# CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET

# ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS EN ADOLESCENTES

# Santiago Rodríguez

5º

TMI

Mayo 2019

**ÍNDICE**

INTRODUCCIÓN…………………………………………………………………2

MARCO TEÓRICO……………………………………………………………….4

MÉTODO………………………………………………………………………….10

RESULTADOS…………………………………………………………………...11

DISCUSIÓN………………………………………………………………………15

CONCLUSIÓN……………………………………………………………………15

BIBLIOGRAFÍA…………………………………………………………………..16

ANEXOS………………………………………………………………………….

1. **INTRODUCCIÓN**
   1. Pregunta de investigación

En la actualidad, los videojuegos tienen una gran importancia en la vida de un considerable sector de la población joven, siendo estos una forma de entretenimiento y escape de las responsabilidades. Sin embargo, el exceso en el uso de estos juegos puede repercutir en la integridad física, mental y social del joven. Se requiere investigar cuales son estos efectos y comprobar si estos son síntomas comunes mediante un cuestionario aplicado a adolescentes de secundaria del Centro Educativo Jean Piaget.

* 1. Objetivo

1. Objetivo General

Comparar los síntomas y efectos de la adicción a los videojuegos de la OMS y otras instituciones de salud, a los de los adolescentes de secundaria del Centro Educativo Jean Piaget.

1. Objetivos Específicos

* Definir lo que es la adicción a los videojuegos y sus efectos físicos y mentales.
* Investigar las consecuencias sociales de este trastorno.
* Comparar los síntomas de la adicción con las características de adolescentes del CEJP.
  1. Justificación

La investigación de este tema es importante debido a la fuerza que han tomado los videojuegos en los últimos años, convirtiéndose en un tema de relevancia a tal grado que, la Organización Mundial de la Salud ya nombró esta adicción como una patología.

A su vez, es importante identificar si los síntomas de esta patología son comunes y en caso de que sea así, cual es el tratamiento y prevenciones correspondientes.

1. **MARCO TEÓRICO**

Una adicción, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.”

En 2018, esta misma organización reconoció y agregó a la Clasificación Internacional de Enfermedades (IDC), dentro de las patologías relacionadas con adicciones, a la adicción a los videojuegos, a pesar de que habías bastante controversia con científicos que no creían que el término adecuado era adicción.

La principal razón de esta decisión es que, si bien el uso de videojuegos con moderación es benéfico para los jóvenes ya que pueden mejorar su atención, e incluso, según un estudio de la Universidad Oberta de Barcelona, aumentan el tamaño del cerebro, estos estimulan la misma parte del cerebro que drogas como la cocaína, siendo de gran riesgo a caer en la adicción.

Para llegar a esta adicción Mcllwraith (citado en Griffiths,2005), plantea cuatro rutas. La adicción está en función de la ilusión y la fantasía, en función de los efectos tranquilizadores de los videojuegos, como manifestación de la personalidad o esta constituye un patrón distintivo de uso y gratificaciones

Este trastorno consiste en el uso excesivo y compulsivo de videojuegos, suponiendo la desatención de la vida social, de responsabilidades y trayendo así consecuencias en la salud del individuo.

Los videojuegos se han convertido en una de las industrias más grandes y rentables. Según El Economista, solo en 2017, el mercado global de videojuegos sobrepasó los 100,000 millones de dólares.

Según CNN, un estudio gubernamental de Estados Unidos en 2010, un 8% de la población entre 9 y 39 años sufre de una adicción a los videojuegos o internet.

Esta patología se presenta principalmente en jóvenes, adolescentes e incluso niños, de familias de clase media-alta y en países medianamente industrializados debido a que nacieron con las posibilidades y en el momento en el que hubo una revolución en cuanto a este tipo de juegos.

Es tan notoria esta revolución que, hace unos años, jugar videojuegos no era bien visto jugar videojuegos. Hoy en día se realizan torneos masivos y televisados de videojuegos específicos, incluso haciéndose llamar un deporte, los eSports.

Esto ha normalizado y aumentado el uso de estos juegos, generando que un sector de la población joven abuse del uso de ellos, llevando así a la patología.

Las causas de porque los jóvenes recurren y se vuelven adictos a los videojuegos, complementariamente a la revolución de estos, tienen que ver con problemas personales y del ambiente en el que viven.

Estos pueden ser problemas intrafamiliares, que causan que el adolescente se aísle de su situación. O por problemas en un determinado círculo social, como lo puede ser el acoso escolar.

Otra de las causas principales del porque tantos jóvenes se ven afectados hoy en día, radica en los propios videojuegos y como están diseñados. La mayoría de los videojuegos están basados en mecanismos de recompensa en base al tiempo invertido y la habilidad adquirida para superar pruebas.

Esto sumado a que en todos los videojuegos hay una curva de dificultad ascendente, lo que motiva más al jugador, provoca que todos los juegos se basen en condicionamiento operante, que implican que mientras más tiempo se invierta, será mejor para su progreso.

Según Griffiths (2005), existen varios síntomas indicadores de esta adicción. Estos síntomas, sobre todo los que tienen que ver con cuestiones conductuales y sociales, pueden no ser tan notorios, pero como cualquier adicción, son progresivos.

Los videojuegos se convierten en el núcleo de la vida de la persona, dejando de lado cualquier otra obligación, relación o pasatiempo. Y cuando se les limita y no pueden jugar, presentan ansiedad y frustración.

El aislamiento social, que implica pérdida de convivencia con amigos y familiares, puede ser tanto causa como consecuencia de la adicción. Ya sea que se recurra a jugar para tener un medio de entretenimiento debido a una falta de atención, o que debido a jugar ya no haya interacción con más personas.

En el caso de estudiantes adictos, existe una baja considerable en el rendimiento académico, debido a que no se les invierte el suficiente tiempo a las actividades escolares.

La reversión de horarios, que consiste en jugar videojuegos durante toda la noche y dormir gran parte del día, es un gran indicador de adicción.

En cuanto a lo físico, es común que se desarrollen dolores y enfermedades osteotendinosas o de circulación, debido a la prolongación de una misma postura.

También, puede presentarse un cuadro de insomnio, debido a que el cerebro del adicto está en estado de alerta y trabaja la mayoría del tiempo como si se estuviera jugando.

Otros síntomas y padecimientos físicos son constantes dolores de cabeza, ansiedad, cambios de humor, irritabilidad, dolores y calambres en las manos.

Debido a que la mayoría de los pacientes con esta afección son jóvenes, los métodos de tratamiento deben ser primero establecer límites para definir cuando y donde se jugará.

Después, se debe trabajar en las causas de la adicción y concientizar al paciente de que necesita ayuda. Para esto, un estudio de casos realizado por M. Chóliz y C. Marco en 2014 con un paciente de 21 años, identificó diferentes procesos en el tratamiento psicológico de un adicto a los videojuegos, evaluando los resultados después de 13 semanas.

-Fase motivacional y de valoración psicosocial.

-Fase de superación del deseo y síndrome de abstinencia.

-Cambios conductuales y actitudinales.

-Consolidación y prevención de recaídas.

-Seguimiento.

Un paciente con adicción a los videojuegos regularmente genera mecanismos de defensa y de autoengaño, como se pueden observar en otras adicciones.

Estos mecanismos consisten principalmente en justificaciones a su adicción, minimizando el problema o negando una dependencia al juego.

Por lo tanto, es importante la implementación de distribución de tiempo, así como un replanteamiento de hábitos y conectar al paciente con sus metas y objetivos deseados.

Otro aspecto para tomar en cuenta es que este es un problema casi exclusivo de la población masculina.

En un estudio realizado por Vallejos y Capa en el año 2010, en el que se tomó una muestra de 4954 adolescentes de los primeros 5 años de la educación media, mostraron que el 85% de las personas que reportaron usar videojuegos de manera seguida eran varones.

Griffiths, plantea acerca de esta diferencia en cuanto al uso por sexo que la mayoría de los videojuegos están dirigidos y se centran en personajes masculinos, por lo que no se fomentan entre mujeres.

En el estudio mencionado anteriormente también se obtuvo que mientras mayor fuera el uso de videojuegos, disminuía el rendimiento académico.

1. **MÉTODO**

Para validar la información investigada, se realizó una encuesta personal y anónima a un grupo determinado que debía cumplir con las siguientes características: “Adolescentes entre 12 y 19 años, hombres y mujeres, cursando los niveles de secundaria y preparatoria, que cuentan con un nivel socioeconómico medio-alto”

Para esta muestra, los participantes fueron estudiantes del Centro Educativo Jean Piaget desde el 1° año de secundaria, hasta el sexto año de preparatoria con un total de 100 alumnos encuestados.

El diseño de esta encuesta es no experimental, transversal y de relación, ya que se tomaron los datos anónimamente sin manipular variables, para poder analizar los resultados y se intentó encontrar alguna relación entre las respuestas obtenidas y los signos de una posible adicción a videojuegos.

Se aplicó esta encuesta publicándola en línea y fue respondida en un lapso de 5 minutos como aproximado, pidiendo a los participantes la respuesta más honesta posible asegurando su confidencialidad.

1. **RESULTADOS**

El primer aspecto tomado en cuenta en el estudio fue la edad de los participantes. Es importante analizar esto para así saber si existe una tendencia hacia alguna respuesta en algún grupo de edad en particular.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Edad del alumno | Frecuencia total | Frecuencia relativa |
| 12 | 6 | 6% |
| 13 | 4 | 4% |
| 14 | 8 | 8% |
| 15 | 16 | 16% |
| 16 | 28 | 28% |
| 17 | 16 | 16% |
| 18 | 16 | 16% |
| 19 | 6 | 6% |
| Total | 100 | 100% |

También se les preguntó a los entrevistados su género con el mismo motivo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Género | Frecuencia total | Frecuencia relativa |
| Masculino | 58 | 58% |
| Femenino | 42 | 42% |

El número de encuestados era en su mayoría hombres.

El primer aspecto a analizar es si algún género tiene más tendencia a jugar videojuegos que el otro y por tanto una mayor probabilidad de adicción.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Género | Entrevistados | Juegan videojuegos |
| Masculino | 58 | 52 |
| Femenino | 42 | 21 |
| Total | 100 | 73 |

Como podemos observar, un 90% de los hombres entrevistados señalan jugar videojuegos de manera regular, mientras que tan solo el 50% de las mujeres indican jugarlos, haciendo esto al género masculino más propenso a esta adicción.

Estos mismos datos proponen que un 73% de los entrevistados juegan videojuegos.

Para poder medir de una mejor manera si había un riesgo de adicción entre los entrevistados, se cuestionó las horas de juego reales y deseadas por el entrevistado, si es un tema de conversación frecuente para él o ella y si no poder jugar le causa algún tipo de ansiedad o frustración.

Los datos recopilados respecto a las horas de juego semanales de los entrevistados fueron las siguientes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Horas de juego semanales | Frecuencia total | Frecuencia relativa |
| Menos de 5 | 33 | 45% |
| 5-10 horas | 18 | 25% |
| 10-15 horas | 8 | 11% |
| 15-20 horas | 8 | 11% |
| 20-25 horas | 2 | 3% |
| Más de 25 horas | 4 | 5% |
| Total | 73 | 100% |

Se puede observar que son pocos los entrevistados que juegan más de 15 horas semanales (1 hora y media diaria), que es el límite de lo recomendado. Sin embargo, si existen entrevistados que lo sobrepasan.

Al plantearles que ellos decidieran su tiempo de juego diario, se obtuvo lo siguiente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Horas de juego diarias** | **Frecuencia total** | **Frecuencia relative** |
| Menos de 2 | 33 | 45% |
| 2-5 horas | 30 | 41% |
| 6-10 horas | 7 | 10% |
| Más de 10 horas | 3 | 4% |
| Total | 73 | 100% |

Aunque la mayoría permaneció en un rango similar, se aumentaron en general las horas de juego.

Los datos recopilados también muestran que los videojuegos son tema de conversación con sus amigos en un 25% de los casos. Y que al 8% de los que juegan videojuegos no poder jugar les causa ansiedad o frustración.

1. **DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN**

El número de adolescentes que juegan videojuegos es bastante elevado observado en retrospectiva. Esta tecnología es utilizada por 3 de cada 4 estudiantes encuestados, lo cual deja en claro que es uno de los más grandes fenómenos en nuestra generación.

Como es comúnmente conocido, los varones juegan videojuegos más que las mujeres. No obstante, la mitad de las mujeres encuestadas los juegan.

Aunque casi todos los encuestados respondieron que su tiempo de juego está en los parámetros de lo recomendado, casi un 20% dio indicios de jugar en exceso, lo cual es el principal elemento de una adicción.

Claramente esta no es información suficiente para poder hablar de casos patológicos. Pero analizando más a fondo, al decirles que ellos propusieran sus límites, las horas de juego aumentaron, por lo que es evidente que un elemento de supervisión es necesario.

En cuanto a si aísla a los adolescentes de otros aspectos, no hay señales claras de esto ya que solo 1 de cada 4 estudiantes señaló que es un tema de conversación frecuente.

Sin embargo el hecho~~,~~ de que algunas personas puedan sentir ansiedad de no poder jugar sí podría ~~abrir~~ ocasionar alguna problemática, pues los videojuegos deberían estar en un plano totalmente secundario de nuestras vidas.

Analizando de manera profunda cada encuesta, existieron tres casos en los cuales podría haber evidencia del inicio de una adicción, pues estos tres sujetos dieron todas las respuestas posibles que podían acercarlos a los signos de una afección psicológica, contestando que juegan más de 20 horas semanales, que podrían jugar más de 10 horas diarias y que el no jugar les produce ansiedad y frustración. Es importante señalar que estos tres sujetos pertenecían al grupo de 12 y 13 años de edad, por lo cual es relevante para estudios posteriores investigar si existe una mayor tendencia a la adicción en generaciones nuevas.

Aunque un 3% de los adolescentes pueda no parecer alarmante, se debe tomar en cuenta que el entorno en el que se realizó la encuesta fue uno donde hay gran consciencia acerca de los efectos negativos a las adicciones lo cual reduce considerablemente el número de posibles casos.

A excepción de los casos ya mencionados, ninguno de los casos analizados en el Centro Educativo Jean Piaget presenta la sintomatología suficiente para poder hablar de adicción al juego.

A pesar de esto, es importante conocer y concientizar acerca de las repercusiones que puede haber de esta y cualquier adicción con el fin de mantener siempre integra la salud pública.

**BIBLIOGRAFÍA**

De Rivera, L. G. (2018). ¿Son peligrosos los videojuegos? Retrieved December 10, 2018, from https://www.muyinteresante.es/revista-muy/noticias-muy/articulo/peligros-videojuegos

Griffiths, M. D. (2005). Adicción a los videojuegos. Retrieved December 10, 2018, from http://www.academia.edu/429551/Griffiths\_M.D.\_2005\_.\_Adicci%C3%B3n\_a\_los\_videojuegos\_una\_revisi%C3%B3n\_de\_la\_literature.\_Psicologia\_Conductual\_13\_445-462

Olivera Oceguera, Y. (2018, July 3). La industria de los videojuegos en México. Retrieved December 10, 2018, from https://www.muyinteresante.es/revista-muy/noticias-muy/articulo/peligros-videojuegos

Sutter, J. D. (2012, August 5). 5 señales de alerta de adicción a los videojuegos y a internet. Retrieved December 9, 2018, from https://cnnespanol.cnn.com/2012/08/05/5-senales-de-alerta-de-adiccion-a-los-videojuegos-y-a-internet/

Torres, A. (n.d.). Adicción a los videojuegos: síntomas, causas y tratamiento. Retrieved December 9, 2018, from https://psicologiaymente.com/clinica/adiccion-a-videojuegos

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. (n.d.). Adicción a los videojuegos. Retrieved December 10, 2018, from https://www.upc.edu.pe/sites/default/files/upc/home/sub\_secciones/es/orientacion\_psicopedagogica/pagina\_primaria\_descargas/upc\_guia\_informativa\_adiccion\_videojuegos.pdf

Wikipedia. (n.d.). Adicción a los videojuegos. Retrieved December 8, 2018, from https://es.wikipedia.org/wiki/Adicción\_a\_los\_videojuego

**ANEXOS**

1. **Edad**
2. **Género**

* Masculino
* Femenino

1. **¿Juegas videojuegos regularmente?**

* Sí
* No

1. **Semanalmente, ¿cuántas horas juegas videojuegos?**

* Menos de 5 horas
* 5-10 horas
* 10-15 horas
* 15-20 horas
* 20-25 horas
* Más de 25 horas
* No juego videojuegos

1. **Cuando estás con tus amigos, ¿los videojuegos son tema de conversación?**

* Siempre
* Casi siempre
* Casi nunca
* Nunca

1. **Si tu tiempo de juego no fuera limitado, ¿cuánto jugarías en un día?**

* Menos de 2 horas
* De 2 a 5 horas
* De 6 a 10 horas
* Más de 10 horas

1. **¿Te sientes frustrado o ansioso cuando no puedes jugar?**

* Siempre
* Casi siempre
* Casi nunca
* Nunca