

Ana María Bretón: "No se puede demonizar a las TIC, hay que hacer un uso saludable" - Diario de Teruel - 26/10/2017

•ENTREVISTA• JUANA MARÍA BRETÓN PSICÓLOGA Y PROFESORA DE LA UNIVERSIDAD JAUME I DE CASTELLÓN

"No se puede demonizar a las TIC, hay que hacer un uso saludable"

El juego patológico centra la conferencia inaugural del máster de Psicología

Isabel Muñoz
Teruel

El máster en Psicología General Sanitaria de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas del Campus de Teruel inició su tercera edición con una conferencia inaugural impartida por Juana María Bretón, de la Universidad Jaume I de Castellón, sobre *Intervención psicológica en el juego patológico*. La experta recordó que hay que tener en cuenta las características específicas de este trastorno y que las tecnologías de la información pueden ser una herramienta útil para las terapias.

- ¿Cada vez hay más problemas de ludopatía por el juego por internet?

- La prevalencia está alrededor de 1 o 1,5, es cierto que no es tan alta como la de otros trastornos psicológicos pero va en aumento, principalmente por el juego *on line* que además tiene el riesgo asociado de que hay un mayor anonimato, circunstancia que hace que cada vez los datos vayan en aumento y también el juego por parte de los adolescen-

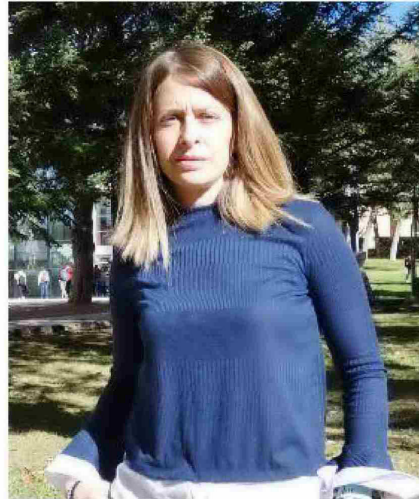
tes. Por las características psicológicas de la adolescencia y primera juventud, de una mayor impulsividad, menor madurez emocional,... hace que también estén aumentando mucho los datos de prevalencia del juego juvenil.

- *On line* es más fácil acceder para ellos, es fácil mentir con la edad.

- Existe más dificultad a la hora de controlar. Hay un vacío legal en ese sentido y sí que se están recogiendo datos bastante elevados de juego en adolescentes y en adultos.

- ¿Desde la psicología que novedades hay en cuanto a los tratamientos?

- El tratamiento de elección es la exposición con prevención de respuesta y control estimular, que significa exponer al paciente a aquellas situaciones de riesgo impidiéndole jugar e inicialmente controlando todos los estímulos que puedan incitarle a jugar como, por ejemplo, llevar dinero encima o tener acceso a internet, si fuera juego *on line*. Hay componentes adicionales que se están incorporando a ese tratamiento, como cuestiones de re-



La psicóloga Juana María Bretón

gulación emocional. Es algo fundamental que el paciente entienda que la emoción está muy vinculada al juego, por ejemplo, cuando me siento triste o enfadado, juego e, incluso, algunos pacientes, son los menos, también dicen que cuando se sienten contentos y tienen ganas de celebrar también juegan. Una cuestión relativamente novedosa, aunque ya llevamos años, es la incorporación de las tecnologías de la información y la comunicación para el tratamiento. Existen páginas web preventivas, sistemas de realidad virtual que permiten esa exposición a los estímulos que incitan al paciente a

jugar en un entorno controlado y de terapia. Además, la confidencialidad, que para estos pacientes es muy importante.

- Aunque el problema se agrava con la tecnología, esta también puede ayudar.

- Sí, desde luego que no se trata de demonizar las tecnologías, ni el hecho de usar internet, ni que la persona se pueda divertir jugando. Si no que, si hay un uso, que sea saludable y que si las TIC se utilizan sea desde un punto de vista con conciencia, con un uso adecuado. Entonces justo pasa por ahí también, que sea la solución de muchos de los tratamientos.

- ¿Cómo se puede prevenir la adicción al juego?

- Hay algunos estudios que estamos llevando a cabo y que recogen grupos de investigación nacionales e internacionales sobre que la prevención pasa por la psicoeducación desde edades muy tempranas. Desde que los niños empiezan a utilizar una tablet, a jugar a videojuegos, a usar un móvil,... Incluso en la primera juventud, cuando ya son mayores de edad y pueden jugar al bingo o a una máquina tragaperras. Hablarles muy bien de ese continuo de uso saludable- abuso, en donde ya estamos en un terreno de riesgo y, finalmente, la adicción. Mucha conciencia, en este sentido de los riesgos que pueden tener que ya incluso lo hacen algunas páginas estatales, que te indican la advertencia que eso puede ser un uso peligroso aunque también puede haber un uso saludable.

- El móvil es la tecnología que más usan los jóvenes y hay casos de adicción. ¿Qué consejos se puede dar a las familias para que no se llegue a esta situación?

- Primero, el control parental, es decir, que cuando se esté usando estén los padres, que sepan en qué páginas se entran, que si hay un uso a través del móvil de videojuegos se tenga un tiempo estimado, que no afecte o interfiera a la vida familiar o que no afecte al rendimiento académico. Son aspectos fundamentales. Existe síndrome abstinencia y los padres y los profesores lo pueden ver cuando se les retira porque hay algún castigo, la persona se enfada, se vuelve agresiva.

- ¿Sería mejor establecer normas que tener que retirar el móvil?

- De partida es lo más interesante y lo más adecuado pero, si entramos en un terreno en el que está habiendo un abuso o incluso una adicción, retirar el móvil sería fundamental. De forma temporal porque tampoco podemos hacerlo ajeno a las TIC, estaría incomunicado socialmente.

- En cuanto a la formación de los psicólogos, ¿cuáles son las claves hoy día para atender a este trastorno?

- Primero, que es un trastorno bastante diferente al resto de los que están acostumbrados a ver. Enfatizar en que la evaluación también tiene sus particularidades, que hay que hacer una evaluación específica, y luego conocer los tratamientos empíricamente validados para el juego y la incorporación de herramientas como las TIC.

- ¿Cuáles son estas particularidades?

- Un paciente con juego patológico posiblemente no quiera dejar de jugar y venga poco concienciado a la terapia. Un paciente con depresión puede venir más concienciado, con ganas de dejar de llorar y de sentirse así, pero un paciente con juego es posible que venga por presión familiar pero está buscando el hueco para irse a jugar. Esto es algo que tiene que entender el terapeuta.