

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TEMA:

Proyecto de investigación acerca de la identificación y diferencias entre un pasatiempo y un problema, contraste entre el consumo de videojuegos como entretenimiento y como adicción

AUTOR:

GUIZADO SACOTO JOSE JAVIER

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

TUTOR:

Psic. Cl. Colmont Martinez, Marcia Ivette, Mgs.

Guayaquil, Ecuador

10 de Septiembre de 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Guizado Sacoto, Jose Javier** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciado en Psicología Clínica**.

TUTORA

f. _____

Psic. Cl. Colmont Martinez Marcia Ivette, Mgs.

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____

Psic. Galarza Colamarco, Alexandra, Mgs.

Guayaquil, a los 10 días del mes de Septiembre del año 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **GUIZADO SACOTO, JOSE JAVIER**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Proyecto de investigación acerca de la identificación y diferencias entre un pasatiempo y un problema, contraste entre el consumo de videojuegos como entretenimiento y como adicción**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Psicología Clínica**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 10 días del mes de Septiembre del año 2021

EL AUTOR

f. _____

Guizado Sacoto, Jose Javier



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTORIZACIÓN

Yo, **GUIZADO SACOTO, JOSE JAVIER**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Proyecto de investigación acerca de la identificación y diferencias entre un pasatiempo y un problema, contraste entre el consumo de videojuegos como entretenimiento y como adicción**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 10 días del mes de Septiembre del año 2021

EL AUTOR:

f. _____

Guizado Sacoto, Jose Javier

INFORME DE URKUND

URKUND	
Documento	Trabajo de titulacion Sr. Guizado.doc (D111707688)
Presentado	2021-08-26 07:26 (-05:00)
Presentado por	MARCIA IVETTE COLMONT MARTINEZ (marcia.colmont@cu.ucsg.edu.ec)
Recibido	marcia.colmont.ucsg@analysis.orkund.com
	0% de estas 37 páginas, se componen de texto presente en 0 fuentes.

Tema:

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ACERCA DE LA IDENTIFICACIÓN Y DIFERENCIAS ENTRE UN PASATIEMPO Y UN PROBLEMA, CONTRASTE ENTRE EL CONSUMO DE VIDEOJUEGOS COMO ENTRETENIMIENTO Y COMO ADICCIÓN

Estudiante:

JOSE JAVIER GUIZADO SACOTO

Carrera:

PSICOLOGÍA CLÍNICA

Informe elaborado por:



Psic. Cl. Marcia Colmont Martínez, Mgs.

Agradecimiento

Primero que nada quiero agradecer a mi familia por todo el esfuerzo que han puesto en que yo pueda terminar este recorrido universitario que en momentos ha sido difícil pero siempre mantuvieron la completa seguridad de que iba a lograrlo. También a mis abuelitos porque han sido una fuente de apoyo enorme para mí y siempre han estado dispuestos a ayudarme sin importar la situación.

A mis “Fams” que más que amigos son mis hermanos y les agradezco por siempre estar presentes, por las noches de COD y las smashizas para distraerme cuando tenía días pesados. Gracias Charlie, tuco, Ibon, Diego, Gracias, Alfo, Guime, Giulio, Jaime, Zelaya, Zavala, Sicou, Teran, Luzu, Forero y Santi por ser el mejor grupo de amigos que alguien puede pedir y por más salidas, playasos, desveladas jugando y experiencias juntos, los amo muchachos.

A Ornella por ser mi mejor amiga durante más de 10 años y ser uno de mis más grandes apoyos durante mi vida, incluso antes de la universidad, gracias por siempre estar presente y aunque estemos lejos y con una diferencia horaria espantosa que sepas que eres increíble y te quiero demasiado.

También para toda la gente increíble que conocí en la universidad y que han sido mis compañeros durante todo este recorrido, con mención especial a personas como Joel Zambrano, Francesca Ortega, Domenica Zelaya, Priscila Loor, Joel Chaguay y Nathalie Yerovi. Gracias por ser parte de los mejores recuerdos que me llevo de mi vida universitaria y por darme tantas risas y momentos inolvidables.

Quiero agradecer también a mi tutora la Psicóloga Clínica con maestría en terapia familiar Marcia Ivette Colmont Martinez por ser mi guía durante todo este proyecto, por tenerme paciencia con las reuniones y por siempre estar dispuesta a ayudarme y aconsejarme para realizar mi trabajo de la mejor forma posible.

Por último quiero agradecer a personas como Julio Icaza, Andres Erraez y a mi entrenador Valentín Suasnavas por ser personas que siempre han creído en mí y me han motivado durante este trayecto.

Jose Javier Guizado Sacoto



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFIA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

PSIC. CL. ALEXANDRA PATRICIA GALARZA COLAMARCO, MGS
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

PSIC. CARLOTA ALVAREZ CHACA, MGS.
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

PSIC. CL. CAROLINA PEÑAFIEL TORRES, MGS.
OPONENTE

INDICE

Resumen.....	X
Abstract	XI
Introducción	2
Justificación:	4
Objetivos	7
Objetivo general.....	7
Objetivos específicos	7
Capítulo 1: Breve recorrido por la historia de los videojuegos.....	8
Los primeros pasos	8
Atari, el inicio de todo	9
Consolas domésticas	11
Warner Communications, un nuevo rumbo para Atari	11
El impacto Pac-man	12
Nintendo y la irrupción de Donkey Kong.....	12
El declive y la evolución.....	13
Capítulo 2: adicciones	15
2.1 ¿Qué son las adicciones?	15
2.2 Las adicciones según diferentes perspectivas	16
2.3 ¿Cómo se desarrollan las adicciones?.....	17
2.4 Principales síntomas.....	19
2.5 Adicciones más comunes en la actualidad.....	19
Capítulo 3: Adicciones desde la Teoría Cognitiva Conductual	22
3.1 Representantes más importantes	22
3.2 Abordaje de una problemática de adicción desde el marco Cognitivo Conductual.....	24
3.2.1 Entrenamiento en habilidades de afrontamiento.....	25
3.2.2 Prevención en recaídas.....	26
Adicción a los videojuegos desde el marco Cognitivo Conductual	27
Capítulo 4: Trabajo Práctico	29
4.1 Perspectivas del grupo focal	29
4.2 Factores de riesgo y de protección.....	32
4.3 Perspectiva profesional	35

Conclusiones	38
Referencias	40
Anexos	42

Resumen

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo el concientizar respecto a la diferencia entre el uso recreativo de los videojuegos y un problema de adicción a los mismos. De igual manera se indagará acerca de los detonantes que tendrían como consecuencia un uso adictivo de los videojuegos.

Este proyecto se dividirá en una parte teórica, la cual constará de investigación bibliográfica respecto al tema desde la perspectiva de la psicología cognitiva conductual, y una parte práctica que se basará en la realización de entrevistas y un grupo focal a un grupo de “gamers” seleccionados con el fin de poder indagar acerca de su perspectiva y experiencia respecto al tema en cuestión.

Como ya se mencionó antes, este proyecto de investigación manejará un método cualitativo debido a que se trabajará como fuente de información principal entrevistas y un grupo focal con una población seleccionada. Por otro lado, se empleará la investigación bibliográfica como un medio que permita identificar indicadores de adicción e igualmente poder analizar las perspectivas de diferentes autores respecto al tema en cuestión.

Palabras claves:

Videojuegos, gamers, uso recreativo, adicción, detonantes, diferencia

Abstract

The objective of this research project is to raise awareness about the difference between the recreational use of video games and a problem of addiction to them. It will also inquire about the triggers that would result in an addictive use of video games.

This project will be divided into a theoretical part, which will consist of bibliographic research on the subject from the perspective of cognitive behavioral psychology, and a practical part that will be based on conducting interviews and a focus group to a group of "gamers" selected in order to inquire about their perspective and experience regarding the topic in question.

As mentioned before, this research project will use a qualitative method because the main source of information will be interviews and a focus group with a selected population. On the other hand, bibliographic research will be used as a means to identify indicators of addiction and also to analyze the perspectives of different authors regarding the topic in question.

Key words:

Video games, gamers, recreational use, addiction, triggers, difference.

Introducción

Los videojuegos son considerados en la actualidad como un fenómeno de gran impacto en la sociedad que, a pesar de su enorme repercusión, no han sido estudiados a profundidad. A medida que los videojuegos han evolucionado se han convertido poco a poco en medios para entablar relaciones sociales entre personas. Esto se debe a que los videojuegos han desarrollado nuevas maneras de jugarse, desde entretenimiento personal hasta entretenimiento cooperativo tanto presencial como en línea.

El hablar de los videojuegos en la actualidad levanta varias opiniones muy diferentes. Hay personas que los consideran un entretenimiento simple para niños o jóvenes inmaduros, gente que los considera una pérdida de tiempo hasta incluso gente que los considera genialidades en diferentes aspectos tales como narrativa, diseño estético, jugabilidad, etc. Precisamente por el hecho de que hay tantas opiniones divididas es que no se ha llegado a profundizar en los diferentes aspectos que ofrecen los videojuegos y las diferentes problemáticas que surgen en los gamers.

Este mundo virtual conocido como “videojuegos” abarca una infinidad de características que lo convierten en algo muy atractivo de probar al menos una vez en la vida, esto se debe a que los diferentes tipos de videojuegos ofrecen a los jugadores o “gamers” diversas formas de vivir la experiencia y escoger alguna desde su preferencia personal. Existen por ejemplo, las diferentes narrativas y jugabilidades que generan en el usuario un sentimiento diferente al que nace al leer un libro o ver una película. El hecho de tener la posibilidad de construir uno mismo la historia que se está experimentando genera un apego más marcado hacia la narrativa y sus personajes.

De igual manera, puede mencionarse lo referente a los juegos de rol o mejor conocidos como RPG (Role Playing Game). Estos juegos de rol pueden presentarse como algo muy atractivo para los usuarios debido a que, se otorga la facilidad de crear un personaje con las características físicas y aptitudes que el usuario desee. Gracias a esto los jugadores tienen la opción de diseñar a su personaje como ellos deseen y esto genera un vínculo mayor con el personaje y el mundo en el que se desenvuelve.

En el presente trabajo se brindará una perspectiva diferente respecto a los videojuegos y de igual manera se dará a conocer las grandes problemáticas que han surgido en la actualidad como es la adicción a los videojuegos. Es importante mencionar que no solamente se trabajará desde el concepto de la adicción sino que, si no que se buscará también marcar una diferencia entre lo que se considera como uso recreativo de los videojuegos y el problema de la adicción como tal.

Para esto se trabajará mediante los postulados teóricos de la teoría Cognitiva Conductual con el fin de investigar la perspectiva que maneja esta corriente de pensamiento referente al tema planteado y las diferentes alternativas que propone para poder trabajar una posible adicción y de igual manera los recursos que maneja para poder reconocerla.

Justificación:

Este proyecto tiene una importancia social bastante marcada debido a que, en la actualidad se puede percibir como ha habido un incremento en las comunidades “gamers” y como cada vez más jóvenes optan por preferir una vida de encierro y videojuegos sobre la interacción social.

Carmen Hernández (2019), periodista del diario español “El mundo” comento “Un total de 15,8 millones de personas juega en nuestro país a los videojuegos de manera regular, lo que supone que un 44% de la población española se ha rendido al magnetismo de estos juegos” (p.1). Además, en este mismo artículo se comenta, según un estudio realizado por la Asociación Española del Videojuego en el año 2017, el reconocimiento de 12 millones de gamers españoles reconocieron de una inversión de un promedio de 6,6 horas semanales en videojuegos.

Esta adicción a los videojuegos ha llegado ya a ser reconocida por la OMS como un trastorno mental llegando a comparar esta adicción incluso con el uso de las drogas. De manera que, este uso de nivel patológico de videojuegos puede tener como consecuencia síntomas como depresión, soledad, fobia social e incluso abandono académico.

Según Coneo (2020) durante este tiempo de pandemia las descargas de videojuegos han crecido un 36% debido a que, la gente buscaba nuevas formas de poder entretenerse con sus amistades y mantenerse distraídos de la realidad que se ha estado viviendo en el mundo a partir de la pandemia surgida a raíz del Covid-19. Sin embargo, existe el riesgo de que este gusto por los videojuegos y este sentimiento de seguridad que brinda el poder desconectarse de la realidad por periodos de tiempo evolucione en una adicción y un rechazo a la realidad.

A lo largo de esta investigación se trabajará alrededor de un grupo específico de personas entre 20 y 25 años que comparten un gusto bastante marcado por los videojuegos y también se recolectara información a nivel bibliográfico para poder identificar los factores que diferencian el gusto por los videojuegos de una adicción patológica referente a los mismos.

Planteamiento del problema

Desde sus inicios, los videojuegos han sido considerados un medio de entretenimiento que cumple la función de brindar una distracción durante un periodo de tiempo corto o prolongado. Sin embargo, a medida que los videojuegos han evolucionado, los aficionados a los videojuegos o gamers, como se los conoce en la actualidad, han desarrollado un apego cada vez mayor a esta experiencia que en muchos casos se ha transformado en un estilo de vida.

Los jóvenes suelen tener un gusto por los videojuegos, sin embargo, en ciertos escenarios este gusto abarca algo más allá que un simple pasatiempo. De manera que, a veces es empleado como un medio para poder escapar de una realidad que es percibida por el individuo como desagradable.

Tomando en cuenta el paso del tiempo, es posible evidenciar que ha incrementado la demanda referente a tratamientos de adicciones relacionados a medios electrónicos. Entre estas nuevas adicciones entra la adicción a los videojuegos, la cual se puede comparar fácilmente con la adicción a las drogas. Marco y Choliz (2014) afirman que:

La dependencia de videojuegos y/o Internet, vendría caracterizada por: tolerancia, cada vez se necesita jugar o conectarse durante más tiempo o a más juegos, de tal forma que el patrón de uso inicial deja de ser suficiente; abstinencia, malestar cuando se interrumpe el juego o la conexión a Internet o cuando se lleva un tiempo sin jugar o conectarse; jugar o usar Internet más de lo que se pretendía inicialmente; no poder dejar de jugar o usar Internet; emplear excesivo tiempo en todo lo relacionado con los videojuegos/Internet, hasta tal punto que se llega a producir una interferencia con actividades cotidianas; dejar de hacer otras actividades o perder oportunidades por jugar o estar en Internet; y seguir jugando o usando Internet, a pesar de saber que está siendo perjudicial. (p. 3)

La comunidad “gamer” está en constante crecimiento y esto se relaciona a que con el paso del tiempo los videojuegos han generado un impacto cada vez mayor en las personas y ha despertado el interés de los jóvenes de diversas formas. Esto ha provocado que crezca exponencialmente la necesidad de aprender a manejar

problemáticas relacionadas con videojuegos por lo que se han realizado varias investigaciones, desde diferentes perspectivas, con el fin de entender a mayor profundidad este “nuevo mundo” en el cual se ubican estas personas.

Marengo, Herrera, Coutinho, Leite y Rivero comentan “Evidencia procedente de diferentes asociaciones de investigación epidemiológica sobre videojuegos han demostrado, año tras año, un incremento en la cantidad de personas que juegan videojuegos alrededor del mundo” (p. 3). Esto demuestra que a medida que han evolucionado los videojuegos su acogida en la sociedad va siendo cada vez mayor y las problemáticas que se generan alrededor de ellos igualmente. Siendo que, a manera de ejemplo, se puede mencionar lo que relata Carr (2018) respecto a Billy Brown quien se mantuvo encerrado en su casa durante 7 años y que únicamente salía si tenía citas médicas.

Formulación del problema de investigación

En base a lo anteriormente relatado y la información que se recolectara mediante entrevistas y un grupo focal nace la interrogante que gira en torno a la problemática que se busca investigar mediante este proyecto:

¿Cómo se diferencia un uso adictivo de videojuegos al uso de los videojuegos como un pasatiempo y que situaciones causan que el consumo de videojuegos recreacional evolucione a un consumo adictivo?

Objetivos

Objetivo general

Analizar cómo el consumo recreacional de videojuegos puede convertirse en un consumo adictivo e identificar la diferencia entre ambos, mediante un grupo focal con un grupo de gamers e investigación bibliográfica con el fin de concientizar a los padres de familia acerca de cómo diferenciar una problemática de una actividad de ocio.

Objetivos específicos

- Detallar a profundidad la historia de los videojuegos desde sus inicios hasta la actualidad con el fin de dar a conocer de mejor manera la evolución de los videojuegos en la sociedad.
- Contrastar la diferencia respecto al pasatiempo y la adicción para lograr reconocer el punto en que se desata la problemática empleando manuales como el DSM-5.
- Evaluar los relatos de jóvenes aficionados de los videojuegos por medio de un grupo focal con el fin de identificar indicadores de adicción y analizar sus diferentes experiencias y perspectivas.

Capítulo 1: Breve recorrido por la historia de los videojuegos

Existen diferentes opiniones al mencionar los videojuegos, la variedad de concepciones que existen en la actualidad acerca de los videojuegos es tan numerosa que resultaría imposible abarcarlas todas. Antes de relatar acerca de que son los videojuegos es importante dar un pequeño recorrido por la historia de este medio de entretenimiento tan criticado y la vez tan querido.

Los primeros pasos

La creación de los videojuegos fue un largo proceso el cual, tuvo de cierta forma su origen gracias a la existencia de las máquinas de pinball. El nacimiento de los videojuegos tuvo sus orígenes gracias a una estrecha relación con la industria del entretenimiento. El primer gran acontecimiento que empezara a crear el camino para la llegada de los videojuegos fue la obra de David Gottlieb llamada Baffle ball. Este juego contaba con un lanzador y estaba integrado al mostrador de un mueble, el objetivo de este juego conseguir la mayor cantidad de puntos posibles lanzando 7 bolas y tratando de que estas caigan en unos agujeros llamados troneras de puntuación.

Ante el gran éxito que tuvo el Baffle Ball empezaron a nacer imitaciones cuyo fin era intentar replicar el Baffle Ball pero con diferentes características de diseño. En 1932 Harry Williams, quien fue el mayor competidor de Gottlieb, decidió renovar completamente el pinball aumentando el nivel de dificultad del juego por medio de un dispositivo metálico que si el jugador movía mucho la máquina tenía como consecuencia que finalizaba el juego.

En el año 1962 un estudiante del Instituto de Tecnología de Massachusetts llamado Steve Russell, junto a varios de sus compañeros, desarrolló el primer videojuego para ordenador llamado "Spacewar", un juego que consta con dos naves que están en constante movimiento y estas naves son manejadas por dos jugadores. El objetivo es lograr emplear de manera eficiente los recursos brindados por el juego, tanto el armamento como el combustible son limitados, y derrotar al otro jugador. Es importante mencionar que Russell nunca registró su obra ni tampoco intentó sacar ningún tipo de ganancia.

Por otro lado aparece Ralph Baer, quien tendría un papel de suma importancia durante este recorrido por la historia de los videojuegos. Baer fue un ingeniero que trabajó para Sanders Associates, una empresa contratista que pertenecía al departamento de defensa afincada de New Hampshire. En 1966 Baer tuvo la idea de empezar a desarrollar videojuegos mientras esperaba un autobús durante un viaje de negocios y fue en base a esta idea que decidió nombrar a Bill Harrison su primer diseñador de juegos.

En 1967 Bill Rusch fue contactado por Baer para formar parte del equipo de diseño de videojuegos con el fin de que el aporte con ideas para implementar diversión a los juegos. Gracias a la inclusión de Rusch en el proyecto de diseño de videojuegos lograron agregar el elemento de diversión que era lo que carecían los primeros proyectos elaborados por Baer.

A finales de los años 60 Sanders Associates tuvo una crisis muy fuerte lo que causó que Baer busque desesperadamente vender su invento por lo que, después de varios acercamientos que no lo convencían, logró acercarse al público ideal: los fabricantes de televisores. No fue hasta 1971 que Magnavox contactó con Baer y al probar este invento resultaron interesados por lo que, en 1972 llegaron las primeras unidades del producto llamado Odyssey.

Si bien es cierto que Russell y Baer fueron los pioneros de esta industria, ambos fueron olvidados con el paso del tiempo debido a los problemas marcados de sus respectivos inventos.

Atari, el inicio de todo

Es aquí donde entra quien es considerado el padre de la industria de los videojuegos. Nolan Bushnell, nacido en Clearfield, Utah en el año 1943, se ha caracterizado durante toda su vida por ser una persona con un gran amor por las ideas y un hambre insaciable por el conocimiento. En el año 1962 se inscribió en la Universidad de Utah, que en ese entonces era reconocida como una de las universidades más prestigiosas en el área de informática.

Gracias a su buena relación con los docentes de la universidad Bushnell lograba pasar mucho tiempo en las salas de computación, donde aprendió

programación y además de eso, descubrió los juegos de ordenador y desarrolló un especial cariño por Spacewar, juego desarrollado por el anteriormente mencionado Steve Russell, al cual le dedicaba varias horas de su día.

Fue tal su amor por los videojuegos que incluso desarrolló el mismo algunos juegos. Gracias a su carismática personalidad recibió el apoyo de alumnos de cursos superiores y logró desarrollar varios juegos, siendo “Fox and Geese” su mejor creación.

Bushnell sentía la necesidad de que su vida volviera a ser interesante por lo que decidió transformar el dormitorio de su hija en su taller con el fin de combinar sus dos aficiones, máquinas recreativas e ingeniería, teniendo como objetivo el crear un equipo cuya única función sea el poder ejecutar su juego. Y fue así como nació *Computer Space* sin embargo, el juego no fue el éxito que se esperaba y representó más una pérdida para Bill Nutting, socio de Bushnell.

Luego del fracaso que fue *Computer Space*, Bushnell tomó la iniciativa de crear una empresa propia y junto a Ted Dabney crearon la compañía *Atari*. 10 años más tarde *Atari* se convirtió en la empresa con el desarrollo más rápido de la historia de los Estados Unidos.

La irrupción del Atari en el mercado fue acompañada con “Pong”, un juego diseñado por Al Alcorn, un ingeniero con un don para la electrónica que aceptó el trabajo ante un despido masivo de la compañía donde trabajaba. El primer trabajo de Alcorn como empleado de Atari fue diseñar un juego derivado del ping pong ya que, Bushnell le había comentado que tenía un contrato cerrado con la compañía General Electric.

Es importante mencionar que inicialmente el proyecto “Pong” era en realidad una invención de Bushnell para que Alcorn se familiarizara con el diseño de videojuegos sin embargo, el éxito del juego fue tal que se convirtió en lo que llevó a Atari a ser conocido, fue tal su éxito que en un punto era imposible para Atari cubrir la enorme demanda existente.

A medida que Atari fue creciendo empezó a experimentar uno de problemas que más molestaron a Bushnell, los imitadores. El problema de los imitadores obligó

a Atari a reinventarse buscando nuevas ideas más allá de rediseñar Pong. Fue así como se crearon Space Race, Steeple Chase, etc. Atari fue la primera gran empresa en separarse de la idea del tenis de mesa como inspiración para la creación de videojuegos.

Poco a poco Atari siguió creciendo y en 1973 buscaron socios en el extranjero con el fin de seguir con su crecimiento. Es ahí donde entra Namco, una empresa japonesa que se asoció con Atari. Sin embargo este convenio duro hasta 1974 ya que, Bushnell decidió vender el negocio al presidente de Namco debido a que, este convenio no estaba resultando de la forma que él esperaba.

Consolas domésticas

En 1975 Atari empezó vender una versión doméstica de Pong la cual funcionaba conectándose a un televisor. Fue así como nació “Home Pong”, que en un primer momento su distribución fue bastante complicada porque fue necesario adentrarse en el mercado de la venta de juguetes, dejando de lado el mercado de las máquinas recreativas.

El impacto de Home Pong fue tal que dio inicio a la era de las consolas domésticas. Sin embargo con el paso del tiempo y la presencia de duros competidores Atari perdió su lugar como la empresa estrella. Bushnell era consciente de la necesidad de presentar algo innovador que permita recuperar el lugar de Atari en el mercado. La respuesta a esta necesidad de innovar fue la creación de “Stella”, un microprocesador que era capaz de crear imágenes en tiempo real y de forma casi instantánea para proyectarlas en un televisor.

Warner Communications, un nuevo rumbo para Atari

En 1976 la industria de los videojuegos tuvo un freno muy fuerte debido a que no se encontraban maneras de innovar y la gente poco a poco empezó a perder el interés por las consolas domésticas y las máquinas recreativas y ante este declive, la junta directiva de Atari decidió vender la empresa. Uno de los interesados en adquirir Atari fue Warner Communications, una compañía con bastante presencia en el mundo del entretenimiento y luego de varios meses de ajustar detalles la venta de Atari se volvió una realidad sin embargo, Bushnell y todo su equipo siguieron

trabajando en la empresa debido a que los ejecutivos de Warner Communications estaban conscientes de que era necesario mantenerlos para que Atari siga produciendo de la forma esperada. Sin embargo, por varios problemas de ideologías Bushnell fue despedido por los ejecutivos de Warner y luego de este despido los demás empleados de Atari empezaron a renunciar poco a poco debido a que no estaban de acuerdo con la visión que tenía Warner y los nuevos jefes del mercado de los videojuegos.

El impacto Pac-man

En julio del año 1980 llegó al mercado un juego que marcaría nuevamente a la industria de los videojuegos. Toru Iwatani, un joven trabajador que entró a Namco en 1977, tuvo la idea de crear un juego sin violencia usando la palabra “taberu”, que significa comer, como la referencia principal del juego. Fue así como nació Pac-man, un juego sencillo cuyo objetivo es lograr que Pac-man se coma todos los puntos dentro de un laberinto mientras evita ser alcanzado por un grupo de fantasmas coloridos.

La llegada de Pac-man marcó un antes y un después en la industria de los videojuegos ya que, fue tal su impacto que las máquinas recreativas empezaron a ser algo necesario en los establecimientos. Hoteles, supermercados e incluso salas de espera en consultorios de doctores empezaron a contar con máquinas recreativas.

El éxito de Pac-man tuvo como consecuencia un cambio radical en lo que se consideraba atractivo para el público al momento de diseñar un videojuego. Antes de Pac-man estaba de moda el diseñar juegos como Space Invaders cuyo fin era netamente disparar a extraterrestres y luego del impacto de Pac-man los desarrolladores empezaron a trabajar enfocándose en juegos de persecuciones en laberintos.

Nintendo y la irrupción de Donkey Kong

Nintendo en un primer momento era una empresa japonesa que fabricaba cartas y que con el paso del tiempo empezaron a intentar integrarse en el mundo de los videojuegos. En el año 1980 Hiroshi Yamauchi, presidente de Nintendo, tomó la

decisión de abrir una oficina en Estados Unidos con el fin de entrar en el negocio de las máquinas recreativas.

Es importante mencionar que Minoru Arakawa, presidente de Nintendo Of America, tuvo varios fracasos en sus primeros intentos de irrumpir en el mercado de las máquinas recreativas sin embargo, todo cambio en el momento en el a Shigeru Miyamoto, un licenciado en diseño industrial, se le propuso la idea de diseñar un juego para máquinas recreativas.

Miyamoto empezó por crear una pequeña historia para su juego la cual se trataba de un gorila que escapo de su dueño y secuestro a su esposa por lo que este carpintero llamado Mario decide ir a rescatarla escalando la construcción en la que se encuentra su gorila mientras él le lanza barriles para evitar que llegue a la cima.

En un primer momento los empleados de Nintendo Of America no estaban muy convencidos del proyecto Donkey Kong debido a que todos los proyectos anteriores habían sido un fracaso y estaban al borde de la bancarrota sin embargo, Donkey Kong no tardo en convertirse en un éxito total en el mercado.

El declive y la evolución

A mediados del año 1982 la industria de los videojuegos empezó a experimentar un declive bastante fuerte debido a que dejo de crecer y este agujero en el que había caído la industria de los videojuegos duro casi 15 años.

Muchas compañías buscaban seguir diseñando videojuegos con el fin de lograr alzar nuevamente el mercado pero nada parecía funcionar. Los grandes salones de máquinas recreativas empezaron a cerrar porque no había ingresos suficientes para poder mantenerse.

Sin embargo este declive estaba afectando mayoritariamente a las máquinas recreativas y los videojuegos estaban empezando a establecer su presencia en la sociedad de diferentes formas. Las máquinas recreativas empezaron a perder relevancia pero la existencia de los videojuegos ya era algo que estaba marcado en la sociedad por lo que no significo que desaparecieran.

Este declive en la industria tuvo como consecuencia que los videojuegos evolucionen tanto en su temática como en la forma en la cual el público podía obtenerlos. Las personas podían adquirir videojuegos desde sus casas incluso se crearon líneas telefónicas gratuitas para que los aficionados pudieran actualizarse con las novedades de los videojuegos. Es importante mencionar que empezaron a producirse juegos con temáticas más violentas y direccionados a un público más adulto.

Es importante mencionar que la evolución histórica de los videojuegos ha sido extremadamente amplia, a tal punto que hoy en día el impacto de los videojuegos sigue siendo algo que sorprende constantemente a la población debido a que, los desarrolladores de videojuegos están en constante evolución con el fin de mejorar la calidad del producto que entregan. Actualmente ha entrado al mercado de videojuegos lo denominado “Next Gen” que hace referencia a la nueva tecnología que se está empleando en las consolas de último modelo como serían el Play Station 5 o el Xbox Series x que son consolas de alta gama y con características técnicas nunca antes vistas que han generado furor tanto en redes sociales como en el mercado.

Capítulo 2: adicciones

Las adicciones son un tema que a nivel social y científico levantan muchas preguntas debido a las diferentes concepciones que se tienen acerca del término como tal. Si bien es cierto existen diferentes formas de ver e intervenir problemáticas relacionadas con adicciones, es importante tener una noción de las diferentes perspectivas de las adicciones.

A lo largo de este capítulo se abordará el término adicción desde diferentes perspectivas entre las cuales se destaca la RAE, OMS y los respectivos manuales psiquiátricos.

2.1 ¿Qué son las adicciones?

Antes que nada es importante presentar una definición general del término adicción, acerca de esto Lara y Takahashi (1999) mencionan

El término adicción se ha construido históricamente a través de una serie de condicionamientos materiales y simbólicos: entremezcla elementos subjetivos y sociales, por lo que no se puede soslayar el enfoque confuso y parcial que le rodea. Los expertos no llegan a un acuerdo y sigue la polémica en torno a esta definición desde los puntos de vista médico, psicológico y otros (p.1).

Si bien es cierto no hay una definición exacta del término adicción debido a que, existen diferentes concepciones del mismo a nivel científico, social y cultural. De hecho en el año 1965 la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió delimitar el campo de estudio de las adicciones mediante la implementación del término “farmacodependencia” debido a que optaron por centrar su trabajo en la farmacología.

Toda conducta puede convertirse en un hábito y esto genera reacciones a nivel cerebral que son bastante similares a lo que surge ante un problema de consumo relacionado con sustancias psicoactivas, en la actualidad se ha descubierto que la verdadera raíz de un problema de adicción es la falta de control. Es ahí donde darle una definición al término adicción entra en conflicto debido a que, a nivel social se suele asociar una adicción netamente al consumo de sustancias sin embargo,

Jesús García Rosete (S/F) manifiesta que lo que se conoce como adicción se basa netamente en la concepción desde el enfoque médico y se usa para describir todos los aspectos relacionados a la dependencia.

2.2 Las adicciones según diferentes perspectivas

RAE

La Real Academia Española define las adicciones como la dependencia ya sea de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio físico. También define la adicción como una afición extrema a alguien o algo.

OMS

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud define las adicciones como una enfermedad de nivel físico y psicoemocional que genera una dependencia hacia una sustancia, actividad, relación, etc. Esta enfermedad funciona de manera progresiva y es común que se manifiesten episodios de descontrol, negación referente a la situación e incluso grados de distorsión del pensamiento.

DSM-5

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales define las adicciones desde la perspectiva del consumo de sustancias y especifica 10 clases de drogas distintas que generan en la persona, de diferentes maneras, la activación de un sistema de recompensa en el cerebro que fomenta y refuerza la repetición de la conducta.

Es importante mencionar que el DSM-5 añade lo que se denomina “juego patológico”, esta categoría hace referencia a las conductas adictivas respecto a las apuestas de casinos sin embargo, el principio por el que se rige y se evalúa esta problemática es bastante similar al de las drogas y al de los videojuegos debido a que se menciona como los sucesos que se dan durante el juego activan este sistema de recompensas que tienen como consecuencia que se repita la conducta problemática.

Otro factor importante a tomar en cuenta es que no existen indicadores direccionados específicamente al consumo adictivo de videojuegos sin embargo, es posible emplear

los indicadores de juego patológico o de consumo problemático de sustancias como una referencia para medir el consumo adictivo de videojuegos.

2.3 ¿Cómo se desarrollan las adicciones?

El desarrollar una adicción puede darse de diversas formas, uno de los puntos más claros respecto a esto es que cualquier actividad que resulte placentera para un sujeto puede derivar en una adicción, todo depende del control que tenga la persona sobre la actividad en concreto y el tener consciencia de cuando esto representa un daño y en base a esto poder detenerse.

Existe una diferencia bastante marcada entre el realizar una actividad netamente por placer y el realizarla para poder calmar el malestar que genera el no estar realizando esta actividad en concreto. En el momento en que se experimenta la pérdida de control respecto al manejo de esta actividad y empieza el gasto incontrolable ya sea de tiempo o dinero se vuelve evidente el desarrollo de la adicción respecto a la actividad en cuestión.

Cía (2013) menciona

La dificultad para el afrontamiento de los problemas, la baja autoestima, la impulsividad, la no tolerancia a estímulos físicos o psicológicos desagradables como el dolor o la tristeza, un estado de ánimo depresivo o disfórico y la búsqueda de sensaciones fuertes aumentan la predisposición y la vulnerabilidad para que un sujeto desarrolle una adicción en general (p.3).

Una adicción no es algo que solo aparece sino que se da luego de un número de fases que permiten identificar como la problemática evoluciona a medida que va pasando el tiempo y por falta de atención y debido tratamiento. Existen 6 fases que atraviesa un sujeto al enfrentarse a una problemática de adicción.

1. Fase previa o de predisposición: existen los denominados “factores de riesgo y protección” los cuales causan un aumento o disminución de la probabilidad de desarrollar una adicción, estos se dividen en 3 tipos.
 - a. Biológicos: sexo, genética, edad, etc.

- b. Psicológicos: timidez, problemas de depresión, problemas a nivel familiar, etc.
 - c. Socioculturales: todo lo relacionado con la cultura y la sociedad en la que se desenvuelve el individuo
- 2. Fase de conocimiento: se relaciona con el conocimiento que tenga el individuo respecto a las consolas o computadoras, en el caso de los videojuegos, y las diferentes funciones que estas brindan como el poder jugar o interactuar con personas que conozcan dentro del juego que se esté jugando. También se relaciona con la accesibilidad que tenga el individuo a las consolas o computadora.
- 3. Fase de experimentación e inicio de la dependencia: al momento de conseguir una consola o una computadora gamer, el sujeto puede empezar a experimentar el mundo de los videojuegos lo cual, sin una correcta supervisión o con problemáticas tales como trastornos de ansiedad, depresión o problemas familiares, puede evolucionar en una dependencia al videojuego que se esté jugando. Como se mencionó anteriormente existen factores de riesgo que pueden aumentar la posibilidad de que se desarrolle una adicción y en caso de que se presenten estos factores de riesgo de manera frecuente en la vida del sujeto, los videojuegos pueden convertirse en un escape en lugar de ser un simple pasatiempo.
- 4. Fase de consolidación: durante esta fase ocurre la evolución del uso a la dependencia. En este punto de la problemática influye bastante la relación familiar y la situación a nivel personal del individuo, es importante poder evidenciar si esta problemática se mantiene porque de ser así entonces se trataría de una adicción ya consolidada.
- 5. Fase de abandono o mantenimiento: en esta fase es importante que el sujeto logre aceptar la adicción y reconocer el mal que le está causando el abuso de los videojuegos. Es aquí donde se reconocen los causantes, tanto internos como externos, de la problemática.

6. Posible fase de recaída: las recaídas siempre son una posibilidad en el tratamiento de adicciones sin embargo, es importante trabajar en el proceso de reinserción del individuo principalmente porque en casos de adicciones a videojuegos el aislamiento es un síntoma muy común en este tipo de personas y al momento de lograr que el individuo supere la problemática de adicción es necesario trabajar en la reinserción en el mundo real con el fin de que la persona pueda retomar sus actividades de vida.

2.4 Principales síntomas

Si bien es cierto, existe una gran variedad de adicciones y todas tienen sus respectivas diferencias sin embargo, la sintomatología tiende a ser bastante similar en todos los casos de adicciones debido a que, las reacciones a nivel fisiológico y psicológico son bastante parecidas entre sí.

Cía (2013) detalla una lista de los principales síntomas de una adicción entre los cuales destacan:

1. Necesidad incontrolable por realizar la actividad que genera placer
2. Perder progresivamente el control sobre la realización de la actividad hasta llegar al punto de descontrol
3. Descuido de las actividades habituales del día a día
4. Negación respecto a la problemática ante intervención de terceros
5. Focalización hacia actividades o entornos relacionados con la actividad placentera
6. Síndrome de abstinencia ante la imposibilidad de realizar la actividad

Como se mencionó anteriormente, la sintomatología en adicciones suele ser bastante similar a pesar del tipo de adicción que se presente.

2.5 Adicciones más comunes en la actualidad

En la actualidad han aparecido nuevas adicciones que con el paso del tiempo se han vuelto más comunes. El Centro Argentino de Prevención Laboral en Adicciones

(CAPLA, 2012) presenta una lista con las 10 adicciones más comunes en la actualidad:

1. Alcohol

- Se define como alcoholismo al consumo sin control de bebidas alcohólicas que tiene como consecuencia la interferencia en la salud tanto física como mental y social.

2. Nicotina

- La nicotina es una sustancia con propiedades psicoactivas que tienen como principal característica el aumento de dopamina lo cual afecta directamente los circuitos de recompensa

3. Drogas

- Berruecos (2010) lo define como “problemas causados por el consumo de drogas” (p.
- Es definida como problemas causados por el consumo de drogas que pueden ir desde vómitos hasta la propia muerte. (Berruecos, 2010).

4. Juegos de azar

- Conocida también como ludopatía, se caracteriza por el hecho de que la persona no puede dejar de jugar aunque esto lo esté arruinando financieramente y aunque logre ganar algo durante su ronda de juego, esto no genera satisfacción y se busca seguir apostando

5. Comida

- Se han realizado estudios en los cuales se evidencian paralelismos entre la dependencia de sustancias y el excesivo consumo de alimentos altos en grasas o que se adquieren en locales de comida rápida. La adicción a la comida genera la producción de dopamina lo cual es lo que impulsa el consumo adictivo de la misma.

6. Videojuegos

- Es posible identificar una adicción a los videojuegos cuando una persona convierte este pasatiempo en la actividad más importante de su vida. Se puede evidenciar en estos casos síntomas como cambios drásticos de humor, síndrome de abstinencia e incluso conflictos en su vida diaria causados por la cantidad de tiempo invertido en jugar videojuegos.

7. Internet

- Young (1996) comenta “la adicción a internet es un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos” (p. 25).

8. Sexo

- Se define como adicción al sexo a todo tipo de conductas incontrolables que tienen como fin producir autocomplacencia y que no se pueden suprimir por más problemáticas que sean para el sujeto.

9. Compras

- También definida como compra compulsiva, es un tipo de adicción que frecuentemente viene acompañada de problemas de autoestima y una búsqueda por llenar un vacío emocional.

10. Trabajo

- Una excesiva obsesión por trabajar, llegando a afectar al sujeto a nivel de salud y generando conflictos a nivel interpersonal.

Es interesante mencionar el hecho de que tanto el alcohol como las drogas o la nicotina siempre mantienen un puesto alto en lo que respecta a adicciones sin embargo, ante la creciente popularidad de los videojuegos y el internet es posible evidenciar como durante los últimos años ha habido un crecimiento muy marcado respecto a los usuarios de estos medios y de igual manera, los casos de personas que padecen cuadros de adicción a estas nuevas tecnologías.

Capítulo 3: Adicciones desde la teoría Cognitiva Conductual

El presente capítulo se centrará en la orientación teórica que tendrá este proyecto de investigación, en el cual se emplearán los postulados propuestos por la psicología cognitiva conductual de segunda generación.

La psicología conductual aparece como una forma de oponerse a las diferentes corrientes que dominaban la época. Su base gira en torno a que toda conducta es aprendida por lo que es posible modificarla empleando los principios del aprendizaje. Los terapeutas conductuales se limitaban solo a trabajar con las conductas observables y el ambiente en el que estas se producen.

En sus inicios la Escuela de la Conducta giraba muy entorno al positivismo lógico del Círculo de Viena quienes afirmaban que el conocimiento solo se validaba si este era observable y que en base a la observación es verificable. John Watson fue el máximo exponente del conductismo quien tomó el principio del condicionamiento de Pavlov como base de la psicología conductual.

Ruiz, Díaz y Villalobos comentan (2012):

Los fundamentos teóricos conductuales que sirvieron de base para el desarrollo de la TCC fueron: La reflexología y las leyes del condicionamiento clásico, el conexionismo de Thorndike, el conductismo de Watson y los posteriores desarrollos neoconductistas de Hull, Guthrie, Mowrer y Tolman y por último la contribución de Skinner y el análisis experimental de la conducta.

3.1 Representantes más importantes

A lo largo del recorrido histórico de la terapia cognitiva conductual puede evidenciarse a varios autores que fueron muy influyentes durante su desarrollo entre los cuales pueden destacarse Ivan Pavlov y John Watson, quienes fueron figuras de mucha relevancia para la corriente.

Pavlov brindó un aporte muy grande con su teoría de la ley del reflejo condicional, de la cual derivaron varias teorías que fueron muy importantes para la

creación de la terapia de la conducta. Mediante su trabajo con un perro logro establecer de qué manera es posible condicionar el apareamiento de un estímulo.

De igual manera, Watson es una figura muy importante dentro de la historia de la terapia cognitiva conductual ya que él fue quien fundo la precursora de esta corriente, la denominada terapia de la conducta, la cual se caracterizaba por afirmar que el único objeto de estudio de la psicología es la conducta manifiesta. Watson trabajó netamente con las conductas observables.

Otro nombre importante dentro de la historia de la psicología Cognitiva Conductual es Joseph Wolpe debido a que, el planteo el concepto de la desensibilización sistemática. Este concepto trabaja el poder presentar un primer estímulo que represente alguna emoción, ya sea miedo, gusto o ansiedad, con un segundo estímulo que produzca una respuesta contraria con el fin de inhibir la respuesta del primer estímulo.

De igual manera es importante hacer una mención a uno de los nombres más influyentes en la historia de la terapia Cognitiva Conductual, Burrhus Frederic Skinner. Mediante el estudio de la forma en la que el ambiente afecta el desarrollo de las conductas y como alterar los antecedentes y los refuerzos es posible generar un cambio en la conducta logro establecer bases que reforzaron el desarrollo de la corriente a largo plazo.

Es importante mencionar que existen un sin número de autores, además de los anteriormente mencionados, que han aportado con grandes teorías durante el transcurso de la historia de la corriente como Albert Ellis, Albert Bandura o Aaron Beck y es gracias a las grandes investigaciones realizadas y teorías propuestas por estos autores que la psicología Cognitiva Conductual ha evolucionado tanto con el paso del tiempo.

3.2 Abordaje de una problemática de adicción desde el marco Cognitivo Conductual

Las adicciones son una problemática de la cual se trabaja desde diferentes posturas científicas y psicológicas por lo que existe una gran variedad de perspectivas desde las cuales evaluar y abordar un caso de adicción sin embargo, el enfoque de este proyecto de investigación se centra netamente en el abordaje desde el marco de la psicología Cognitiva Conductual de la segunda generación.

Las adicciones son trabajadas desde el marco Cognitivo conductual bajo una serie de pautas y puntos específicos que tienen como fin aumentar las posibilidades de éxito de la terapia. Para esto se manejan una integración de principios de varias teorías como la teoría del comportamiento, del aprendizaje social y la terapia cognitiva con el fin de poder reforzar el autocontrol del paciente para lograr su implicación con el tratamiento y que sea el paciente el que tenga la posibilidad de hacer su propio cambio de comportamiento.

Las terapias de orientación cognitivo conductual poseen características marcadas sobre su forma de intervenir una problemática de adicción. Primero que nada se busca enfatizar prioritariamente los problemas actuales del paciente, esto con el fin de centrarse en puntos específicos durante el tratamiento y dar una rápida resolución a problemas que sean de carácter urgente. De igual manera, se trabaja como punto importante el establecer junto al paciente y su consentimiento metas que sean realistas con el fin de que a medida que se vayan cumpliendo poco a poco, el paciente se empiece a motivar por los resultados y que de esta forma la terapia siga avanzando con buen rumbo.

Las TCC se caracterizan por ser bastante flexibles respecto a lo que necesite el paciente, lo cual facilita la aceptación del mismo hacia el proceso terapéutico debido a que esta flexibilidad permite que haya una mayor implicación al momento de definir objetivos al realizar la planeación del tratamiento. Igualmente la estructuración del modelo terapéutico ayuda en la evaluación de resultados lo cual genera motivación en el paciente que está completamente implicado con el tratamiento o en caso de que los resultados no sean los esperados, permite que se

reestructure el tratamiento junto con el paciente para indagar de qué forma se pueden mejorar los resultados de la terapia.

Respecto a las técnicas que se manejan para el tratamiento de una problemática de adicción desde el marco Cognitivo Conductual Pedrero Perez et al. (2008) plantea técnicas que son efectivas para realizar el tratamiento de un cuadro de adicción.

3.2.1 Entrenamiento en habilidades de afrontamiento

Esta técnica busca reforzar ciertas habilidades que generalmente carecen o no están bien desarrolladas por los sujetos que padecen adicciones debido a los mecanismos de inhibición que se activan ante la sintomatología que se desata en un cuadro de consumo.

Se derivan del aprendizaje social de Bandura y su fin es el reforzar en el paciente habilidades que le sirvan como medio para enfrentarse a situaciones que inicien o mantengan la conducta adictiva. Estas técnicas pueden desarrollarse tanto individualmente como grupal y pueden aplicarse por separado o combinadas en un mismo tratamiento.

Es importante mencionar que el Entrenamiento en Habilidades de Afrontamiento parte de la creencia de que existe un sinnúmero de factores que pueden volver susceptible a un sujeto a recaídas lo cual genera que no haya un manejo adecuado del estrés como también de las emociones, el ambiente e incluso los efectos de mantener la conducta adictiva. Con esta premisa de por medio lo que se busca reforzar en el sujeto es la mejora de las relaciones tanto a nivel familiar como social con el fin de disminuir el malestar que sienta el sujeto que lo motive a mantener la conducta problemática y también el poder mejorar la percepción acerca del apoyo a nivel social.

El EHA trabaja mediante un conjunto de tratamientos que se relacionan entre si y que tienen como fin el buscar mejorar las estrategias cognitivas y conductuales de los pacientes para que en base a esto se logre eliminar la conducta adictiva. Se ha mostrado como una técnica eficaz en el control de adicciones.

3.2.2 Prevención en recaídas

Esta técnica se maneja en escenarios bastante específicos por lo que se trabaja en un espacio propio de la misma. Según Pedrero Perez et al. (2008) una recaída es causada cuando el sujeto es expuesto o se expone a una situación de riesgo y carezca de la capacidad para responder con las estrategias de afrontamiento necesarias para mantener la abstinencia. La respuesta propiciada por el sujeto depende más que nada del autocontrol del mismo y mientras la abstinencia se mantenga el sujeto aumentara la percepción que tenga respecto a su autocontrol y gracias a esto disminuirá la posibilidad de una recaída.

En base a esto el Pedrero Perez et al. (2008) lista una serie de puntos importantes que es necesario tener en cuenta durante la intervención de una recaída:

1. Identificar que situaciones, estados emocionales, pensamientos, etc. Generan un acercamiento a la conducta adictiva y que técnicas sirven para poder afrontarlo
2. Lograr identificar los indicativos que advierten la posibilidad de una recaída
3. Aprender de qué forma enfrentarse a una recaída ya sea antes o después de la realización de la conducta adictiva

3.2.3 Terapia cognitiva

La Terapia Cognitiva trabaja bajo la premisa de que lo que desencadena la conducta adictiva se encuentra dentro del propio sistema de creencias del individuo y mediante este postulado explica que esta sería la razón por la que es bastante común la comorbilidad de los trastornos de adicción junto con trastornos de ansiedad o depresivos.

La TC trabaja con las creencias disfuncionales que sostienen los trastornos anteriormente mencionados. Este modelo de terapia se aplica actualmente a nivel mundial y de diferentes formas, se puede trabajar como tratamiento único o en conjunto con otros tratamientos, y aborda diferentes problemáticas tales como Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), estrés postraumático, trastornos depresivos, etc.

Como se mencionó anteriormente, la terapia cognitiva tiene la finalidad de lograr un cambio en el sistema de creencias y el pensamiento del paciente mediante diferentes recursos con el fin de producir un cambio que sea duradero en la forma del paciente de percibir sus emociones. La TC se enfoca en las problemáticas actuales y en situaciones o escenarios específicos que aquejan al paciente.

Adicción a los videojuegos desde el marco Cognitivo Conductual

Desde el ámbito psicológico es posible identificar el consumo problemático de videojuegos como algo bastante similar al consumo de sustancias sin embargo, el DSM-5 incluye la adicción a los videojuegos dentro de la categoría de trastornos que requieren estudios posteriores y bautizo esta problemática como IGD (Internet Gaming Disorder). Es importante mencionar que de momento no existen criterios diagnósticos específicos para esta problemática que se encuentra actualmente en aumento debido a la gran irrupción que han tenido los videojuegos en la sociedad durante los últimos años.

Torres Rodriguez y Carbonell (2017) mencionan “estudios previos consideran que la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) es la más utilizada para el tratamiento de la adicción al internet y a los videojuegos en línea” (p. 319). Sin embargo aún no se ha podido probar la efectividad de las TCC debido a que, las recomendaciones y las técnicas empleadas son adaptaciones de lo que se emplea para el tratamiento de consumo de sustancias y ludopatías.

“Una de las dificultades en el tratamiento del IDG es la elevada comorbilidad con otros trastornos mentales y de personalidad como son la depresión, la ansiedad, el TDAH, el TEA y los trastornos de la conducta” (Torres Rodriguez y Carbonell, 2017, p. 320). Es por esto que en ocasiones se mantiene la creencia de que el IGD es netamente un síntoma más de alguno de los trastornos mencionados anteriormente.

Ante esta problemática Torres Rodriguez y Carbonell proponen el PIPATIC (Programa de Intervención Psicoterapéutica para la Adicción a las TIC) un programa de orientación principalmente Cognitiva Conductual que tiene como fin cumplir la función de guía para el tratamiento del IDG con información e investigaciones actualizadas referentes a esta problemática en adolescentes.

Se tiene como principal orientación teórica la TCC debido a que es bastante común su uso en el tratamiento de adicciones sin embargo, se toman en cuenta de igual manera otro tipo de estudios y estrategias con el fin de expandir los recursos que pueden ser empleados durante el tratamiento, entre los cuales se encuentra la psicoeducación y la entrevista motivacional. De igual manera el PIPATIC trabaja múltiples áreas que son vitales para el desarrollo del sujeto debido a lo delicada que es la adolescencia y lo vulnerables que son los adolescentes a desarrollar conductas adictivas.

Capítulo 4: Trabajo Práctico

A lo largo de este proyecto de investigación se ha trabajado respecto a las adicciones como un concepto general y con esta información de por medio se procedió enfocar el concepto de las adicciones hacia el tema central, los videojuegos. De igual manera se investigó acerca de la orientación teórica que ha manejado este proyecto, la Terapia Cognitiva Conductual, y gracias a eso se pudo identificar las diversas posturas que se tienen desde esta perspectiva teórica como también las técnicas que se emplean para el tratamiento de la problemática de adicciones.

Es importante mencionar que la finalidad de este proyecto es generar mayor consciencia respecto a la diferencia entre el uso de videojuegos de forma recreacional y la problemática de adicción a los mismos debido a que, en muchos escenarios los videojuegos suelen ser relacionados con aspectos bastante negativos y es por esto que los padres o tutores de niños y adolescentes tienden a prohibir el uso de videojuegos sin tener una noción concreta de cuando este gusto por los videojuegos realmente evoluciona en una problemática.

4.1 Perspectivas del grupo focal

En base a lo anteriormente mencionado se decidió trabajar un grupo focal con un grupo de jóvenes que han tenido una relación muy cercana a los videojuegos durante la mayor parte de su vida y que han tenido figuras parentales que han presentado diferentes posturas respecto a este amor por los videojuegos. Fue una experiencia bastante interesante poder escuchar las diferentes posturas y experiencias que han tenido a lo largo de sus vidas este grupo de gamers ya que todos presentaron bastantes similitudes en ciertos aspectos y de igual manera presentaron experiencias bastante diferentes tanto en apoyo y relación familiar como en la posición que le otorgan a los videojuegos en la actualidad.

De igual manera para validar el argumento que se busca defender en este proyecto de investigación se realizó una entrevista a la Psicóloga clínica, Magister en Terapia Familiar, Carolina Peñafiel Torres con el fin de que otorgue su punto de vista referente a lo que se defiende en este proyecto y de igual manera que comparta un poco su experiencia trabajando casos relacionados con la adicción a videojuegos y nuevas tecnologías en general. También se buscó el poder analizar lo relatado por

este grupo de jóvenes con las experiencias relatadas por la psicóloga clínica entrevistada para poder identificar lo que realmente diferencia el uso de videojuegos como un medio de entretenimiento y la adicción a los mismos.

Durante el grupo focal se realizaron un total de 7 preguntas que giraban en torno a los videojuegos y las adicciones. Es interesante como pese a que las preguntas eran de cierta forma bastante directas los participantes se desarrollaron de gran manera y brindaron bastante información y experiencias referentes al tema en cuestión. Gran parte del relato de los participantes se ubicaba en una íntima relación, a lo largo de toda su vida hasta ahora, con los videojuegos y también de qué forma el tener esta conexión con los videojuegos cumplió la función de soporte en momentos de angustia y como sostén emocional a lo largo de épocas complicadas de la vida.

Un punto bastante interesante que se planteó al inicio del grupo focal y que se mantuvo presente hasta que se concluyó fue el definir los videojuegos como un estilo de vida, lo cual es una perspectiva a tomar en cuenta sobre todo al mencionar la problemática de las adicciones ya que esta percepción de estilo de vida puede llegar a generar malentendidos y podría confundirse con una adicción como tal. Debido a esto se trabajó de igual manera con una entrevista a una psicóloga clínica para que comparta su perspectiva respecto a esta problemática e igualmente comparta información referente a las adicciones con el fin de poder identificar la diferencia del uso recreativo y la adicción.

Entra en cuestión el hecho de ¿Cómo realmente se puede establecer una diferencia entre este denominado uso recreativo y la problemática de adicción? Para lo cual, según relato la psicóloga entrevistada, es necesario tener en cuenta la personalidad e incluso el estilo de vida de la persona sin embargo se puede encontrar un detonante en el momento en el cual no existe actividad que genere mayor placer que encerrarse a jugar videojuegos. Un gamer puede pasar una gran cantidad de horas jugando uno o varios videojuegos, de hecho durante el grupo focal se realizó una pregunta referente a la cantidad de tiempo que los participantes invierten en videojuegos y todos respondieron que durante su adolescencia jugaban en promedio 8 a 10 horas pero que a pesar de consumir tanto tiempo jugando igualmente dedicaban tiempo a otras actividades tales como deportes, salir con amigos,

reuniones familiares, obligaciones académicas, etc. El hecho de poder disfrutar otro tipo de actividades tanto como el sentarse a jugar videojuegos durante horas es un indicador que sirve para demostrar que realmente este gusto por los videojuegos no trasciende a la problemática de adicción porque la vida del sujeto no gira en torno a jugar videojuegos sino que es capaz de disfrutar otros aspectos de su vida a la par con esta afición.

En base a lo anteriormente relatado es interesante retomar la perspectiva de los videojuegos como un estilo de vida debido a que, como se mencionó anteriormente, esto puede llegar a confundirse con una adicción. En la actualidad los videojuegos han logrado ganarse su lugar en la sociedad de diferentes formas, durante el grupo focal surgió el tema de la posición de los videojuegos en la sociedad y se plantearon diferentes formas de vivir la experiencia que son los videojuegos. En primer lugar se planteó la perspectiva de los jugadores casuales, quienes se definen como personas que netamente juegan videojuegos para vivir la experiencia y disfrutar lo que estos tienen para ofrecer, pueden ser personas que juegan durante varias horas pero esto no pasa más allá del disfrute personal o colectivo.

Por otro lado existen dos tipos de gamers que definen de forma más precisa el tener los videojuegos como un estilo de vida y estos son los streamers y los jugadores profesionales. Empezando por los streamers, son personas que juegan videojuegos en transmisiones en vivo a manera de trabajo, esto es gracias a las diferentes plataformas que existen en la actualidad y que permiten jugar videojuegos con el fin de que de por esto se pueda obtener una remuneración ya sea por anuncios durante los directos o porque las grandes compañías que desarrollan videojuegos pagan por que estos streamers hagan publicidad de sus juegos jugándolos en sus directos.

El último tipo de gamers que se mencionó durante el grupo focal fueron los jugadores profesionales, estos gamers son personas que dedican su vida profesional a jugar videojuegos de manera competitiva y que generan ingresos porque son contratados por equipos profesionales de Esports (Deportes Electrónicos). Los Esports funcionan de manera similar a los deportes convencionales ya que existen equipos que contratan jugadores profesionales para diferentes juegos con el fin de que representen su marca en campeonatos que tienen dinero como premio. La vida de estos gamers gira totalmente en torno a los videojuegos y es gracias a ellos que

generan ingresos monetarios, de hecho muchos jugadores profesionales se vuelven streamers a la par de su trabajo como jugadores profesionales debido a que gracias a la fama que consiguen como jugadores profesionales crecer como creadores de contenido se vuelve algo más fácil y de esta forma pueden jugar para practicar y generar ingresos aparte de la paga de sus respectivos equipos.

Durante el grupo focal se hizo una mención a estos 3 tipos de gamers con el fin de hacer un énfasis en lo presentes que se encuentran los videojuegos en la actualidad y a la vez poder debatir un poco respecto a que hacer una vida entorno a los videojuegos no necesariamente significa que exista una problemática de adicción a los mismos, tema que surgió principalmente porque entre los participantes se encontraban 3 personas que actualmente están entrando en el mundo del streaming y poco a poco están viendo ingresos de su trabajo como creadores de contenido, lo cual da una nueva perspectiva de los videojuegos como un estilo de vida. Igualmente los demás participantes del grupo focal que se definieron a sí mismos como jugadores casuales explicaron que a pesar de no mantener los videojuegos como un medio de ingresos a nivel económico, consideran a los videojuegos una de sus prioridades en la vida sin embargo no los ven como la única.

4.2 Factores de riesgo y de protección

Otro de los puntos que se trabajó a profundidad durante el grupo focal fue la influencia de los padres en el desarrollo de este apego a los videojuegos y las diferentes perspectivas que pueden llegar a tener ante este medio de entretenimiento. Los participantes comentaron varias experiencias referentes a como sus padres influyeron en sus vidas para aumentar esta afición o por el contrario para intentar eliminarla.

Se puede mencionar en este apartado lo que se trabajó en capítulos anteriores respecto a cómo en la sociedad se puede ver a los videojuegos como algo netamente malo, uno de los participantes relató lo que ha sido su experiencia de vida con los videojuegos y también las formas en las cuales sus padres lo han discriminado constantemente durante toda su vida por este gusto por los videojuegos. Según explicó el participante, sus padres afirman que los videojuegos le han arruinado la vida y que no tiene sentido que invierta tiempo jugando porque no le aporta nada

bueno, ante esto él comento que realmente el poder sentarse a jugar ha sido una forma de sobrellevar el estrés de su día a día y por más que sus padres ataquen a este pasatiempo él no ha dejado de jugar porque eso lo mantiene conectado con sus amistades así no se encuentren presentes y gracias a eso siente que puede estar tranquilo al menos un momento.

Se menciona el ejemplo de este participante debido a que así como el, existen muchos jóvenes que tienen problemas con sus padres debido a una falta de comprensión por parte de los mayores ante los videojuegos, naturalmente este escenario no es el único que se puede presentar ya que también existen casos de jóvenes que se recluyen completamente del mundo y sus padres no demuestran interés en detener esta conducta por lo que la adicción que ya está establecida en la persona empieza a tomar fuerza y a volverse el centro de su mundo.

Retomando el punto anterior, la influencia parental es un factor tanto de riesgo como de protección para las personas que emplean los videojuegos como un medio de entretenimiento, existen muchos factores que pueden influir de diferentes formas en la percepción de los padres hacia los videojuegos y la actitud que tomen respecto a sus hijos jugando. Uno de los grandes miedos que comúnmente suelen tener los padres es que por empezar a jugar videojuegos, principalmente juegos en línea, los jóvenes dejaran de socializar y se enfocaran netamente en este mundo virtual sin embargo, en los juegos de rol y los juegos en red suelen socializar (Tisseron, 2006).

Sin embargo también existen casos de padres que son bastante comprensivos respecto al gusto por los videojuegos que pueden tener los niños y adolescentes, algunos de los participantes del grupo focal compartieron que desde una edad temprana sus padres mantuvieron una postura bastante positiva respecto a los videojuegos y que la disposición de su parte era que mientras sigan cumpliendo con sus obligaciones sin presentar problemas entonces podían seguir jugando, e igualmente mantener actividad fuera de casa para fomentar que jugar videojuegos no sea la única actividad realizada.

3 de los participantes del grupo focal mencionaron que actualmente ellos están iniciando su recorrido profesional en el mundo del streaming y que sus padres,

desde el momento que mencionaron este proyecto, han ofrecido mucho apoyo para que puedan realizarlo de la mejor forma posible. Comentaron de igual manera que este apoyo recibido por sus padres ha sido una fuente de motivación para salir adelante en el mundo del streaming.

La influencia parental es un factor de bastante peso en la vida de las personas, en varios casos de adicción a los videojuegos la problemática surge desde una mala relación a nivel familiar que genera un sentimiento de vacío y soledad en las personas y este vacío lo suele ser llenado en el mundo de los videojuegos donde las personas tienen la posibilidad de vivir una vida completamente diferente a la suya y poco a poco esto evoluciona y se convierte en el único medio del sujeto para encontrar felicidad y bienestar. Como se mencionó anteriormente, es común que las problemáticas de adicciones tengan comorbilidad con trastornos de ansiedad y trastornos depresivos y el caso de los videojuegos no es la excepción.

Sin embargo, la familia también puede cumplir el rol de ser un factor de protección para el individuo debido a que, si se mantiene una relación familiar de confianza y cercanía, el sujeto no sentirá la necesidad de refugiarse en un mundo virtual lejos de interacciones con personas reales sino que podrá recurrir a su círculo familiar para recibir apoyo con lo que le genere angustia o malestar.

Anteriormente se hizo una mención acerca de uno de los participantes del grupo que comentó que sus padres lo discriminan hasta la actualidad por este gusto por los videojuegos. Este caso en específico me parece algo bastante importante para mencionar por la forma en la cual el describe los videojuegos como algo que le ayuda a hacer de su día a día más llevadero y sin incumplir con sus obligaciones laborales y estudiantiles. Muchos padres, que tienen hijos gamers, por falta de apertura y comprensión pueden llegar a causar mucho daño sin darse cuenta por la perspectiva que tienen respecto a los videojuegos, con horarios bastante estrictos e incluso prohibiciones respecto a jugar pueden llegar a potenciar, en caso de ser así, el sentimiento de falta de entendimiento por parte del mundo y de igual manera reforzar la necesidad de aislarse a jugar con el fin de sentir bienestar y no estar atrapado en un mundo que el sujeto considera hostil.

Otro factor de riesgo a tomar en cuenta es la exclusión social la cual se evidencia principalmente en las escuelas y colegios. En muchos casos existen situaciones en las cuales los niños y jóvenes se sienten rechazados por sus compañeros e incluso pueden sufrir abusos ya sea físicos o verbales y ante ambiente desagradable optan por aislarse en un videojuego donde pueden vivir una vida completamente diferente a la que viven en su día a día lo cual, a la larga puede evolucionar en un rechazo a la realidad y generar una dependencia a este mundo virtual.

Un aspecto positivo del aumento de la comunidad gamer en la actualidad es que las personas que disfrutan jugar videojuegos han logrado juntarse ya sea en persona o por medio de aplicaciones de interacción como Discord y gracias a esto se logra disminuir el sentimiento de rechazo ya que la comunicación instantánea con personas que comparten este pasatiempo cumple la función de crear comunidades gamer que fomentan la interacción. En la actualidad existen juegos que incluso impulsan a la gente a reunirse en grupos y jugar con el fin de motivar a las personas a no solamente quedarse en casa jugando sino que puedan reunirse a disfrutar con amigos.

4.3 Perspectiva profesional

Como se mencionó al inicio de este capítulo, se realizó una entrevista a la Psicóloga Clínica Carolina Peñafiel Torres con el fin de escuchar sus opiniones y experiencias referentes a la problemática en cuestión y en base a esto poder generar una perspectiva más precisa respecto a la diferencia entre el uso de videojuegos como medio de entretenimiento y la adicción a los videojuegos como tal. De igual manera se consultó respecto a formas de abordar esta problemática y recomendaciones respecto a cómo manejar el trabajo clínico con un paciente que padezca adicción a los videojuegos.

La entrevistada comento que no ha atendido específicamente pacientes que lleguen a buscar terapia con esta problemática como principal motivo de consulta sin embargo manifestó que si ha atendido casos de personas que están muy aferradas a los videojuegos por factores paralelos a la problemática de adicción los cuales regularmente son problemáticas de ansiedad o depresión e incluso situación de algún

tipo de estrés post traumático que de cierta forma los sujetos logran sobrellevar el malestar enfocándose netamente en jugar videojuegos ya sea como distracción o con el fin de vivir una vida diferente a la que viven día a día.

Ante esto es importante identificar el tipo de juegos que el paciente frecuenta porque dependiendo del tipo de juego puede llegar a identificarse la problemática. En el caso de juegos de rol, podría evidenciar una necesidad del paciente de vivir una vida diferente, una vida en la cual él tenga el control debido a que los juegos RPG (Role Playing Game) permiten al usuario crear una vida o vivir una vida diferente siendo el mismo usuario el protagonista de la historia, hay juegos como Persona 5 o Fire Emblem Three Houses que si bien es cierto no tienen la opción de crear un personaje desde 0 permiten que sea el jugador quien decida el nombre del protagonista, a pesar de que en la mayoría de casos los protagonistas tienen un nombre definido, se le otorga al jugador la posibilidad de nombrar a este personaje de la forma que quieran con el fin de que haya un mayor vínculo entre el jugador, la historia y los personajes ya que el fin del juego es que el usuario pueda “vivir su propia historia”.

La entrevistada comento que las personas que padecen algún tipo de trastorno de ansiedad, depresión, fobias emplean los videojuegos como una especie de placebo con el fin de contrarrestar los sentimientos negativos que generan malestar y esta adicción como tal funciona de la misma manera que cualquier adicción ya que permite una huida y genera sustancias químicas en el cerebro que generan placer y se aferran a este mundo virtual porque no consiguen generar esta reacción química fuera de los videojuegos.

Otro punto importante a mencionar, y que de hecho ya se explicó en capítulos anteriores, es que no existen indicadores específicos para diagnosticar una adicción a los videojuegos debido a que esta problemática se ha empezado a investigar muy recientemente. De hecho es por la falta de información respecto a la adicción a los videojuegos que aún se mantienen vigentes los prejuicios hacia los mismos y todavía hay muchas personas, especialmente adultos y adultos mayores, que consideran a los videojuegos como algo perjudicial.

La entrevistada refirió acerca de los indicadores que realmente en casos de adicciones los indicadores suelen ser bastante similares así como también la sintomatología que se presenta en dichos casos. Entre los síntomas más llamativos se encuentran el aislamiento, la dependencia, la necesidad emocional, el nerviosismo e incluso la falta de sueño y de alimentación por no parar de jugar y es ante la presencia de estos indicadores que se puede empezar a diferenciar el uso como medio de entretenimiento y la problemática de adicción como tal.

Desde la perspectiva de la Psi. Peñafiel Torres, es necesario trabajar con los pacientes referente a sus creencias nucleares aplicando Terapia Cognitiva o terapia Racional Emotiva con el fin de poder identificar de qué forma percibe el paciente esta problemática, que piensa el paciente respecto a su situación y en base a la posición del paciente respecto a la problemática identificar las técnicas que podrían ser efectivas para llevar a cabo la terapia. Es necesario lograr que el paciente reestructure sus prioridades con el fin de que pueda encontrar un balance en su vida y no necesariamente alejarse de manera definitiva de los videojuegos porque igualmente esto es algo que genera bienestar, el problema es cuando es lo único que genera bienestar y el paciente se enfrasca netamente en jugar videojuegos como único medio de encontrar placer y bienestar.

Conclusiones

La finalidad de este proyecto de investigación fue el poder generar mayor conciencia respecto a la adicción a los videojuegos debido a que como se mencionó repetidas veces a lo largo de la redacción realmente no hay una noción precisa respecto a en que momento puede evolucionar un gusto por los videojuegos a una adicción. Este problema principalmente se encuentra entre los padres de familia que generalmente no tienen mucho conocimiento respecto al tema de videojuegos y nuevas tecnologías en general por lo que tienden a catalogar esto que no conocen como algo malo.

Este proyecto ha manejado diferentes perspectivas acerca de las adicciones en general, un resumen acerca de la historia de los videojuegos, las formas de abordaje de una problemática de adicción desde el marco Cognitivo Conductual y un trabajo con un grupo de gamers y una entrevista con una la Psicóloga Clínica Carolina Peñafiel Torres. Todo esto con el fin de poder ofrecer información respecto al tema para generar conciencia acerca de las adicciones y de igual manera validar el punto que se ha defendido durante todo el proyecto el cual es que los videojuegos más allá de ser considerados como algo netamente malo, son una fuente de entretenimiento y en algunos casos generan bienestar en las personas incluso permiten crear o fortalecer vínculos sociales debido a la enorme comunidad gamer que hay en el mundo las personas que disfrutan de los videojuegos tienen la posibilidad de conectar gracias a este mundo virtual.

Gracias al trabajo realizado en el grupo focal con el grupo de gamers que participo se pudo demostrar diferentes puntos de vista respecto a los videojuegos y como estos han logrado hacerse un lugar en el mundo llegando incluso a poder cumplir el rol de un trabajo remunerado que genera un sustento de vida que nace de una pasión que tienen las personas que se consideran gamers. De igual manera fue posible evidenciar en los relatos de los participantes los puntos de vista de los padres de cada uno de estos jóvenes e incluso se pudo comprobar la problemática de la falta de aceptación e información respecto a los videojuegos y como esto en casos específicos puede generar problemas de relación a nivel familiar y problemas a nivel personal en la persona involucrada.

En conclusión los videojuegos realmente no son la problemática sino que esta sería la falta de información y noción referente a diversas problemáticas tales como trastornos de ansiedad o trastornos depresivos los cuales pueden derivar en adicciones y una de estas es la adicción a los videojuegos porque una adicción se forma porque algo genera un placer que nada más logra generar por lo tanto es necesario poder trabajar en que los videojuegos no sean lo único que genere este placer y que lo que genere este malestar que deriva en una adicción por los videojuegos pueda ser reconocido, interiorizado y aceptado por el paciente porque solo así se lograra el éxito en la terapia.

Referencias

- Beck, J. (2015). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización* (Vol. 141626). Editorial Gedisa.
- Berrio Quintanilla, J. M. (2020). Relación entre disfunción familiar y adicción a videojuegos en estudiantes de Academia Pre Universitaria Alexander Fleming, 2020.
- Berruecos Villalobos, L. (2010). Drogadicción, farmacodependencia y drogodependencia: definiciones, confusiones y aclaraciones. *Cuicuilco*, 17(49), 61-81.
- Berruecos Villalobos, L. (2010). Drogadicción, farmacodependencia y drogodependencia: definiciones, confusiones y aclaraciones. *Cuicuilco*, 17(49), 61-81.
- Brieva, J. R. (2006). Ludopatía: el otro lado del juego. *Revista Índice*, 19(9), 9-11
- Calvopiña, A. (14 de junio de 2020). Los videojuegos, un escape para los jóvenes durante la pandemia. *El Telegrafo*. Recuperado de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/tecnologia/1/videojuegos-jovenes-pandemia>
- Carr, J. (14 de noviembre de 2018). Adicción a los videojuegos “Estuve 7 años jugando a videojuegos en bata y sin salir de casa”. *BBC News Mundo*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46180313>
- Caycho Solís, J. G. (2019). Intervención cognitivo conductual para el uso excesivo de juego en red en un adolescente.
- Colina Velasco, T. A. (2019). *Los videojuegos y su repercusión en el comportamiento de adolescente de 15 años* (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2019).
- Coneo, M. (17 de noviembre de 2020). Consumo de videojuegos subió un 36% en el mundo por pandemia según datos de la firma Statista. *La República*. Recuperado de <https://www.larepublica.co/ocio/consumo-de-videojuegos-subio-36-en-el-mundo-por-pandemia-segun-datos-de-statista-3089359>

- Del Líbano Miralles, M., Soria, M. S., Schaufeli, W. B., & Gumbau, S. L. (2006). Adicción al trabajo: concepto y evaluación (I). *Gestión práctica de riesgos laborales: Integración y desarrollo de la gestión de la prevención*, (27), 24-30.
- Del Pozo López, M., Rodríguez Nistal, M., Arias Rodríguez, O. y Gallego Pañeda, V. (2012). *Psicología de las Adicciones*. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/tratamiento%20marihuana%207.pdf
- Griffiths, M. D. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología conductual*, 13(3), 445-462.
- Hernandez, C. (15 de abril de 2019). El uso adictivo a los videojuegos afecta al 5% de los adolescentes. *El Mundo*. Recuperado de <https://www.elmundo.es/comunidad-valenciana/castellon/2019/04/15/5cb43e5421efa0e8438b45e0.html>
- Iglesias, E. B., Tomás, M. C., Pérez, E. J. P., Hermida, J. R. F., Fernández, L. C., González, M. P. B., ... & Gradolí, V. T. (2008). *Guía clínica de intervención psicológica en adicciones*. Socidrogalcohol.
- Instituto sobre alcoholismo y farmacodependencia. (S.F.). ¿Qué es la adicción? <https://www.iafa.go.cr/blog/que-es-la-adiccion>
- Lande, F. *Ciberpsicología: adicción a los videojuegos en la adolescencia, debate actual*.
- López, A. L. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Rev Prof Esp Ter Cogn Conduct*, 2, 22-52.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de psicología*, 40(1), 26-34.
- Marco, C., & Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International journal of psychology and psychological therapy*, 13(3), 125-141.

- Marco, C., & Chóliz, M. (2014). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Anales de psicología*, 30(1), 46-55.
- Marengo, L., Nuñez, L. M. H., Coutinho, T. V., Leite, G. R., & Rivero, T. S. (2015). Gamer o adicto? Revisión narrativa de los aspectos psicológicos de la adicción a los videojuegos. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 7(3), 1-12.
- Mastandrea Vallejo, E. (S.F.). ¿De qué hablamos cuando hablamos de adicciones? [Trabajo Final de Grado, Universidad de la República]. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/8635/1/Mastandrea%2C%20Evangelina.pdf>
- Obregón, A., Fuentes, J., & Pettinelli, P. (2015). Asociación entre adicción a la comida y estado nutricional en universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 143(5), 589-597.
- Pellicer, M. (2006). Adicción a las compras. *Isis tradicional Psicología Humanista*, 81-101.
- Pérez Cruz, N., Pérez Cruz, H., & Fernández Manchón, E. J. (2007). Nicotina y adicción: un enfoque molecular del tabaquismo. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 6(1), 0-0.
- Poleth, R. (2020). *Tratamientos para el Trastorno por Videojuegos: revisión sistemática de la evidencia actual* (Doctoral dissertation, QUITO/UIDE/2020).
- Torres-Rodríguez, A., & Carbonell, X. (2015). Adicción a los videojuegos en línea: Tratamiento mediante el programa PIPATIC. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 33(2), 67-75.
- Universidad Rafael Landívar. (S.F.). *Adicciones*. http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf

Anexos

Moderador: Bueno la primera pregunta sería ¿Qué saben ustedes de los videojuegos?

Participante 1 : La verdad así mismo como ver películas o leer un libro yo creo que un videojuego logra no sé cómo juntar estos dos mundos o sea a qué va con lo del estilo de vida desde que tengo recuerdos creo que juego videojuegos con eso literalmente ahorita es una especie de profesión para mí pero conoces un montón de personas conoces un montón de Aventuras tú eres el protagonista un viajero espacial un jugador de Fifa literal puede ser cualquier personaje así que de cierta manera es una especie si lo vida y un tema de conversación muy recurrente

Participante 2: Yo creería que depende muchísimo del tipo videojuego al que uno usualmente suele recurrir a porque obviamente tenemos los más común que son los videojuegos singleplayer apegados a la historia y videojuegos multiplayer que son apegados a el lado competitivo al lado de jugar con tus amigos cómo Destiny como Pokémon unite como mínimo otras cosas como garzón entonces siento que por el lado de los single-player yo siempre he visto los videojuegos como éstas películas interactivas Que obviamente cuenta una historia y tienen una línea de tiempo Por así decirlo A diferencia de Warzone que simplemente entretenimiento pasar el tiempo disfrutar y compartir con tus amigos y campear

Participante 1 : Quizás me voy a adelantar un poco pero ahorita en la pandemia lo que pasó un montón de personas que literalmente salían o subía literalmente a viajar todos los fines semana la playa etcétera ingresaron y lograron entrar al mundo de los videojuegos como amigos un montón de personas que no desean que le gustan los videojuegos lograron Entrar en este mundo Entonces yo creo que hay tanta variedad de videojuegos y de historias que si alguien dice que no le gustan los videojuegos es porque uno encuentra el suyo

Participante 3: Para mí un videojuego es un desestresante realmente no es que algo que me ayude a vivir mi día a día Pero me ayuda bastante a sobrellevarlo a lidiar con él diferentes problemas no es un escape más simplemente un estimulante

Participante 4: Para decirlo de la forma resumida es un poco de todos los videojuegos significan diferentes cosas para diferentes personas estimulante, desestresante, un escape de la realidad un momento para disfrutar, un momento para compartir, los videojuegos significan diferentes cosas para diferentes persona. Hay gente que juega

videojuegos casualmente gente que vive la vida y respira por jugar videojuegos Y hacen su vida A partir de ellos como Streamers, jugadores profesionales, que cada vez se está normalizando y haciendo más mainstream.

Participante 1: Ya no sólo una sociedad geek sino también es algo más, ahí tienes una cosa también y es que hay dos tipos de jugadores que son los casuales y luego que netamente son profesionales, competitivos, personas que invierten en su equipo por eso tienen la mejor computadora o la última consola y que viven y respiran videojuegos a diferencia de las personas casuales que simplemente van por la aventura y la experiencia. No necesariamente invertir lo más que puedas en un videojuego te hace bueno o apegado a él simplemente es que tienes opción hay gente que trabaja para eso te ayuda a ello. Es una inversión que simplemente la haces porque quiere hacerlo, muchas veces es eso pero esa es la diferencia entre un jugador casual y un jugador que se va a lo profesional o lo competitivo

Participante 5: yo diría no tanto lo profesional sino que ahora hay más y más jugadores profesionales antes era muy poco con premios muy pequeños cuando era MTV me acuerdo de los primeros escenario de E-sports grandes eran de MTV me acuerdo era la época de como juegos Halo, Gears of War, C.S. Go y League of Legends pero eso ya es un poco más actual el punto es que es verdad cada vez es más profesional Pero hay gente que por sí como reyes que no es alguien que el man está entrando en el mundo del streaming pero no tiene metida toda su vida en eso, Reyes igual está haciendo su carrera, está avanzando en su vida en ese sentido.

Participante 3: Regresando un poco al punto que dijiste de los torneos. Esto simplemente lleva desde lo primero uno de los primeros torneos más populares y conocidos fue torneo de Tetris en donde viajaron a varias personas de diferentes partes de Estados Unidos a Florida. Participante 2: No, de hecho fue Nintendo con los primeros torneos que fueron del scoreboard para Donkey Kong que es famosamente conocido por Billy Michel cuando hizo trampa, de hecho hay un homenaje a eso en un show más y en la película Pixels. Bueno en Un show más realmente fue una parodia y Billy demandó a Cartoon Network y perdió. Ese tipo de cosas competitivas poco a poco ha estado creciendo. Nintendo tenía como que el capital para hacer torneos súper grandes y que en su época era la cosa más grande del mundo e iban por todos los campus de Estados Unidos jugando y luego los llevaban a una final en Los Ángeles y era como que cool.

Participante 1: Bueno resumen de la pregunta original puede sonar un poco triste pero yo creo que los videojuegos si lo veo como una especie de estilo vida. Sale lo que uno consume lo que uno puede y depende mucho la persona hay varios niveles en estos días pero las personas como yo por ejemplo que del 1 al 10 yo me considero seis o siete en el mundo de los videojuegos pero es más grande 8 o 9 para Charlie. Y eso que no quiero ser profesional sí me gustaría pero Diego se define como completamente casual, Carlos también se define como completamente casual.

Participante 3: Yo ya no estoy tan metido más que nada por mis viejos así que yo diría un sólido ocho, aunque creo que recientemente he bajado no por voluntad sino por la vida, influencia externa porque mi papá no me deja jugar tranquilo.

Participante 1: me levanto a las 8 de la mañana y llego a la casa a eso de las 6:30 a 7 de la noche técnicamente sólo puedo hacer una cosa o jugar un videojuego o conversar con mi pelada o salir con ustedes, etcétera.

Participante 5: En cambio yo estoy en mi casa todo el día, juego, salgo donde Valentín (gimnasio) y juego.

Participante 6: Yo hago lo mismo. Y tú no sabes en qué momento pasa esta transición, en qué momento mi vida cambia sea pronto, sea después. En todo caso esa transición de pasar a la vida adulta nadie te avisa, sólo pasa así es.

Participante 2: Hubo una época en donde yo dejé de jugar por trabajar, tuve esa transformación de dejar mi hobby a hacer una especie de trabajo y tuve que dejar de estudiar y me metí a trabajar de lleno. Fue horrible no jugaba casi nada, pesado, súper mal pero ni siquiera Dungeons & Dragons (juego de roles presencial o en línea). Pero ya salí de eso y estoy como que transformando esta vida de stream en un trabajo. Recuerdo la primera vez cuando le conté a mi papá que me pagaron \$150 en Twitch el man simplemente que como que ¿en serio? Y le dije sí y él me dijo “okay okay bien mijo” así como que orgulloso. Y chuta sacas un producto o sea el mero hecho de que él esté viendo un ingreso monetario en algo que disfruto que es fuera de lo común.

Participante 6: La gente adulta piensa eso te va a ser bruto, no sirve para nada, que es un simple entretenimiento. Hay una cosita también que por lo menos sin contar a los

papás de José e Iván que son los más jóvenes, el resto de nuestros papás son mayores y la mayoría de nuestros padres son vieja Guardia y literal vieja Guardia.

Participante 3: Tu papá por lo menos tiene algo de conocimiento de esa cultura Pop por lo menos. Yo te puedo decir que mis padres son extremadamente cerrados a eso, muy cerrados, mi madre los sataniza completamente, mi viejo tiene 60 años.

Participante 1: Cuando les conté a mis papas sobre lo de convertirme en streamer me dijeron “mira no entiendo pero te apoyamos completamente Diego, a crearte tu lugar”

Participante 6: Aquí en realidad más que crearme el lugar era ya no querer escuchar a mi enojarme o disfrutar como que “sí chicos, está ahí chicos ganamos”. Un día le dije a mis padres voy a dedicar tiempo en serio a ser streamer y me dijeron “realmente no lo entiendo pero te apoyamos en eso”.

Participante 3: Mira yo voy algo así con mi papá y literalmente me dice tú ya no te apellidas Niemes, esto no es mi hijo, sal de mi casa.

Participante 4: Les ha pasado que cuando no juegan videojuegos, mucho tiempo se sienten cómo qué mal digamos, situación época de exámenes.

Participante 3: Mira sí literalmente En nuestra universidad tenemos una cosa llamada casos que son tres semanas un proyecto súper grande. Yo no juego nada me desconecto completamente, son 3 semanas en donde literalmente estás con un proyecto tan grande que no puedes enfocarte en otra cosa y te sientes como que “Ah quiero jugar y esta el proyecto quiero jugar tengo, proyecto y luego sabes que voy a jugar un ratito y luego te sientes mal porque juegas un ratito”. Eso de que por trabajar no juego no me ha pasado, nunca me he privado literalmente de jugar videojuegos yo no tengo eso yo pero sí puedo decir no puedo jugar, la cosa es que usualmente mi vida tienen siempre tienen los peores timings cosas posibles como por ejemplo “Ah Tengo exámenes pero hay nuevo update de warzone” o

“salió Final Fantasy 7 lo quiero jugar pero estoy en exámenes y no puedo jugar al fondo”. Hay otro tipo de responsabilidad y prioridad en tu vida y uno cuando ya prueba eso tiene hacer tiempo y balancear mejor tus actividades.

Participante 1: El secreto de la vida adulta es el equilibrio, lastimosamente no vas a poder jugar todos los días, va a pasar. No me quiero imaginar cuando tengas un hijo va a jugar un día la semana.

Moderador: ¿Qué entienden ustedes por ser Gamer?

Participante 1: Un aficionado, alguien que le gustan los videojuegos que puede sentarse a disfrutar viendo un juego como, es no necesariamente competitivo. Aunque puede sentarse a ver a alguien jugar este juego y decir este juego es bacán por esto.

Participante 6: ¿Ver un Gameplay te hace Gamer?

Participante 5: No, te hace fanático de los videojuegos pero no te hace un gamer.

Participante 1: Ser Gamer es una pregunta que me la han hecho definirlo es difícil, yo creo que aterriza en la parte de que hay dos tipos de gamer los casuales y los profesionales. Los profesionales apuntan a lo mejor de lo mejor y una competencia, lo casual busca una experiencia para divertirse pero un poco más arriba una cosa es “mira jugué tanto candy Crush un día y no lo vuelve a abrir

Participante 5: Ósea que definen Gamer exactamente eso quiero poner en la mesa por ejemplo tú ves un gameplay te hace gamer, no porque algo en común que tiene Los profesionales y los casuales es que juegan los juegos y para ser un gamer tienes que jugar el juego si es que ves un gameplay por tener una experiencia de disfrutar eso más que ser un gamer simplemente eres un fanático de los videojuegos que es muy distinto, yo he visto gameplays de juegos que la verdad que no sé si los voy a jugar porque no sé si voy a comprarlos sin embargo yo tengo mis juegos que juego porque quiero jugarlos

Participante 2: En mi caso, si es que voy a ver gameplays es porque o no tengo la plata para comprarlo simplemente es exclusivo como el caso de las The Last Of Us 2 yo me metí a ver porque sé que no lo podía crackear (descargar ilegalmente) y definitivamente no tenía la plata para comprarlo no tengo plata entonces ya pues qué fue lo que hice me metí a ver el gameplay y me terminé viendo las 40 horas.

Participante 3: Ser gamer básicamente jugar videojuegos pero superando cierto nivel que no sea algo porque se te ocurre un día sino que se vuelve un hobby, ahora gamer sería alguien que juega recurrentemente. Sí tal vez Hobby lo puedes practicar en diferentes intervalos pero me refiero a recurrencia o sea una vez a la semana bacán juego esto ahorita, todos los días warzone una vez al día al menos tres partidas tres partidas como mínimo lo hace cada cierto tiempo o lo hace constantemente eso es lo que te hace un gamer, la constancia yo creo que de acuerdo que a todo lo que dijeron los chicos ser un gamer es por lo menos tienes que jugar, como regla básica, de forma recurrente cualquier tipo de juego.

Participante 5: Lo que sea de repetición no te hace un gamer porque tú no estás haciendo un hobby, lo estás haciendo por ocio y eso regresa al punto de que Ivan dijo, existen casos como el de Detroit Become Human que de cierta manera de cierta manera es una película interactiva, tiene una historia lineal pero es una ramificación de opciones que tienen múltiples finales como es el caso de películas interactivas como Black mirror Bandersnatch o incluso hay hasta el libro interactivo y simplemente los videojuegos de cierta manera son éste storyboard interactivo de esta evolución de todas las historias que esa es tu propia historia tú la puedes crear.

Participante 6: Podemos definir que un gamer también depende de cuánto amor le mete al juego, en qué tanto tiempo estás dispuesto a meterle.

Moderador: ¿Actualmente cuantas horas juegan al día?

Participante 1: Cuando éramos jóvenes teníamos todo el tiempo, el día para jugar, yo llegaba del colegio a las 3 de la tarde y jugaba todo el día pero cuando eres adulto y pasa lo de que llegas a la casa a las 8 de la noche y sólo tienes 3 horas para jugar. Es como de pequeño tienes todo el tiempo, lo tienes para ti, para llegar al nivel máximo, pero de adulto no tienes la capacidad de jugar tanto como antes. Si estoy diciendo un promedio de joven yo jugaba entre 6 a 8 horas diarias, se podría decir si comenzaba a jugar desde las 4 de la tarde o 5 de la tarde hasta las 2 de la mañana estamos hablando de 6 a 8 horas. Ahora yo diría que actualmente juego entre 3 a 5 horas y es bastante en realidad se considera que es bastante.

Participante 6: Antes mi mamá me dejaba jugar 2 horas. Creo que entre todos el que más juega soy yo aunque de hecho comparto eso con el tucú y aun así es más probable que sea yo porque el tucú a su mamá o su papá a ir a depositar o hacer cualquier cosa, yo de vez en cuando me pide mi mamá o mi abuela que las vaya ayudar pero súper casual porque ellas son independientes ahí no es algo que tenga como obligación como el tucú. Mis clases empiezan a veces a las 9 la mañana desde las 9 de la mañana digo presente y ya y me voy desde las 9:00 hasta probablemente la 1 de la mañana estamos hablando de 13 de 14 horas o 12 tal vez 10 a 12:00 porque voy a entrenar, me baño, voy a comer y sigo jugando jugando múltiples juegos.

Participante 3: Bueno yo cuando era joven las partidas hasta las 6 de la mañana todas las noches, con clases, hasta escuchar los pájaros, jugando zombies. Realmente yo tranquilamente a cualquier juego ya sea CoD (Call of Duty), Assassins Creed yo podía meterle de joven fácil más de 8 horas y actualmente con responsabilidades trabajo y todo teniendo los problemas que tengo en la casa entre semana en cómo se da cuenta yo ya no juego todos los días y me conecto a las 8:00 como más temprano y los esperó hasta más o menos 9:10 y lo máximo que le puedo meter son tres horas porque toca levantarme al trabajo o porque en la casa simplemente me miran mal y me dicen “oye ya has jugado todo el día”. Pero los fines de semana yo por lo menos si es que realmente digo sabes que hoy no quiero salir, no quiero hacer nada sólo quiero coger y reunirme un día a jugar con mis amigos o simplemente a pegarme unas partidas solo, tranquilamente le puedo meter cinco a seis horas, Si es que de verdad quisiera pero realmente ahorita jugar un juego sólo no es algo que me llame, prefiero literalmente invertir mi tiempo jugando a un juego que pueda jugar cooperativo con mis amigos.

Participante 5: Así como dice Diego de joven no es muy diferente porque no he cambiado mi estilo de vida la única diferencia es cuando tenía que ir a la salesiana en el sur y no tenía casi tiempo para jugar por el trayecto. Durante la época de colegio cuando estaba como en cuarto curso, tercer curso la época dorada, era la época en donde metí a los juegos como loco estamos hablando del mejor Call of Duty. Fui al psicólogo y me diagnosticaron que era adicto a los videojuegos, pasó un par de años antes de la pandemia cuando jugaba muchos juegos mis vicios de videojuegos han sido por época, tuve mi época de WoW (World of Warcraft), de League of Legends, CoD, Dofus, un juego llamado Runes of Magic entre otros. Por ejemplo dofus que

jugué desde que entré al colegio básicamente hasta ahora ese juego me podría mandar sesiones de 14,16 o incluso 18 horas. A veces Minecraft también, una vez un amigo y yo nos pegamos 40 horas seguidas sin parar. A parte de los juegos que mencione no hay ninguno que me interesa más. El tiempo que yo juego ahorita el día mínimo unas 6 o 7 horas.

Participante 4: Como todos durante la época colegio nos podemos mandar 12 horas jugando y daba igual. A veces salía del colegio las 4 de la tarde por selección de basket pero igual me mandaba unas 6 a 8 horas jugando. Actualmente 2 horas, 3 horas máximo dependiendo porque ando camellando.

Participante 2: En mis años mozos el juego que más le metí tiempo definitivamente fue Minecraft. La época dorada de Minecraft que yo nunca jugue con ustedes porque tenía mi propio grupo que en ese entonces era RedFlag. Entonces qué es lo que pasa tenía tenemos nuestra organización dentro del grupo, literalmente nos metemos a cualquier server nos tardamos tres días en armar la base enorme, los miembros vip que pagaban para ganar en Minecraft básicamente venían a tratar de destruirnos y los destrozábamos y luego los mods nos botaban del server y así era con distintos servers. Hacíamos bases en el aire, hacíamos bases debajo del agua. Salía del colegio a las 3, almorzaba 3:30, me metía a las 4 y salía de ahí a eso de las 3:30 a 4 de la mañana, siquiera 12 horas metido en Minecraft, minando porque yo pasaba minando y era del equipo de reconocimiento era literal como en Attack On Titan (serie animada japonesa), salía con mi comida mi espada mis cosas y era “okay voy a avanzar a las coordenadas x” y así pasaba todo el día y toda la noche jugando Minecraft. Ahorita estoy siendo súper más casual porque no tengo tanto tiempo como tenía antes obviamente yo diría que yo soy de todos el que tiene más tiempo porque soy freelancer. Actualmente Yo diría que ponle unas 4 horas 4-5 horas usualmente streameo siempre de 9 a 1:30 a 2. Entonces fijo 4 - 5 horas a la semana muy aparte de los juegos esporádicos de warzone que me meto o al Final Fantasy que me toca terminar para empezar horizon porque no tengo memoria. Yo diría como cuatro o cinco horas al día cuando tengo tiempo pero es bastante esporádico como tengo cachuelos a veces salen a veces no y simplemente es como que puedo estar jugando y me llega un mensaje en el fin de semana loco pilas hay trabajo y ya sé que esta semana no voy a estar jugando mucho porque voy a estar editando cosas.

Moderador: Prosiguiendo un poco con la siguientes preguntas vamos a la número cuatro ¿Consideran los videojuegos como una prioridad en su vida?

Participante 1: Sí, en especial ahorita porque estoy viendo un ingreso de esto yo dije una vez que si durante tres meses seguidos genero \$500 te lo juro que dejé de trabajar y me pongo a ser streamer tiempo completo y ya vi esos ingresos dos meses seguidos y es algo sustentable no sólo es un trabajo bien pagado aquí en Ecuador sino que es dinero internacional.

Participante 6: Sí totalmente porque no sé ósea a mí más allá de tener mi vida social que creo que entre todos yo soy el que tiene más vida social, pero más allá de eso ha habido muchas veces que literalmente me dicen Charlie vamos a loquear a farrear a tomar y yo sabes que no tengo ganas quiero jugar todo el día y quiero jugar con mis amigos es rechazado salidas por el mero hecho de que quiero jugar con mis amigos, jugar solo yo. Creo que para mí en lo personal sí y me asusta mucho el hecho de obviamente como dice Diego, como dice Iván a pesar de que es un freelancer igual trabaja como dice García que igual trabaja va a ver un día que va a llegar y me va a golpear como un tren literalmente qué diré “brother okay” creo que ya no puedo jugar cómo jugaba antes y es feo probablemente en la rural estoy considerando comprarme una laptop gamer para llevar a la rural. Creo que algún día voy a tener que tocar fondo, la realidad que por ejemplo más allá de la rural o seguir estudiando cuando tenga un hijo, siempre lo he pensado, literalmente lo he pensado muchas veces cómo voy a hacer para dividirme para mi esposa, para mi hijo, para mi trabajo, para jugar y para mis amigos siempre lo pongo en consideración y nunca encuentro un balance en el que todo encaje. Si tú me preguntas si es una prioridad para mí ahorita totalmente y para el resto de mi vida también.

Participante 3: Tal vez, alguna vez hubiera pensado que los videojuegos son algo indispensable para mí no por una razón de entretenimiento sino por una razón de librarme, una manera de mantenerme cuerdo, de algo que es mío y que no me dé ganas de botarlo todo, literalmente algo que me mantenga en línea y diga sabes que la vida no es tan mala como parece. Ahora no estoy tan seguro porque creo que una parte de mí hoy día quiere decir que sí pero hay otra parte de quiere decir que no. Porque quiero decir que sí, por el hecho de que todavía tengo cosas que resolver y todavía no quiero que los videojuegos dejen de ser parte de mi vida porque es algo

que si algún día llegó a tener una familia e hijos quisiera compartir esto con ellos como lo hago con mi hermano por ejemplo tenemos 13 años de diferencia y siento que es algo que le puede traer alegría. Pero otra parte de me dice hasta dónde voy a llegar con eso yo no hago un part time job o algo relacionado a videojuegos, es un mero pasatiempo que no me da nada, que no me aporta absolutamente nada más que entretenimiento propio. Esto viene con dos cosas, siempre te viene con el hecho de que me gustan y se que no hay problema pero siempre está de ese pensamiento detrás de tu cabeza: ¿Cuándo voy a madurar de esto? ¿Cuándo se va acabar? No Quiero que se acabe pero ¿Debería acabarse? no lo sé.

Participante 5: Yo siempre considero una cosa, las cosas importantes en tu vida son las cosas que te hacen feliz, jugar me hace feliz así que sí es lo que me hace feliz, me trae felicidad y después de toda la vida para ser feliz entonces si son una prioridad.

Participante 4: Yo diría que mi prioridad ahorita es estar en otras cosas, mi prioridad de los juegos no está no es tan alta, no es algo que le dé mucha importancia ahorita por eso últimamente he estado jugando poco, ahorita estaba más invirtiendo en mí que en los videojuegos y en diferentes ámbitos de mi vida así que diría que si, no es a lo que le doy tanta prioridad, un poco por elección, ahora pero después volveré a darle prioridad porque como todos aquí no es algo de lo que queramos alejarnos. Yo no quiero alejarme de los videojuegos. Como dijo el tucó, a mí me trae felicidad y disfruté jugando, disfrutamos compartir, estar entre panas así sea un día que vayamos, un día que no valemos todos tener un momento de compartir con los panas y no quiero alejarme de eso. Qué me depara el futuro realmente no lo se pero por el momento no es una prioridad, en el futuro lo volverá a ser pero ahorita no ocupan un lugar importante en mi vida.

Participante 2: Sí, definitivamente porque desde un inicio lo fueron. Yo vengo desde un hogar de bajos recursos mis primeras consolas nunca fueron compradas, siempre fueron heredadas, de segunda mano. Mi papá tiene panas que tienen plata y saben recuerdo claramente cuando le dijeron “le compre a mi hijo el wii no estoy usando el GameCube tómalo”. Y así fue como conseguí jugar en el gamecube y desde un inicio los videojuegos fueron una apertura a mi segunda lengua qué es en inglés. Yo desde peladito pasaba jugando juegos en inglés había cosas que obviamente no entendía pero netamente eso me fue abriendo más puertas y más puertas hasta que pueda ser

más diestro al momento de hablar y en la actualidad definitivamente lo tengo como esta vía de cierta manera de escape de relajación, de pasar tiempo con mis panas y honestamente no veo ninguna razón por la cual sacarlo de mi vida, porque es lo que conocemos, es lo que nos hace sentir cómodos y hasta con la temática de los hijos yo no sacaría los videojuegos de mi vida, incluso si es que tuviera hijos. Es más yo creería que lo estaría inculcando, hay juegos educativos y cuando mi hijo tenga la edad voy a inculcarle de cierta manera el mismo tipo de conocimiento de videojuegos que yo tengo y lo estaría usando como este método de interacción con él porque, a mi parecer, la mejor manera de relacionarse cuando tienes un hijo es pasar tiempo con él y obviamente si es que no le gusta no lo voy a forzar pero de cierta manera como que si él quiere intentarlo yo lo ayudare.

Moderador: Bueno muchachos vamos por la quinta pregunta ¿Han aplazado/dejado obligaciones por jugar?

(Risa múltiple)

Participante 4: La verdad es que sí totalmente, puedes cambiar videojuegos por lo que sea, la gente siempre busca una excusa para procrastinar, algo que todos hemos dicho

“mañana llego a clases y pido los deberes” porque el día anterior nos quedamos jugando zombies. Ahorita en la pandemia trabajando en casa hacía todo en la mañana y a las 4 de la tarde decían “a trabajar” o estaba en reunión de teletrabajo y con el Warzone abierto.

Participante 5: La vez que José hizo su cumpleaños en mi casa me acuerdo que ese día estaba Garden of Salvation (misión del videojuego Destiny 2). Me acuerdo que yo llegué y más o menos a las 4 de la tarde estaba en mi casa y quería jugar porque quería el achievement y todo. Me meto estuvimos horas en esa raid estaba llegando la gente y yo seguía en mi Play. O también no dormir, una partida más y diego con el “yaa yaa una mas ya”.

Participante 3: Yo trato de no hacerlo, ósea es porque de cierta manera sí siento la responsabilidad de que sí me dicen tienes que hacer pues me toca hacerlo pero digamos que si tengo un deadline de una semana lo hago en el quinto día o en el sexto.

Moderador: La sexta pregunta sería ¿Han escuchado acerca de la adicción a los videojuegos? Hablemos un poco sobre que conocen de eso.

Participante 1: Sé que es algo que ha salido recientemente, no es algo que lleva años y que es algo relativamente nuevo, moderno más que nada por el boom de los videojuegos y la industria en general. La adicción a los videojuegos como toda adicción sería cuando la necesidad de jugar videojuegos sobrepasa un de manera estúpida, las responsabilidades o la sanidad de la persona. No va tan lejos ahí en la noticia de que un tipo que estaba un Cyber y un man entró a robar la apuñaló en la espalda en vez de ir al hospital terminó de jugar un juego de League of Legends porque estaba en rankeada (partidas de nivel competitivo) así que terminó de jugar y de ahí se fue al hospital. Pero de ahí hay gente que su necesidad por jugar videojuegos le ha destruido la vida, como un adicto que le roba \$100 a su padre o a cualquier persona para comprar drogas hay alguien que se roba \$100 para gastar y cosas relacionadas a los videojuegos.

Participante 6: Lo que pasa es que hay varias características desde encerrarse por dedicación completa a los videojuegos hasta aislarse, no hacer sus necesidades como bañarse, comer, ir al baño, socializar, también acabo de mencionar algunas pero siento que hay muchísimas más, el hecho de introvertirse, la cultura neet en inglés, los hikikomori en japonés, en español son los ninis. La adicción a videojuegos la plena que literalmente es estar pegado a un monitor, a una consola o lo que sea donde estés jugando y técnicamente, como dice Diego, aislarse y olvidar que tienes una familia, que tienes amigos, una vida, que hay un mundo afuera. Hay gente que no estudia no trabaja pero está jugando. no es broma pero los Estado Unidenses o incluso las personas que juegan League Of Legends en Corea 18 horas diarias porque ya ellos es competir y nada más. O sea todo va en los videojuegos y nada más pero porque son profesionales.

Participante 2: El problema de todo esto yo creo que radica más que nada en qué es una adicción relativamente común, pero los casos que lo llevan a los extremos como los americanos son fuertes y cuando salen este tipo de casos se suele satanizar los videojuegos. Cómo se lo solía hacer en los años 80 o en los 90, cuando recién estaban saliendo o como es el caso de League of Legends y muchos otros videojuegos hay un caso en específico que recuerdo que no sé exactamente bien

juegos pero en coreano qué pasó 71 horas jugando sin ir al baño sin nada se deshidrató y murió

Participante 5: El problema es cuando no se hace una línea entre la realidad y lo virtual, es totalmente cierto pero si es que ya tienes problemas para distinguir la realidad con la ficción eso ya un problema más allá que simplemente videojuegos porque en su época también pasó con la gente se mete demasiado en un medio que lo adoptamos como la realidad y pasa como con Superman, como los niños saltaban de edificios o tienes por ejemplo el caso de Heath Ledger que se volvió totalmente loco. La culpa no es de los videojuegos si no las personas que lo toman como una salida, lo único que quieren los creadores de videojuegos es vender, ser bueno y tener una Estrellita. Ya hay una comparación de películas y videojuegos violentos por ejemplo John Wick que es una película violenta en dónde está John Wick que está matando gente pero en un videojuego tú eres la persona que mata, de hecho en su momento la satanización de los videojuegos comenzó alrededor del 95 con Mortal Kombat y ahí fue cuando se creó el ESRB.

El problema es en la gente, usualmente la gente le gusta culpar a las cosas, como en los tiroteos de Estados Unidos, en donde a los manes les gustaba CoD y los medios dicen que por eso se volvieron violentos. Pero no se vende que en su casa tenían padres abusivos. Hay muchos problemas como el caso de Bowling for columbine tratando de tirarle la culpa cualquier cosa y le terminaron tirando la culpa a Marlin Manson.

Participante 3: Cómo no saber ese término si es algo con lo que me han señalado toda la vida. Desde que me regalaron una consola de videojuegos es: tú no haces nada más que jugar videojuegos, no estudias, tú sólo te pasas en la consola, no haces nada definitivamente no tenía amigos en la escuela entonces pasaba solito (sarcasmo). Por culpa de los videojuegos eres un introvertido, no. Soy un introvertido por la manera de mis padres de aplastar mi niñez En mi adolescencia eres un adicto a los videojuegos necesitas ir al psicólogo voy al psicólogo, el psicólogo me dice eso sin embargo no era todo el hecho porque mis papás o específicamente mi padre me decía no, es que tiene que hablar de esto si no me habla de esto no se para que lo traigo al psicólogo. Necesito que me diga que es un adicto a los videojuegos. A mí me han llamado fracasado sólo porque me gustan los videojuegos, mis propios

padres sin ni siquiera yo haber empezado mi vida, tengo 25 años. Lamentablemente yo existo en un ambiente en donde los videojuegos son algo satanizado es algo que me han dicho en la cara mil veces mis padres, específicamente mi padre porque mi mamá nunca me ha dicho eso como tal. Ha contribuido en decirme que los videojuegos me han afectado la vida sea de manera positiva o negativa, yo creo que más positiva que negativa y si es que creo que haya sido negativo estamos hablando que yo estaría en el punto de que tendría dos amigos, estaría una condición física deplorable, sería un introvertido total que algo que le dado vuelta de poco a poco, pero no, lo único que la gente puede ver es que a mí me gustan los juegos y porque me gustan juegos soy un fracaso total.

Moderador: prosiguiendo con la última pregunta me interesa saber si es que ustedes conocen a alguien que padece de adicciones a los videojuegos

Participante 1: El perro alzado (ex compañero de universidad) ese man estuvo hasta el segundo año de la universidad, lo conocía y los padres lo metieron a la carrera de multimedia porque él no quería elegir una carrera, quería quedarse jugando. Se sentaba al fondo de las clases siempre a jugar nunca habla con nadie, no hacía con nadie las presentaciones, no iba a los exámenes, él no iba solo se pasa jugando, si le hablabas él te hablaba de videojuegos. Incluso estaba pensando seriamente a cambiarse el nombre al link Super Saiyan (nombre de usuario de videojuegos) así incluso decía que le digas. Nunca tuvo amigos nunca supe de su colegio no hacia absolutamente nada en la universidad, se aprovechaba de los otros, me tocó hacer dos veces grupo con el y el man se pasaba quejando, jugaba en su celular o sacaba un gameboy, el man si tenía una severa adicción a los videojuegos, se ponía muy nervioso cuando se lo ponía en situaciones de presión.

Participante 6: El chino, no dormía por jugar, tanto así que desarrolló narcolepsia, el man se paraba un segundo, estaba lucido pero se dormía. Yo no sé qué jugaba el man pero le metía full a los videojuegos, no estoy seguro que jugaba, sé que hasta el día de hoy le sigue metiendo los videojuegos.

1. Está al tanto de la existencia de la adicción a los videojuegos

Si, algo he oído, pero no me considero experta en ese tipo de adicción específicamente.

2. Que tanto conoce respecto a este tema

Si bien es un tema que viene desarrollándose algunos años , es en la actualidad que se le ha dado un poco más de espacio, seguramente porque ya las adicciones no se basan únicamente en una consola, sino que estos han emigrado para dar incluso más facilidad al jugador a las computadoras, tabletas o incluso celulares, aumentando así la posibilidad de mantener la misma actividad sin necesidad, del aparato en sí, esto hace además que las personas puedan estar presentes físicamente más emocional y cognitivamente se encuentran inmersos en ese mundo en el que juegan.

3. Desde su opinión profesional ¿Cómo se diferencia el uso recreativo y uso adictivo de los videojuegos?

Hablar de diferencia entre uso recreativo y uso adictivo, podría ser algo complejo e incluso dependerá mucho de la personalidad y estilo de vida de la persona, pero básicamente se debería plantear que un uso recreativo lleva a poder disfrutar tanto o más otro tipo de actividades, es decir poder mantenerse completamente alejado de los videojuegos y disfrutar de salidas con amigos, sobremesas con la familia, tiempo de trabajo y/o estudio, sin faltar a este, tiempo de pareja, tiempo de familia, en donde el video juego no interfiera ni genere la necesidad cognitiva que coarta los momentos antes mencionados para ir a complacer el deseo de jugar. Al contrario que el proceso de adicción lleva a la persona, de forma progresiva, a no encontrar mayor satisfacción en actividades que antes consideraba agradable, se llega a ensimismar con los juegos de video, haciendo de estos su refugio ante las carencias, logrando vivir en estos juegos la vida que normalmente en su vida real no la puede vivir, es un método de escape para personas con altos montos de ansiedad, o depresión, o personas tímidas , o con personalidades, dependientes, evitativas, compulsivas , limite, entre otras; ya que aquí encuentran un método de escape a las cosas que en el día a día los perturba

4. Desde su práctica profesional ¿ha atendido personas con adicción a los videojuegos? Y, en caso de ser así ¿podría comentarme un poco la experiencia con estos pacientes?

Directamente por ese tipo de afección no han ido, no han buscado consulta psicológica. Que han ido o que ha sido una situación paralela con otro malestar, por otra sensación de inadecuación, soledad, dificultad para relacionarse y en el transcurso del proceso terapéutico han mencionado estos aspectos, sí. Con estos pacientes pues lo que se busca trabajar básicamente es un nivel de equilibrio, que puedan entender que más allá de abuso, puede manejarse un uso adecuado de los videojuegos que no interfiera en su vida diaria como en relaciones sociales, familiares o incluso relaciones sentimentales. Poder mantener un equilibrio entre estos aspectos y a no ser que presente algún tipo de ansiedad la ausencia de los mismos poder establecer cuál es la verdadera dificultad que el paciente puede tener para trabajar estos aspectos. La adicción a los videojuegos de por si debe de haber una aceptación, no hay una aceptación del malestar no es aceptado por el paciente, no es tratado y no es interiorizado un verdadero proceso de cambio. En cualquier tipo de adicción debe de existir un deseo de mejorar, un deseo de cambiar, un reconocimiento de las dificultades que está padeciendo y en base a esto trabajar.

5. ¿Cuáles serían los indicadores que usted tomaría en cuenta para diagnosticar a una persona con adicción a los videojuegos?

Creo que los indicadores son básicos en cualquier tipo de dependencia, no importa la dependencia que sea en sí, ya sea una sustancia, una dependencia cognitiva, afectiva o química los criterios de evaluación de esta son los mismos. Obviamente no tenemos un diagnostico exclusivo de la dependencia a los videojuegos porque no es algo que se encuentre en un manual diagnostico pero si es importante el aislamiento, la dependencia, la necesidad emocional, el nerviosismo, la falta de sueño y la falta de alimentación por estar realizando la actividad a la cual es adicto. Nosotros ahí, en base a la cantidad de criterios que cumplan podemos saber si únicamente es un uso, un escape inicial o si ya se encuentra en la posición de abuso del consumo de videojuegos.

6. ¿Qué tan recurrente es que una persona con una problemática de adicción presente comorbilidad con trastornos de ansiedad o depresivos?

Creo que una adicción de este tipo que no es de tipo químico sino más bien psicológico si es un síntoma de un estado ansioso, de un estado depresivo, de un estado compulsivo, de algún evento estresante tipo estrés post traumático, de algún

tipo de huida de alguna fobia o miedo. Entonces por evitar o no volver a pasar por las mismas situaciones que generan malestar, dolor o desagrado buscan placebo en el videojuego para contrarrestar un poco estos sentimientos negativos. Tiene el mismo efecto que cualquier tipo de adicción porque permite la huida, la creación de sustancias químicas cerebrales que generan mayor placer porque las cosas que no logran en la vida real buscan lograrlas por medio de las actividades lúdicas que en este caso son los videojuegos. Depende también del tipo de videojuego y depende del tipo de malestar del paciente. Hay juegos de violencia, hay juegos de deporte, hay juegos de recreación de eventos reales ósea prácticamente crear una vida paralela y el tipo de videojuego nos va a decir mucho sobre la dolencia del paciente, sobre el malestar y por donde podríamos trabajar en la parte terapéutica. El más llamativo podría ser un juego de violencia extrema, la necesidad de agredir, de golpear, de matar, de hacer daño, que emociones está trayendo consigo el malestar que tiene el paciente pero, como le digo, no es que el videojuego genera emociones depresivas o ansiosas sino que una situación depresiva o ansiosa puede llevar a una persona a aferrarse a los videojuegos para verlo como una alternativa de vida.

7. Se conoce que cuando un alcohólico se recupera no puede volver a consumir alcohol el resto de su vida. En el caso de una persona con adicción a los videojuegos ¿tendría que de igual manera dejar de jugar para siempre?

Las adicciones alcohólicas y de sustancias son adicciones químicas es decir, que el cuerpo busca o tiene ya la dependencia o necesidad química de hacer esto y allí es imprescindible que se abandone por completo el consumo de estas sustancias porque tenemos una tendencia química o genética o biológica que hace que el ser humano tienda a depender de estas sustancias. Cuando hablamos de videojuegos tenemos que ubicarnos en la parte de ludopatías, no se recomienda que un ludópata lo haga de nuevo porque el cerebro crea una sustancia química placentera que genera bienestar. Creería que va por el mismo lado porque esto ya es un poco aparte con química cerebral pero en el caso del ludópata se le prohíbe apostar por el no poder parar, hay libros que hablan sobre que las dependencias tienen que ver con un gen, con algo hereditario entonces las personas tienen una predisposición a caer en adicción y tendría que verse una posibilidad de que el ser humano pueda jugar y no volverse una necesidad. Podemos plantearnos que dejar de jugar videojuegos ya va a depender de la predisposición de la persona, del joven ósea tendría que trabajarse psicoterapia de

las prioridades, que si bien este es un aspecto importante porque lo ayuda a sentirse bien realmente puede manejar estas prioridades. Yo atendí un caso de una pareja que se casa y la chica acepta que el esposo es un gamer y tiene sus horarios para jugar y aun así tiene tiempo de trabajar, de tener tiempo en pareja entonces puede tener tiempo para jugar. El problema sería si llegara a perder el trabajo y dedica las horas que antes era de trabajo a no sentirse mal jugando videojuegos entonces ahí es un problema porque hay que tener en cuenta cuales son las responsabilidades que tiene en la vida, de igual forma si aparecen hijos, poder dar prioridades. Creo que el trabajo puntual aquí sería que si el paciente logra administrar su tiempo sin hacerse daño.

8. ¿Qué técnicas emplearía usted para trabajar un caso de adicción a los videojuegos?

Dentro de las técnicas creo que se podrían aplicar un sin número de técnicas, yo empezaría trabajando las creencias nucleares ósea trabajando directamente con terapia cognitiva, con terapia racional emotiva para encontrar si existe alguna distorsión, como están planteadas sus creencias nucleares, pensamientos, sus esquemas cognitivos y en base a eso trabajar con un sin número de técnicas, hacer auto registros, trabajar sobre solución de problemas, en el caso de que esto se esté dando como un problema y ver que tanto puede adecuar este uso con una vida adecuadamente llevable y que no se convierta en un abuso. Trabajaría principalmente en procesos de reestructuración cognitiva en donde el paciente logre cambiar esta forma de pensar inadecuada en la que “el único que me entiende es el videojuego” porque primero que es una máquina y no entiende a “me gusta el videojuego me hace sentir bien pero tengo otras prioridades y cosas que puedo manejar”.



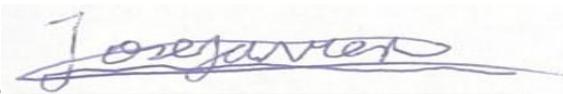
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Guizado Sacoto, Jose Javier** con C.C: # **0930784475** autor del trabajo de titulación: **Proyecto de investigación acerca de la identificación y diferencias entre un pasatiempo y un problema, contraste entre el consumo de videojuegos como entretenimiento y como adicción** previa a la obtención del título de **Licenciado en Psicología Clínica** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 10 de septiembre de 2021

f. 

Nombre: **Guizado Sacoto, Jose Javier**

C.C: **0930784475**



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Proyecto de investigación acerca de la identificación y diferencias entre un pasatiempo y un problema, contraste entre el consumo de videojuegos como entretenimiento y como adicción.		
AUTOR(ES)	Guizado Sacoto, Jose Javier		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Marcia Ivette Colmont Martinez		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Filosofía, Ciencias y Letras de la Educación		
CARRERA:	Psicología Clínica		
TITULO OBTENIDO:	Licenciado en Psicología Clínica		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	10 de septiembre de 2021	No. DE PÁGINAS:	60
ÁREAS TEMÁTICAS:	Videojuegos, Adicciones, Terapia Cognitiva Conductual		
PALABRAS CLAVES/KEYWORDS:	Videojuegos, gamers, uso recreativo, adicción, detonantes, diferencia		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):			
<p>El presente proyecto de investigación tiene como objetivo el concientizar respecto a la diferencia entre el uso recreativo de los videojuegos y un problema de adicción a los mismos. De igual manera se indagará acerca de los detonantes que tendrían como consecuencia un uso adictivo de los videojuegos.</p> <p>Este proyecto se dividirá en una parte teórica, la cual constará de investigación bibliográfica respecto al tema desde la perspectiva de la psicología cognitiva conductual, y una parte práctica que se basará en la realización de entrevistas y un grupo focal a un grupo de “gamers” seleccionados con el fin de poder indagar acerca de su perspectiva y experiencia respecto al tema en cuestión.</p> <p>Como ya se mencionó antes, este proyecto de investigación manejará un método cualitativo debido a que se trabajará como fuente de información principal entrevistas y un grupo focal con una población seleccionada. Por otro lado, se empleará la investigación bibliográfica como un medio que permita identificar indicadores de adicción e igualmente poder analizar las perspectivas de diferentes autores respecto al tema en cuestión.</p>			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-4-984645480	E-mail: Josejzn24@hotmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Martínez Zea Francisco Xavier, Mgs.		
	Teléfono: +593-4-2209210 ext. 1413 - 1419		
	E-mail: francisco.martinez@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			