

La UMH inicia un estudio para frenar el abuso y adicción a los videojuegos en adolescentes - Levante - 19/03/2019

La UMH inicia un estudio para frenar el abuso y adicción a los videojuegos en adolescentes

► Psicólogos probarán con alumnos de entre 14 y 16 años un tratamiento de ocho semanas para ayudarles

J. M. G. VALÈNCIA

■ 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/2SUdhtf>.

Los casos susceptibles de 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.

Se pretende que los jóvenes reduzcan el uso, controlen el malestar por no jugar y el impulso de hacerlo

Según recuerdan desde este centro de investigación aplicada y transferencia asistencial, asentado en el campus de Elx «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 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 tratamiento 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. 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.