

Fuente Freepik  
@drawlab19

# PROTOCOLO DE ATENCIÓN OCIO SEGURO -OCIR-

Prevención del uso adictivo de los  
videojuegos

Diana Ximena Puerta Cortés  
Bianda Jeni González Santos

## Presentación

Hace unos 30 años los videojuegos se disfrutaban desde la videoconsola o el computador, luego de la invención del internet, los videojuegos adquieren nuevas características, son más realistas, aumentaron las posibilidades de juego, son masivos, interactivos y ahora están disponibles para todas las edades sin mediación y en cualquier momento del día. Estas características los hacen aún más atractivos en niños, adolescentes y jóvenes. Sin embargo, la acción de jugar se convierte en una actividad agradable, porque se activan los centros del placer del cerebro, enganchando al videojugador cada vez más, porque procurará repetir partidas para sentir cada vez más, la buena sensación que le genera jugar.

Engancharse a los videojuegos se conoce como adicción o uso problemático, es frecuente la preocupación de los padres, tutores, profesores e investigadores acerca del poder atrayente de los videojuegos y sus notables consecuencias. Por lo anterior, un grupo de investigadores en Colombia desarrollaron diferentes estudios acerca de esta problemática, sus conclusiones propiciaron la redacción de este protocolo para generar una cultura de la prevención del uso adictivo de los videojuegos en los jóvenes.

El protocolo está constituido por siete lecciones en ellas se integra, el reconocimiento de sí mismo, la soledad y su papel en las decisiones, la autoestima y sus componentes; el autoconcepto y la autoimagen, el tiempo libre y finaliza con el empoderamiento del videojugador para tomar decisiones y reducir el tiempo en el juego. El protocolo se puede desarrollar individual o grupal, sin embargo en cada lección se requiere de una persona mayor (tutor, padre, profesor o terapeuta) que lidere y guíe al adolescente para lograr el cumplimiento y comprensión de las actividades, resultados y propiciando un ambiente de reflexión. Antes de cada lección se requiere que el adulto se encuentre motivado, revise y prepare la lección leyendo los elementos conceptuales que la sustentan, su propósito lograr un cambio comportamental favorable en los adolescentes frente al uso excesivo de los videojuegos.

## Marco conceptual

### Ocio y entretenimiento: uso de los videojuegos

El ocio es una actividad que se realiza durante el tiempo libre, genera satisfacción y diversión, la persona selecciona lo que quiere hacer porque es interesante o estimulante y usa sus habilidades durante su ejecución, las actividades que se desarrollan pueden realizarse con otros o en solitario, el juego es una de éstas actividades (Stebbins, 2018).

Una de las actividades electrónicas de mayor aceptación, son los videojuegos, se caracterizan por ser juegos electrónicos interactivos en entornos virtuales, 2D o 3D, tienen como principal objetivo entretener a los jugadores. Los videojuegos tienen reglas y condiciones específicas según su género, formato y clasificación (Puerta-Cortés, 2015), los usuarios son en su mayoría niños, adolescentes y jóvenes (Quwaidar, Alabed & Duwairi, 2019). Según sus características permite al jugador la interacción, la cooperación con otros, personalizar avatares y competir (Blasi et al., 2019; Ruiz-Ariza, Casuso, Suarez-Manzano & Martínez-López, 2018).

Los videojuegos son una herramienta tecnológica que puede mejorar algunas habilidades (Bavelier & Green, 2016; García-Lanzo & Chamarro, 2018; Granic, Lobel & Engels, 2014), han generado beneficios en los adolescentes en la mejora de la inteligencia emocional (Cejudo, López-Delgado & Losada, 2019), en los procesos cognitivos y sociales (Ruiz-Ariza et al., 2018) e influencia positiva en los procesos de enseñanza y aprendizaje (Cheng & Annetta, 2012; Cheng, Chen, Chu & Chen, 2015).

### Motivaciones en el uso de videojuegos

Las motivaciones para el uso de los videojuegos son individuales y diversas, dependen de la persona y el tipo de videojuego. Sin embargo, se han identificado que presentan mayor frecuencia la motivación por socializar, orientada en la interacción social como lo son conocer personas, hacer amigos, chatear y jugar con otros en cooperación (Fuster et al., 2012). Existe diferencia entre las interacciones sociales que se presentan con el tipo de videojuego, por ejemplo, los juegos de rol en línea conocidos como MMORPGs (*Massively Multiplayer Online Role Playing Games*) su interacción se debe a la cooperación con el gremio, mientras que los juegos de entorno online multiusuario masivos, la interacción se debe por gustos personales, hobbies, nuevas amistades e incluso relaciones románticas (Yee, 2006).

Otro tipo de motivación en los videojuegos es el logro, se obtiene al cumplir objetivos, completar misiones y objetivos, competir para ganar batallas que generan fortaleza al jugador o subir de nivel en el juego (Fuster, Carbonell, Chamarro & Oberst, 2013; García-Lanzo & Chamarro, 2018). La exploración es otro tipo de motivación, que se genera en los usuarios interesados en el entorno virtual la temática del juego como por ejemplo la mitología o las aventuras (Fuster, Chamarro, Carbonell & Vallerand, 2014). Por último, se encuentra la motivación disociativa o de escapismo y consiste en escapar de la vida real y los problemas personales a través del videojuego, lo que implica que se emplea un videojuego como un intento de lidiar con las emociones negativas y estresantes (Blasi et al., 2019), el videojugador experimenta emociones positivas cuando está jugando o se encuentran en el entorno virtual (Yee, 2006).

No obstante, existen otros tipos de motivaciones y perfiles complementarios de videojugadores, entre ellas el interés por explorar y comprender todos los elementos, mecanismos y técnicas del juego para aumentar su rendimiento como jugador, y el perfil Smarty-pants que juegan para mejorar su capacidad mental e inteligencia (Kahn et al, 2015).

### **Tipos de videojugadores**

Aunque no hay un consenso en las clasificaciones de los tipos de videojugadores, se tomó como base dos clasificaciones realizadas la primera por Bicalho, Baffa & Feijo, (2019) que representa los jugadores casuales que juegan por diversión o para descansar de sus obligaciones diarias en sus estudios o trabajo, suelen jugar en sus teléfonos celulares o computadoras. El tipo de videojugadores casual: los juegos son simples, fáciles y para ellos no es importante el género del juego, los jugadores Hardcore, por el contrario pasan más tiempo jugando diferentes géneros de juegos o solo uno, sienten emociones positivas durante el juego y pueden generar un uso problemático, se interesan por los gráficos, la temática del juego y la interacción social (Westwood & Griffiths, 2010), suelen gastar más dinero en juegos y tecnología en comparación a un jugador casual (Middelhoff & Schunk, 2018).

La segunda clasificación fue propuesta por Bartle (1996) que se orienta al tipo de jugador y sus logros: se centran en las recompensas, las jerarquías, los niveles, compartir un mundo virtual con otros jugadores y con elementos competitivos, mientras que los personajes en los videojuegos con el rol de asesinos, se enfocan en esta conducta para demostrar su superioridad, buscar el poder y las habilidades. Los socializadores son usuarios que se centran en la interacción y hablar con otros jugadores, se sienten orgullosos de sus relaciones y la influencia que tienen sobre otros jugadores. Por último, los exploradores que se concentran en interactuar con el mundo y entorno virtual del

juego, les gusta descubrir nuevas áreas y elementos (Bartle, 1996; Bicalho, Baffa & Feijo, 2019).

### **Uso problemático y adictivo de los videojuegos**

El uso desmedido de los videojuegos es considerado una adicción conductual según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), denominado Trastorno de juego en Internet (Internet Gaming Disorder - IGD), y como trastorno del juego (*Gaming disorder* - GD) en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) (Burleigh, Griffiths, Sumich, Stavropoulos & Kuss, 2019). Además, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019) lo reconoce como adicción y trastorno por uso de videojuegos.

Los indicadores de un jugador excesivo son la pérdida de control, sentirse abrumado por las emociones que provoca el juego, conflictos con otras personas o retraimiento social y bajo rendimiento académico (Müller et al., 2015). Mientras que los factores de riesgo son ser hombre (van Rooij et al., 2014), una relación conflictiva con los padres, núcleo familiar disfuncional (Müller et al., 2015), dificultades en la regulación emocional y estilos de afrontamientos inadecuados (Blasi et al., 2019).

Se ha relacionado el uso problemático de videojuegos en adolescentes con la depresión (King, Delfabbro, Zwaans & Kaptsis, 2013), ansiedad, retraimiento, problemas de comportamientos (agresividad, romper las normas o reglas), sedentarismo (Burleigh et al., 2019; Mérelle et al., 2017), autoestima negativo, consumo de alcohol, nicotina y cannabis (Gallimberti et al., 2016; van Rooij et al., 2014) y trastornos de la personalidad (Schimmenti, Infanti, Badoud, Laloyaux & Billieux, 2017).

## Objetivos del protocolo

### General

Propiciar la reflexión acerca de las conductas que generan el uso inadecuado de los videojuegos para que los jóvenes tomen decisiones acertadas y eviten o reduzcan sus consecuencias negativas.

### Específicos

Los objetivos específicos del protocolo son los siguientes:

- Identificar el conocimiento que los jóvenes tienen de la adolescencia y los cambios que se presentan.
- Analizar la diferencia e implicaciones de estar solo y sentirse solo.
- Determinar la importancia de una autoestima alta en la vida diaria y ajustar los autoesquemas para conseguir mejorarla.
- Reconocer los estilos de comunicación (pasiva, asertiva o agresiva) y adoptar el tipo de comunicación más adaptativa.
- Diferenciar entre el uso de videojuegos como entretenimiento y analizar cuando se convierte en problemático.
- Analizar los riesgos que se presentan por el uso problemático de los videojuegos.

### Intervención

Alcance: El protocolo está dirigido a pre-adolescentes, adolescentes y jóvenes, escolarizados o no escolarizados.

### Aplicación

Para la implementación de las lecciones del protocolo se debe tener en cuenta dos aspectos, el primero orientar las sesiones desde la psicoeducación de cada una de las temáticas y el segundo, las actividades individuales que realizará el participante. La duración de la aplicación es de una hora por lección, no obstante puede variar según el número de participantes. La lección se desarrolla a manera de taller. El tutor debe prepararla, leyendo las instrucciones, la fundamentación teórica y preparando el material (copias) de las actividades según el número de participantes.

## Lecciones

- Lección 1. ¿Quién soy yo?.....8
- Lección 2. ¿Estoy solo o me siento solo?.....14
- Lección 3. ¿Me quiero y me acepto?.....19
- Lección 4. ¿Tu y yo, nos escuchamos?.....25
- Lección 5. Tiempo libre y los videojuegos.....32
- Lección 6. Los videojuegos ¿un problema?.....39
- Lección 7. ¿Qué hacer si los videojuegos me generan problemas?.....43

# Lección 1. ¿Quién soy yo?



Fuente: Freepik: @drawlab19

El objetivo de la primera lección es identificar el conocimiento que los jóvenes tienen de la adolescencia y los cambios que se presentan. Para desarrollar este punto el facilitador estudiará el siguiente glosario que le permitirá orientar la sesión:

**Adolescencia:** Cambio y transición del desarrollo físicos, cognitivos y psicosociales que se presenta entre la infancia y la adultez del ser humano.

**Pubertad:** Cambios hormonales que tiene una persona, que alcanza una madurez sexual y capacidad reproductiva.

**Cambios físicos de la adolescencia:** Los principales cambios son la maduración de los órganos sexuales, aumento del tejido adiposo, aumento de la estatura, crecimiento del vello púbico y axilar, en las niñas se presenta el desarrollo de los senos y la menstruación, mientras que los niños hay un crecimiento muscular, producción de espermatozoides y vello corporal.

**Cambios psicológicos de la adolescencia:** Se presentan cambios en la percepción e imagen hacia sí mismo, el autoconocimiento y la búsqueda de la identidad, dando inicio a una lucha por su autonomía e independencia, desarrollo moral y periodo de cambios emocionales.

**Cambios sociales de la adolescencia:** Las relaciones sociales cambian siendo sus pares las personas con las que más comparte y pasan menos tiempo con sus familiares, por la búsqueda de obtener amistad, compañerismo, intimidad, relaciones románticas y modelos de rol. La relación con los padres cambia según su estilo de crianza puede ser cercana o distante.

Luego el orientador realizará las actividades 1 y la 1.1. A partir de cada respuesta se realizará la sesión. Si los participantes tienen conocimiento previo de las temáticas, se puede aportar información adicional de los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se presentan en la adolescencia. Si no indica las respuestas correctas, se debe profundizar a través de una explicación de los diferentes temas como: la definición, los cambios en el crecimiento y explicación de ajustes biológicos, psicológicos y sociales de la adolescencia.

### **Actividad 1.** Definición de la adolescencia

El facilitador pregunta: **¿Sabes que es la adolescencia?**

**Señala la respuesta que consideres adecuada**

1)\_\_\_ Etapa en la que puedo sostener diferentes clases de conversaciones, comprender material mucho más complicado y resolver problemas más allá de las capacidades de la mayoría.

2)\_\_\_ Periodo de transición entre la infancia y la vida adulta, caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales.

3)\_\_\_ Etapa en la que las actividades psicológicas y físicas comenzarán a desarrollarse como el lenguaje, el pensamiento simbólico, la coordinación sensorial y motriz, y el aprendizaje social.

Luego el facilitador retroalimenta cada una de las respuestas y señala la correcta.

Actividad 1.1 Cambios biológicos, psicológicos y sociales.

El facilitador pregunta: **¿Cuáles son los cambios biológicos, psicológicos y sociales de la adolescencia?**

El facilitador proporciona la siguiente instrucción: selecciona y escribe en cada cuadro las características que corresponden a los cambios biológicos y psicosociales a partir de las siguientes características:

Independencia-dependencia, aumento de estatura, identidad, aumento de la masa muscular, Imagen corporal, relación de pares, aumento del tejido adiposo, relación con los padres, aparición características sexuales.

<b>Cambios biológicos</b>	<b>Cambios biopsicosociales</b>

Luego de finalizar la orientación con las actividades 1 y 1.1 y para obtener mayor conocimiento de los participantes en la sesión y ellos a la vez mayor conocimiento de sí mismo, se desarrollarán las actividades 1.2, 1.3 y 1.4. La actividad 1.2 y 1.3 tiene como finalidad conocer sus metas, gustos, aspectos que le agradan y desagradan, para aportar información sobre el conocimiento de sí mismo, con la actividad 1.4 se indaga sobre las emociones del adolescente.

Actividad 1.2. ¿Quién soy yo?

El facilitador indica: **Responde las siguientes preguntas**

- ¿De dónde vengo?

---

- ¿Cuáles son mis metas?

---

- ¿Qué me gusta?

---

- ¿Qué cambiaría de mí?

---

- ¿Qué me agrada hacer?

---

- ¿Qué me desagrada hacer?

---

Anexo 1.3. ¿Quién soy yo?

El facilitador proporciona la siguiente instrucción: Luego de efectuar todas las actividades de la lección 1, redacta una definición de ti mismo, respondiendo a la siguiente pregunta:

## ¿Quién soy yo?

---

---

---

---

---

---

### Actividad 1.4 Emociones

El facilitador proporciona la siguiente instrucción: Enumera del 1 al 5 las emociones, siendo 1 la que más se repite en tu vida y 5 la que menos se repite.

<b>Emoción</b>	<b>Número en orden (#)</b>
Miedo	
Alegría	
Tristeza	
Sorpresa	
Asco	

El facilitador pregunta: ¿En cuáles situaciones de la vida cotidiana se repiten las emociones numeradas con el #1 y el #2? Describirlas sobre la línea

**Emoción #1:**

---

---

---

**Emoción 2:**

---

---

---

## Lección 2. ¿Estoy solo o me siento solo?



Fuente: Freepik: @drawlab19

El objetivo de la segunda lección es analizar la diferencia e implicaciones de estar solo y sentirse solo. Para desarrollar este punto el facilitador estudiará el significado de:

**Estar solo:** Es una condición física de aislamiento voluntario, la persona se encuentra en un espacio físico donde está solo y no hay nadie a su alrededor, no hay una relación particular o interacción directa con alguien y la persona se siente bien bajo ésta condición.

**Gregarismo:** Es la necesidad de sentir pertenencia a un grupo, formar y mantener relaciones afectivas y cálidas con otros.

**Sentirse solo:** Cuando alguien se siente solo, experimenta que a pesar de encontrarse rodeado de personas o no, la persona tiene la sensación de aislamiento e incomprensión, acompañado de emociones y sensaciones displacenteras como el aburrimiento, el miedo, la incertidumbre, la sensación de vacío y el abandono.

## ¿En grupo o solo?

La adolescencia es el periodo de transición entre la infancia y la vida adulta, caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales. Una necesidad psicológica de la adolescencia es el gregarismo.

No obstante, a veces preferimos estar solos o nos sentimos solos aunque estemos rodeados de muchas personas.

Luego de la introducción realizada por el facilitador se realizan las actividades 2 y la 2.1.

Actividad 2. ¿Qué dicen los artistas acerca de la soledad?

El facilitador presenta las siguientes frases y motiva al joven para que las analice, determine si está de acuerdo o no, y qué significado le puede dar:

**¿Por qué, en general, se rehuye la soledad? Porque son muy pocos los que encuentran compañía consigo mismos.** Carlo Dossi (1849-1910) Escritor italiano.

**La soledad es la gran talladora del espíritu.** Federico García Lorca (1898-1936) Poeta y dramaturgo español.

**Nada se puede hacer en soledad.** Pablo Picasso (1881-1973) Pintor español.

Según el análisis realizado por el joven y la explicación del facilitador, se realiza una introducción a partir de la soledad positiva y negativa (ver tabla 1).

Tabla 1.

*Cuadro comparativo entre soledad positiva y negativa*

<p><b>La soledad es positiva cuándo:</b></p> <p>Puedo reflexionar, comunicarme conmigo mismo, fortalezo mi carácter, autoafirmo mi independencia emocional de una forma constructiva.</p>	<p><b>La soledad es negativa cuándo:</b></p> <p>No se disfruta ni se aprovecha de la soledad para enriquecerse a nivel personal hago actividades que implican aislamiento, distanciamiento, incomunicación. No afronto los problemas.</p>
---	---

Luego el facilitador hace una breve introducción de las condiciones de estar solo o en grupo y continúa con la actividad 2.1.

Actividad 2.1 Solo o en grupo

**¿Prefiero estar en grupo o solo?**

---

Escribe una situación en la que has estado solo y otra en la que te has sentido solo y lo que haces y sientes:

### Estar solo

<b>Describe en este espacio una situación donde has estado solo:</b>	¿Qué hago? _____ ¿Qué siento? _____
--	--

### Sentirme solo

<b>Describe en este espacio una situación donde te has sentido solo:</b>	¿Qué hago? _____ _____ _____ ¿Qué siento? _____ _____ _____
--	--

Luego el facilitador a partir de la siguiente información prepara su exposición para retroalimentar las respuestas de la actividad 2.1.

### ¿Cómo sobrellevar la soledad emocional?

La soledad emocional o sentirse solo, puede ser pasajera o circunstancial. Pero si persiste el malestar indica falta de comunicación o poco apoyo afectivo. La persona puede tener sentimientos de vacío, desesperación, ansiedad o depresión. El facilitador explica que todos los seres humanos tienen la necesidad de establecer lazos y vínculos emocionales estrechos con otras personas, lo que refleja el deseo de estar

emocionalmente relacionados e involucrados de manera interpersonal en relaciones cálidas. Las demás personas, permiten afianzar y revalidar la autoestima a través de las interrelaciones.

Luego el facilitador inicia la actividad 2.2.

Actividad 2.2. Conociendo mis interrelaciones

El facilitador proporciona la siguiente instrucción: **Responde las siguientes preguntas:**

- ★ ¿Tengo un ideal de amigo (s) o pareja, que busco pero no encuentro?
- ★ ¿Pertenezco a un grupo con el que comparto mis intereses?
- ★ ¿Se me dificulta expresar sentimientos y opiniones?
- ★ ¿Desconfío de los demás?
- ★ Tengo miedo de sufrir un rechazo

Luego de que algunos participantes socializaran sus respuestas el facilitador proporciona las siguientes recomendaciones:

### **Recomendaciones**

- ★ Tomar la iniciativa para entablar nuevas amistades
- ★ No tener miedo al rechazo
- ★ Busca un grupo de interés y participar de sus actividades
- ★ Moverse. Realizar ejercicio, caminar, bailar
- ★ Realizar un pasatiempo que divierta: Leer un buen libro, ver películas, cocinar, escuchar música.
- ★ Quererse tal como es

## Lección 3. ¿Me quiero y me acepto?



Fuente: Freepik: @drawlab19

El objetivo de la lección 3 es determinar la importancia de una autoestima alta en la vida diaria y ajustar los autoesquemas para conseguir mejorarla. Para desarrollar este punto el facilitador estudiará el significado de:

**Autoesquema:** Son los pensamientos y creencias que tenemos acerca de sí mismo resultado de las experiencias sociales personales. Estos autoesquemas se reflejan en los comportamientos, actitudes y supuestos de una persona.

**Autoesquema positivo:** Genera en la persona seguridad de sí mismo y su apariencia frente a los demás, sentimientos de confianza y aceptación.

**Autoesquema negativo:** La persona tendrá sentimientos de insatisfacción personal y evaluará constantemente su propia apariencia, que ocasiona una percepción insuficiente frente a los demás, presión, tristeza y estrés.

**Autoconfianza:** Es la creencia del valor personal y la probabilidad de tener éxito, la persona tiene confianza de sus propias habilidades porque reconoce sus fortalezas y debilidades. Se caracteriza por ser la combinación entre la autoestima y la autoeficacia.

**Autoestima:** Es la actitud que una persona tiene hacia sí mismo, se va desarrollando desde la niñez a partir de los mensajes recibidos de los padres hacia los hijos (tono de voz, gestos, actitudes y palabras), el entorno y las relaciones sociales. La autoestima nos permite ser capaces de reconocer nuestros errores, tener una mayor responsabilidad y confianza.

Los mensajes pueden ser positivos o negativos.

**Mensajes positivos:** Afecto, sensaciones de seguridad, confianza, sentirse querido e importante, es la base de una autoestima alta.

**Mensajes negativos:** Cuando las necesidades no son atendidas o los padres son bruscos, fríos, no tolera los errores de los niños, no valora el esfuerzo, ni los logros, desvalorizan las capacidades, lo comparan, los etiquetan o sobre exigen más de los que pueden dar. Son la base de una autoestima baja.

**Autoconcepto** ¿Qué pienso de mí?

Conjunto representaciones y autoconocimiento que tiene una persona de sí misma según sus experiencias, actitudes, preferencias, metas y estados emocionales. El joven debe comprender que una autoevaluación negativa o autocrítica excesiva a través de categorías como “soy torpe”, “soy inútil”, “me equivoco siempre” es autocastigo.

**Autoimagen** ¿Qué tanto te gustas?

<p>Lo que las personas piensan sobre ellos mismos afecta su imagen.</p> <p>Si se consideran optimistas, ganadores, agradables y atractivos. <b>La autoimagen es alta.</b></p>	 <p>Fuente: Freepik: @drawlab19</p>	<p>La pobre imagen de sí mismo puede ser el resultado del cúmulo de críticas que una persona recoge desde su infancia y no siempre es causada por otras personas. Se pueden recibir halagos sobre su aspecto, pero ser incapaz de aceptarlo.</p> <p>Si se consideran fracasados, decepcionados, negativos, infelices e inatractivos. <b>La autoimagen es baja.</b></p>
---	---	--

El facilitador inicia la lección con la actividad 3

### Actividad 3. Autoestima

El facilitador proporciona la siguiente instrucción: Imagina que te reflejas en un espejo y te miras fijamente, luego responde las preguntas de la tabla:



<p>¿Qué tanto me quiero?</p>
<p>¿Cómo demuestro que me quiero?</p>

¿Cómo me veo hoy?
¿Qué hago o haría para verme mejor?
Cuando me equivoco o hago el ridículo. ¿Cómo reacciono?

A partir del glosario y la actividad 3 el facilitador explica a los jóvenes cada uno de los términos: autoesquemas, autoestima, autoimagen, autoconfianza y autoconcepto, puede usar herramientas como diapositivas, ejemplos o vídeos breves.

Luego el facilitador efectúa la actividad 3.1

Anexo 3.1 Conductas asociadas a la autoestima

Inicie la actividad con la siguiente instrucción: Señala si presentas o no alguna de las siguientes conductas

	Si	No
Me critico constantemente		
Expreso mis puntos de vista sin sentirme cohibido por el hecho de que nadie me vaya a apoyar.		
Me siento continuamente culpable		
Necesito complacer continuamente a los demás		
Estoy conforme con mi imagen corporal		
Soy igual a los demás		

Luego de realizar la actividad 3.1, socialice algunas respuestas y a partir de la siguiente información efectúe la retroalimentación.

### ¿Por qué surge la crítica excesiva hacia sí mismo?

Debido al sistema de creencias y valores sobre la excelencia y lo inadecuado. La elevada autoexigencia produce estándares altos, rígidos, perfeccionistas e irracionales.

*Ser flexible es una virtud.*

**Recuerda que...** Si se tiene confianza en sí mismo, la probabilidad de tener éxito al enfrentar situaciones es mayor, porque se asumen riesgos y tareas no tanto por las habilidades, sino por el mismo hecho de sentirse capaz de poder hacerlas.

### Autoesquemas positivos: tips

- ★ No autoobservar solo lo malo
- ★ No pensar mal de sí mismo
- ★ Procurar ser más flexible consigo mismo y con los demás

- ★ No autorrotularse, ni rotule
- ★ Tratar de no ser tan perfeccionista
- ★ Descartar la perfección física
- ★ Descubrir y destacar cosas que le gusten de sí mismo
- ★ Si siente agrado y gusto hacia sí mismo, encontrará a alguien que sienta el mismo agrado hacia ti.
- ★ La autoimagen se transmite a otros
- ★ Autoelogiarse
- ★ Dedícate tiempo

## Lección 4. ¿Tu y yo, nos escuchamos?



Fuente: Freepik: @drawlab19

El objetivo de la lección 4 es reconocer los estilos de comunicación (pasiva, asertiva o agresiva) y adoptar el tipo de comunicación más adaptativa. Para iniciar la sesión el facilitador estudiará las siguientes definiciones:

**Comunicación:** Comunicar es un acto diario, propio de los seres humanos, útil para transmitir un mensaje y se requiere de dos o más personas que interactúen a través del intercambio de información (ideas o emociones). Comunicarse posibilita formar relaciones con los demás.

### Elementos de la comunicación

**Elementos verbales:** Es la acción de hablar para transmitir una idea, describir un sentimiento, argumentar, dar una razón, debatir, entre otras, cuando se dialoga con otra persona, puede variar según el contenido, el humor, la atención personal, las preguntas y respuestas.

**Elementos no verbales:** Son los comportamientos que hacen las personas cuando dialogan con otros, como lo son las expresiones faciales, miradas, posturas, entre otras.

**Elementos paraverbales:** Hace referencia a la forma en que una persona dice las cosas según su tono de voz, fluidez verbal, claridad, velocidad, entre otros, cuando se conversa con alguien más.

Para iniciar la lección el facilitador debe iniciar con la pregunta **¿Qué es la comunicación?**”.

Luego de retroalimentar la definición de comunicación, explica cada uno de los estilos de comunicación (pasiva, asertiva o agresiva).

### Estilos de comunicación

Se debe retroalimentar los estilos con ejemplos de reflejo de situaciones, emociones y consecuencias:

	<b>Pasiva</b>	Este estilo de comunicación caracteriza a personas que se desviven por los demás pero se olvidan de sí mismas, incapaces de decir no a demandas que van en contra de sus propios intereses personales y profesionales.
	<b>Agresiva</b>	La persona con un estilo de comunicación agresivo se caracteriza porque no sólo se preocupa por defender a cualquier precio sus derechos, su forma de defenderlos lleva a la falta de respeto hacia los derechos de los demás (desprecio y dominio).

	<b>Asertiva</b>	<p>Es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, haciéndolo de forma que aun defendiendo sus propios derechos, se respeten de forma escrupulos a los derechos de los demás.</p>
---	-----------------	---

Luego se desarrolla la actividad 4.

Actividad 4.

**¿Cuál es mi estilo de comunicación?**  
*Señale solo un escribiendo una equis (X)*

Pasivo \_\_\_\_    agresivo \_\_\_\_    asertivo \_\_\_\_

A partir de las respuesta anterior, el facilitador retroalimenta la definición de cada estilo y analiza sus consecuencias.

**Estilo agresivo**

La persona agresiva suele ser ofensiva, sarcástica e intimidada para dominar a otros. Emite señales sutiles y crean una comunicación defensiva, provocan discusiones y hostilidades en lugar de promover la cooperación. El comportamiento agresivo desanima a los demás.

**Consecuencias**

- ★ No tienen en cuenta los sentimientos de los demás, lo que perjudica la comunicación.
- ★ La comunicación agresiva minimiza y disminuye la percepción que tiene la víctima, se siente culpable y merecedora del castigo.
- ★ La autoestima desaparece.
- ★ La víctima trata de cambiar su conducta para no alterar al agresor y no resultar lastimada. Así va dejando de ser ella misma.
- ★ No se expresan sentimientos honestamente.
- ★ Se generan tensiones innecesarias.

## **Mi estilo es agresivo ¿Por qué?**

- No he aprendido cómo expresar el enojo y solucionar los problemas.
- Tengo creencias equivocadas respecto a las relaciones interpersonales, los sentimientos o las acciones de las personas.
- Tengo resentimiento.
- La agresión es un mecanismo que me hace sentir importante, más fuerte y poderoso que los demás.

## **Es víctima de una persona con estilo agresivo ¿Qué hacer?**

- Evitar atacar con ofensivas, solo contribuye a aumentar la agresividad.
- Practicar la escucha activa (escuchar las ideas, prestar atención a los sentimientos y emociones).
- Repetir el mensaje que le transmite. Detectará que le entiende
- Reflejar los sentimientos. Por ejemplo: detecto que está enfadado, ¿Le parece si hablamos de esto en otro momento cuando estemos más tranquilos?

## **Estilo pasivo**

La persona no expresa de manera abierta sus ideas y sentimientos.

## **Consecuencias**

- ★ Permite que los demás impongan sus deseos
- ★ Agresividad contra sí mismo, por no lograr lo que desea
- ★ Deterioro en la confianza en sí mismo
- ★ Frustración, culpabilidad
- ★ Los demás lo ignoran más o lo tratan de un modo autoritario
- ★ Se deteriora la autoestima

## **Mi estilo es pasivo ¿Por qué?**

- ★ Siempre pienso cómo reaccionan los demás

- ★ Soy tímido
- ★ Siento que mis necesidades no son importantes
- ★ Siento que las opiniones de todos, menos las tuyas, son valiosas
- ★ Miedo a ofender a otras personas si expresa lo que siento

### **Mi estilo de comunicación es pasivo ¿Qué hago?**

- ★ Usa un tono de voz tranquilo y firme
- ★ Detecta los miedos. Por ejemplo, miedo a desagradar a los demás.
- ★ Aprende a decir no, sin sentir culpa
- ★ Entrenarse en ser asertivo

## ¿Cómo puedo ser asertivo?

- No hable regañando
- Hable despacio
- Evite el enfrentamiento
- Resalte lo positivo de las situaciones
- Cuando reconozca que es culpable, admítalo
- Hable a su debido tiempo
- Mantenga contacto visual, postura erguida y voz firme
- Comunique de manera clara y tranquila sus necesidades, sugerencias y opiniones
- Haz referencia a los hechos y no a los juicios
- Expresa lo que quieres de manera clara y concreta

Para finalizar la sesión, desarrolle la actividad 4.1

### Actividad 4.1

De las siguientes situaciones señale el estilo de comunicación pasivo, asertivo y agresivo

Situación 1	Situación 2	Situación 3
Dos amigos hablaban y uno de ellos le pide prestado el celular por el fin de semana.	Los novios hablan, pero ella mira su teléfono celular constantemente	<i>Escribe una situación</i>
<p><b>Posibles respuestas. Situación 1</b></p> <p><i>Selecciona la más adecuada</i></p>	<p><b>Posibles respuestas. Situación 2</b></p> <p><i>Selecciona la más adecuada</i></p>	
1. Bueno te lo presto	1. Prestame atención! y apaga ya! ese celular.	<i>Escribe las tres opciones de respuesta una de cada estilo</i>

<p>2. "¡no me da la gana de prestártelo!"</p> <p>3. "Lo siento, pero no acostumbro a prestarlo"</p>	<p>2. Estoy hablando contigo y me gustaría que prestaras más atención a mí conversación, que al celular.</p> <p>3. A pesar que la situación es incómoda y molesta, él no le dice nada a su novia.</p>	<p><i>(agresivo, pasivo y asertivo)</i></p>
---	---	---

## Lección 5. Tiempo libre y los videojuegos



Fuente: Freepik: @drawlab19

El objetivo de la lección 5 es diferenciar entre el uso de videojuegos como entretenimiento y analizar cuando se convierte en problemático. Para orientar la lección el facilitador estudiará el siguiente glosario:

**Videojuego:** Es un objeto tecnológico y de entretenimiento interactivo que pueden ser entornos virtuales, 2D o en 3D, los videojuegos tienen diferentes géneros como deporte, acción, aventura, simulación, rompecabezas, estrategia, entre otros. Además, los juegos tienen reglas y condiciones específicas según su género, formato y clasificación.

**Videojugador casual:** Persona que juega a videojuegos de forma esporádica, como una afición secundaria. Prefiere juegos de escasa dificultad o de control sencillo que no requieran mucha dedicación para disfrutarse.

**Videojugador intermedio:** Prefiere juegos que poseen la accesibilidad y las mecánicas jugables, dedicación e interés por los videojuegos, pero que por falta de tiempo o aburrimiento ha dejado de prestar atención.

**Videojugador hardcore:** Jugador con gran dedicación e interés por los videojuegos, destina la mayor parte de su tiempo libre a jugar, a menudo varias horas diarias. Opta por juegos con una mayor dificultad y/o que requieren de mucho tiempo para completar. Tiene conocimiento amplio de videojuegos, y participa asiduamente en la cultura gamer.

Luego de la introducción se realizan las actividades 5, 5.1 y 5.2, para identificar los hábitos de uso de videojuegos, el tipo de videojugador (casual, intermedio o hardcore) y las motivaciones de uso de los videojuegos.

Anexo 5.

1. ¿Qué videojuegos has jugado? Realiza un listado
2. Del listado anterior. Escribe el videojuego que más te gusta

¿Por qué te gusta este videojuego? señala más de una opción

Interactuó con personas conocidas

Interactuó con personas desconocidas

Me distrae de los problemas

Es un reto

Evado la realidad

Es competitivo

Diseño, gráficos. 3D

Me identifico con un personaje (avatar)

La historia

Siento la necesidad de jugar

## Actividad 5.1

### ¿Qué tipo de videojugador eres?

Solo puedes marcar una opción con una "X"

Opción 1 \_\_\_\_\_ Persona que juega a videojuegos de forma esporádica, como una afición secundaria. Prefiere juegos de escasa dificultad o de control sencillo que no requieran mucha dedicación para disfrutarse (*Videojugador casual*)

Opción 2 \_\_\_\_\_ Prefiere juegos que poseen la accesibilidad y las mecánicas jugables, dedicación e interés por los videojuegos, pero que por falta de tiempo o aburrimiento ha dejado de prestar atención (*videojugador intermedio*)

Opción 3 \_\_\_\_\_ Jugador con gran dedicación e interés por los videojuegos, destina la mayor parte de su tiempo libre a jugar, a menudo varias horas diarias. Opta por juegos con una mayor dificultad y/o que requieren de mucho tiempo para completar. Tiene conocimiento amplio de videojuegos, y participa asiduamente en la cultura *gamer* (*videojugador hard core*)

## Anexo 5.2

Para confirmar el tipo de videojugador, el facilitador expone las siguientes preguntas:

¿Eres jugador@ hardcore y distribuyes el tiempo entre el videojuego, tu familia, tus estudios, los amigos y/o la pareja y otras actividades como el deporte, la música entre otras Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

¿Eres videojugador y jugar te ha traído problemas con tu familia por el tiempo que destinas a los videojuegos o ha afectado tus estudios, los amigos, la pareja y otras actividades como el deporte, la música entre otras? Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

*Para el facilitador:*

*Si respondes no a la primera afirmación significa que el juego es un elemento de ocio y no genera conflicto en su vida, pero si responde positivamente la segunda afirmación, significa que es un experto videojugador pero esta actividad, genera interfiere en su vida cotidiana.*

El facilitador retroalimenta la información recopilada en las actividades, y orienta el tema sobre el jugador hardcore y analiza la diferencia entre el uso de videojuegos como ocio y un uso problemático. Luego para corroborar los síntomas que presenta el joven por el uso problemático, se aplican las actividades 5.3 y 5.4 que apoyan la confirmación.

### Actividad 5.3

**Si eres videojugador@ señale con una equis (X) las conductas que ha presentado en los últimos 12 meses**

- Algunos días duermes poco en las noches porque estás jugando
- Prefieres comer frente al videojuego, para no perder partidas
- Cada vez tus amigos son virtuales y no reales
- Tus padres y amigos se quejan por el tiempo que pasas jugando
- Prefieres jugar a estudiar o salir con amigos o novi@
- Juegas porque te sientes solo
- Jugar te hace olvidar de la realidad: problemas familiares, académicos o insatisfacción consigo mismo

Si has señalado cuatro respuestas a la pregunta anterior, significa que jugar videojuegos te genera problemas y debes solicitar ayuda, para minimizar los efectos negativos que te está generando.

### Actividad 5.4

Señala las respuestas con las que más te identifiques

**¿Soy videojugador porque...?**

<b>Ambientales</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
Tengo acceso a internet libre e ilimitado		
<b>Del videojuego</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
Recibo recompensas durante el desarrollo del videojuego		
Me gustan las características estructurales de videojuego		

Descubro y conozco sobre el mundo del juego		
Me gusta personalizar la apariencia o equipamiento del avatar		
Pierdo poderes en el videojuego si me salgo de él		
Progresar rápidamente en el videojuego		
Acumular estatus y riqueza dentro del juego		

Con la actividad 5.4 el videojugador identifica y reconoce los motivos que mantiene su juego, analiza con el facilitador los motivos seleccionados son funcionales para su vida real.

Para identificar los factores de riesgo por el uso problemático de videojuegos se diligencian las actividades 5.5 y 5.6

#### Actividad 5.5

### **Factores de riesgo del uso problemático de videojuegos**

Señala las respuestas con las que más te identifiques

#### **¿Soy videjugador porque...?**

- Deseo de ganar poder
- Deseo de competir y desafiar a otros
- Deseo de ayudar o chatear con otros
- Trabajo en equipo
- Sociabilizo poco
- No me gusta mi apariencia

- o No me quiero a mi mismo
- o Euforia a través de misiones y contenidos del videojuegos
- o Escapo de la realidad con los videojuegos
- o Actitud positiva a las recompensas del videojuego
- o Paso el aburrimiento o evado problemas con el videojuego
- o Tengo dificultad para lidiar con eventos estresantes

#### Actividad 5.6

Los factores señalados en las páginas anteriores aumentan la probabilidad de hacer uso problemático de videojuegos. Si los videojuegos están generando problemas en tu vida, es importante que identifique las áreas que están afectando:

Académica \_\_\_\_

Familiar \_\_\_\_

Social \_\_\_\_

Religiosa \_\_\_\_

Pareja \_\_\_\_

Salud \_\_\_\_

Económico \_\_\_\_

Luego de completar las actividades 5.5 y 5.6 el facilitador seguidamente indaga sobre las relaciones con la familia, los estudios, los amigos, la pareja y otras actividades del joven. Al finalizar la aplicación e indagación sobre las relaciones sociales y actividades del joven, el facilitador hace una explicación sobre el uso problemático de videojuegos, los factores de riesgo y la importancia de trabajar en conjunto con sus padres o cuidadores.

## Lección 6. Los videojuegos ¿un problema?



Fuente: Freepik: @drawlab19

El objetivo de la lección 6 es analizar los riesgos que se presentan por el uso problemático de los videojuegos, en esta sesión pueden participar videojugadores que no son jugadores hardcore, sino que usan los videojuegos para el entretenimiento. El facilitador estudia el siguiente glosario para orientar la lección:

**Prevención:** Acciones que se orientan a la erradicación, disminución, minimización y eliminación del impacto de una situación, riesgos, enfermedad o discapacidad, que incluye lo social, político, económico y terapéutico.

**Promoción:** Incentivar y motivar hábitos saludables que mejoren su salud física y mental. La persona debe estar en un ambiente favorable que posibilite la promoción de su salud como lo son la educación, vivienda, alimentación, justicia social, equidad y un ecosistema estable, reforzado con políticas públicas y planes de acción comunitarias.

**Factor de riesgo:** Circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de adquirir un problema de salud físico o mental. Los factores de riesgo

asociados al uso problemático de videojuegos son: ser hombre, acceso a un computador con Internet y juegos sin supervisión; rasgos de personalidad como el neuroticismo, la introversión y aspectos psicosociales como la insatisfacción con la vida, disfuncionalidad familiar, soledad, bullying.

**Uso problemático de videojuegos:** Se genera cuando jugar videojuegos afecta el desarrollo de las actividades cotidianas de la vida del joven, por ejemplo disminución en el rendimiento académico, somnolencia y alteración en el estado de ánimo.

**Uso adictivo de videojuegos:** Es la incapacidad de controlar y detener la acción de jugar. El joven siente deseo de jugar constantemente lo que genera fluctuaciones en su estado de ánimo, con repercusiones en el ámbito académico, familiar, social y personales porque afecta la salud y bienestar.

El facilitador debe aclarar que su uso puede llegar a ser un problema si no se tienen el control necesario. Luego los videojugadores efectúan la actividad 6, en ella se encuentran los criterios para verificar la presencia de síntomas asociados con el *Internet Gaming Disorder* (Uso adictivo de videojuegos).

#### Actividad 6.

Si eres videojugador hardcore de juegos online (MMORPG) y cumples con cuatro criterios en los últimos 12 meses de la siguiente lista, es posible que tengas uso adictivo de videojuegos.

	Preocupación constante por los juegos de Internet
	Cuando no estoy jugando en Internet siento malestar físico o psíquico
	Necesito pasar cada vez más tiempo en los juegos de Internet
	Ha intentado dejar de jugar pero no lo logro
	Ha perdido el interés en pasatiempos u otros tipos de entretenimiento por los juegos de Internet.
	Uso excesivo y continuado de juegos de Internet a pesar de conocer los

	problemas psicosociales
	Engaño a los miembros de la familia, los terapeutas u otras personas con respecto a la cantidad de juego en Internet
	Uso de juegos en Internet para escapar o aliviar un estado de ánimo negativo
	He arriesgado o perdido relaciones interpersonales significativas laborales, educativas o profesionales debido a la participación en juegos de Internet

Para que los jóvenes estén alerta y detecten el riesgo, el facilitador dialoga sobre los otros peligros de los videojuegos y el Internet, según el género de juegos, la plataforma, el riesgo al recibir una invitación a jugar a través de los teléfonos celulares, pc y tablets.

El facilitador orienta la sesión a la prevención del uso de videojuegos e Internet, con la definición de conceptos, ejemplos de otras situaciones o noticias, invitando al joven a participar y manifestar experiencias similares.

### **Los videojuegos en internet son un riesgo cuando:**

- ★ Atentan contra el bienestar (incitan a no dormir, a comer demasiado o a no comer, a ingerir sustancias tóxicas o cualquier otra conducta que atente contra la salud).
- ★ Promueven la ejecución de acciones peligrosas o arriesgadas.
- ★ Promueven el suicidio.
- ★ Promueven los cortes, quemaduras, arañazos o mordiscos sin que nadie lo sepa.
- ★ Incentiva el uso de armas, producir y consumir drogas o matar.
- ★ Incentiva las prácticas sexuales de riesgo.

### **Algunos chic@s son víctimas de estos juegos en Internet debido a:**

- No se quieren así mismos (baja autoestima)
- Tienen un inadecuado concepto de sí mismos (bajo autoconcepto)
- Tienen una imagen deficiente de sí mismo (baja autoimagen)

- Se sientes solos y relegados
- Desean llamar la atención de los adultos
- Quieren manipular para lograr peticiones
- Deficiente relación entre los padres
- Sienten dolor por la muerte de un ser querido
- Son víctimas de abuso físico
- Víctimas de abuso psicológico (Bullying, cyberbullying, sexting, grooming)
- Tienen pocas habilidades para expresar rabia, pena, rechazo, desesperación, nostalgia.
- Padecen de ansiedad, depresión, trastorno bipolar, trastornos de la conducta alimentaria, pensamiento obsesivo o el comportamiento compulsivo.
- Tienen problemas con el alcohol y drogas.
- Han sufrido experiencias traumáticas, como abuso, violencia doméstica o catástrofes.

Los niños y adolescentes debido a su momento evolutivo y las características de los juegos en Internet, son vulnerables a:

- Uso problemático de los videojuegos.
- Adicción a los juegos en línea.
- Ser víctimas de acoso a través de las redes sociales y ejecutar conductas que atentan contra su bienestar y la vida.

Finalmente se invita a realizar la actividad de análisis 6.1.

#### Actividad 6.1

Escribe otra causa por la que los chi@s son víctimas de los juegos en Internet

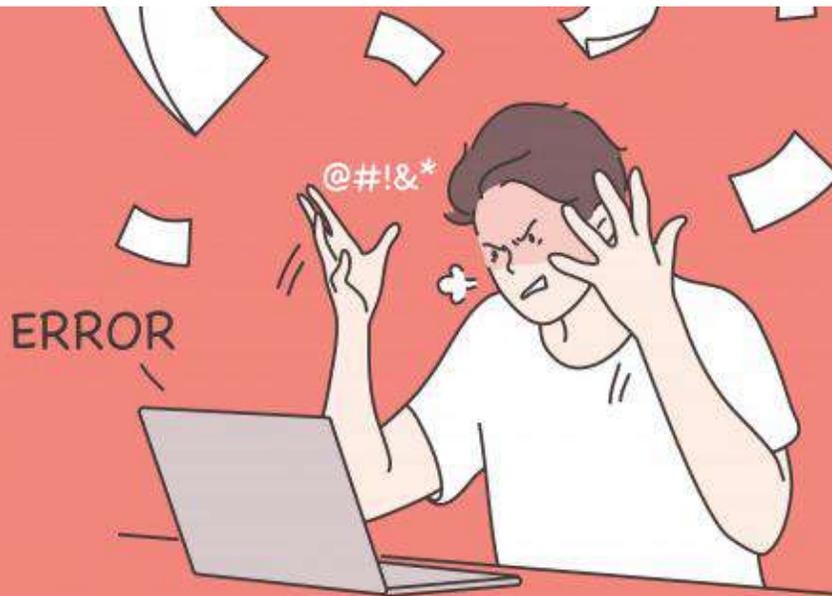
---

---

---

---

## Lección 7. ¿Qué hacer si los videojuegos me generan problemas?



Fuente: Freepik: @drawlab19

El objetivo de la lección 7 es analizar las consecuencias que genera el uso problemático de videojuegos, en esta última sesión, el facilitador invita a reflexionar entorno a las situaciones de la vida diaria que se alteran por el uso excesivo de los videojuegos y que afectan la cotidianidad del joven y sus familias. Antes de iniciar el facilitador estudia el siguiente glosario:

**Ansiedad:** Es un estado emocional displacentero que suele estar acompañado por alteraciones fisiológicas y comportamentales. Es adaptativa y se presenta frente a un peligro o amenaza en la vida. Sin embargo, si la persona no tiene control y regulación puede volverse maladaptativa, lo que genera malestar constante, alteraciones funcionales como un trastorno o fobia.

**Ciberbullying:** Es un tipo de agresión psicológica que busca herir o intimidar a otra persona, realizado por teléfonos celulares, Internet y redes sociales, por medio de

mensajes, imágenes y correos. En ocasiones las víctimas no conocen la identidad del agresor.

**Epilepsia:** Enfermedad cerebral crónica por las descargas eléctricas excesivas en diferentes parte del cerebro, que en ocasiones genera episodios de convulsiones breves (contracciones musculares), o graves (convulsiones prolongadas), pueden generar pérdida de conciencia, alteración en los movimientos y estado de ánimo.

**Grooming:** Es una nueva manera de acoso y abuso sexual hacia niños y jóvenes principalmente en las redes sociales y chats, donde el adulto se hace pasar por un niño o joven en la conversación virtual, para obtener satisfacción sexual por medio de pornografía o imágenes eróticas del menor. En ocasiones logran con engaños tener un encuentro sexual.

**Juegos en línea:** Son juegos de realidad virtual que se puede acceder desde Internet, se caracterizan por jugarse en vivo con otras personas (multijugadores).

**Sexting:** Enviar una foto erótica o sexualmente explícita a alguien por medio del teléfono celular o Internet.

**TIC CONFIO:** Es una página web del Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicación (MINTIC) donde brindan asesorías, charlas lúdicas, cursos virtuales, talleres para prevenir el ciberacoso, el sexting, grooming, entre otros, a padres, niños y jóvenes.

Se debe tener en cuenta la información de los resultados de las lecciones 5 y 6, ya que el orientador puede confirmar el uso problemático de videojuegos (lección 5), el uso adictivo de juegos en línea (lección 6) y si es víctima de acoso a través de redes sociales (lección 6). Se efectúa la actividad 7 para que el joven identifique otras conductas problema asociadas con el uso de Internet y posibles causas.

## Actividad 7

Escribe una equis (X) en las otras conductas problema de la que hayas sido víctima:

\_\_\_ Sexting

\_\_\_ Grooming

\_\_\_ Ciberbullying

Escribe sobre qué entiendes por

Sexting

---

---

Grooming

---

---

Ciberbullying

---

---

Escribe sobre la línea las posibles causas de:

Sexting

---

---

Grooming

---

---

Si se detecta que el joven está siendo víctima del grooming, sexting o cyberbullying, se contactará a una persona mayor de edad y de confianza, a quien se le informa de la situación por la que está pasando.

### **Estas personas pueden ser:**

- ★ Profesor
- ★ Psicólogo del colegio
- ★ Familiar

Se debe brindar al adulto responsable las rutas y líneas de atención, según el caso, con las pruebas correspondientes para la denuncia e intervención (ver página 44).

Se debe identificar e intervenir oportunamente cuando el joven hace uso prolongado de las videoconsolas/computador o teléfono celular.

Se deben mencionar al joven las consecuencias físicas que se generan por el uso inadecuado de los equipos electrónicos (agotamiento de la visión, malas posturas corporales y dolores musculares posteriores). En caso de que el joven tenga epilepsia o ansiedad, a veces los juegos contienen una estimulación excesiva (imágenes, colores, sonidos) que pueden agudizar su estado.

Se debe vincular a los cuidadores en el proceso, informar a ellos sobre las implicaciones, repercusiones y consecuencias que tiene el uso problemático de los videojuegos, por medio del Protocolo para adultos.

**Importante.** Si video jugador se encuentra clínicamente diagnosticado con epilepsia o ansiedad, consulte con un especialista sobre los efectos de los videojuegos en su salud debido a que los juegos contienen imágenes, luces, colores y sonidos que producen estimulación excesiva que pueden ser perjudiciales.

## Rutas de atención



Fuente: Elaboración propia

Para mayor información ingresar a:

### Defensoría del pueblo:

<https://www.defensoria.gov.co/es/nube/comunicados/5130/%C2%BFC%C3%B3mo-actuar-frente-al-ciberacoso-escolar-La-Defensor%C3%ADa-Defensor%C3%ADa-del-Pueblo-ciberacoso-escolar-La-Defensor%C3%ADa.htm>

### Ministerio de Educación:

[https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-322486\\_archivo\\_pdf\\_ruta.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-322486_archivo_pdf_ruta.pdf)

### Denuncias:

Se puede denunciar material con contenido de explotación sexual infantil (pornografía infantil), delitos informáticos, extorsión, intimidación escolar y ciberacoso en las siguientes páginas:

<https://adenunciar.policia.gov.co/Adenunciar>

<http://teprotejo.org/>

**Línea de atención:**

141 del Instituto Colombiano de Bienes Familiar (ICBF).

122 de la Fiscalía.

Es importante asesorar, acompañar y notificar sobre el caso, también se puede recomendar la página web [www.enticconfio.gov.co](http://www.enticconfio.gov.co) en TIC CONFIO del MINTIC, y contactarlos por el correo electrónico [comunicaciones@enticconfio.gov.co](mailto:comunicaciones@enticconfio.gov.co), quienes brindan educación para el uso de las TIC.

## Referencias

Abad, F. (2006). *Guía práctica para madres y padres. Uso y abuso de videojuegos por niños, niñas y adolescentes*. AMALAJER. Asociación Malagueña de Jugadores de Azar en Rehabilitación.

Bartle, R. (1996). Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit muds. *Journal of MUD research*, 1 (1), 1-19.

Bavelier, D., & Green, C.S. (2016). The brain-boosting power of video games. *Scientific American*, 315 (1), 26-31. Doi:10.1038/scientificamerican0716-26.

Bicalho, L.F., Baffa, A., & Feijo, B. (2019). A Game Analytics Model to Identify Player Profiles in Singleplayer Games. *2019 18th Brazilian Symposium on Computer Games and Digital Entertainment (SBGames)*. Doi:10.1109/sbgames.2019.00013.

Blasi, M.D.I., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G.L.O., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8 (1), 25-34. Doi:10.1556/2006.8.2019.02.

Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Burleigh, T.L., Griffiths, M.D., Sumich, A., Stavropoulos, V., & Kuss, D.J. (2019). A Systematic Review of the Co-occurrence of Gaming Disorder and Other Potentially Addictive Behaviors. *Current Addiction Reports*, 6 (4), 383-401. Doi:10.1007/s40429-019-00279-7.

Cejudo, J. López-Delgado, M.L., & Losada, L. (2019). Effectiveness of the videogame “Spock” for the improvement of the emotional intelligence on psychosocial adjustment in

adolescents. *Computers in Human Behavior*, 101, 380-386. Doi: 10.1016/j.chb.2018.09.028.

Cheng, M.T. & Annetta, L. (2012). Students' learning outcomes and learning experiences through playing a Serious Educational Game. *Journal of Biological Education*, 46 (4), 2013-213. Doi:10.1080/00219266.2012.688848.

Cheng, M.T., Chen, J.H., Chu, S.J., & Chen, S.Y. (2015). The use of serious games in science education: A review of selected empirical research from 2002 to 2013. *Journal of Computers in Education*, 2 (3), 353-375. Doi: 10.1007/s40692-015-0039-9.

Fernández, O.I., Hernández, B.J., Alfons, R.B., Sabina, D., & Cruz, J.R. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Medisur*, 10 (5). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2012000500019](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019)

Fuster, H., Carbonell, X., Chamarro, A., & Oberst, U. (2013). Interaction with the Game and Motivation among Players of Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Spanish Journal of Psychology*, 16 (e43), 1-8. Doi:10.1017/sjp.2013.54.

Fuster, H., Chamarro, A., Carbonell, X., & Vallerand, R.J. (2014). Relationship between passion and motivation for gaming in players of massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17, 292-297. Doi:10.1089/cyber.2013.0349.

Fuster, H., Oberst, U., Griffiths, M., Carbonell, X., Chamarro, A., & Talarn, A. (2012). Psychological motivation in online role-playing games: A study of Spanish World of Warcraft players. *Anales de Psicología*, 28 (1), 274-280. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/140752/126832>

Gallimberti, L., Buja, A., Chindamo, S., Rabensteiner, A., Terraneo, A., Marini, E., Gómez, L.J., & Baldo, V. (2016) . Problematic use of video games and substance abuse in early

adolescence: a cross-sectional study. *American Journal of Health Behavior*, 40 (5), 594–603. doi:10.5993/AJHB.40.5.6.

García-Lanzo, S., & Chamarro, A. (2018). Basic psychological needs, passion and motivations in amateur and semi-professional eSports players. *Aloma*, 36 (2), 59-68. Recuperado de <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/344/200200213>

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R.C.M.E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69 (1), 66-78. Doi:10.1037/a0034857.

Kahn, S., Shen, C., Lu, L., Ratan, R., Coary, S., Hou, J., Meng, J., Osborn, J., & Williams, D. (2015). The Trojan Player Typology: A cross-genre, cross-cultural, behaviorally validated scale of video game play motivations. *Computers in Human Behavior*, 49, 354-361. Doi:10.1016/j.chb.2015.03.018.

King, D.L., Delfabbro, P.H., Zwaans, T., & Kaptsis, D. (2013). Clinical features and axis I comorbidity of Australian adolescent pathological Internet and video game users. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47 (11), 1058–1067. Doi:10.1177/0004867413491159.

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35 (2), 63–78. Doi:10.1037/0022-3514.35.2.63.

Mérelle, S.Y.M., Kleiboer, A.M., Schotanus, M., Cluitmans, T.L.M., Waardenburg, C.M., Kramer, D., van de Mheen, D., & van Rooij, A.J. (2017). Which health-related problems are associated with problematic video-gaming or social media use in adolescents? A large-scale cross-sectional study. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 14 (1), 11–19.

Ministerio de TIC [MINTIC]. (s.f). Ciberacoso (cyberbullying). Recuperado de <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/5500:Ciberacoso-cyberbullying>

Ministerio de TIC [MINTIC]. (s.f). Grooming. Recuperado de <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/5626:Grooming>

Ministerio de TIC [MINTIC]. (s.f). Sexting. Recuperado de <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/5784:Sexting>

Middelhoff, D., & Schunk, D. (2018). Gaming industry - facts, figures and trends. *Clairfield International*. Recuperado de <http://www.clairfield.com/wp-content/uploads/2017/02/Gaming-Industry-and-Market-Report-2018.01-2.pdf>

Müller, K.W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M.E., Tzavara, C., Richardson, C., & Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24 (5), 565-574. Doi:10.1007/s00787-014-0611-2.

Neill, J. (2005). Definitions of various self-constructs: Self-esteem, self-efficacy, self-confidence and self-concept. Recuperado de <http://wilderdom.com/self>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Epilepsia. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/epilepsy>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Boletín de la Organización Mundial de la Salud, 97, 382-383. Doi:10.2471/BLT.19.020619.

Papalia, D.E., Wendkos, S. & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw Hill.

Puerta-Cortés, D. (2015). Videojuegos ¿Diversión o adicción?. *Árbol de Tinta*, 28, 4-5.

Puerta-Cortés, D.X., y Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31 (3), 620 – 631.

Puerta-Cortés, D. X., Panova, T., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2017). How passion and impulsivity influence a player's choice of videogame, intensity of playing and time spent playing. *Computers In Human Behavior*, 66, 122 – 128. doi:10.1016/j.chb.2016.09.029.

Quintero, E.J., Fe de la Mella, S, & Gómez, L. (2017). La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria. *Medicentro Electrónica*, 21 (2), 101-111. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432017000200003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432017000200003)

Quwaider, M., Alabed, A., & Duwairi, R. (2019). The Impact of Video Games on the Players Behaviors: A Survey. *Procedia Computer Science*, 151, 575-582. Doi:10.1016/j.procs.2019.04.077.

Ruiz-Ariza, A., Casuso, R.A., Suarez-Manzano, S., & Martínez-López, E.J. (2018). Effect of augmented reality game Pokémon GO on cognitive performance and emotional intelligence in adolescent young. *Computers and Education*, 116, 49-63. Doi:10.1016/j.compedu.2017.09.002.

Schimmenti, A., Infanti, A., Badoud, D., Laloyaux, J., & Billieux, J. (2017). Schizotypal personality traits and problematic use of massively-multiplayer online role-playing games (MMORPGs). *Computers in Human Behavior*, 74, 286–293. doi:10.1016/j.chb.2017.04.048.

Silva, C., Jiménez-Cruz, B.E., Rosales, J.R., Hernández, A., Brito, K., & Moreno, A. (2016). Adaptación del Inventario de Esquemas sobre la Apariencia-Revisado (ASI-R)

para Población de Habla Hispana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2 (42), 85-94. Doi:10.21865/RIDEP42-85.

Soto, R. (2014). *Descripción del estado actual de la adicción a los videojuegos a partir de una revisión bibliográfica integrativa*. Tesis. Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales.

Stebbins, R.A. (2018). Leisure and the positive psychological states. *The Journal of Positive Psychology*, 13 (1), 8-17. Doi:10.1080/17439760.2017.1374444.

Suh, S., Veronica Crawford, C., Hansing, K.K., Fox, S., Cho, M., Chang, E., Lee, S., & Lee, S.M. (2018). A Cross-Cultural Study of the Self-Confidence of Counselors-in-Training. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40 (3), 255-266. Doi:10.1007/s10447-018-9324-4.

Van-der Hofstadt., C.J. (2003). *“El libro de las habilidades de comunicación”*. Madrid: Editorial Díaz de Santos.

van Rooij, A.J., Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Shorter, G.W., Schoenmakers, T.M., & van de Mheen, D. (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3 (3), 157–165. doi:10.1556 / JBA.3.2014.013  
PMCID: PMC4189309.

Westwood, D., & Griffiths, M.D. (2010). The Role of Structural Characteristics in Video-Game Play Motivation: A Q-Methodology Study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13 (5), 581-585. doi:10.1089/cyber.2009.0361.

Yee, N. (2006). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 15 (3), 309–329. doi:10.1162/pres.15.3.309.