Lloyd, J., Lloyd, H., & Close, J. (2021). Loot boxes, problem gambling and problem video gaming: A systematic review and meta-synthesis. *New Media & Society, 24*(4), 1001-1022. <https://doi.org/10.1177/14614448211027175>
- Wardle, H., & Zendle, D. (2021). Loot Boxes, Gambling, and Problem Gambling Among Young People: Results from a Cross-Sectional Online Survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24*(4), 267-274. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0299>

Zendle, D., Meyer, R., Cairns, P., Waters, S., & Ballou, N. (2020). *The prevalence of loot boxes in mobile and desktop games*. *Addiction*, 115(9), 1768-1772.

<https://doi.org/10.1111/add.14973>

Zendle, D., Meyer, R. S., & Over, H. (2019). Adolescents and loot boxes: links with problem gambling and motivations for purchase. *Royal Society Open Science*, 6(6), 190049.

<https://doi.org/10.1098/rsos.190049>



6. Apéndice

Tabla 1: Cuestionario AD-HOC para recogida de datos socio demográficos y hábitos de consumo de videojuegos y Loot Boxes.

Instrucciones:

Por favor, rellena el cuestionario con tu nombre y edad. A continuación responde al resto de preguntas indicadas haciendo una marca con el lápiz o bolígrafo en la opción que sea más acertada para ti. No hay respuestas correctas o incorrectas. Los resultados de este cuestionario serán guardados en secreto. Por favor responde con sinceridad.

Nombre y Apellidos:	Edad:
Curso académico: <ul style="list-style-type: none">• 1º ESO• 2º ESO• 3º ESO• 4º ESO	
1. ¿Tienes dinero ahorrado? <ul style="list-style-type: none">• Sí• No 1.1. En caso de tenerlo, ¿cuánto dinero tienes ahorrado ahora aproximadamente? <ul style="list-style-type: none">• Menos de 10 €• 10-50 €• 50-100€• 100-200€• 200-500€• Más de 500 €	

2. ¿Recibes algún tipo de paga por parte de tus padres o tutores?

- Sí
- No

2.1. En caso de tenerla, ¿cuánto dinero recibes aproximadamente a la semana?

- Menos de 5€
- 5-10€
- 10-20€
- 20-50€
- 50-100€
- Más de 100€

3. ¿Juegas a videojuegos como pasatiempo de vez en cuando?

- Sí
- No

En caso de que la respuesta haya sido “Sí”, por favor contesta a las siguientes preguntas. Si la respuesta fue “No” puedes entregar el cuestionario.

3.1. ¿Cuántas horas dedicas aproximadamente a jugar videojuegos a la semana?

- Menos de 5 horas
- 5-10 horas
- 10-20 horas
- 20-30 horas
- 30-40 horas
- Más de 40 horas

En algunos videojuegos existe una popular forma de recompensar al jugador y desbloquear contenido a través de premios que se consiguen abriendo contenedores y cajas de botín, sobres y otro tipo de paquetes sorpresa donde puede tocar un objeto o recompensa aleatoria.

A este tipo de cajas de recompensa sorpresa se las llama Loot Boxes.

4. ¿Alguna vez has abierto y utilizado Loot Boxes en un videojuego?

- Sí

- No

En caso de que la respuesta sea “Sí”, por favor continúa con las siguientes preguntas. Si la respuesta fue “No” puedes entregar el cuestionario.

4.1. ¿Cada cuánto tiempo sueles abrir o usar Loot Boxes?

- Diariamente
- Cada pocos días
- Alguna vez cada semana
- Alguna vez cada mes
- Alguna vez al año

4.2. ¿Alguna vez sientes la necesidad de jugar para conseguir o desbloquear más Loot Boxes?

- Nunca
- Raramente
- De vez en cuando
- A menudo
- Casi siempre

4.3. ¿Te han dicho alguna vez o has sentido tú mismo que tuvieras problemas para dejar de jugar porque querías conseguir más Loot Boxes?

- Nunca
- Raramente
- De vez en cuando
- A menudo
- Casi siempre

4.4. ¿Has gastado dinero real para abrir Loot Boxes?

- No, nunca
- Sí, alguna vez

4.5. ¿Con qué frecuencia has comprado Loot Boxes con dinero real?

5. Además de jugar a videojuegos, ¿qué otras actividades realizas en tu tiempo libre?

Por favor, escríbelas a continuación.

.....

.....

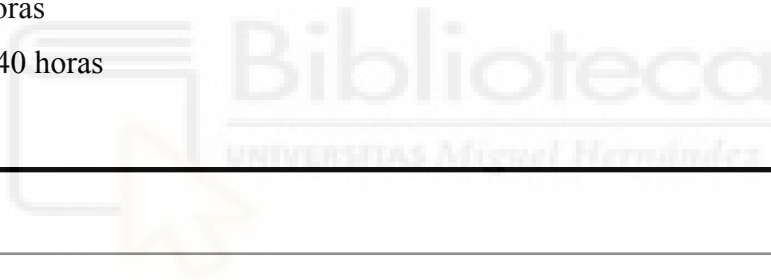
.....

.....

.....

5.1. ¿Cuántas horas le dedicas aproximadamente a la semana a estas actividades?

- Menos de 5 horas
- 5-10 horas
- 10-20 horas
- 20-30 horas
- 30-40 horas
- Más de 40 horas



Video de ejercicio de mindfulness breve: <https://www.youtube.com/watch?v=b4YtNLVi7Xs>