GRADO EN PSICOLOGÍA

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2024/2025 - Convocatoria Junio 2025

Propuesta de intervención

ResetGame - Programa de prevención para el uso problemático de videojuegos en adolescentes de 14 a 16 años

Autor: David Seixas Manso

Tutora: María José Quiles Sebastian

Lugar y fecha: Elche, junio 2025

Índice

Resumen **2**
1. Introducción **3**
1.1. Detección de necesidades 5
2. Diseño de una propuesta de intervención **6**
2.1. Introducción 6
2.2. Objetivos 7
2.3. Método 7
2.3.1. Participantes 7
2.3.2. Variables e Instrumentos 8
2.3.3. Procedimiento 9
2.3.4. Sesiones **9**
Sesión 1. Videojuegos. ¿Amigo o enemigo? 9
Sesión 2. Pausa y respira 10
Sesión 3. Subir a oro no me define 11
Sesión 4. Di no al Tilteo 12
Sesión 5. Conectado… pero con quien 14
3. Discusiones y conclusiones **15**
Referencias bibliográficas **18**
Anexos **23**
Referencias de los anexos 50

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Resumen

El consumo de los videojuegos se ha incrementado en los últimos años, sobre todo gracias a la pandemia del COVID-19. El exceso de videojuegos puede llegar a desembocar en una problemática de adicción produciendo problemas en las áreas social, familiar, académica o laboral, además de problemas psicológicos en los propios usuarios. Puesto que este tipo de juegos se da en gran parte de la población adolescente se ha decidido realizar una propuesta de intervención de un programa de prevención del uso problemático de los videojuegos en la población adolescente entre 14 y 16 años. El programa cuenta con cinco sesiones teórico-prácticas para tratar 4 variables: ansiedad, autoestima, agresividad y soledad. También incluye dos sesiones más para administrar las pruebas para evaluar la eficacia del programa entre las que se encuentran: la Escala de Adicción a los Videojuegos (GASA), el Inventario de ansiedad de Beck (BAI), la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), el Cuestionario de Agresión (Agression Questionnaire– AQ) y la Escala de Soledad de la Universidad de California (UCLA) Revisada (RULS). A través de este programa se pretende prevenir el uso problemático de los videojuegos proporcionando estrategias y psicoeducación.

Palabras clave: Uso problemático de videojuegos, Ansiedad, Autoestima, Agresividad, Soledad

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

1. Introducción

En los últimos años la industria de los videojuegos ha incrementado su popularidad entre las personas jóvenes. A raíz de la pandemia del COVID-19 se produjo un aumento en el manejo de nuevas tecnologías en general, por lo que el uso de videojuegos también se vio afectado (Sáinz, 2021). En España, se incrementaron el número de compras de videojuegos, videoconsolas y accesorios para los mismos desde hace unos años esto corresponde a una curva ascendente en su cantidad de uso. Por otro lado, al comparar el perfil de los usuarios españoles entre los años 2022 y 2023 se percibió que los perfiles se están equilibrando con el paso de los años siendo de un 51% de usuarios hombres y de un 49% mujeres. Además, la franja de edad que más juega a videojuegos comprendía a personas entre los 14 y los 24 años. Asimismo, se muestra que existe un 71% de jugadores que juegan de manera semanal y el tiempo que invierten de juego diario es de 7,71 horas el cual ha aumentado con respecto al del año 2022 (AEVI, 2022; AEVI, 2023).

Los videojuegos son un tipo de entretenimiento digital mediante el que se interactúa a través de una videoconsola, un ordenador, un teléfono móvil o una tablet. Es un juego que permite a uno o más de una persona jugar debido a un conjunto de aspectos audiovisuales que presenta diferentes géneros o clasificaciones como aventura, rol o puzzles (De la Cruz, 2021).

Entre los motivos por los que los adolescentes pueden jugar a los videojuegos destacarían cuatro, dos adaptativos y dos desadaptativos. Los dos primeros serían la importancia de la socialización, a través de la interacción con otros jugadores en línea, y la exploración virtual gracias a su interés por comprender el entorno virtual que representa el videojuego. Las dos motivaciones desadaptativas corresponderían a la motivación al logro y a la disociación, haciendo referencia a la obtención de prestigio y dominancia sobre el resto y a la evasión de la realidad respectivamente (Carbonell, 2014).

El uso problemático de videojuegos se encuentra definido en el DSM-V como trastorno de juego por internet. Este trastorno se encuentra en la sección III del manual el cual indica que se debe realizar mayor investigación. Los criterios diagnósticos que establece se resumen en un uso constante de los juegos en línea causando un deterioro o malestar significativo y presentando una serie de síntomas entre los cuales destacan: la necesidad de jugar cada vez más para satisfacerse, el aumento de las preocupaciones sobre los juegos cuando no se está jugando, la aparición de sintomatología de abstinencia como la ansiedad o la irritabilidad, los intentos de abandonar los juegos con fracasos o evadirse de la realidad usando juegos en línea (American Psychiatric Association, 2014). Por otro lado desde la Organización Mundial de la Salud, a través del CIE-11, el uso

problemático de los videojuegos se considera una trastorno mental bajo el nombre de trastorno por uso de videojuegos, el cual se define como un patrón de comportamiento de juego persistente que produce una incapacidad en el control para jugar, anteponer el juego a otras actividades de la vida cotidiana y la continuidad de jugar aun presentando consecuencias negativas para el jugador causando un empeoramiento en las áreas social, educativa, personal y familiar (World Health Organization, 2019).

Se han encontrado varios programas de prevención en el uso problemático de videojuegos. El primero se trata del programa para adicción a los videojuegos en línea, PIPATIC. Este programa combina la terapia cognitivo conductual con otras técnicas de diversidad psicoterapéutica como la entrevista motivacional, la terapia centrada en la persona o la terapia familiar (Torres & Carbonell, 2017). Gracias a esta combinación se pudieron obtener resultados alentadores ya que disminuye la sintomatología clínica y el uso inadecuado además de proporcionar a los usuarios mejoría en sus recursos psicológicos como la autoestima (Torres & Carbonell, 2015).

El programa desarrollado por Núñez (2021) trata de reducir el número de horas que juegan a través del control de la ira, estrategias de relajación y la mejora de la comunicación junto a un plan de posibles recaídas. Otro programa llamado “Game Off” (Planells, 2022), está centrado tanto en los adolescentes como en sus familias. Su principal objetivo es prevenir los patrones de uso problemático fomentando el uso de pautas adecuadas y de concienciación.

La revisión de la literatura previa ha permitido la selección de las variables más relevantes para desarrollar en este programa. Estas son: la autoestima, la ansiedad, la agresividad y la soledad. Según Perales (2021) la autoestima es el grado en el que la persona valora sus aptitudes y a uno mismo. El estudio de Buiza (2018), encontró una relación negativa entre las personas que presentan un uso problemático con una baja autoestima. Esto se puede corroborar con el estudio de Suarez (2019) donde se volvió a encontrar dicha relación negativa entre la adicción a videojuegos y la autoestima. Sin embargo, existen otros estudios donde no se ha encontrado esta relación, pero tal y como dice Tapia (2024) se pueden deber a factores contextuales.

La derivación en problemas emocionales debido a un uso inadecuado de videojuegos se ve respaldado por estudios como el de Cuong et al., (2021) o Gonzálvez et al. (2016) muestran que es cierto que existe una relación consistente entre el uso problemático y la depresión, pero la relación que presenta con la ansiedad y el uso problemático es mayor. Además, Valido (2019), analizó la relación existente entre la

ansiedad social y la adicción a los videojuegos confirmando la ansiedad social como factor predisponente a poder desarrollar este tipo de adicción.

Por otro lado, la agresividad es una variable que ha dado mucho de qué hablar en relación a los videojuegos. Según Kumari et al., (2022) y Vara (2017) los jugadores que presenten mayor problema de uso inadecuado tienen mayores conductas de agresividad y pueden desarrollar sintomatología ansiosa. Asimismo, Mendoza (2021) confirma en su revisión sistemática que existe una relación medio alta entre la agresividad y el uso problemático. Cabe destacar que la agresividad no tiene únicamente relación con el uso problemático sino que también presenta relación con la soledad (Agarwal et al., 2017).

La soledad según Gené et al., (2016) es un sentimiento en el cual se tiene poca cercanía y afección por otras personas, mientras que Russell et al., (1984) define la soledad como constructo multidimensional que divide en soledad emocional, refiriéndose a la falta de relaciones que genere emociones afectivas, y la soledad social, tratándose de el aislamiento o la marginación que sufre la persona por la falta de relaciones sociales. Según el estudio de Zhu el al., (2021) se puede afirmar que el sentimiento de soledad se asocia con un juego problemático. Además, Doi et al., (2021) establece que el tiempo de juego aumenta debido a su relación con experiencias infantiles adversas entre las que se encuentra la soledad.

1.1. Detección de necesidades

Con el fin de conocer esta problemática en un contexto real se llevó a cabo una detección de necesidades en Elche, ciudad donde se pretende aplicar esta propuesta de intervención. Para ello se contactó con 4 psicólogos y psicólogas de tres centros de secundaria. Los cuatro coincidieron en que la alteración en el sueño, en la alimentación, el descenso en el rendimiento académico y la agresividad o irritabilidad eran señales que alertaban de un posible caso de uso problemático de los videojuegos.

Estas señales se ven reflejadas en los comportamientos del alumnado. Las alteraciones en el sueño vienen derivadas de pasar muchas horas jugando sobre todo en la noche haciendo que el alumno en clase se encuentre cansado, mostrando ojeras o llegando incluso a dormirse en clase. El desajuste en la alimentación se observa si han cambiado radicalmente en el tipo de almuerzo, pero donde más se ve es en el contexto familiar donde pospone las comidas o ha dejado de comer para seguir jugando. El rendimiento académico depende de la realización de los deberes y el aprobar los exámenes, en el caso de alumnos que presentan un uso problemático, comienzan a suspender y a no realizar las tareas

asignadas. Las discusiones con compañeros son más frecuentes debido a su baja tolerancia a la frustración originando peleas.

Entre las consecuencias que puede producir un uso problemático de los videojuegos se encuentran el desarrollar trastornos depresivos, disforias en autoimagen y/o autoconcepto, provocar un aislamiento del mundo real no visto a través de una pantalla retroalimentando sentimientos de soledad. En cuanto al contexto escolar su trayectoria académica se ve frustrada. Por último, puede derivar en otro tipo de adicciones más cercanas como el juego patológico o consumo de drogas y alcohol.

Al preguntar sobre las variables predisponentes al uso problemático de los videojuegos los psicólogos concluyeron que la ansiedad, la soledad derivando en aislamiento, una baja autoestima, la baja tolerancia a la frustración y la poca presencia de las familias son factores que pueden originar esta problemática. Para hacer un uso responsable de los videojuegos los alumnos deberán desarrollar habilidades de autocontrol de la ira, gestión del estrés y ansiedad, mejorar su autoestima, habilidades sociales, en caso de necesitarlas, o tener actividades alternativas a los videojuegos en el medio físico como el deporte. Para concluir, destacar que en ninguno de los tres institutos se han implementado planes de prevención contra el uso problemático de los videojuegos, sin embargo, sí que se han realizado charlas en relación a redes sociales u otras adicciones, en especial drogas y alcohol.

En conclusión, en este TFG se presenta una propuesta de intervención dirigida a adolescentes con el fin de prevenir la adicción a los videojuegos.

2. Diseño de una propuesta de intervención

2.1. Introducción

El programa Reset Game consta de 5 sesiones dirigidas a adolescentes entre 14 y 16 años. Durante el programa se van a tratar 4 variables relevantes para la prevención del uso problemático de los videojuegos. El orden de las sesiones será psicoeducación sobre videojuegos, la ansiedad, el autoestima, la agresividad y la soledad. Los grupos de las sesiones constan de 16 personas para que se puedan realizar las actividades correctamente. Además el programa contará con dos sesiones para administrar los instrumentos de evaluación y cuatro sesiones de seguimiento al mes, a los tres, a los seis y a los doce meses.

2.2. Objetivos

Prevenir el uso problemático hacia los videojuegos en la población adolescente de 14 a 16 años a través de un programa de prevención.

Objetivos específicos:

- Al finalizar el programa los adolescentes conocerán que son los videojuegos, su clasificación y géneros, las diferencias entre su uso recreativo y problemático y las diferencias entre los posibles diagnósticos.
- Al finalizar el programa, los adolescentes conocerán que es la ansiedad, sus síntomas y estrategias de relajación en momentos de estrés.
- Al finalizar el programa, los adolescentes aprenderán qué es la autoestima, sus componentes y qué relación tiene con los videojuegos.
- Al finalizar el programa, los adolescentes comprenderán qué es la agresividad, aprenderán a identificar sus puntos de no retorno y algunas estrategias de regulación emocional para frenar los impulsos agresivos.
- Al finalizar el programa, los adolescentes aprenderán que es la soledad y a través de un entrenamiento en habilidades sociales comprenderán ese sentimiento.

2.3. Método

2.3.1. Participantes

Se adoptará el siguiente criterio de inclusión: adolescentes escolarizados de 14 a 16 años. Como criterio de exclusión, no podrán participar el estudiantado que presente un diagnóstico de enfermedad mental o que presenten un diagnóstico de adicción a juego por internet. Para asegurarnos de que se cumple este último criterio se aplicará la Escala de Adicción a los Videojuegos (GASA) (Lemmens et al., 2019). Esta escala está compuesta por 7 ítems los cuales se puntúan a través de una escala tipo Likert del 1 al 5. Si en un ítem se puntúa con 3 o más, significa que cumple ese ítem. De esta manera el estudiantado que cumpla con los 7 ítems es considerado jugador con adicción hacia los videojuegos por lo que quedaría excluido del programa.

2.3.2. Variables e Instrumentos

El programa cuenta con dos sesiones al inicio y al final del mismo para realizar la pre y post evaluación de las variables incluidas en él, para comprobar si se perciben beneficios en los participantes. Las pruebas pre evaluación se realizarán una semana antes de la primera sesión y las pruebas post evaluación se administrarán una semana después de la última sesión del programa.

En primer lugar se medirá la adicción a los videojuegos a través de la **Escala de Adicción a los Videojuegos (GASA)** desarrollada por Lemmens et al., (2019) y validada en población española por Lloret et al., (2017). Esta escala está compuesta por 7 ítems que corresponden a 7 dimensiones: saliencia, tolerancia, emoción, recaídas, abstinencia, conflictividad y problemas. Los ítems se puntúan según su frecuencia durante los últimos 6 meses al realizar la prueba. Las puntuaciones oscilan entre 1 al 5, siendo 1 nunca y 5 muy a menudo. La versión española cuenta con un alfa de Cronbach de 0,81 y 0,83 en sus dos estudios realizados (Lloret et al., 2017).

En segundo lugar, para la evaluación de la sintomatología ansiosa se utilizará el **Inventario de ansiedad de Beck (BAI)** (Beck, 1988). Este inventario trata de medir la sintomatología propia de la ansiedad a través de un autoinforme compuesto por 21 ítems donde la persona debe valorar el grado en el que se ha visto alterado durante la última semana a través de una escala tipo Likert que va desde el 0 al 3, siendo 0 nada, en absoluto y 3 Gravemente, casi no podía soportarlo. La fiabilidad del estudio de Sanz et al., (2012) donde utilizaba el BAI en población española se trata de un alfa de Cronbach por encima de 0,88.

En tercer lugar, la autoestima se medirá con la **Escala de Autoestima de Rosenberg (1965)**. Se trata de un escala tipo Likert de 4 puntos y consta de 10 items, 5 redactados de forma positiva y 5 de forma negativa. La validación española la llevaron a cabo Morejón et al. (2004) donde el coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach fue alto, tratándose de un alfa de 0,87.

Para medir la agresividad se utilizará el **Cuestionario de Agresión (Agression Questionnaire– AQ)** desarrollado por Buss & Perry (1992) y validado por Rodríguez et al. (2002) a la población española. Este cuestionario está conformado por 29 ítems medidos a través de una escala tipo Likert del 1 al 5, donde la persona indica la veracidad de los mismos, siendo 1 Completamente falso para mí y 5 Completamente verdadero para mí. La validación española presenta un coeficiente de fiabilidad de 0,88 su alfa de Cronbach total (Rodríguez et al., 2002).

Por último, se evaluará la soledad mediante la **Escala de Soledad de la Universidad de California (UCLA) Revisada (RULS)** (Russell et al., 1980). Se trata de una escala de 20 items evaluada a través de una escala tipo Likert con valores que oscilan entre el 1 y el 4, siendo 1 frecuentemente y 4 nunca. La validación a población española la llevaron a cabo por Vázquez & Jiménez, (1994), consiguiendo un alfa de Cronbach de 0,94 como coeficiente de fiabilidad.

2.3.3. Procedimiento

En primer lugar se planteará a los institutos la posibilidad de realizar el programa en sus instalaciones. Cuando se obtenga el permiso de estos se proporcionará información sobre los temas que se van a tratar durante el programa para que puedan informar al alumnado interesado. A continuación, se seleccionará a los participantes aplicando los criterios de inclusión y exclusión anteriormente mencionados. Una vez seleccionados los participantes durante la primera sesión de pre evaluación se pedirá a las familias de los alumnos el consentimiento para que puedan participar en el programa.

2.3.4. Sesiones

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Sesión 1. Videojuegos. ¿Amigo o enemigo?

Objetivo: Dar a conocer que son los videojuegos, su clasificación y géneros, las diferencias entre su uso recreativo y problemático y las diferencias entre los posibles diagnósticos de adicción a videojuegos.

Duración: 60 minutos

Materiales: Ordenador, proyector, Power Point

Contenidos:

1) **Inicio de sesión**

En el inicio de la sesión se realizará una presentación del programa explicando cuál es su finalidad. Se dará paso a la primera sesión en la que se empezará agradeciendo a los asistentes por estar ahí.

2) **Actividad “Lluvia de Ideas”**

Esta actividad consistirá en una lluvia de ideas donde los asistentes escribirán en una aplicación llamada mentimeter los nombres de videojuegos que se conozcan. Una vez

cese el tiempo, se comentarán algunos de los nombres que más han aparecido y el por qué creen que han salido tanto.

3) **Psicoeducación sobre videojuegos**

A continuación, se expondrá el material sobre qué son los videojuegos, su clasificación según edades (PEGI 3, 7, 12, 16, 18) y los géneros de videojuegos: acción, aventura, estrategia, rol, simulación, deportes, puzzle y shooters.

Una vez finalizada esa parte se expondrán en forma de tabla los criterios diagnóstico para el trastorno de juego por internet (DSM-V) y para el trastorno por videojuegos (CIE-11).

4) **Actividad Debate Uso recreativo vs. Uso problemático**

Se expondrán dos preguntas al aire para que los participantes debatan entre ellos. Las preguntas serán: ¿Creéis que jugar a los videojuegos todos los días es perjudicial? y ¿En qué momento consideráis que una persona pasa de jugar por diversión a tener un problema?

5) **Autoregistro (tarea para casa)**

Al finalizar la sesión se entregará a los adolescentes un autorregistro, para que anoten a qué juegan, durante cuánto tiempo, cómo se sienten antes y después de jugar y si han rechazado alguna actividad alternativa a los videojuegos y las que han decidido hacer.

6) **Final de sesión**

Se cerrará la sesión agradeciendo su participación, recordando la fecha de la próxima sesión y mencionando que deben cumplimentar y traer el autorregistro.

<u>Sesión 2. Pausa y respira</u>

Objetivo: Conocer qué es la ansiedad, sus síntomas y estrategias de relajación en momentos de estrés.

Duración: 60 minutos

Materiales: Ordenador, proyector, PowerPoint

Contenidos:

1) **Inicio de sesión**

Al inicio de la sesión se recogerán los autorregistros de la semana anterior y se comentarán las actividades alternativas que han decidido realizar y las que se han realizado. A continuación, se realizará una pequeña charla sobre qué saben los adolescentes sobre la ansiedad.

2) **Psicoeducación de la ansiedad**

Durante la presentación se explorará qué es la ansiedad, los diferentes trastornos de ansiedad, sus síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Finalizando este apartado se preguntará si alguien de entre los asistentes utiliza los videojuegos para rechazar la sintomatología ansiosa o si durante su tiempo de juego siente que sufre algún síntoma en relación a la misma.

3) **Técnicas de control de la activación**

Para las técnicas de control de la activación se explicarán las técnicas de relajación en concreto el control de la respiración. Primero, se explicará de manera visual el procedimiento básico y después, se ejemplifican cuatro variaciones de la técnica: la respiración contando, la respiración profunda, la respiración mediante suspiros y la atención focalizada en la respiración.

Cuando hayan comprendido las técnicas, dará comienzo una actividad de roleplay, donde por parejas deberán practicar al menos dos de las 5 variantes aprendidas.

4) **Final de sesión**

Al finalizar se pedirá que cumplimenten otro autorregistro para la semana siguiente que deben volver a traer cumplimentado. Si se ha tenido alguna duda sobre la sesión se pueden aceptar preguntas y se debe recordar la fecha de la siguiente sesión.

Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández

<u>Sesión 3. Subir a oro no me define</u>

Objetivo: Conocer qué es la autoestima, sus componentes y qué relación tiene con los videojuegos.

Duración: 60 minutos

Materiales: Ordenador, proyector, PowerPoint, tarjetas, bolígrafo.

Contenidos:

1) **Inicio de sesión**

Se dará la bienvenida y se repasará lo aprendido en la última sesión. Además, se volverán a comentar las actividades alternativas que se han rechazado y las que se han hecho durante la semana.

2) **Psicoeducación en autoestima**

Se explicará qué es la autoestima y sus componentes: cognitivo, conductual y afectivo. Además, se hablará sobre la relación que existe entre la autoestima de los jugadores y el uso inadecuado de los videojuegos.

3) **Actividad "Mi espejo, mi reflejo".**

En esta actividad cada estudiante anotará 3 aspectos en una tarjeta en los que él sea bueno o piense que destaca exceptuando en el ámbito de los videojuegos. Estarán prohibidos los halagos al físico propio, deben ser cualidades. Cuando hayan finalizado, se formarán parejas y deben escribir en el otro lado de la tarjeta cualidades o aspectos que consideren de su pareja. Una vez acabada, se comentarán las cualidades entre los miembros de la misma.

4) **Actividad My Achievements**

En la actividad My Achievements cada alumno deberá escribir en las tarjetas sobre algo que han hecho bien, algo que han descubierto de ellos mismos y sobre algo que han logrado sin tener que recurrir a los videojuegos.

5) **Final de sesión**

Al finalizar la sesión habrá un pequeño periodo para posibles dudas, se entregará el correspondiente autorregistro para la semana y se recordará la fecha y hora de la siguiente sesión.

<u>Sesión 4. Di no al Tilteo</u>

Objetivo: Conocer qué es la agresividad, identificar los puntos de no retorno y aprender estrategias de regulación emocional para frenar los impulsos agresivos.

Duración: 60 minutos

Materiales: Ordenador, proyector, PowerPoint, aros de gimnasia (rojo, amarillo y verde)

Contenidos:

1) **Inicio de sesión**

Se comienza la sesión revisando las actividades alternativas de la semana anterior y se comentarán.

2) **Psicoeducación en agresividad**

En la sesión se definirá que es la agresividad, que son las conductas agresivas, a identificar los puntos de no retorno de cada uno y aprender estrategias de regulación emocional como la respiración profunda, distanciamiento o distracción y la relajación muscular con la técnica de Koeppen.

3) **Actividad "Mi semaforo"**

En esta actividad se deben dividir en grupos de 4 personas donde cada grupo tiene 3 aros de colores: rojo, amarillo y verde. Deben poner los aros en el suelo simulando el orden de un semáforo. Una vez en el suelo, el primero del grupo debe situarse sobre el aro rojo y decir situaciones jugando a videojuegos que le generen conductas agresivas y enfado. Cuando diga una situación debe pasar al aro amarillo donde debe decir cuales son sus puntos de no retorno, es decir, hasta cuando puede aguantar el enfado para que no expote en una conducta agresiva. Por último, en el aro verde, debe expresar conductas o estrategias que le sirvan para relajarse.

4) **Actividad "Pierdo y me vuelvo loco"**

El objetivo de esta actividad es que los participantes debatan entre ellos e identifiquen qué es lo que hubieran hecho ellos en su lugar, las emociones que les generaron y que técnicas o estrategias podrían aplicar en esos momentos. Las dos situaciones serían:

- *Me matan en el videojuego y culpo e insulto a mis compañeros de equipo por no ayudarme.*
- *Pierdo la partida y… del enfado le pegó un puñetazo al monitor del ordenador/ del enfado tiro el mando a la televisión.*

5) **Final de sesión**

Al finalizar la sesión se entregará además del habitual, un autorregistro diferente, el cual está relacionado con esta sesión. El autorregistro presentará los siguientes

componentes: situación disparadora, qué pensamientos tengo sobre la situación, cómo me siento antes, durante y después de la situación, la respuesta que hice, la intensidad y que podría haber hecho.

Sesión 5. Conectado… pero con quien.

Objetivo: Los adolescentes aprenderán que es la soledad y a través de un entrenamiento en habilidades sociales comprenderán ese sentimiento.

Duración: 60 minutos

Materiales: Ordenador, proyector, PowerPoint, papel, bolígrafo, cartulina, palo.

Contenidos:

1) **Inicio de sesión**

Se iniciará la sesión recogiendo las tareas para casa, los autorregistros sobre la agresividad y se comentarán algunas de las situaciones que sean comunes y las conductas alternativas que han realizado para paliar la situación.

2) **Psicoeducación en soledad**

Se definirá qué es la soledad. Se tratará sobre los tipos de soledad definidos como soledad emocional y soledad social. Además, se hablará sobre la relación que tiene la soledad con el aislamiento del mundo real y su relación con los videojuegos.

3) **Actividad Red de apoyo**

Se proporcionará papel y bolígrafo para que cada uno de los participantes realice un mapa sobre las personas más importantes en su vida cotidiana y lo haga en dos columnas, la primera para personas en la vida real, cercanas y la segunda para personas digitales.

4) **Actividad "Ruleta del solitario"**

Se necesitará un palo y en uno de los extremos se pegará una flecha de cartulina. Los participantes se dispondrán en un círculo y deberán girar el palo. A quien señale la punta de flecha deberá contestar a alguna de las preguntas planteadas: *¿cuántos amigos tengo fuera del entorno digital?, ¿juego por diversión o porque no tengo otra cosa que hacer?, ¿tengo la capacidad de interaccionar solo con gente en internet?*

5) **Psicoeducación en habilidades sociales**

Para esta parte de la sesión se definirán qué son las habilidades sociales, cuántas hay, la explicación de 8 de ellas, entre las que se encuentran la escucha activa, la empatía, la comunicación asertiva o la capacidad de resolver conflictos.

6) Actividad role play

Cada adolescente debe formar pareja con otro compañero. Cada integrante de la pareja elegirá una habilidad social y realizará un roleplay improvisado, el resto de compañeros deben tratar de adivinar qué habilidad están representando.

7) Final de sesión

Al final de la sesión se resolverán todas las dudas que hayan podido surgir, se agradecerá el haber participado en el programa y se recordará la fecha para la sesión en la que se pasarán los cuestionarios post evaluación.

3. Discusiones y conclusiones

En este TFG se presenta la propuesta de intervención Reset-Game un programa para la prevención para el uso problemático de videojuegos en adolescentes de 14 a 16 años. El uso de los videojuegos está aumentando con el paso de los años en España (AEVI, 2023). Según el estudio de Nogueira et al., (2023) un 3% de los y las adolescentes podría presentar un uso problemático siguiendo los criterios del CIE-11. La adolescencia es una etapa que conlleva cambios a nivel cognitivo, emocional, físico y social, es un periodo de inseguridad, de aprendizaje y de formación de su propia identidad que determinará cómo se ajustará a la etapa adulta y a su contexto (Papalia et al., 2009). Por ello, es importante que se les proporcione ayuda y recursos para que puedan afrontar esta nueva etapa.

La propuesta se estructura en una parte psicoeducativa y una parte práctica. En la primera parte de las sesiones se presenta una psicoeducación en el ámbito de los videojuegos, la ansiedad, la autoestima, la agresividad y la soledad. Esta parte puede ayudar a los adolescentes a comprender y relacionar sus propios conocimientos con los nuevos generando nuevas ideas y preguntas en relación a las sesiones. Por otro lado, la parte práctica se basa en la ejecución de actividades para fomentar el pensamiento crítico, el uso de estrategias de regulación emocional, habilidades sociales y técnicas de relajación, aprendidas en la primera parte del programa, de esta manera a través de la práctica los adolescentes podrán hacer frente a situaciones adversas para ellos (Planells, 2022; Torres & Carbonell, 2015). Además, este programa cuenta con tareas para casa en las que cada

participante expondrá semanalmente estados emocionales, tiempo de uso y actividades alternativas que realice al uso de videojuegos.

Como resultado, se espera que este programa logre una reducción del riesgo de uso problemático de los videojuegos. Los adolescentes podrán implementar y adaptar las diferentes técnicas aprendidas a sus propias experiencias y capacidades. Gracias a esto comprenderán esta problemática y ampliarán sus conocimientos en las diferentes sesiones del programa. Del mismo modo les permitirán aprender a expresarse emocionalmente y a reducir sus niveles de activación para mejorar su bienestar psicológico.

En este programa se ha incluido el concepto de soledad y agresividad, enfocando al programa a la regulación emocional y a la modificación de conductas inadecuadas. Asimismo, este programa se ha desarrollado para que se realice durante el horario escolar produciendo un efecto preventivo en este ámbito. Además, en este programa puede participar cualquier estudiante que cumpla con los criterios de inclusión independientemente de su nivel de implicación con los videojuegos. De esta manera el programa no solo permite intervenir a estudiantes que ya presentan algunos signos de uso problemático sino que también se llega a adolescentes que no juegan o que lo hacen de manera adecuada. Una de las grandes fortalezas de este programa es su escalabilidad ya que lo que se pretende es que pueda ser replicado y adaptado a diferentes contextos educativos. Esto lo convierte en una herramienta que si se pone a disposición de la comunidad educativa puede generar beneficios hacia la población adolescente.

Como limitaciones del programa, destacar que no se han incluido a las familias en las actividades del programa debido al número de sesiones y a que se ha optado por incidir en la autorregulación de los adolescentes. Las familias son importantes debido a que cada una tiene un estilo de crianza y unas normas que pueden fomentar o reducir el uso de videojuegos, haciendo que sea más o menos probable que sus hijos puedan padecer un uso problemático de los videojuegos. El profesorado es, en muchas ocasiones, el primero en detectar cambios en el comportamiento de los alumnos como un descenso del rendimiento o diferentes señales físicas como las ojeras o la fatiga durante el día, por lo que sería conveniente incluirlos en el caso de desarrollar un mayor número de sesiones. En relación a las tareas para casa, no se puede corroborar que los adolescentes las realicen durante toda la semana o las hagan justo antes de la sesión programada para cumplir con la tarea asignada. Por último, el programa se ha desarrollado con un enfoque hacia los videojuegos en solitario más que en un enfoque multijugador donde existe una mayor socialización.

En conclusión, este programa aporta un intento de prevención de una problemática cada vez más en auge, gracias a la combinación teórico-práctica en una sociedad que se encuentra en constante desarrollo tecnológico y que está normalizando actitudes peligrosas en relación al uso de dispositivos electrónicos en la población adolescente.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Referencias bibliográficas

Agarwal, N., Sanger. S., & Luqman, N. (2017). Relationship of Computer Game Addiction with Loneliness and Aggression Level in Adolescents. *International Journal of Multidisciplinary and Current Research, 5,* 1379-1382. https://www.researchgate.net/profile/Nupur-Agarwal5/publication/334225227_Relationship_of_Computer_Game_Addiction_with_Loneliness_and_Aggression_Level_in_Adolescents/links/5d1db11c45851<5c11c0f9cf6/Relationship-of-Computer-Game-Addiction-with-Lonelinessand-Aggression-Level-in-Adolescents.pdf

American Psychiatric Association (Ed.). (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5.* American Psychiatric Publishing.

Asociación Española de Videojuegos (AEVI). Anuario de la industria del videojuego; 2022. Disponible en: https://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2023/05/AEVI_Anuario-2022-DIGITAL.pdf

Asociación Española de Videojuegos (AEVI). Anuario de la industria del videojuego; 2023. Disponible en: https://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2024/05/AEVI_Anuario-2023-2.pdf

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. y Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and ClinicalPsychology, 56*, 893-897.

Buss, A.H. y Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 63,* 452-459.

Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones 26*(2), 91–95. https://recercat.cat/bitstream/handle/2072/345785/10-20-1-SM.pdf?sequence=1l

Cuong, V. M., Assanangkornchai, S., Wichaidit, W., Hanh, V. T., & Hanh, H. (2021). Associations between gaming disorder, parent-child relationship, parental supervision, and discipline styles: Findings from a school-based survey during the COVID-19 pandemic in Vietnam. *Journal of behavioral addictions, 10*(3), 722-730. https://www.webofscience.com/wos/woscc/fullrecord/WOS:000709702500031

De la Cruz, Y. (2021). Adicción a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Huancavélica. *Repositorio institucional de la Universidad Peruana los Andes.*

https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2992/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Doi, S., Isumi, A., & Fujiwara, T. (2021). Association between Adverse Childhood Experiences and Time Spent Playing Video Games in Adolescents: Results from A-CHILD Study. *International journal of environmental research and public health, 18*(19). https://www.webofscience.com/wos/woscc/fullrecord/WOS:000707867300001

Gené, J., Ruiz, M., Obiols, N., Oliveras, L., y Lagarda, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?. *Elsevier, 48*(9), 604-609. https://core.ac.uk/download/pdf/82535682.pdf

Gonzálvez, M. T., Espada, J. P., & Tejeiro, R. (2016). El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes. *Adicciones, 29*(3), 180. https://doi.org/10.20882/adicciones.745

Irles, D. L., Gomis, R. M., Campos, J. C. M., & González, S. T. (2017b). 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

Kumari, L., Sharma, U., & Singh, S. (2022). E-Sports, Anxiety, Aggression and Psychological Well-being: A Cross-sectional Study. *Journal of clinical and diagnostic research, 16*(9), 1-6. https://www.webofscience.com/wos/woscc/fullrecord/WOS:000892862500004

Lacunza, A. B., Coronel, C. P., Contini, E. N., Martin, L. & Medina, S., (2017), Indicadores de soledad y aislamiento en adolescentes de dos provincias del norte argentino, *Cuadernos Universitarios [Salta, Argentina], núm. 10*, pp 63-75.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, *12*(1), 77-95. https://doi.org/10.1080/15213260802669458

Lloret Irles, D., Morell Gomis, R., Marzo Campos, J. C., & Tirado González, S. (2017). 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

Mendoza, F. (2021). Adicción a los videojuegos y agresividad en adolescentes: Una revisión sistemática. [Tesis obtención del título, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional de la Universidad Señor de 49 Sipán. https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8656/Mendoza%20Carmona%20Franco%20Andree.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Morejón, A. J. V., García-Bóveda, R. J., & Jiménez, R. V. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología, 22*(2), 247-255. https://doi.org/10.55414/bsxyn321

Nogueira-López, A., Rial-Boubeta, A., Guadix-García, I., Villanueva-Blasco, V. J., & Billieux, J. (2023). Prevalence of problematic Internet use and problematic gaming in Spanish adolescents. *Psychiatry Research*, *326*, 115317. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115317

Núñez Vilar, I. (2021). Trabajo Fin de Grado Programa de intervención de adicción a los videojuegos. *CREA: Colección de Recursos Educativos Abiertos*, https://crea.ujaen.es/items/35444a00-9ebe-4756-9bfc-d5a42f416cbf.

Ortiz-Tallo-Alarcón, M., & Buiza-Navarrete, J. J. (2018, 26 octubre). *Videojuegos en adolescentes.* Uso problemático y factores asociados. Universidad de Málaga. https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/17265

Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia.* (11a ed.). Editorial Mc Graw Hill. http://salud.mendoza.gov.ar/wpcontent/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf

Planells Raya, N. (2022, 1 junio). *Programa de intervención preventiva para la adicción a los videojuegos en adolescentes.* Universidad Católica de Valencia. https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/3134

Rodríguez, J. M. A., Fernández, M. E. P., & Gómez, J. L. G. (2002). Adaptación psicométrica de la versión española del Cuestionario de Agresión. *Psicothema, 14*(2), 476-482. https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/11162/5049/1/01720103009402.pdf

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Russell, D., Cutrona, C., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(3), 1313-1321.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal Of Personality And Social Psychology, 39*(3), 472-480. https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472

Sáinz, Ó. B. (2021). El controvertido diagnóstico del trastorno de adicción a los videojuegos y la evolución del mismo durante la pandemia COVID-19: a propósito de un caso clínico. *Psiquiatría Biológica, 28*(3), 100335. https://doi.org/10.1016/j.psiq.2021.100335

Sanz, J., García-Vera, M. P. y Fortún, M. (2012). El "Inventario de ansiedad de Beck"(BAI): propiedades psicométricas de la versión española en pacientes con trastornos psicológicos. *Behavioral Psychology-Psicología Conductual, 20*, 563-583

Suárez, H. A. (2019). *Autoestima y adicción a los juegos en red (Dota 2) en la I.E.* Andrés Bello, Pilcomayo—2018. Universidad https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/7101

Tapia Bautista, A. A. (2024). *Adicción a los videojuegos y la autoestima en los adolescentes*.https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/42831

Torres-Rodríguez, A., y Carbonell, X. (2015). Adicción a los videojuegos en línea: Tratamiento mediante el programa PIPATIC. *Aloma, 33*(2), 67-75. https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/301484.

Torres-Rodríguez, A. y Carbonell, X. (2017). Actualización y propuesta de Tratamiento de la Adicción a los Videojuegos en línea: El programa PIPATIC. *Revista de Psicoterapia, 28*(107), 317-336.

Valido Castellano, A. M. (2019). *Factores asociados a la adicción a los videojuegos en adolescentes.* Universidad de la Laguna. http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/14804

Vara, R. (2017). Adición a los videojuegos y agresividad en estudiantes de secundaria de dos colegios de Villa María del Triunfo. A*cta Psicológica Peruana, 2*(2), http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/75/57

Vázquez Morejón, A. J., & Jiménez García-Bóveda, R. (1994). *RULS: Escala de Soledad UCLA Revisada. Fiabilidad y validez de una versión española.* http://hdl.handle.net/10045/97430

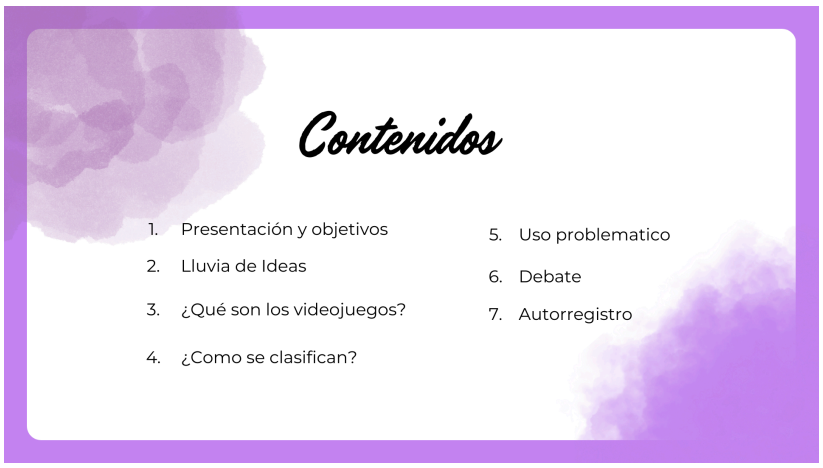
World Health Organization. (2019). *International classification of disease for mortality and morbility statistics (11th Revision).*

Zhu, S., Zhuang, Y., Lee, P., Li, J. C., & Wong, P. W. C. (2021). Leisure and Problem Gaming Behaviors Among Children and Adolescents During School Closures Caused by COVID-19 in Hong Kong: Quantitative Cross-sectional Survey Study. *JMIR Serious Games*, *9*(2), e26808. https://doi.org/10.2196/26808

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexos

Anexo 1. PowerPoint - Sesión 1. Videojuegos. ¿Amigo o enemigo?



Objetivos

- Conocer que son los videojuegos, su clasificación y géneros
- Conocer que es el un uso problemático o adicción a los videojuegos
- Debatir sobre el uso recreativo y el uso problemático

Luvia de Ideas

https://www.menti.com/alevuwdkmxfq

¿Qué son los videojuegos?

Según RAE:

Dispositivo electrónico que permite, mediante mandos apropiados, simular juegos en las pantallas de un televisor, una computadora u otro dispositivo electrónico.

Según Belli y López (2008):

Programa informático en el que el jugador mantiene una interacción a través de imágenes que aparecen en un dispositivo. Posee reglas y un sistema de recompensa, de manera que existe un estímulo implícito para intentar ganar. En un videojuego se puede competir contra la propia máquina o contra otros adversarios. Un videojuego puede ser controlado únicamente por los dedos, en una interacción óculo manual, o con ayuda de otras partes del cuerpo u otros instrumentos adicionales.

Clasificación por Edades

ESRB (Entertaiment Software Rating Board)

E (Everyone). Para niños mayores de 3 años. Puede contener minima violencia de caricatura.

E +10 (Everyone +10). Para niños mayores de 10 años. Estos juegos presentan dibujos animados y fantasías, un poco más de violencia de cariactura y uso poco frecuente de lenguaje moderado.

T (Teen). Para adolescentes o mayores de 13 años. Estos juegos pueden contener violencia, temas insinuantes, humor negro y poca cantidad de sangre.

M (Mature). Contenido para mayores de 17 años con mucha violencia, sangre, contenido sexual o lenguaje fuerte.

A (Adults). Contenido solo apto para adultos de más de 18 años. Puede incluir escenas largas de violencia, contenido sexual o apuestas.

RP (Ratinf Pending). No tiene ninguna calificación, solo ha salido en publicidad.

RP (Rating Pending Likely Mature +17). Al igual que el anterior no tiene una clasificación pero se prevé que será M.

Clasificación por Edades

PEGI (Pan European Game Information)

PEGI 3. Contenido adecuado para todos los grupos de edad.

.PEGI 7. Contenido presenta escenas o sonidos que pueden dar miedo a niños mas pequeños de 7 años. La violencia implicita es muy suave y no realista.

PEGI 12. Violencia más grafica hacia los perosnajes. Puede haber insinuaciones sexuales y el lenguajes soez es leve.

PEGI 16. Se aplica cuando el nivel de violencia alcanza un nivel semejante a la realidad. Existe un lenguaje incorrecto y el uso del drogas puede estar presente.

PEGI 18. Se aplica cuando la violencia es brutal, con asesinatos. Además, cuando existe una glorificación al uso de drogas ilegales y a la actividad sexual también se incluye.

Géneros

Acción

Aventura

Estrategia

Rol

Puzzle

Simulación

Deporte

Shooters

Uso problematico de los videojuegos

CRITERIOS	DSM-V (APA)	CIE-11 (OMS)
NOMBRE OFICIAL	TRASTORNO DE JUEGO POR INTERNET	TRASTORNO POR USO DE VIDEOJUEGOS
RECONOCIMIENTO	INCLUIDO EN EL APARTADO DE: SE NECESITA ESTUDIAR MÁS	INCLUIDO COMO TRASTORNO OFICIAL
CRITERIOS DIAGNOSTICOS	1. PREOCUPACIÓN CON LOS JUEGOS 2. SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA 3. TOLERANCIA 4. INTENTOS FALLIDOS DE CONTROLAR 5. PÉRDIDA DEL INTERÉS POR AFICIONES PREVIOS 6. USO EXCESIVO A PESAR DE SABER LOS PROBLEMAS 7. ENGAÑO SOBRE HORAS DE USO 8. JUEGO COMO EVASION 9. PELIGRO/PERDIDO UNA RELACIÓN	1. PÉRDIDA DE CONTROL DEL JUEGO 2. DAR CADA VEZ MÁS PRIORIDAD AL JUEGO 3. CONTINUAR JUGANDO IGUAL O MÁS AÚN SABIENDO LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Uso problematico de los videojuegos

CRITERIOS	DSM-V (APA)	CIE-11 (OMS)
DURACIÓN DE SINTOMAS	MINIMO 12 MESES PARA SU DIAGNOSTICO	MINIMO 12 MESES PARA SU DIAGNOSTICO
AMBITOS AFECTADOS	AFECTACION EN AREAS PERSONAL, SOCIAL, FAMILIAR, ECONOMICA, ACADEMICA O LABORAL	AFECTACION EN AREAS PERSONAL, SOCIAL, FAMILIAR, ECONOMICA, ACADEMICA O LABORAL

Actividad - Debate

¿Creéis que jugar a los videojuegos todos los días es perjudicial?

¿En qué momento consideráis que una persona pasa de jugar por diversión a tener un problema?

Biblioteca Miguel Hernández

Autorregistro

Fecha y Hora	A que juego	Durante cuanto tiempo	Como me siento antes de jugar	Como me siento despues de jugar	Actividades alternativas que he rechazado	Actividades alternativas que he realizado

RECUERDA TRAERLO PARA LA PROXIMA SESION

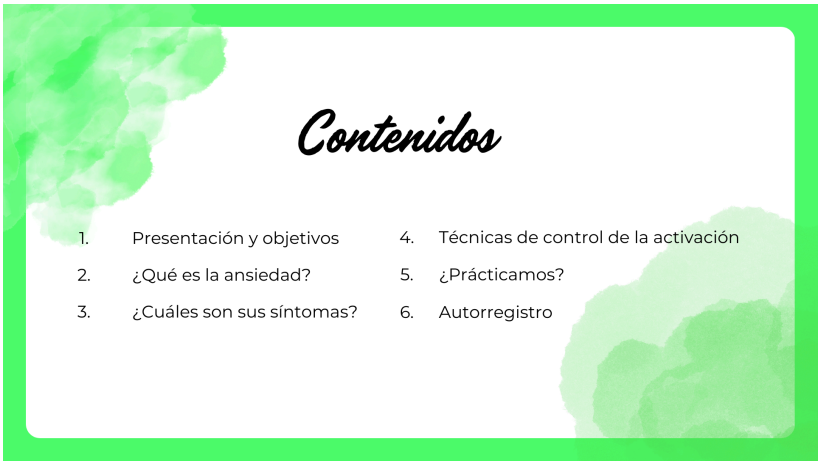
¿¿Dudas??

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

¡Muchas gracias!

David Seixas Manso

Anexo 2. PowerPoint - Sesión 2. Pausa y respira



¡¡Vuestros autorregistros!!

Charlemos

Objetivos

- Conocer que es la ansiedad
- Conocer cuales son los síntomas de la ansiedad
- Dar a conocer y practicar tecnicas de control de la activación

¿Qué es la ansiedad?

Según RAE:

Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos

Según APA:

La ansiedad es una reacción humana normal ante situaciones estresantes. Sin embargo, cuando esta reacción se produce de manera excesiva y comienza a suponer un deterioro significativo en diferentes áreas de la vida de una persona, es cuando se convierte en un problema y se originan los trastornos de ansiedad

¿Trastornos de ansiedad?

- Trastorno de Panico
- Trastorno de Agorafobia
- Trastorno de Ansiedad Social
- Trastorno de Ansiedad Generalizada
- Trastorno Obsesivo Compulsivo
- Trastorno de Estrés Postraumático
- Trastorno de Ansiedad por Enferemedad
- Fobia específica
- Mutismo selectivo
- Trastorno de Ansiedad por Separación

¿Cuáles son los síntomas?

Síntomas fisicos	Síntomas cognitivos	Síntomas conductuales
Palpitaciones	Irritabilidad, tensión, inquietud	Hipervigilancia
Sudoración	Dificultad de concentración	Evitar las situaciones que generan ansiedad
Nauseas	Preocupación excesiva	Compulsiones
Temblores	Miedo irracional	
Dificultad para respirar	Catastrofización	
Tensión muscular		
Mareos		
Fatiga		

Técnicas de control de la activación

Se tratan de técnicas de relajación que se utilizan entre otras cosas para reducir los síntomas de la ansiedad. Algunas de estas son: relajación diferencial, control de la respiración meditación trascendental, visualización o relajación en imaginación y relajación inducida.

Control de la Respiración

Uno de los procedimientos más sencillos de aprender. Como consideraciones iniciales: debéis tener una postura cómoda, ojos cerrados, ropa holgadas o cómoda y eliminar de posibles estímulos distractores.

Control de la respiración

La duración de cada ejercicio será de dos a tres minutos. Cada ejercicio se repite dos o tres veces, intercalando descansos de un minuto hasta que lo hagáis bien

Ejercicio previo: identificar la propia respiración. Para ello se colocan una mano en el vientre y la otra en el estomago para percibir la inspiración/espiración

Fase de inspiración:

- **Inspiración abdominal**: dirigir el aire hacia la parte inferior de los pulmones.
- **Inspiración abdominal y ventral**: dirigir el aire inspirado hacia la parte inferior y media de los pulmones.
- **Inspiración abdominal, ventral y pectoral**: dirigir el aire en tres tiempos hacia primero la zona del vientre, luego hacia el estómago y por último hacia el pecho, desarrollando así una inspiración completa

Control de la respiración

Fase de espiración: cuando hayáis realizado correctamente la fase de inspiración, debéis poner los labios entrecerrados para dejar salir el aire por la boca y que por si solo se genere un ligero ruido o resoplido.

Fase de alternancia inspiración-espiración: una vez lo anterior realizado teneis que practicar rítmica y secuencialmente la alternancia continuada entre la inspiración y la espiración.

Fase de generalización: Repetir los ejercicios en situaciones neutras y en las que sintáis activación.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Variaciones

Respiración contando: inspirar mientras se cuenta hasta 3, mantener el aire contando hasta 2 y soltar el aire contando hasta 3. Se repite el ciclo durante dos o tres minutos. Si no es posible comenzar en 3-2-3 se puede empezar con 2-2-2 y progresar hasta llegar al primero.

Respiración profunda: se produce una inspiración profunda con una retención de 5 a 10 segundos. Se usa para moemntos de alta respuesta emocional o situaciones de crisis.

Respiración mediante suspiros: se producen suspiros de forma voluntaria e intensa varias veces, entre 8 a 10 veces por minuto.

Atención focalizada en la respiración: Consiste en centrar tu atención en tu propia respiración sin intentar forzarla o controlarla. Se produce una inspiración lenta y profunda. Para prácticarlo minimo durante dos o tres minutos.

¿Prácticamos?

Ahora vais a hacer un role play de situaciones vuestras mientras juguéis a videojuegos. Por parejas teneis que intentar enseñar a la otra persona de la pareja una de las variantes que habéis aprendido. Cuando acabe uno, os rotáis el rol.

¿Dudas?

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Autorregistro

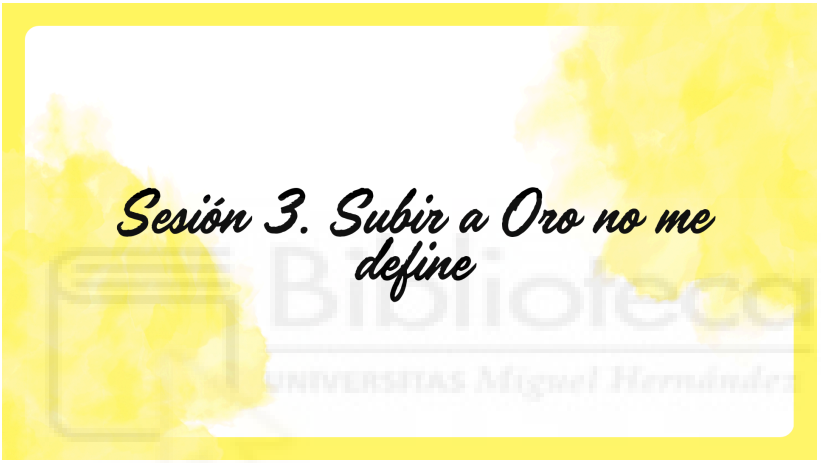
Fecha y Hora	A que juego	Durante cuanto tiempo	Como me siento antes de jugar	Como me siento despues de jugar	Actividades alternativas que he rechazado	Actividades alternativas que he realizado

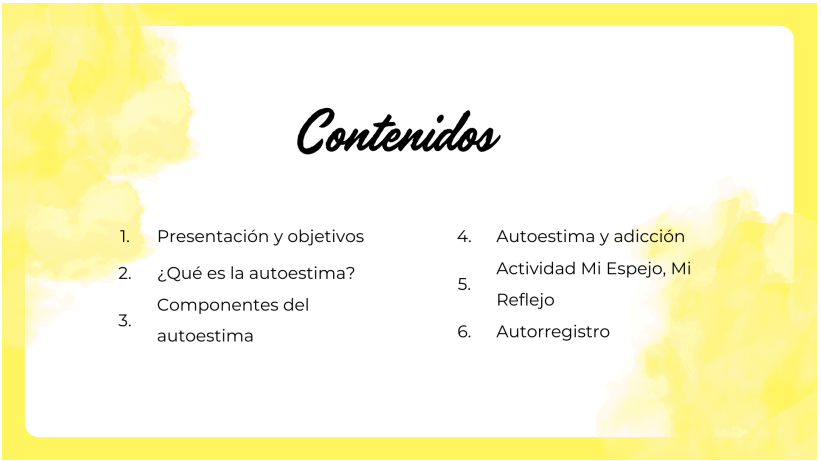
RECUERDA TRAERLO PARA LA PROXIMA SESION

¡Muchas gracias!

David Seixas Manso

Anexo 3. Sesión 3. Subir a oro no me define





¡¡Vuestros autorregistros!!

Charlemos

Objetivos

- Aprender que es la autoestima
- Comprender como esta formada la autoestima
- Conocer la relación entre una baja autoestima y la adicción a videojuegos

¿Qué es la autoestima?

Os escucho

¿Qué es la autoestima?

Según RAE: Valoración generalmente positiva de sí mismo.

Según Perales (2021):
La autoestima es el grado en el que la persona valora sus aptitudes y a uno mismo.

Según Tarazona (2013):
La autoestima, busca comprender como el individuo valora sus propias cualidades, lo que implicaría un proceso de autoevaluación continua que abarcaría diversos componentes del ser humano, como rasgos físicos, mentales, sociales, espirituales, emocionales y conductuales,

Componentes del autoestima

Componente cognitivo: Formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo hacia una representación mental de uno mismo. Indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información.

Componente afectivo: Se trata de la valoración que nos atribuimos, tanto de lo positivo como de los negativo y el grado en el que nos aceptamos a nosotros mismos.

Componente conductual: Esta relacionado con tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la capacidad que tenemos de dirigirnos hacia nosotros mismos y a buscar la opinión de los demás.

Relación autoestima - adicción a videojuegos

Baja Autoestima

Mayor Probabilidad de padecer Uso problemático

Actividad - Mi Espejo, mi reflejo

Yo soy...

Mi compañero es...

Actividad - My Achievements

Algo que has hecho bien

Algo que has aprendido de ti mismo recientemente

Algo que has logrado sin tener que recurrir a los videojeugos para sentirte bien

Autorregistro

Fecha y Hora	A que juego	Durante cuanto tiempo	Como me siento antes de jugar	Como me siento despues de jugar	Actividades alternativas que he rechazado	Actividades alternativas que he realizado

RECUERDA TRAERLO PARA LA PROXIMA SESION

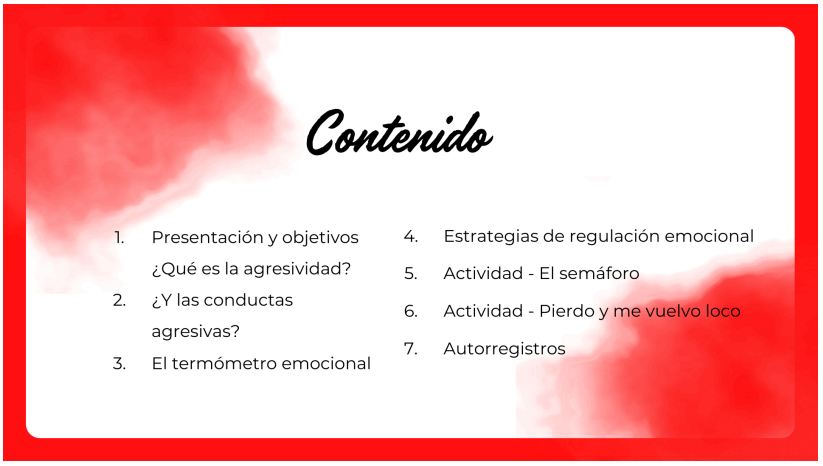
¿Dudas?

¡Muchas gracias!

David Seixas Manso

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Anexo 4. Sesión 4. Di no al Tilteo



¡¡Vuestros autorregistros!!

Charlemos

Objetivos

- Aprender que es la agresividad y las conductas agresivas
- Identificar vuestros puntos de no retorno
- Aprender estrategias de regulación emocional para situaciones de juego

¿Qué es la agresividad?

Según la RAE, la agresividad es la tendencia a actuar o a responder violentamente.

Según (Sabeh et al., 2017): La agresividad es una actitud que se tiene frente a una serie de influencias del contexto. Esta actitud se puede expresar de tres maneras: fisiología, conductual y vivencial

¿Qué son las conductas agresivas?

Son las acciones conductuales que representan la agresividad.
Las conductas agresivas pueden ser de tres tipos:

Agresión física

Agresión verbal

Agresión psicológica

Agresión correlacional

El termómetro emocional

La emoción de la ira o enfado esta relacionada con la agresividad, es importante identificar los puntos de no retorno de cada uno.

Puntos de no retorno: últimos momentos antes de que la conducta agresiva explote y se manifieste en el medio.

Al identificar los puntos de no retorno y aplicar estrategias de regulación emocional en ese momento es posible producir la relajación y evitar de esta manera conductas agresivas innecesarias.

Estrategias de regulación emocional

Respiración profunda

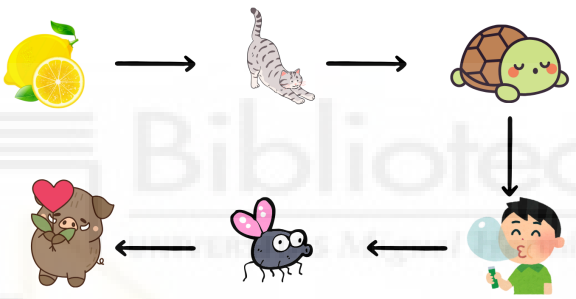
Distanciamiento

Relajación diferencial

Relajación diferencial

- Recorrido pormenorizado de los principales grupos musculares con ejercicios de tensión-relajación.
- Recorrido abreviado, juntando los distintos grupos musculares en ocho ejercicios con ejercicios de tensión relajación y recorrido mental.
- Recorrido de grandes partes, juntando los distintos grupos musculares en cuatro ejercicios, con ejercicios de tensión-relajación, y recorrido mental.
- Ejercicios de generalización y relajación diferencial.

Técnica de Koeppen



Actividad - El semáforo

Grupos de 4

Conductas agresivas y enfado

Mis situaciones de no retorno

Situaciones de relajación

Actividad - Pierdo y me vuelvo loco

Situación 1: Me matan en el videojuego y culpo e insulto a mis compañeros de equipo por no ayudarme.

Situación 2: Pierdo la partida y... del enfado le pegó un puñetazo al monitor del ordenador/ del enfado tiro el mando a la televisión.

Autorregistro

Fecha y Hora	A que juego	Durante cuanto tiempo	Como me siento antes de jugar	Como me siento despues de jugar	Actividades alternativas que he rechazado	Actividades alternativas que he realizado

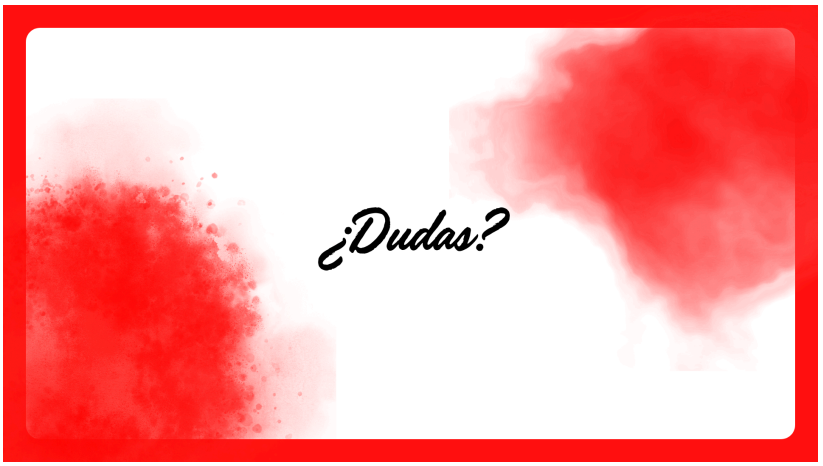
RECUERDA TRAERLO PARA LA PROXIMA SESION

Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández

Autorregistro - Sesion 4

Fecha y Hora	Situación disparadora	Intensidad	Como me siento antes de jugar	Como me siento durante el juego	Como me siento despues de jugar	Que he hecho para reconducir la situación

RECUERDA TRAERLO PARA LA PROXIMA SESION



Anexo 5. Relajación diferencial basado en Labrador (2008):

- Parte 1: Recorrido pormenorizado de los principales grupos musculares con ejercicios de tensión-relajación. En esta parte se deben aprender a identificar las diferencias entre las sensaciones de tensión y de relajación en cada parte del cuerpo. Para ello se debe tensar voluntariamente cada grupo principal de músculos y luego relajarlos. Se recomienda hacerlo en cinco partes principales: relajación de brazos, cara, cuello, tronco y piernas en ese orden.
- Parte 2: Recorrido abreviado. Una vez que se han aprendido a tensar y relajar los cinco grupos musculares principales, es momento de realizarlo más rápido agrupando los músculos por zonas:
    - Mano y antebrazo
    - Zonas del brazo y hombros,
    - Frente, párpados y mejillas

    - Labios, lengua y mandíbulas
    - Hombros, pecho y parte superior de la espalda.
    - Estómago, vientre y parte inferior de la espalda.
    - Ambos muslos
    - Ambas pantorrillas y pies.
- Parte 3: Recorrido de grandes partes. Ahora reduciendo el tiempo en el que se realizan los ejercicios, se dividen los músculos en cuatro partes del cuerpo, primero se realizan los ejercicios de tensión-relajación y luego un recorrido mental de las cuatro partes: brazos, cara, tronco y piernas.
- Parte 4: Generalización y relajación diferencial: Cuando se haya aprendido a relajarse de forma rápida, con un breve recorrido mental, hay que generalizar este proceso a condiciones habituales y sobre todo a condiciones en las que se necesite relajarse. Se debe realizar de manera gradual comenzando con situaciones habituales y óptimas hasta llegar a las más complicadas.

Anexo 6. Técnica de Koeppen versión de Perlaza (2022).

Esta técnica se utiliza para la relajación a través de la tensión de los músculos. Para ello se divide en diferentes juegos o fases:

Juego del limón: se deben de imaginar que tiene un limón en ambas manos, ahora tenemos que intentar exprimirlo hasta dejarlo sin zumo. Aguantamos exprimiendo durante 10 segundos y nos relajamos soltando el limón. Esta parte sirve para relajar las manos

Juego del gato: ahora deben imaginar que son un gato que se estira porque está muy cansado y levanta los brazos por encima de la cabeza intentando tocar el techo. Hay que aguantar estirando 10 segundos y después dejarlos caer. Este juego sirve para relajar brazos y hombros.

Juego del chicle: imaginad que tenéis un chicle y os lo metéis a la boca para masticarlo y después el chicle desaparece relajando la mandíbula. Hay que hacer este ejercicio varias veces.

Juego de la tortuga: pensad que sois una tortuga y que tenéis mucho miedo levantad los hombros e intentad meter la cabeza hacia dentro hacia la barriga, teneis que aguantar 10 segundo y cuando pase el peligro, poco a poco vais sacando la cabeza sintiendo los hombros y el cuello. En esta actividad se trabaja el cuello y la espalda

Juego de la mosca: se ha metido una mosca o un mosquito en la clase y aterriza en ti. Tenéis que ahuyentarla sin usar las manos, en este caso vamos a arrugar la cara hacia arriba lo más que podáis durante 10 segundos. Cuando sintáis que la mosca se ha ido relajad la cara.

Juego del barro: por último, para trabajar las piernas y pies imaginad que estáis descalzo en un charco de barro, tenéis que ir hundiendo vuestros dedos de los pies haciendo fuerza empujando hacia abajo y aguantando durante 10 segundos. Al salir del charco y dejar de hacer fuerzo observad cómo se relajan vuestras

Anexo 7. Sesión 5. Conectado… pero con quien.

Contenido

1. Presentación y objetivos
2. ¿Qué es la soledad?
3. Relación con el aislamiento social
4. Relación con la adicción a videojuegos
5. Actividad - Red de apoyo
6. Relación con la adicción a videojuegos
7. Actividad - Red de apoyo
8. Actividad - Ruleta del solitario
9. Habilidades sociales
10. Actividad - Role Play

¡¡Vuestros autorregistros!!

Charlemos

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Objetivos

- Conocer que es la soledad
- Identificar mi red de apoyo social
- Aprender que son las habilidades sociales y practicarlas

¿Qué es la soledad?

Según Gene et al., (2016): La soledad es un sentimiento subjetivo que consiste en tener poco afecto y cercanía con las personas de su entorno

Soledad emocional:

Ocurre por la inexistencia de un lazo estrecho e íntimo con otro individuo.

Soledad social:

Es la carencia de un conjunto de relaciones sociales en donde el ser humano no comparte actividades o intereses en común.

Relación con el aislamiento

Según Gene et al., (2016): El aislamiento social es una situación objetiva en la cual un individuo tiene un mínimo contacto con otras personas de su entorno.

El sentimiento de soledad puede derivar en aislamiento social, ya que si una persona se siente sola es mas probable que no tenga un círculo social estrecho haciendo que se aisle cada vez más.

Relación soledad - uso problemático de videojuegos

A mayor sentimiento de soledad

Mayor probabilidad y adicción a los videojuegos

Actividad - Red de apoyo

Actividad - Ruleta del solitario

Son conductas observables, aprendidas y aplicadas en interacciones interpersonales para obtener fines concretos

Actividad - Role Play

Por parejas

¿Dudas?

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

¡Muchas gracias!

David Seixas Manso

Referencias de los anexos

American Psychiatric Association (Ed.). (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5.* American Psychiatric Publishing.

Belli, S. y López, C. (2008). Breve historia de los videojuegos. *Atenea Digital, 14*, 159-179.

Gené, J., Ruiz, M., Obiols, N., Oliveras, L., y Lagarda, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?. *Elsevier, 48*(9), 604-609. https://core.ac.uk/download/pdf/82535682.pdf

Labrador Encinas, F. J. (2008). Técnicas de control de la activación. En F. J. Labrador Encinas (Coord.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 199-222). Ediciones Pirámide.

Perales Garza, C. Y. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Dilemas Contemporáneos Educación Política y Valores*. https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823

Perlaza Rada, M. E. (2022). Estudio de Caso Único Propuesta de Intervención: Trastorno del Espectro Autista Basada en la Teoría de la Mente y las Funciones Ejecutivas. http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/950

Roa, A. (2017). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*. Estudios y Propuestas Socioeducativos., 241-257.

Russell, D., Cutrona, C., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(3), 1313-1321.

Russell, D., Cutrona, C., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(3), 1313-1321.

Sabeh, E., Caballero, V., y Contini, N. (2017). Comportamiento agresivo en niños y adolescentes: Una perspectiva desde el ciclo vital. *Cuadernos universitarios, 10*, 77-95.

Sevillá Gascó y Calatayud Torres, A (2023). Tratamiento cognitivo-conductual de un caso de enfado patológico con arranques agresivos. En J. P. Espada, M. Orgilés

Amorós y F. X. Mendez Carrillo (Eds), *Tratamiento paso a paso de los problemas psicológicos en adultos* (pp. 553-567). Edición Pirámide.

Tarazona, R. (2013). *Variables psicológicas asociadas al uso de facebook : autoestima y narcisismo en universitarios*. http://hdl.handle.net/20.500.12404/4619

World Health Organization. (2019). *International classification of disease for mortality and morbility statistics (11th Revision).*

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández