



UNIVERSITAS

Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso Académico 2024/2025

Convocatoria Ordinaria Junio



Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Propuesta de intervención en adolescentes para la prevención de consecuencias problemáticas de los videojuegos

Autor: Jaime Garijo Quintana

Tutor: José Luis Carballo Crespo

Junio de 2025

Índice

1. Resumen.....	2
2. Introducción.....	3
3. Método.....	7
3.1 Población diana.....	7
3.2 Variables e instrumentos de evaluación.....	7
3.3 Procedimiento.....	9
3.4 Propuesta de intervención.....	9
4. Discusión y conclusiones.....	18
5. Referencias Bibliográficas.....	19
6. Apéndice.....	22



1. Resumen

En los últimos años, el uso de videojuegos ha aumentado de forma significativa entre los adolescentes, lo que ha generado preocupación sobre los efectos negativos que estos pueden generar, como el bajo rendimiento académico, alteraciones del sueño, problemas emocionales y del estado de ánimo y el posible riesgo de adicción. El objetivo de este trabajo de fin de grado es desarrollar un programa de intervención para la prevención del uso problemático de los videojuegos, fomentando un uso responsable que reduzca las conductas negativas relacionadas. El programa está dirigido a estudiantes de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de centros educativos de la provincia de Alicante y se compone de cinco sesiones donde se pretende influir en variables, como la gestión del tiempo, la promoción de alternativas de ocio saludables, la autorregulación y el gasto económico. Se espera que los resultados de esta propuesta reduzcan el tiempo de juego, mejoren la concienciación sobre los posibles riesgos y fomenten hábitos saludables en los jóvenes.

Palabras clave: videojuegos, adolescentes, prevención, uso problemático.



2. Introducción

Actualmente, la industria de los videojuegos es una de las más importantes del mercado, desarrollándose a una velocidad vertiginosa junto con las nuevas tecnologías. Tanto es así, que un gran porcentaje de la población es consumidora de este producto de forma habitual. Según algunas estadísticas, en 2024 se registraron alrededor de 3.300 millones de jugadores en todo el mundo, con expectativas de seguir aumentando para el próximo año 2025 (Gill, 2025).

Los últimos datos que se han recopilado mediante el European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (Espad, 2025), indican que durante el año 2024 un 80% de los jóvenes y estudiantes admite o reconoce que ha jugado videojuegos ese mismo año, lo que muestra el claro aumento del uso entre los adolescentes, siendo el porcentaje más alto de la última década.

Este incremento de jugadores adolescentes ha generado una gran preocupación sobre la posibilidad de desarrollo de un uso problemático de los videojuegos. Un metaanálisis de 29 estudios de Rodríguez Rodríguez y García Padilla (2021), pone de manifiesto que existe un gran porcentaje de adolescentes alrededor del mundo con un posible trastorno de juego por internet, siendo un problema de alcance mundial que necesita urgente atención desde el ámbito de la prevención.

El uso de los videojuegos ha sido objeto de mucho interés por la comunidad científica durante los últimos años. Las investigaciones sobre los efectos de los mismos, con interés en la población adolescente, los han relacionado con diversos conflictos que afectan a distintas áreas de la vida de una persona y con algunos beneficios dependiendo de su uso (Prot et al., 2014; Lérica-Ayala et al., 2022).

Entre las consecuencias más destacadas en la vida de los adolescentes debido al uso excesivo y problemático se encuentra el peor desempeño académico. Aquellos adolescentes que juegan videojuegos obtienen peores calificaciones en general que aquellos adolescentes que no juegan o juegan con moderación (Wright, 2011; Barreto-Cabrera et al., 2024). Del mismo modo, los estudiantes que muestran un juego intenso durante los días entre semana (lunes a viernes) suspenden más asignaturas y tienen más probabilidades de repetir curso que aquellos estudiantes que juegan moderadamente durante los fines de semana (sábado y domingo) (Gómez-Gonzalvo et al., 2020). Por otra parte, la revisión por parte de Alzahrani y Griffiths (2024) corrobora la existencia de una relación entre los videojuegos y el rendimiento académico, sin embargo, no aclara la dirección causal de la misma.

Además del desempeño académico, algunas de las consecuencias asociadas al uso problemático y prolongado de los videojuegos incluyen la alteración del patrón de sueño, lo

que puede afectar a la atención, problemas emocionales como un aumento del estrés y la depresión o un empeoramiento del estado de ánimo, y sentimientos de soledad, que puede estar relacionado con el aislamiento y problemas sociales (Wolfe et al., 2014; González et al., 2017; Peracchia & Curcio, 2018; Wang et al., 2019; Kristensen et al., 2021).

Por otro lado, otra de las consecuencias de los videojuegos que ha sido muy estudiada, son los efectos de los juegos con contenido violento sobre los adolescentes, mostrando como estos producen en los adolescentes el desarrollo de mayor cantidad de pensamientos violentos y más conductas agresivas (Anderson & Dill, 2000; Lemmens et al., 2010).

Asimismo, algunos estudios muestran cómo los videojuegos pueden estar relacionados con el desarrollo de la ludopatía en jóvenes, esto es debido a una de sus mecánicas más conocidas, las *Loot Boxes*. Estos objetos muestran una gran similitud con las apuestas por su funcionamiento (Zendle et al., 2019). La revisión de Gibson et al. (2022), muestra la existencia de una relación entre las *loot boxes* y la ludopatía. También se ha demostrado, que los adolescentes que consumen este producto tienden a tener más posibilidades de desarrollar problemas con el juego y que cuanto mayor cantidad de dinero se gasta, mayor es la gravedad del problema de este (Zendle et al., 2019).

Por el contrario, se ha estudiado de la misma manera como el uso moderado y adecuado de los videojuegos se relaciona con beneficios en diversos ámbitos como, una mejor regulación emocional, reducción del estrés, reducción de la ansiedad, mejora del estado de ánimo y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas y habilidades sociales (Huang & Cheng, 2022; Pine et al., 2020; Kowert et al., 2014). Por tanto, el objetivo de la comunidad científica, no es afirmar que los videojuegos son malos, es promover el uso responsable de los mismos para maximizar los beneficios que los videojuegos pueden ofrecer.

De acuerdo con Rideout et al. (2010), en la adolescencia temprana, comprendida entre los 11 y 14 años, el tiempo de uso de internet y los videojuegos es más alto que en cualquier otra etapa de la vida. En España, la Asociación Española de Videojuegos (AEVI, 2024) muestra como uno de los perfiles más comunes de jugadores es efectivamente, el comprendido entre 11 y 14 años, jugando una media de ocho horas por semana.

Este aumento de uso puede entenderse mejor si se tienen en cuenta las particularidades de esta etapa de la vida. La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de desarrollo en la que se generan muchos cambios, tanto físicos como mentales. La literatura empírica sobre el desarrollo neurobiológico de los adolescentes explica cómo los sistemas de recompensa del sistema límbico se desarrollan antes que el lóbulo prefrontal, involucrado en el control de impulsos y en la regulación emocional. Estas características, responsables de las conductas de alto riesgo, pueden explicar la impulsividad y la búsqueda

de nuevas sensaciones características de esta etapa de la vida, las cuales, crean una clara vulnerabilidad ante trastornos adictivos como pueden ser los videojuegos (Chambers et al., 2003; Casey et al., 2008).

Además de los factores neurobiológicos, existen otros factores personales y contextuales que pueden afectar a la posible adquisición de un trastorno de juego por internet. El género es importante debido a que ser hombre se ha relacionado con un mayor riesgo de desarrollar adicción por los videojuegos, mientras que ser mujer se asocia más con las redes sociales y juegos móviles. Del mismo modo, una estructura familiar desadecuada, una mala experiencia dentro del ámbito escolar y elevados niveles de impulsividad, son factores que también se asocian a un mayor riesgo de desarrollar trastorno de juego por internet. Finalmente, las características de los videojuegos, como ser online, y malas o escasas relaciones sociales establecidas, también se asociaron como factores que aumentan el riesgo (Rodríguez Rodríguez & García Padilla, 2021).

Teniendo en cuenta los factores de riesgo y la prevalencia del uso de videojuegos, los esfuerzos para la prevención de un uso problemático de estos deben dirigirse a los adolescentes. Si bien es cierto que no existe un consenso general sobre cómo abordar los videojuegos y existe una clara falta de estudios e investigaciones sobre cómo intervenir de forma preventiva sobre los mismos, existen diversos programas que han intentado esta hazaña.

El programa de enfoque escolar para la prevención de conductas adictivas hacia las tecnologías PREVTEC 3.1 (Chóliz, 2011), es un programa de intervención estructurado en módulos independientes con el propósito de informar, sensibilizar y promover pautas saludables para el uso de las tecnologías. Consta de un modelo específico dedicado al uso de los videojuegos compuesto de tres sesiones que aborda temas como, la gestión del tiempo, el uso responsable y la promoción de alternativas de ocio saludables. Los resultados de la eficacia de este programa muestran como el módulo de los videojuegos aplicado a una muestra de adolescentes, reduce significativamente el uso de los videojuegos, así como reduce el nivel de dependencia de los mismos (Marco Puche, 2013).

Del mismo modo, el programa de enfoque escolar implementado de forma online Wise IT-Use (WIT), es un programa de intervención centrado en la prevención del trastorno de juego por internet con un enfoque general del uso de las tecnologías, en el cual entran los videojuegos. Este programa se basa en la teoría de flujo y usa la técnica de la gamificación como estrategia de motivación y adherencia. La estructura consta de tres partes en las que encontramos, presentación de los problemas prevalentes del trastorno de juego por internet, a continuación, se presentan las consecuencias de estos problemas y, por último, se presentan formas de enfrentar estos problemas. Los resultados de este programa muestran cómo tanto los síntomas del trastorno de juego por internet como el

porcentaje de estudiantes en riesgo de padecerlo, se redujeron después del programa (Chau et al., 2019).

Por otro lado, el programa de enfoque familiar para la prevención del trastorno de juego por internet The Game Over Intervention (GOI), es un programa de intervención centrado en los padres, basado en sistemas ecológicos y la teoría de la autodeterminación, que tiene como objetivo, enseñarles conocimientos, actitudes y habilidades para una crianza y entorno familiar positivo. Se compone de una sola sesión grupal intensa dividida en tres módulos: monitorización, cuidado y psicoeducación, para promover la autonomía, la relación y la competencia. Los resultados de este programa muestran cómo el programa reduce el tiempo de juego, la exposición a juegos violentos y los síntomas de trastorno de juego por internet en los hijos (Li et al., 2019).

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente, se ha establecido como objetivo de este TFG, elaborar un programa de prevención sobre los videojuegos para poder evitar el desarrollo de conductas problemáticas en adolescentes.

3. Método

3.1 Población diana

La intervención de este programa está destinada a chicos y chicas de los dos primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), de entre 12 y 14 años, de diferentes centros educativos de la provincia de Alicante, España.

Se seleccionarán alumnos de centros de educación secundaria debido a la sencilla accesibilidad que estos ofrecen hacia una amplia y diversa muestra sobre la que se desea intervenir. Asimismo, se han escogido los dos primeros cursos académicos debido a que son los grupos más jóvenes expuestos a la problemática planteada y se considera óptima la intervención en edades más tempranas. Por último, la elección de centros de la provincia de Alicante es debida a la proximidad con los responsables de la intervención, lo cual facilita la implementación y el seguimiento.

3.2 Variables e instrumentos de evaluación

Para realizar la evaluación de la efectividad de la intervención que se ha propuesto y teniendo en cuenta la bibliografía asociada a la problemática planteada, se han seleccionado una serie de variables clave relacionadas con el uso problemático de los videojuegos en los adolescentes.

- *Uso problemático de videojuegos*: Esta variable se centra en conductas de uso desadaptativas sobre los videojuegos, como la pérdida de control, con la que mediremos de forma indirecta la impulsividad, interferencias con otras áreas de la vida y malestar cuando no se puede jugar. Se utiliza para la evaluación la versión española de la *Game Addiction Scale for Adolescents (GASA)*, validada por Lloret Irles et al. (2018), que contiene 7 ítems con una escala tipo Likert (1=Nunca / 5=Muy a menudo) que miden “saliencia, tolerancia, modificación del humor, recaída, abstinencia, conflictos y problemas” y muestra una consistencia interna con valores superiores al 0.80.

- *Tiempo de juego*: Se evaluará y registrará la cantidad de tiempo, en horas, que los alumnos invierten en jugar a videojuegos de forma semanal, los días entre semana y los fines de semana, mediante un instrumento ad hoc conformado por dos ítems. Esta variable nos permite observar un cambio cuantitativo en las horas de consumo de videojuegos antes y al final de la intervención permitiendo la posterior comparación.

- *Gestión del tiempo*: Esta variable tiene como objetivo recopilar las opiniones de los alumnos sobre el reconocimiento de los efectos negativos que pueden tener los juegos o la identificación de problemas de uso. Además, se registrará la opinión sobre ciertos hábitos saludables que se pueden utilizar como el establecimiento de límites en el horario, la importancia de los descansos durante las sesiones de juego y la prioridad entre otras responsabilidades y los videojuegos. Para realizar la evaluación de esta variable se utilizará un instrumento ad hoc compuesto por 6 ítems tipo Likert (1=Totalmente en desacuerdo / 5=Totalmente de acuerdo). Gracias a esta variable podremos observar si existe un cambio positivo en las creencias de los alumnos respecto a hábitos saludables como los límites de tiempo.

- *Rendimiento académico*: Como existe la posibilidad de no poder acceder a las calificaciones de los alumnos, esta variable medirá el rendimiento académico, mediante un autoinforme ad hoc conformado por 3 ítems, en los cuales se pedirá que los alumnos indiquen el número de asignaturas suspendidas, el promedio de sus calificaciones y la percepción del rendimiento académico durante el trimestre previo a este programa.

- *Gasto económico en videojuegos*: Esta variable recogerá mediante un instrumento ad hoc compuesto por 5 ítems la frecuencia y cantidad de gasto monetario en videojuegos, además de los posibles conflictos y arrepentimientos que surgen debido a este gasto.

- *Alternativas de ocio a los videojuegos*: Esta variable recoge la realización de otras actividades de ocio en el tiempo libre de los participantes, las cuales no estén relacionadas directamente con jugar a videojuegos. Se usa para su medición un instrumento ad hoc compuesto por un ítem de respuesta abierta, en la que los alumnos indicarán las actividades que realizan en su tiempo libre, y una escala tipo Likert para evaluar el nivel de satisfacción con cada una de las actividades indicadas (1=Nada satisfecho/a / 5=Muy satisfecho/a).

3.3 Procedimiento

El primer paso para la implementación del programa de prevención es contactar con las instituciones de enseñanza de la provincia de Alicante en las que se desea intervenir. Se presentará el proyecto, explicando de qué trata, cuál es el procedimiento que se seguirá y cuál es el objetivo, con la finalidad de solicitar el uso de su tiempo e instalaciones para el desarrollo del mismo. Una vez obtenido el permiso, se establecerán los horarios de forma que no interrumpan las clases de los estudiantes.

Del mismo modo, se solicitará el consentimiento de los padres para la participación de sus hijos, esto se debe a que los estudiantes son menores de edad y el programa contiene un cuestionario que deben cumplimentar al inicio y al final.

Por último, se llevarán a cabo las diferentes sesiones que componen la intervención con la cumplimentación del cuestionario que se usará para recabar la información pertinente durante la primera sesión y la última para evaluar el impacto de la intervención comparando los resultados. Asimismo, una vez finalizado el programa se realizará un último seguimiento de los resultados cumplimentando el cuestionario nuevamente al cabo de 4 meses de forma online para mayor facilidad.

3.4 Propuesta de intervención

La revisión de la literatura ha puesto de manifiesto la falta de estudios sobre la prevención en adolescentes sobre el trastorno de juego por internet. Se han encontrado diversos programas enfocados en esta problemática. Sin embargo, no existe una amplia variedad de programas preventivos que se centren exclusivamente en los videojuegos.

El programa que se ha desarrollado, consta de cinco sesiones, cuatro dirigida a alumnos y una dirigida a padres, con una duración de tiempo de unos 60 minutos y 90 minutos en la primera y última sesión, este breve periodo de tiempo de las sesiones es excelente para que los estudiantes de la ESO no se cansen y puedan prestar atención el

máximo tiempo posible. La implementación de las sesiones tendrá un intervalo de una semana entre unas y otras para no afectar a los horarios de las clases, permitiendo una mayor preparación. Además, este intervalo de tiempo permitirá a los alumnos realizar las actividades propuestas en las sesiones y no dejar demasiado tiempo que afecte a la continuidad del programa. El programa será de forma presencial, en las mismas aulas en las que dan clase, para que los estudiantes se sientan más cómodos, y será altamente participativo fomentando la implicación de los alumnos.

Para la propuesta de intervención de este TFG, se han usado dos programas previos como referencia principal. Del Programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas PrevTec 3.1 (Chóliz, 2011) se ha tomado en cuenta el módulo sobre los videojuegos. Según Marco Puche (2013), el programa resulta eficaz para lograr un descenso en la frecuencia de uso de los videojuegos y la dependencia sobre los mismos en una amplia muestra de adolescentes. Se han tomado aspectos de las sesiones de este programa como la psicoeducación sobre las terminologías y referencias para la realización de actividades alternativas y se han añadido técnicas de control para manejar la impulsividad que han demostrado su eficacia durante el seguimiento posterior al programa (Marco Puche, 2013). Por otro lado, se ha usado el programa The Game Over Intervention (GOI) como referencia para la sesión dedicada a los padres, ya que este programa ha demostrado ser eficaz para la reducción de tiempo de juego, exposición a juegos violentos y la disminución de síntomas de adicción, y nos permite enfocarnos en el ámbito familiar para una intervención más completa.

Se ha diseñado una sesión específicamente para abarcar más temas relevantes sobre los videojuegos como las microtransacciones, para concienciar sobre los diversos métodos que las empresas utilizan para ganar dinero de juegos gratuitos e identificarlos y sobre el impacto que puede generar jugar videojuegos sin control sobre el desempeño académico. Del mismo modo, se ha agregado una sesión final para repasar lo que se ha aprendido durante el programa y que los estudiantes puedan dar un feedback que ayude a optimizar el programa para futuras implementaciones.

A continuación, se desarrollarán las sesiones de forma más detallada:

SESIÓN 1. Conociendo el juego

Objetivo:

- Introducir los conceptos de juego problemático y juego no problemático.
- Enseñar a identificar señales de uso problemático.

Tareas:

- Complimentación del cuestionario
- Presentación del programa a los estudiantes.
- Debate sobre los posibles beneficios asociados a los videojuegos.
- Debate sobre los posibles riesgos asociados a los videojuegos.
- Reflexión sobre las señales que indican juego problemático.

Desarrollo

Se comenzará la sesión con una presentación del programa que se está realizando, para que los estudiantes sean conscientes de qué temas vamos a tratar, cuántas sesiones se van a realizar y cuánto tiempo va a durar cada una de ellas. Posteriormente se pedirá a los alumnos que cumplimenten el cuestionario de evaluación inicial que se usará para la recogida de datos y medir el impacto del programa.

Una vez terminada la recogida de datos, se realizará una pequeña introducción sobre los videojuegos y su evolución a lo largo de los años y como estos están incluidos actualmente en la sociedad y en el día a día. A continuación, se abrirá un debate dirigido por los responsables, en el que se les preguntará a los alumnos qué beneficios perciben ellos que puede tener jugar videojuegos para ellos, completando la información recibida con el concepto del juego no problemático y los beneficios con los que se asocia.

Ejemplo de interacción:

- ¿A vosotros, en qué os ayudan los videojuegos?
 - A mí me ayuda a relajarme.
 - Pues me entretiene cuando me aburro.

Siguiendo con la contraparte del punto anterior, se abrirá otro debate dirigido, en el que se preguntará a los alumnos que riesgos perciben que puede tener jugar videojuegos para ellos, completando la información recibida con el concepto de juego problemático y los riesgos con los que se asocia.

Ejemplo de interacción:

- ¿Qué problemas pensáis que puede tener el jugar a videojuegos?
 - Pues puedes volverte adicto.

- Jugar mucho hace que tengas peores notas.

Por último, para finalizar la sesión, se hará una reflexión final sobre las posibles señales que ayudan a identificar si existe una posible conducta de juego problemático, como puede ser, desatender otras responsabilidades, jugar mucho tiempo seguido. Con esta reflexión, se pretende que los alumnos consigan ser capaces de identificar estas señales de riesgo.

SESIÓN 2. ¿Vale la pena lo que cuesta?

Objetivos

- Enseñar las principales vías por las cuales los juegos ganan dinero
- Identificar los conflictos económicos y académicos que se pueden generar y promover el autocontrol.

Tareas y actividades

- Puesta en común y reflexión sobre los distintos métodos de gasto en videojuegos conocidos por los alumnos.
- Debate sobre experiencias personales y conflictos relacionados con el gasto económico.
- Reflexión de momentos en que los videojuegos han interferido con actividades académicas.
- Lluvia de ideas sobre posibles estrategias.

Desarrollo

Esta sesión se divide en dos partes, la primera está centrada en el gasto económico y la segunda en el ámbito académico.

Para empezar, se realizará una pregunta abierta:

Ejemplo de interacción:

- ¿Cómo ganan las empresas dinero con los videojuegos gratuitos?
 - Creo que con los pases de batalla o las skins.

De esta forma el psicólogo identifica los conocimientos actuales de la clase y puede introducir los diferentes mecanismos de ingresos que poseen los videojuegos (*Loot Boxes*, suscripciones, *DLC 's*, cosméticos). Se explicarán los diferentes métodos para completar la información aportada por los alumnos.

A continuación, se abrirá un debate donde los alumnos comentarán situaciones en las que hayan realizado gastos en videojuegos:

Ejemplo de interacción:

- ¿Habéis comprado algo en algún videojuego? ¿Os habéis arrepentido alguna vez?
 - Sí, yo he comprado alguna vez pases de batalla, pero una vez no me dio tiempo a aprovecharlo, si lo llego a saber no lo compro.

El objetivo de este debate consiste en identificar diferentes factores como, por ejemplo, la motivación detrás de los gastos, la frecuencia de gasto, arrepentimientos de alguna transacción o conflicto con familiares.

Para la segunda parte de la sesión, nos centraremos en el ámbito académico. Para empezar, el psicólogo comenta ciertos factores que pueden afectar al rendimiento académico, como la concentración o el descanso óptimo para posteriormente preguntar al estudiantado si los videojuegos han interferido alguna vez con sus tareas o responsabilidades académicas.

Ejemplo de interacción:

- ¿Alguna vez habéis dejado de estudiar para jugar?
 - Estudiar me cuesta mucho y me aburre, me pongo a jugar un rato para descansar y cuando me he dado cuenta el tiempo ha pasado.

Finalmente, se incitará a la breve reflexión sobre posibles métodos que sirvan como solución para evitar que las conductas pasen a ser problemáticas o que puedan ser utilizadas para optimizar el tiempo de juego, fomentar el ahorro y mejorar el rendimiento de estudio como pueden ser, esperar 24 horas antes de comprar algo o no jugar hasta terminar de hacer los deberes primero.

SESIÓN 3. Tiempo al mando

Objetivos

- Fomentar habilidades de autorregulación

- Enseñar a gestionar el tiempo y establecer límites
- Promover actividades de entretenimiento sin pantallas que sirvan como alternativas de ocio más saludables.

Tareas y actividades

- Debate sobre las cosas que se dejan de hacer cuando jugamos en exceso.
- Debate sobre el control del tiempo de juego.
- Comentar estrategias sobre cómo establecer límites saludables.
- Reflexión grupal sobre actividades alternativas a los videojuegos.
- Creación de un plan personal del uso de videojuegos con autorregistro.
- Enseñar técnicas para el control de la impulsividad.

Desarrollo

Esta sesión comenzará con una pequeña introducción por parte del psicólogo explicando la importancia de gestionar el tiempo empleado en las actividades digitales, contextualizando así el tema que se tratará en la sesión. Se iniciará un debate grupal sobre las actividades o responsabilidades que se dejan de hacer o se aplazan debido a jugar más de lo que se debería. Los alumnos irán comentando ejemplos y reflexionaremos sobre ellos.

Posteriormente, se plantean preguntas como *“¿Te has puesto límites de tiempo alguna vez?”*, *“¿Eres consciente de las horas que juegas?”*, *“¿Consideras útil o necesario establecer un horario de juego?”* con el objetivo de identificar las percepciones individuales sobre el establecimiento de límites y la gestión del tiempo.

Ejemplo de interacción:

- ¿Alguna vez os habéis puesto límite de tiempo para jugar? ¿Funcionó?
 - Bueno una vez dije que solo jugaría 2 horas y me pondría a estudiar, al final no estudié.

Siguiendo con la sesión, se pedirá a los estudiantes que comenten actividades que realizan para entretenerse fuera del ámbito digital, pueden ser hobbies, deportes extraescolares o cualquier actividad de ocio que consideren entretenidas. Estas actividades se expondrán en la pizarra en una lluvia de ideas para incitar a los alumnos a encontrar y reflexionar sobre qué cosas les pueden generar relajación o entretenimiento.

Ejemplo de interacción:

- ¿Qué cosas hacéis cuando no jugáis videojuegos? ¿Tenéis algún hobby o pasatiempo?
 - A mí me gusta hacer puzles con mi madre y mi hermana.

A continuación, se preguntará a los estudiantes qué estrategias se les ocurren para disminuir el tiempo de juego y por qué se han decidido por esa opción. Todas las respuestas se apuntarán en la pizarra para que puedan tenerse en cuenta.

Ejemplo de interacción:

- ¿Se os ocurre alguna manera de controlar un poco el tiempo que jugáis?
 - Puedes ponerte un horario para jugar solo a ciertas horas del día.

Por último, después de poner en común las estrategias con toda la clase, los alumnos realizarán un plan individualizado en el que expresarán las horas que quieren jugar durante las próximas dos semanas y apuntarán en un horario las horas que pretenden jugar cada día. Una vez establecido este horario, se pedirá que se rellene otra hoja en la que se especifique cuántas horas han jugado cada día, sin tener en cuenta si coincide con lo planteado en el horario o no, las actividades que se han realizado durante el tiempo que no se ha jugado y una valoración de satisfacción al realizarlas. Además, se les pedirá que utilicen dos técnicas de control de la impulsividad. La primera consistirá en esperar 5 minutos antes de ponerse a jugar para decidir si es buena idea o hay alguna cosa que merece más atención en ese momento y la segunda en poner una alarma que suene al acabar el tiempo de juego que se haya establecido y cerrar el juego automáticamente sin pensar.

SESIÓN 4. Conectando en familia

Objetivos

- Informar a las familias sobre los riesgos del uso de videojuegos.
- Proporcionar pautas educativas y de control
- Promover alternativas de ocio en familia que fortalezcan el vínculo.

Tareas y actividades

- Psicoeducación
- Información sobre herramientas de control parental

- Role-playing

Desarrollo

Esta sesión está dirigida únicamente a los padres y madres de los estudiantes. Se dividirá en tres apartados en los cuales se tratarán temas como la psicoeducación sobre los videojuegos, pautas educativas y el cuidado parental.

Para empezar, la primera parte de la sesión es informar sobre qué son y cómo son los videojuegos que juegan hoy en día sus hijos diferenciando los distintos tipos que existen, las mecánicas más comunes y cuales son más populares actualmente. Asimismo, se explicará las diferencias que existen entre un uso saludable y un uso problemático, con las posibles consecuencias negativas que este puede generar en ámbitos como, el sueño, el comportamiento y el rendimiento académico.

Para el siguiente apartado, se pretende enseñar a los padres y madres herramientas prácticas para educar y prevenir el uso problemático de videojuegos en los hijos. Para ello, se explicará cómo pueden seguir el tiempo de juego de sus hijos y el tipo de juegos a los que están expuestos realizando una supervisión activa sin ser invasiva, usando herramientas como el control parental y algunas herramientas tecnológicas. Del mismo modo, se fomentará el establecimiento de normas como un horario de juego y jugar en espacios comunes mientras se refuerzan conductas responsables como jugar después de hacer los deberes o limpiar la habitación.

En el tercer apartado, se pretende mejorar la relación y la calidad de los vínculos entre padres e hijos. Se enseña a los padres cómo transmitir calidez emocional adoptando posturas más abiertas para crear un entorno emocional idóneo que mejore la expresión de afecto. A continuación, se enseña a los padres cómo identificar señales de malestar emocional y cómo afrontarlas con escucha activa mediante role-playing. Por último, se fomenta la implementación de rutinas familiares positivas como alternativa al uso digital, para pasar tiempo en familia.

SESIÓN 5. Siguiendo nivel: Yo decido

Objetivos

- Repasar todo lo comentado durante el programa
- Afianzar habilidades y herramientas

Tareas y actividades

- Repaso de la actividad de la semana anterior
- Repaso de todo lo comentado durante el programa
- Debate sobre los cambios percibidos durante el programa.
- Feedback del programa
- Segunda aplicación del cuestionario.

Desarrollo

Para esta última sesión, empezaremos exponiendo las experiencias de cada uno de los estudiantes con la actividad de las dos semanas anteriores que implicaba seguir un horario establecido con técnicas de control y actividades alternativas al ámbito digital y que han estado apuntando en un autoinforme.

Ejemplo de interacción:

- ¿Cómo han ido estas semanas con el horario?
 - Al principio bien, pero después de unos días me costaba seguir ese horario porque estaba aburrido, quedaba con unos amigos para jugar al tenis, pero cuando no había nadie que pudiera quedar, me ponía a jugar.

Posteriormente, se realizará un repaso general de todas las sesiones anteriores, incitando a los estudiantes a que comenten las cosas que les ha parecido interesante, lo que han aprendido durante el programa y los cambios que hayan percibido en su conducta en relación con los juegos.

Ejemplo de interacción:

- ¿Qué os ha llamado la atención de lo que hemos estado hablando las veces que nos hemos visto?
 - No sabía que los juegos ganaban dinero de tantas formas distintas.
- ¿Habéis notado algún cambio realizando las actividades?
 - Yo me he dado cuenta de que me pasaba mucho tiempo jugando los fines de semana.

Una vez finalizado el repaso, se informará que el programa está llegando a su fin y se agradecerá mucho la participación de toda la clase. Se realizará una última reflexión junto a todos los alumnos pidiendo que ofrezcan su opinión sincera sobre los aspectos que les han gustado y los que no sobre las sesiones del programa, cosas que añadirían o cómo

mejorarían algún punto concreto. Este feedback nos permitirá conocer la valoración del programa y cómo mejorar futuras intervenciones.

Para acabar, como se informó en la primera sesión, se administra por segunda vez el cuestionario inicial, con algunas preguntas adicionales, para poder contrastar los resultados pre y post intervención y observar los cambios generados y el impacto final. En el caso del cuestionario final, se ha agregado una última pregunta en la que los alumnos podrán expresar su opinión de forma escrita y anónima sobre el programa.

4. Discusión y conclusiones

El objetivo que se pretende conseguir con este trabajo de fin de grado es desarrollar una propuesta de intervención para prevenir un uso problemático de los videojuegos y sus posibles consecuencias negativas, fomentando un uso más responsable de los mismos en alumnos de entre 12 y 14 años. Se espera que la siguiente intervención obtenga un resultado satisfactorio en cuanto a una disminución de la dependencia sobre los videojuegos, mostrando una disminución de la frecuencia de tiempo de uso. Para ello, se dota a los alumnos de un amplio conocimiento sobre este ámbito para facilitar la identificación de situaciones y factores de riesgo de un uso problemático y, además, se enseñan habilidades para afrontar dichos riesgos y hacer un uso responsable de forma autónoma.

Una de las principales ventajas del programa de intervención propuesto es que toma como referencia programas de intervención previos existentes aplicados al ámbito de los videojuegos en adolescentes, siendo específicos o no, que han demostrado ser eficaces para la prevención de un uso problemático, como el PrevTec 3.1 (Chóliz, 2011; Marco Puche, 2013), centrado en ámbito escolar, y el programa GOI (Li et al., 2019), orientado a padres, lo que permite abordar el tema sobre dos variables importantes, adolescentes y familia. Los modelos de referencia han servido para la selección de algunos de los contenidos específicos y técnicas de afrontamiento, que han demostrado resultados positivos, como las técnicas de control de impulsos, la psicoeducación y la gestión del tiempo.

De la misma manera, el programa tiene como fortaleza una alta participación de los estudiantes en su diseño, mediante actividades y dinámicas de grupo que mantienen la motivación durante las sesiones y mejoran la asimilación de los contenidos. Cabe destacar que entre algunas de las características positivas se encuentra el hecho de que se imparte en horario escolar y que las sesiones son de duración reducida, lo que asegura no solo la

presencia de los estudiantes, sino que también garantiza una mejor atención gracias a que se ajusta a un horario con el que ya se encuentran familiarizados.

Sin embargo, a pesar de contar con varias ventajas, este trabajo presenta diversas limitaciones a tener en cuenta. Para empezar, existe una falta de consenso en la literatura sobre los factores de riesgo que pueden estar relacionados con el uso problemático, además de una falta de programas enfocados exclusivamente en la prevención de los videojuegos, mostrando una falta de referencias sobre las que realizar una comparación.

Del mismo modo, aunque se incluye una sesión para padres, la asistencia de los mismos a la sesión no está garantizada, lo que podría limitar el impacto que se puede tener sobre el ámbito familiar. Del mismo modo, aunque los padres den el consentimiento de los alumnos en la participación del programa, nada garantiza que participen de forma activa durante las sesiones o realizando las actividades propuestas, lo que puede afectar a los resultados de la intervención.

Otra limitación importante está relacionada con una posible deseabilidad social reflejada en los cuestionarios, especialmente podría encontrarse sobre las contestaciones del cuestionario en lo referido a las calificaciones, ya que puede darse el caso de no poder acceder al expediente académico oficial y depender de los autorregistros.

A pesar de las limitaciones mencionadas anteriormente, se espera que el programa sea de utilidad como material de referencia para investigaciones y trabajos futuros con el fin de promover una mayor investigación sobre este tema de suma importancia en la población actual.

5. Referencias Bibliográficas

Gill, S. (2025). *How Many Gamers Are There in 2025? Latest Stats*. Priori Data. Disponible en: <https://prioridata.com/number-of-gamers>

European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. (2025). *Key findings from the 2024 European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD)*. European Union Drugs Agency. Disponible en: https://www.euda.europa.eu/publications/data-factsheets/espac-2024-key-findings_en

Rodríguez Rodríguez, M., & García Padilla, F. M. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*, 20(2), 557–591. <https://doi.org/10.6018/eglobal.438641>

Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Brown, S. C., & Swing, E. L. (2014). The positive and negative effects of video game play. En A. B. Jordan & D. Romer (Eds.), *Media*

and the well-being of children and adolescents (pp. 109–128). Oxford University Press.

- Lérida-Ayala, V., Aguilar-Parra, J. M., Collado-Soler, R., Alférez-Pastor, M., Fernández-Campoy, J. M., & Luque-de la Rosa, A. (2023). Internet and Video Games: Causes of Behavioral Disorders in Children and Teenagers. *Children*, 10(1), 86. <https://doi.org/10.3390/children10010086>
- Wright, J. (2011). The effects of video game play on academic performance. *Modern Psychological Studies*, 17(1), Article 6. Disponible en: <https://scholar.utc.edu/mps/vol17/iss1/6>
- Barreto-Cabrera, Y., Suárez-Perdomo, A., & Castilla-Vallejo, J. L. (2024). Perfiles de uso problemático de los videojuegos y su influencia en el rendimiento académico y los procesos de toma de decisiones en alumnado universitario. *Pixel-Bit: Revista de Medios y Educación*, 69, 287-299. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.101940>
- Gómez-Gonzalvo, F., Devís-Devís, J., & Molina-Alventosa, P. (2020). Video game usage time in adolescents' academic performance. *Comunicar: Media Education Research Journal*, 28(65), 87–96. Disponible en: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1267577>
- Alzahrani, A. K. D., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic gaming and students' academic performance: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01338-5>
- Wolfe, J., Kar, K., Perry, A., Reynolds, C., Gradisar, M., & Short, M. A. (2014). Single night video-game use leads to sleep loss and attention deficits in older adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1003–1009. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.013>
- González, M. T., Espada, J. P., & Tejeiro, R. (2017). El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes. *Adicciones*, 29(3), 181–188. <https://doi.org/10.20882/adicciones.745>
- Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: Effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science*, 11(4), 302–314. Disponible en: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/html/10.5935/1984-0063.20180046>
- Wang, J.-L., Sheng, J.-R., & Wang, H.-Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7, 247. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>

- Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M., & Erevik, E. K. (2021). Problematic gaming and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 675237. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.675237>
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 38–47. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9558-x>
- Zendle, D., Meyer, R., & Over, H. (2019). Adolescents and loot boxes: Links with problem gambling and motivations for purchase. *Royal Society Open Science*, 6(190049). <http://doi.org/10.1098/rsos.190049>
- Gibson, E., Griffiths, M. D., Calado, F., & Harris, A. (2022). The relationship between videogame micro-transactions and problem gaming and gambling: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 131, 107219. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107219>
- Huang, H., & Cheng, C. (2022). The benefits of video games on brain cognitive function: A systematic review of functional magnetic resonance imaging studies. *Applied Sciences*, 12(11), 5561. <https://doi.org/10.3390/app12115561>
- Pine, R., Fleming, T., McCallum, S., & Sutcliffe, K. (2020). The effects of casual videogames on anxiety, depression, stress, and low mood: A systematic review. *Games for Health Journal*, 9(4), 255–264. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 447–453. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0656>
- Rideout, V. J., Foehr, U. G. y Roberts, D. F. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8–18 year-olds. A Kaiser Family Foundation Study. Kaiser Family Foundation. Disponible en: <http://www.kff.org/entmedia/upload/8010.pdf>
- Asociación Española de Videojuegos. (2024). *La Industria del videojuego en España en 2024*. Disponible en: <https://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2025/05/VDIGITAL-ANUARIO2024-comprimidos.pdf>

- Chambers, R. A., Taylor, J. R., & Potenza, M. N. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: A critical period of addiction vulnerability. *American Journal of Psychiatry*, 160(6), 1041–1052. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.6.1041>
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan A. (2008). The adolescent brain. *Development Review*, 28(1), 62-77. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Chóliz, M. (2011). PrevTec 3.1: Programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas. Valencia: FEPAD.
- Marco Puche, C. (2013). Prevención de la adicción a videojuegos: Eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en el programa PREVTEC 3.1 (Tesis doctoral, Universidad de Valencia). Disponible en: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=%2B3R%2BnRGnuEM%3D>
- Chau, C.-I., Tsui, Y. Y.-y., & Cheng, C. (2019). Gamification for internet gaming disorder prevention: Evaluation of a Wise IT-Use (WIT) program for Hong Kong primary students. *Frontiers in Psychology*, 10, 2468. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02468>
- Li, A. Y.-I., Chau, C.-I., & Cheng, C. (2019). Development and validation of a parent-based program for preventing gaming disorder: The Game Over Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1984. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111984>
- Lloret Irlés, D., Morell Gomis, R., Marzo Campos, J. C., & Tirado González, S. (2018). Validación española de la escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA). *Atención Primaria*, 50(6), 350-358. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.015>

6. Anexos

Instrucciones:

Por favor, rellene el siguiente cuestionario indicando el curso académico en el que se encuentre y edad. Lea con atención y responda a las siguientes preguntas marcando la opción elegida con un bolígrafo. En caso de equivocación, tache con una X el error y marque nuevamente la respuesta correcta con el bolígrafo. Las respuestas a este cuestionario no serán divulgadas, conteste con sinceridad.

Curso académico:	Edad:
-------------------------	--------------

PREGUNTA POST-TEST

¿Has realizado las actividades?

- Si
- No

1. Piensas en jugar durante el día

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = A menudo
- 5 = Muy a menudo

2. Has aumentado el tiempo que dedicas a jugar

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = A menudo
- 5 = Muy a menudo

3. Juegas para olvidarte de la vida real

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = A menudo
- 5 = Muy a menudo

4. Otras personas han intentado que reduzcas el tiempo que dedicas al juego

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = A menudo
- 5 = Muy a menudo

5. Te has sentido mal cuando no has podido jugar

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = A menudo
- 5 = Muy a menudo

6. Te has peleado con otros (amigos, padres...) por el tiempo que dedicas al juego

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = A menudo
- 5 = Muy a menudo

7. Has desatendido actividades importantes (estudio, familia, deportes) por jugar

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = A menudo
- 5 = Muy a menudo

8. Indica la cantidad de horas aproximada que dedicas a jugar videojuegos durante estos periodos de tiempo:

8.1 ¿Cuántas horas juegas entre semana (lunes a viernes)?

- Menos de 5 horas
- 5-10 horas
- 10-25 horas
- 25-40 horas
- Más de 40 horas

8.2 ¿Cuántas horas juegas los fines de semana (sábado y domingo)?

- Menos de 5 horas
- 5-10 horas
- 10-25 horas
- 25-40 horas
- Más de 40 horas

**9. ¿Qué actividades haces como pasatiempo a parte de los videojuegos?
Indica tu grado de satisfacción con cada actividad con un número del 1 al 5**

- 1= Nada satisfecho/a
- 2= Poco satisfecho/a
- 3= Ni satisfecho/a ni insatisfecho/a
- 4= Bastante satisfecho/a
- 5= Muy satisfecho/a

10. Indica cómo de acuerdo estas con las siguientes afirmaciones:

10.1. Establecer un límite de tiempo para jugar videojuegos es importante.

- 1= Totalmente en desacuerdo
- 2= En desacuerdo

- 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4= De acuerdo
5= Totalmente de acuerdo

10.2. Jugar durante muchas horas puede tener un efecto negativo.

- 1= Totalmente en desacuerdo
2= En desacuerdo
3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4= De acuerdo
5= Totalmente de acuerdo

10.3. Es necesario hacer pausas durante sesiones de juego.

- 1= Totalmente en desacuerdo
2= En desacuerdo
3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4= De acuerdo
5= Totalmente de acuerdo

10.4. No me doy cuenta del tiempo que pasa mientras juego.

- 1= Totalmente en desacuerdo
2= En desacuerdo
3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4= De acuerdo
5= Totalmente de acuerdo

11. ¿Has gastado dinero real alguna vez en videojuegos (compras dentro del juego, microtransacciones, loot boxes, etc.)?

- Sí
- No

En caso de que la respuesta sea “Sí”, conteste las siguientes preguntas:

11.1. ¿Con qué frecuencia gastas dinero en videojuegos?

- 1= Diariamente
2= Cada pocos días
3= Alguna vez cada semana
4= Alguna vez cada mes
5= Alguna vez al año

11.2. ¿Cuánto dinero has gastado aproximadamente en compras dentro de juegos?

- Menos de 20 €
- Entre 20 y 50 €
- Entre 50 y 100 €
- Entre 100 y 150 €
- Más de 200 €

11.3. ¿Has tenido alguna vez conflictos familiares por gastar dinero en videojuegos?

- 1= Nunca
- 2= Raramente
- 3= De vez en cuando
- 4= A menudo
- 5= Casi siempre

11.4. ¿Te has arrepentido de haber gastado dinero en videojuegos?

- 1= Nunca
- 2= Raramente
- 3= Alguna vez
- 4= A menudo
- 5= Casi nunca

12. Por favor, responda a las siguientes preguntas:

12.2. Mi promedio de calificaciones durante el trimestre pasado fue...

- 1= Insuficiente
- 2= Suficiente
- 3= Bien
- 4= Notable
- 5= Sobresaliente

12.3. En general, mis calificaciones del trimestre pasado fueron....

- 1= Muy bajas
- 2= Bajas
- 3= En la media
- 4= Altas
- 5= Muy altas

12.1. ¿Cuántas asignaturas suspendiste en el trimestre anterior?

- Ninguna
- 1 asignatura
- 2 asignaturas
- 3 asignaturas
- 4 o más asignaturas

PREGUNTA POST-TEST

13. Por favor, escriba su opinión sobre las cosas positivas y las cosas mejorables del programa en el que ha participado.

