

La UMH inicia un estudio piloto para frenar el abuso y adicción de videojuegos en adolescentes - Información - 18/03/2019

La UMH inicia un estudio piloto para frenar el abuso y adicción de videojuegos en adolescentes

► Psicólogos del campus de Elche probarán con alumnos de entre 14 y 16 años de la provincia un tratamiento de ocho semanas para ayudarles a reducir el tiempo de uso, controlar el malestar por no jugar y el impulso a hacerlo

J. M. G.

El equipo de psicólogos de la Clínica Universitaria de la Universidad Miguel Hernández (UMH) está evaluando un programa que ha desarrollado para el tratamiento del abuso y adicción a los videojuegos en adolescentes. El objetivo del programa es reducir el tiempo de uso de videojuegos, ayudar a controlar el malestar por no jugar y el impulso a hacerlo, y enseñar técnicas para el mantenimiento de la abstinencia o el uso controlado.

El programa, gratuito, se va a aplicar grupalmente durante ocho sesiones con una frecuencia semanal, y está dirigido a adolescentes entre 14 y 16 años. Los padres interesados en participar en este estudio pueden hacerlo respondiendo a un cuestionario online con el que podrán conocer si la situación de su hijo es de adicción: <https://bit.ly/2SUdhf>.

Los casos susceptibles para un tratamiento serán contactados para una valoración detallada y la eventual participación en el programa. Los participantes se reclutarán en abril y se aplicará en mayo y junio.

Según recuerdan desde este

centro de investigación aplicada y transferencia asistencial, asentado en el campus de Elche «el nivel de sofisticación de los videojuegos ha aumentado enormemente desde las primeras videoconsolas lanzadas al mercado hasta la actualidad. El tipo de juego ha evolucionado tanto que el concepto de jugar una partida ya apenas existe, lo que favorece un tiempo de juego mayor y sin que el momento de finalización esté establecido».

Este centro, dirigido por el doctor José Pedro Espada, incide en que el potencial adictivo y de conducta de abuso está también mayor al haberse dotado de una alta dosis de atracción para el adolescente jugador, por contener elementos que refuerzan al jugador a continuar la partida y al incluir elementos de interacción social entre el mundo online y off-line.

Pero ¿cómo va a ser este trata-

miento psicológico para la adicción a los videojuegos? Según los expertos de la UMH consta de tres fases. La primera consiste en la motivación hacia el cambio. «El adolescente valora los pros y contras del exceso de tiempo dedicado a los videojuegos y recibe información sobre las conductas de abuso», matizan las mismas fuentes.

Mindfulness

La segunda fase implica realizar cambios en el entorno para ajustar la conducta de juego: por ejemplo, comprometerse con unos horarios, establecer lugares de juego, etcétera. Y se le enseña al adolescente a combatir los síntomas negativos por no jugar. Para ello se emplean técnicas de relajación, mindfulness y terapia cognitiva.

La tercera fase se denomina de mantenimiento, en la que se enseña al adolescente a prevenir recaídas en pautas de juego abusivo, y anticipar situaciones de riesgo futuro.

Existen datos abundantes acerca de las consecuencias negativas del abuso de los videojuegos tanto a nivel psicológico, conductual y fisiológico, incluyendo los problemas de la conducta sedentaria, aumento de cortisol, hipertensión, desequilibrios de electrolitos que pueden dar lugar a arritmias, obesidad y trastornos metabólicos, según apuntan desde el campus.

Este tipo de adicción conductual presenta características muy similares a las conductas adictivas a sustancias, que se resumen en dependencia, impulso por jugar, malestar por no poder hacerlo (síndrome de abstinencia) y afectación a otras áreas vitales.

El programa se desarrolla en las instalaciones de la Clínica Universitaria y está dirigido por Espada, catedrático de Psicología Clínica de la UMH. Participan científicos del Grupo de Investigación Aitana, también de la UMH, especializados desde hace años en la prevención y tratamiento de las conductas adictivas en adolescentes. En definitiva, se trata de un estudio piloto donde se va a evaluar por primera vez este protocolo terapéutico.



Las Claves

PREOCUPACIÓN

Problemas de relación

► Por lo general, se considera que un adolescente presenta adicción o un comportamiento desadaptativo cuando el juego interfiere con otras actividades, presenta problemas de relación familiar y otros efectos negativos detectados generalmente por los padres.

SEÑALES

Rendir menos en clase

► Algunas señales que se suelen interpretar como indicio de que el juego es excesivo son: pensar continuamente en el juego, necesitar más tiempo de juego para obtener satisfacción, jugar durante más tiempo del previsto, intentar sin éxito controlar o dejar de jugar, jugar a escondidas o mintiendo a los padres, usar el juego como vía de escape de problemas o de estados de ánimo desagradables, bajar el rendimiento académico o aislarse de la familia y amigos con el fin de jugar.

GÉNERO

Horas ante la pantalla

► Un 25% de chicos y un 12% de chicas permanece cada día delante de una pantalla para jugar entre 1 y 3 horas, y algo más de un 7% lo hace más de tres horas.



Jóvenes testando un videojuego, dentro del programa de la Clínica Universitaria de la UMH.

INFORMACIÓN