UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICORREHABILITACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL

La adicción de los videojuegos y su impacto en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020-2021.

Tesis previa a la obtención del título de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial

AUTORA:

LEYDI NATHALY BASTIDAS ANDRADE.

DIRECTOR:

DR. LUIS EDUARDO VELEZ AJILA MG.SC.

LOJA-ECUADOR

2022

Certificación

Dr. Luis Eduardo Vélez Ajila Mg. Sc

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICORREHABILITACION Y EDUCACION ESPECIAL Y CARRERA DE EDUCACION ESPECIAL DE LA FEAC-UNL

Como Director de Tesis; certifico que la señorita Leydi Nathaly Bastidas Andrade, egresada de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, desarrolló el trabajo de tesis titulado: **La adicción de los videojuegos y su impacto en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020-2021**. Observando las disposiciones institucionales vigente en la Universidad Nacional de Loja, tanto en forma como en contenido, metodológicas y técnicas, que dispone la actividad académica, por lo que autorizo a la mencionada señorita continuar con los trámites correspondientes para la graduación pública.

Loja, 10 de febrero 2022

Firmado electrónicamente por:
LUIS EDUARDO

Dr. Luis Eduardo Vélez Ajila Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

Autoría

Yo, Leydi Nathaly Bastidas Andrade, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la Publicación de mi tesis en la Biblioteca Virtual Institucional.

Autor: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

Firma: ……. Firmado electrónicamente por: LEYDI NATHALY BASTIDAS ANDRADE

Cedula: N°1104652175

Fecha: Loja, 14 de abril 2022

Correo Electrónico: leydi.bastidas@unl.edu.ec

Carta de autorización de tesis por parte de la autora para la consulta, reproducción parcial o total y publicación electrónica del texto completo

Yo, Leydi Nathaly Bastidas Andrade, declaro ser autora de la tesis titulada **La adicción de los videojuegos y su impacto en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020-2021**. Como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicorrehabilitación y Educación Especial, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repertorio Digital Institucional. Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 14 días del mes de abril del 2022

Firma: Firmado electrónicamente por: **LEYDI NATHALY BASTIDAS ANDRADE**

Autor: Leydi Nathaly Bastidas Andrade
Cedula de identidad: N°1104652175
Dirección: Loja, Francisco Lecaro y Espinel
Correo Electrónico: bastidas.leydy@gmail.com

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dr. Luis Eduardo Vélez Ajila. Mg. Sc
Presidenta del tribunal: Dr. Mayra Adelina Rivas Paladines. Mg. Sc
Primer Vocal: Lic. Licet Jomarrón Moreira. Mg. Sc
Segunda Vocal: Lic. Esther Gonzales Quezada. Mg. Sc

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi familia que siempre estuvo apoyándome. A mi padre el Ing. Yuri Franco Bastidas Churo el cual ha sido un apoyo esencial en mis estudios siempre dándome ánimos y fuerzas para continuar. A mi madre la Ing. Jenny Nataly Andrade Valarezo quien ha sido mi fuerza, mi razón y mi motivo para seguir mis estudios, agradecerle por todos sus consejos y su gran amor que me ha brindado. A mi hermana Shakira Alexandra Bastidas Andrade que a pesar de la corta edad que tiene me ha enseñado a nunca rendirme y a seguir adelante a pesar de todo. Por último, no menos Importante a mi apreciada abuelita la señora VICENTA MARIANA VALAREZO COBOS que este donde este se lo dedico a ella por todo su amor, ejemplo compartido, apoyo incondicional en los buenos y malos momentos. A mis amistades Andrea León y Andrea Morales que me han apoyado en mis estudios sin esperar algo a cambio compartiendo conmigo alegrías, tristezas y haciéndome vivir momentos inolvidables en la Universidad. Gracias a todos ustedes que son mi fortaleza y este trabajo es por y para ustedes.

Leydi Nathaly Bastidas Andrade

Agradecimiento

Agradezco primeramente a Dios por darme la salud y a una familia tan maravillosa, a mis padres por el ejemplo brindado y su apoyo incondicional, a mi querida y apreciada abuelita que a pesar de ya no estar en el mundo terrenal ha sido mi motivo de inspiración y es por ella y por la promesa que tenemos, seguiré con mis estudios, a mi director de tesis el Dr Luis Eduardo Velez que me ha acompañado en el transcurso del presente trabajo, a los docentes de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial, que con su trabajo me han inculcado conocimientos que formaran parte en mi vida personal y laboral.

Leydi Nathaly Bastidas Andrade

Índice

Carátula……...……... i

Certificado de tesis…… ii

Autoría de tesis……...…. iii

Carta de autorización…… iv

Dedicatoria……..….. v

Agradecimiento……..….. vi

Esquema de tesis…….… vii

Cuerpo de la Tesis

1. Título……... 1
2. Resumen ……. 2

   2.1. Abstract ……... 3
3. Introducción ……... 4
4. Marco Teórico …… 7

   4.1. Definición de videojuegos……....7

   4.2. Características de videojuegos……. 8

   4.3. Mitos y realidades acerca de los videojuegos…….. 9

      4.3.1. Jugar te aísla y te hace antisocial……. 9

      4.3.2. Los videojuegos son para niños……. 10

      4.3.3. Los videojuegos convierten a las personas en criminales…….. 10

4.3.4. Los videojuegos no promueven ningún tipo de habilidades…….. 10

4.3.5. Los videojuegos inducen al suicidio…….. 11

4.3.6. Solo los varones juegan videojuegos……. 11

4.3.7. Los que juegan no tienen vida social……. 11

4.3.8. No se aprende nada jugando videojuegos…….. 12

4.4. Efectos psicosociales de los videojuegos……... 12

4.4.1. Efectos positivos de los videojuegos……. 12

4.4.1.1. Nivel afectivo ……..... 12

4.4.1.2. Nivel cognitivo…….. 13

4.4.1.3. Nivel social…… 13

4.4.2. Efectos negativos de los videojuegos……..... 15

4.5. Niveles de medición de los videojuegos…… 16

4.6. Aplicaciones del uso de videojuegos……. 18

4.6.1. Uso terapéutico……... 18

4.6.2. Uso educativo……. 19

4.6.3. Uso laboral……. 20

4.6.4. Uso social……... 20

4.7. Definición de adicción……... 21

4.8. Causas de una adicción…….. 23

4.8.1. Problemas familiares…….. 23

4.8.2. Problemas Sociales……. 24

4.9. Características de la adicción de videojuegos ……... 24

4.10. Definición de estado emocional…… 25

4.11. Función de las emociones…….. 26

4.11.1. Funciones adaptativas……... 27

4.11.2. Funciones sociales……. 27

4.11.3. Funciones motivacionales…….. 28

4.12. Categorías de las emociones…….. 28

4.13. Tipos de estado emocional……. 29

4.13.1. Estudio dimensional……... 29

4.13.2. Estudio de las emociones discretas o específicas……... 29

4.13.3. Emociones primarias……. 30

4.13.4. Emociones secundarias…….. 30

4.13.5. Gestión de las emociones……... 31

4.14. El estado emocional y la adicción de videojuegos……... 32

5. Metodología…….. 34

5.1. Métodos…….. 34

5.2. Técnicas e instrumentos……. 35

5.3. Población y Muestra ……. ...35

6. Resultados……... 36

7. Discusión……..... 47

8. Conclusiones……..... 50

9. Recomendaciones……... 51

10. Bibliografía……..... 52

11. Anexos…… 55

Índice de Figuras

Figura 1 Dolor óseo o articular……... 36

Figura 2 Rendimiento Académico……. 37

Figura 3 Tiempo……. 38

Figura 4 Reacciones……... 39

Figura 5 Dinero invertido……... 40

Figura 6 Ansiedad…….. 41

Figura 7 Estado de ánimo……... 42

Figura 8 Reacción al perder…… 43

Figura 9 Reacción cuando me interrumpen…… 44

Figura 10 Emociones y Videojuegos……. 45

Figura 11 Afectación del Estado Emocional……... 46

Índice de Tablas

Tabla 1 Funciones de las emociones……. 27

Índice de Anexos

Anexo 1 Encuesta a Estudiantes…… 55

Anexo 2 Encuesta a Padres de Familia……..... 58

Anexo 3 Propuesta……. 60

1. **Titulo.**

La adicción de los videojuegos y su impacto en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020-2021.

2. Resumen.

La adicción de los videojuegos y su impacto en el estado emocional es una problemática social a medida que progresa la tecnología; por ende, el presente trabajo pretende determinar la adicción de los videojuegos en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020-2021. La presente investigación es de tipo descriptiva y exploratoria con un enfoque mixto, cuali-cuantitativo y un diseño no experimental de corte transversal; los métodos utilizados fueron científico, analítico y descriptivo; la población estuvo conformada por 1500 alumnos de la unidad educativa fisco misional la Inmaculada y la muestra fue de 50 alumnos; para determinar la misma se utilizó el muestreo no probabilístico basado en un juicio subjetivo de forma intencional por agrupaciones. Para lo cual, se realizó encuestas a los alumnos y entrevistas a los padres de familia, dando como resultado que la adicción de los videojuegos si afecta al estado emocional de los adolescentes; concluyendo que los estudiantes de la unidad educativa la Inmaculada del 1 año de bachillerato en el periodo 2020-2021, presentan adicción a los videojuegos lo que llega a repercutir en su estado emocional; por lo que, se recomienda la utilización de la guía de actividades dinámicas para intervenir la adicción a videojuegos en adolescentes, presente en la propuesta de este trabajo investigativo.

Palabras clave: adicción, videojuegos, estado emocional, estrategias psicosociales.

2.1.Abstract.

The addiction of video games and its impact on the emotional state of the students of the 1 year of high school of the Inmaculada school in the period 2020-2021, is a social problem as technology progresses; Therefore, the present work aims to determine the addiction of video games in the emotional state of the students of the 1 year of high school of the Inmaculada school in the period 2020-2021. This research is descriptive and exploratory with a mixed, qualitative and quantitative approach and a non-experimental cross-sectional design; the methods used were scientific, analytical and descriptive; The population consisted of 1,500 students from the La Inmaculada treasury educational unit and the sample was 50 students; to determine it, non-probabilistic sampling was used based on a subjective judgment intentionally by groups; For which, surveys were carried out on students and interviews with parents, resulting in video game addiction affecting the emotional state of adolescents; concluding that the students of the inmaculada educational unit of the 1 year of high school in the period 2020-2021, present addiction to video games, which has an impact on their emotional state, due to the fact that they meet the majority of symptoms determined by the DSM V ; Therefore, the use of psychosocial strategies that are presented in the proposal of this research work is recommended.

Keywords: addiction, video games, emotional state, video game addiction, gamers, pathological gambling.

3. Introducción.

La adicción a los videojuegos es la dependencia mental y física de una manera muy excesiva la cual llega a generar no solo diferentes estados emocionales y problemas patológicos, el cual se ve afectado no solo en el ámbito académico sino también en el familiar y social.

El uso de videojuegos por parte de la población adolescente provoca una serie de efectos a nivel emocional tanto negativos como positivos.

La mayoría de estudios concluyen que las emociones negativas que aparecen al usar videojuegos son por dos razones: una de ellas es tener una participación obsesiva al jugar en la que interfiera con nuestros estilos de vida, y la otra razón es el uso de videojuegos violentos o de azar.

El presente trabajo pretende conocer: ¿Cómo la adicción de los videojuegos influye en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020-2021? Para lo cual se desarrolló los siguientes objetivos específicos: Describir las principales características de la adicción de los videojuegos que utilizan los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020- 2021; Analizar la incidencia de la adicción de los videojuegos en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020- 2021 y Plantear estrategias de intervención que permitan superar las adicciones por la utilización de los videojuegos.

En este último punto se desarrollaron 20 actividades lúdicas para que el adolescente pueda superar esta adicción, las cuales constan en si de un título, un objetivó principal, materiales, el para qué sirve la actividad o a su vez el cómo nos ayuda las respectivas

instrucciones, conclusiones, recomendaciones y una pequeña autoevaluación para así poder saber si la actividad ha funcionado o no.

El presente trabajo investigativo es de tipo descriptivo, exploratorio en virtud a que pretende describir cada una de las cualidades de lo que corresponde a la definición de adicción a los videojuegos y a los estados emocionales; con un enfoque mixto debido a que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos, con un diseño no experimental, con un corte transversal, presenta métodos: científico, descriptivo, analítico sintético entre otros.

Las técnicas e instrumentos empleados fueron la encuesta la cual se realizó a estudiantes del primer año de bachillerato del colegio la inmaculada, y una entrevista estructurada hacia los padres de familia de los adolescentes del mismo. Se realizó un muestreo no probabilístico en el cual fue basado en un juicio subjetivo en forma intencional por agrupaciones. Para la representación del análisis se utilizó la gráfica de pastel la cual se usa para representar variables cualitativas o categóricas, de preferencia nominales.

Entre los resultados obtenidos en las encuestas establecidas el 51% de los adolescentes juegan videojuegos más de 3 horas siendo un punto a tomar en cuenta para la respectiva adicción, el 80% sienten frustración y el 97% siente ansiedad, cuando no juegan videojuegos siendo uno de los principales síntomas según el DSM V, el 82% afirma que cuando se encuentran mal el juego les ayuda a mejorar el estado de ánimo, el 60% de los adolescentes cuando pierden tienen un estado de enojo y el 80% no se da cuenta del tiempo invertido en los videojuegos.

Por lo tanto, como conclusión se obtuvo que los estudiantes de la unidad educativa la Inmaculada del 1 año de bachillerato en el periodo 2020-2021, presentan adicción a los videojuegos lo que llega a repercutir en su estado emocional.

Es por ello que una de las recomendaciones es obtener información oportuna y objetiva acerca de las características que genera la adicción a los videojuegos, evitando estas conductas a través del trabajo preventivo desarrollado por la escuela y la familia.

4. Marco Teórico

Los Videojuegos

4.1.Definición de videojuegos.

Frasca (2001) define a los videojuegos como a una forma de entretenimiento desarrollado por un software de computadora y que se puede acceder usando alguna plataforma electrónica, para el evento se involucra uno o más jugadores que se encuentran en el mismo lugar o se conectan en red, por otro lado para Chóliz (2013), dentro de las características principales de los videojuegos se identifica la atracción hacia un patrón de juego que genera consumo exagerado de tiempo en el usuario, conllevando a la adicción y a la dependencia hacia estos.

Aarseth (2007), hace referencia que los videojuegos son un conjunto de palabras almacenadas, sonidos e imágenes que emiten contenidos artísticos no duraderos, estos aspectos crean un escenario que ponen a los juegos muy cerca del objeto ideal de las humanidades, por lo tanto, para el observador estético la obra de arte se hace visible.

Como podemos observar existen varios puntos de vista de diferentes autores con una definición de los videojuegos, pero lo que más sobresalta es que es usado en computadoras y plataformas electrónicas en las que participan uno o varios jugadores, donde su mayor meta es cumplir con los objetivos planteados por los videojuegos, superar obstáculos, pasar los niveles con mayor dificultad.

Toledo (2018) afirma que: los videojuegos son una nueva y forma de arte popular, se genera mediante la interrelación entre el ordenador y el importante avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, los videojuegos son una nueva forma

de manifestación cultural que por más de tres décadas se fundamentaron en el uso básico de los ordenadores y lo convirtieron en explotador de capacidades de entretenimiento.

4.2.Características de los Videojuegos.

Respecto a las características de los videojuegos convencionales, se identifican varias opiniones, entendiéndose a los videojuegos como medios de distracción que captan y mantienen la atención de la persona.

Marqués (2000) afirma que los videojuegos se caracterizan por generar en el amante a estos, a ser intuitivo, a ser creativo y diseñador de estrategias cognitivas y desarrollar determinadas habilidades psicomotrices para superar las continuas dificultades que se manifiestan durante el juego. Hacen que el jugador siempre se implique y se vea obligado a tomar decisiones y ejecutar acciones motoras continuamente, cuando el jugador no supera una fase, este se ve retado a crear nuevas ideas que le permitan superar las barreras encontradas en el proceso del juego y se sienta mayormente comprometido con este.

De acuerdo con Prensky (2001), otra característica de los videojuegos es que generan placer y satisfacción al jugador, los videojuegos son divertidos y por ende directamente divierten al jugador, son atractivos porque se fundamentan en reglas, generando la aparición de estructuras lógicas, están basados en objetivos lo que aumenta la motivación y la adrenalina en el jugador; así mismo el jugador se siente atraído a los juegos ya que estos brindan recompensas, implicando efectos emocionales como aumento de su ego, y dado que también presentan conflictos, competición y retos que requieren la solución de problemas.

Para que se desarrollen los videojuegos deben existir dos involucrados, el jugador o jugadores y el aparato electrónico (donde se ejecuta el videojuego), puede ser individual o múltiple. El juego es ejecutado mediante una computadora, videoconsola o máquinas

Arcade y otros dispositivos adecuados para ejecutar programas como los teléfonos móviles, los gráficos también forman parte del acontecimiento ya que son la forma de ver y hacer uso de un videojuego.

El funcionamiento de la calidad del sonido en los videojuegos ha evolucionado simultáneamente a los gráficos desde el sonido del speaker del ordenador hasta el sonido envolvente que existe actualmente.

4.3. Mitos y realidades acerca de los videojuegos.

Tizón (2010) menciona que existen mitos acerca de los videojuegos y que los aficionados a estos desconocen, este autor identifica principalmente la falta de información del público general sobre los usos y consecuencias, tomando en cuenta que el exagerado uso de los videojuegos representa consecuencias como adicción, descuido de las actividades normales principalmente los estudios, gasto de dinero, etc.

La falta de socialización sobre los prejuicios o efectos negativos del uso de los videojuegos generó que muchas personas se interesen en tratar el tema, analizando dichos mitos y comprobando la verdad de estos argumentos. A continuación, se presenta ejemplos de mitos sobre los videojuegos.

4.3.1. Jugar te aísla y te hace antisocial

Los videojuegos influyen directamente en las relaciones sociales, donde el 60% de los jugadores frecuentes lo hacen con amigos; el 33% juega con hermanos y el 25% juega con su esposa o padres, existen algunos tipos de compañías que el jugador cuenta para captar compañía en la práctica del videojuego. (Luque, 2018)

Existen algunas maneras para jugar, dentro de estas en algunos casos son jugados por varios, donde el uno aconseja al otro para que realice bien las jugadas y no pierda, y por

supuesto existen un sinnúmero de juegos como los denominados multijugador o cooperativos. (Luque, 2018)

4.3.2. Los videojuegos son para niños

Los videojuegos han abarcado diferentes niveles de edad, las personas crecieron jugando hasta la edad adulta mismos que disfrutan de este tipo de industria. Por la variedad de temáticas que brindan los videojuegos y las diferentes edades que son aficionados de los videojuegos, la asociación ESRB los clasificó a los videojuegos en edades. Los adultos y adultos mayores están recibiendo atención mediante técnicas terapéuticas a través de los videojuegos. (Luque, 2018)

4.3.3. Los videojuegos convierten a las personas en criminales

Luque (2018) menciona que existe un supuesto de que los videojuegos han influenciado en los jugadores en su comportamiento, donde se presume que algunos aficionados se han convertido en criminales, sin embargo, otras investigaciones fundamentan que el problema se debe a otros factores como problemas familiares, conflictos de pareja, *bullying*, problemas entre compañeros, etc. Un estudio realizado en el año 2005 solicitó a personas de 14 a 68 años que jugaran 56 horas a un MMORPG, y en el lapso de un mes no encontraron un incremento significativo de agresión en los jugadores comparado con quienes no jugaban.

4.3.4. Los videojuegos no promueven ningún tipo de habilidades

Luque (2018) respecto a este tema menciona que, en comparación con épocas pasadas, hoy en día los videojuegos de plataforma presentan altos niveles de complejidad lo que implica ganar éxito o mayor rating. En otros tiempos los videojuegos eran simples y repetitivos lo que no generaba crecimiento en las habilidades cognitivas u otros aspectos

de los jugadores. Muchos videojuegos demuestran lo que son con una historia compleja alrededor de personajes detallados, obstáculos, donde va inmersa la estrategia, memoria, creatividad, toma de decisiones, atención entre otros.

4.3.5. Los videojuegos inducen al suicidio

Luque (2018) menciona que en Estados Unidos se generó la hipótesis de que los videojuegos eran causa del suicidio, debido a que se dieron 3 casos de suicidio de jóvenes adolescentes y se suponía que la causa era la adicción a los videojuegos, este mito se despejó cuando se hicieron estudios donde no se encontró relación alguna y que las causas se enfocaban en problemas psicológicos por falta de comunicación y de atención de su familia, también se identificó que uno de ellos se negaba a reconocer su homosexualidad ante su madre.

4.3.6. Solo los varones juegan videojuegos

Luque (2018) menciona que el videojuego es más característico en el género masculino, sin embargo, con el pasar del tiempo, la mujer ha ido incorporándose a ser parte de esta actividad de diversión, pero esto no quiere decir que los videojuegos sean proclives al comportamiento machista, la mujer va involucrándose de a poco a áreas que antes le estaban limitadas, y los videojuegos van teniendo una incorporación lenta pero constante de mujeres aficionadas a los videojuegos.

4.3.7. Los que juegan no tienen vida social

Otro mito en el tema de los videojuegos, es que se asume que la gran mayoría de los videojugadores no tienen una vida social normal, por el hecho de estar la mayor parte de su tiempo jugando hace que les importe menos la vida social, sin embargo, este mito se desbalancea, ya que existen videojuegos que involucran al jugador a relacionarse con

más personas, tal es el caso de World of Warcraft, PUBG MOBILE y otros MMORPG's (Massive Multiplayer Online Role Playing Game), en los cuales se requiere la participación de dos o más jugadores para poder desarrollar y avanzar en el juego, en este caso muchos de los video jugadores invitan a amigos a reunirse con ellos a jugar en persona.

4.3.8. No se aprende nada jugando videojuegos

Tomando en cuenta que los videojuegos evolucionaron a juegos de plataforma más complicados, estos últimos manifiestan algo parecido a una historia de un libro, siendo esta tan desarrollada como una novela, muchos de estos se fundamentan en la historia de la humanidad y permiten aprender cosas importantes, para diseñar juegos con esta característica requiere a los desarrolladores de los videojuegos investigar profundamente para que el juego comunique el modelo de vida o detalles del tiempo en el que se desarrollan los eventos, esto indirectamente permite al videojugador aprender involuntariamente acerca de las prácticas del pasado y hechos de trascendencia; así mismo permitirá generar la habilidad en la resolución de problemas en situaciones actuales o futurista; además de promover la creatividad, atención, imaginación, etc.

4.4.Efectos psicosociales de los videojuegos

4.4.1. Efectos positivos de los videojuegos

4.4.1.1.Nivel afectivo

Poels (2012) menciona que los videojuegos se los realiza de forma libre, es decir, no tienen ningún impedimento de tipo legal o de otra índole, situación que permite incrementar el nivel de práctica generándose un alto componente emocional en relación con el grado de satisfacción que puede obtener una persona a través de este.

Para desarrollar la conducta de las personas el disfrute y la emoción que genera los videojuegos es esencial, por lo tanto, actividades placenteras como los videojuegos y otras de este tipo, mejoran el estado de ánimo de los jugadores, permiten en algunos casos relajarse, disminuir los niveles de estrés producidos por otras circunstancias, permitir que las personas puedan sobrellevar los sentimientos de frustración mediante los videojuegos, aumentando la percepción de la autoeficacia.

4.4.1.2.Nivel cognitivo

Prensky (2006), comenta que los jóvenes que practican videojuegos desarrollan un sinnúmero de habilidades cognitivas que facilitan el aprendizaje y que pueden ser aplicadas a otras áreas de la vida. Según investigaciones meta-analíticas se evidenció que mejoraban las capacidades de los jugadores en el tipo de juegos de disparo, acentuándose aún más en las capacidades relacionadas con el análisis visual y espacial con el desarrollo de habilidades para resolver conflictos.

Así mismo, encontró que el desarrollo de pensamiento crítico mejora cuando se practica los juegos de tipo estrategia. En relación con esto, en Perú se realizó un estudio, en el que se midió el impacto de un videojuego educativo de Historia en el desempeño académico de estudiantes que practicaban videojuegos. En el estudio se comparó a dos grupos de estudiantes, los estudiantes expuestos al videojuego y a las clases del docente y los estudiantes que solo fueron expuestos a las clases de ese tema, donde los primeros tuvieron un mejor desempeño que los segundos.

4.4.1.3.Nivel social

A los jugadores de videojuegos se los considera como personas aisladas, que tienen poca relación social con las personas, pero es importante mencionar que en realidad estas personas tienen la tendencia a jugar con otros sujetos, alrededor del 65% de

personas que practican videojuegos les agrada jugar los de tipo social en los que se puedan relacionar con otros (Moncada, 2012)

Al permitir los videojuegos conectarse y comunicarse de maneras llamativas, los investigadores consideran que los videojuegos integran a los video jugadores con los aspectos sociales, ya que estos permiten mantener una interrelación con otras personas, y que además permiten satisfacer la necesidad básica de gregarismo.

En España, en una investigación realizada, se consultó a personas que juegan videojuegos si fueron influenciadas sus relaciones sociales por los videojuegos, donde ellos consideran que sus relaciones sociales han mejorado y casi la mitad de los encuestados informó haber hecho amistades por medio de los videojuegos (Pérez, 2016). Se considera que los videojuegos pueden ser utilizados como una herramienta comunicativa, capaz de satisfacer las necesidades sociales de inclusión, afecto y control, en especial en el caso de los hombres. (Lucas, 2004)

Para desarrollar de forma crucial un videojuego, el factor social es necesario, permitiendo cumplir las misiones trazadas en el juego, adicional con el trabajo en equipo se fortalece lazos de amistad entre los jugadores. Así mismo al contar con un equipo de jugadores que se fusionan y operan de manera cooperativa en un videojuego, ayuda a reducir los niveles de activación fisiológica, cognición violenta y promover el uso de conductas prosociales (Vélez, 2014).

Una motivación importante para incentivar a jugar los videojuegos es el factor social, dado que los jugadores hacen nuevos amigos a través del juego y juegan con amigos de la vida real y/o familiares. Existe una alta participación de la red social en estos juegos mediante el reconocimiento de las habilidades, el intercambio de tips, los logros por parte del grupo, así como la frustración o éxito expresada en sentimientos por el equipo. Shafer

(2012) añade que se ha identificado en los últimos tiempos, que los usuarios de este tipo de juego se han incrementado, las personas prefieren jugar con otras personas, alrededor del 65% de video jugadores mencionan que prefieren jugar los de tipo social ya que se puedan relacionar y comunicar con otros, intercambiando ideas y sugerencias.

4.4.2. Efectos negativos de los videojuegos.

Anderson (2002) menciona: el efecto negativo de los videojuegos se relaciona con los tipos de videojuegos existentes, siendo en este caso los de tipo violento, ejemplo de ello son los juegos de guerra, los cuales conllevan con el desarrollo de problemas sociales como el aumento del nivel de agresividad, ansiedad, la disminución de conductas de ayuda y menores niveles de expresión de empatía, todo esto parece indirectamente repercutir en conductas violentas y actos de vandalismo.

Anderson (2002), Estos efectos negativos identificados en la conducta de las personas son explicados a través del Modelo General de la Agresión (GAM, por su sigla en inglés) planteado por Anderson y Bushman. El estado interno de las personas a nivel cognitivo, afectivo y en su activación fisiológica ha sido afectado por el contenido agresivo que expresa los videojuegos. Al ser afectado el estado interno de las personas y que es el más importante, por tratarse de la parte espiritual de la misma, genera un nuevo comportamiento en concordancia con lo que siente y por ello se podría explicar que dichos contenidos pueden generar conductas agresivas y hostiles en las personas.

Toda la información sobre este tema es de carácter empírica y teórica, sin embargo, algunos resultados han sido objeto de críticas; usando la técnica de la correlación de variables de influencia, algunos estudios han determinado la influencia del uso de los videojuegos y el nivel de agresividad, determinándose una correlación directa/positiva entre estas variables, pero, surgen discrepancias a estos estudios en el sentido que el

modelo de correlación no involucra otras variables que también pueden estar influyendo en la relación de las estudiadas, es decir, otras variables que podrían estar produciendo la agresión.

Jerabeck (2013) identifica la conducta competitiva, la cual tiene relación íntima con pensamientos y conductas agresivas o los rasgos de personalidad inherentes al sujeto, esto hace que la persona sea más proclive a ciertas conductas agresivas o también de ayuda.

Se ha identificado que los niveles de agresión de tipo rasgo de las personas puede estar influenciando o moderando la relación entre el jugar videojuegos violentos y la hostilidad como estado. Adicional a ello, el GAM, y todas las investigaciones que lo respaldan, dejan de lado otros posibles resultados que se puedan generar en videojuegos con diferentes contenidos en su historia y se centran en los efectos de juegos de carácter violento (Greitemeyer, 2010).

4.5.Niveles de medición de los videojuegos

King (2013) argumenta, viéndolo al videojuego como una adicción o desde otros puntos de vista, se han diseñado algunas herramientas para medir el uso de estos, King y colaboradores evaluaron 18 instrumentos, sus resultados indicaron que, por las diferentes conceptualizaciones teóricas del fenómeno, se determina que la instrumentalización disponible puede describirse como inconsistente. A su vez, muestran un consenso emergente con respecto a qué categorías diagnósticas tienen mayor importancia para determinar un uso patológico o no. Para definir el trastorno se utilizó un acercamiento utilitario, donde los instrumentos aplicados midieron tres características: (1) abstinencia, (2) pérdida de control, y (3) conflictos relacionados con relaciones interpersonales, compromisos académicos y/o laborales, estas características se alinean con la propuesta

del DSM-5, donde se podría considerar este como otro acercamiento para determinar los criterios “centrales” del uso patológico de videojuegos.

La revisión de King (2013) basándose en su capacidad de otorgar una mayor cantidad de información clínica, recomienda la aplicación de tres instrumentos adicionales: el criterio adaptado de juego patológico del DSM-IV-TR, la Game Addiction Scale (GAS, Lemmens, Valkenburg y Peter 2009) y el Young Internet Addiction Test (YIAT, Young, 1996).

Existe discrepancia entre varios autores respecto a la influencia del tiempo para determinar si un jugador tiene problema de dependencia o adicción, algunos consideran que el tiempo no es un factor, mientras otros si consideran al tiempo empleado como uno de los factores determinantes. La definición de patrón de uso adictivo como elemento base, genera un problema en cada investigador, ya que algunos emplean escalas de adicción a videojuegos mientras que otros lo definen por la misma repercusión psicosocial, así mismo la variable cuántas horas se consideran tiempo moderado o excesivo de juego no está definido por los investigadores en el tema. Al parecer, no es el factor tiempo invertido como responsable de la adicción a los videojuegos, se aduce otros factores como las consecuencias familiares, sociales y profesionales, así como la dependencia psicológica, focalización atencional, variación del estado de ánimo o incapacidad de control lo que sería la fundamentación de una adicción a videojuegos (Carbonell, 2014).

Usando los criterios del DSM-IV TR, Chóliz y Marco (2011) elaboraron el Test de Dependencia de Videojuegos (TDV) (American Psychiatric Association, 2000). El TDV tuvo como población referente a la población por Salas-Blas y fue adaptado a la misma, utiliza un cuestionario de autorregistro, utiliza una escala ordinal, una calificación de cero

que corresponde a la etiqueta “totalmente en desacuerdo”, uno es “un poco en desacuerdo”, dos “neutral”, tres “un poco de acuerdo”, y cuatro “totalmente de acuerdo”. En el medio peruano se distinguen los siguientes niveles.

Uso ligero, Aquí la persona o video jugador tiene control sobre el uso del juego, donde este se convierte en un recurso más y como una distracción.

Uso medio, Aquí la persona puede jugar sin perder el control, donde el jugador hace uso del juego de forma más frecuente, el lugar se torna más agradable y divertido.

Abuso, Aquí la persona pierde el control sobre su uso y comienza a experimentar problemas ya que el juego se utiliza de forma más avanzada.

Uso patológico, Aquí el uso del juego se vuelve un patrón de conducta, causa problemas significativos en la vida del jugador, hay una distorsión en sus relaciones sociales y familiares.

4.6. Aplicaciones del uso de videojuegos

4.6.1. Uso terapéutico

Existe una tendencia al crecimiento en el volumen de estudios acerca de los beneficios que los videojuegos ofrecen y sus beneficios terapéuticos para ciertas patologías Llorens (2015), mediante una terapia grupal fundamentada en videojuegos en individuos que padecían algún tipo de lesión cerebral traumática, se evidenció una mejora sustancial en la conciencia de estos, su desarrollo social y comportamientos diarios, sabiendo que se trataba con pacientes con problemas cerebrales traumáticas. Los videojuegos como survival horror, first person shooters y role playing games y otros más, pueden ser utilizados por los terapeutas para potenciar el insight de los pacientes y conseguir información más profunda sobre su persona, ya que incluyen temas que en muchos casos

son tabú, como por ejemplo funerales, muerte e incluso trauma. Así mismo Sevick (2016) en su estudio realizaron un tipo de terapia de movimiento en las extremidades superiores en pacientes con parálisis cerebral, mismo que funcionó de forma eficiente con el uso de videojuegos y el sensor de movimiento Microsoft Kinect.

Los estudios mencionados sirven como un importante insumo para determinar la gran utilidad que pueden llegar a tener los videojuegos dentro de la psicoterapia y el asesoramiento. A pesar del escepticismo existente ante este nuevo paradigma, los resultados de estos estudios muestran así el abanico de herramientas e insumos que el terapeuta puede utilizar; así mismo brindan nuevos enfoques que no se deberían pasar por alto, se descubre un nuevo escenario en la utilidad de los videojuegos para realizar terapias y tratamientos de todo tipo, es importante recalcar que los estudios mencionados son eficaces siempre y cuando el uso sea supervisado por profesionales formados en el tema.

4.6.2. Uso educativo

La creatividad permite desarrollar y potenciar el aprendizaje autónomo, por eso es considerada como un área de alto valor, videojuegos como el famoso Minecraft se convierten en potentes herramientas para fomentar la creatividad, ya que permiten al jugador experimentar una aventura en la que han de sobrevivir de las hordas de enemigos y reunir comida y entrar en un mundo de propuestas arquitectónica de alta nivel y complejidad.

El hecho de unir la construcción con la aventura permite al jugador dar rienda suelta a toda su creatividad, se convierte en una manera de aprender normas básicas de construcción y arquitectura, la cual irá potenciando y puliendo según vaya aumentado la frecuencia en las horas jugando al videojuego.

Una de las formas de afianzar comportamientos es la repetición, además que permite adquirir mayor control de la actividad que se está realizando, los jóvenes y niños frecuentemente se convierten en expertos a medida que progresan en niveles y puntuaciones. El videojuego se convierte mismo en el instrumento de medición, ya que les muestra diariamente de modo real y cuantificable, todo lo que están progresando, de manera que cada día que avanza consiguen un mejor nivel, convirtiéndose en una manera lúdica y que puede adaptarse a la juventud de la presente generación.

4.6.3. Uso laboral

Ahora, ya son más las opciones en las instituciones de educación superior para estudiar la especialidad de Diseño de Videojuegos o Ingeniería de Desarrollo de Juegos, donde en este medio, se ha adquirido una amplia experiencia y prestigio desde hace varios años atrás. En esta carrera se está involucrado en el desarrollo y la mercadotecnia para la venta de los videojuegos, además se puede adquirir las herramientas para crear simuladores virtuales y videojuegos. Esta disciplina permitirá tener la capacidad de proponer soluciones creativas en pro de la industria, capacitando para diseñar, planificar y definir el proceso creativo del juego, diseñar las escenas y los personajes involucrados para los diferentes proyectos de multimedia. También, es indispensable considerar que los amantes a la ingeniería tienen la posibilidad de ejercer en la industria mencionada, por lo que, en este caso el frecuente uso de los videojuegos no se podrían considerar una adicción.

4.6.4. Uso social

Los factores como: Una mayor extroversión, una mayor frecuencia de trato con los amigos y una mayor socialización, están más relacionados con los videojuegos, esto lo afirman la mayoría de las investigaciones que han analizado especialmente este aspecto

de la personalidad de los jugadores, a más de suponer que está lejos de ser un obstáculo para la práctica de las relaciones sociales. Es más, el componente social tiene alta importancia por la facilidad para adentrarse en los videojuegos, siendo crucial para alcanzar las metas y misiones propuestas, además ayuda a fortalecer lazos de amistad (Oswald P. , 2013).

4.7.Definición de Adicción

En la sociedad la palabra adicción ha sido considerada como algo malo o está mal vista por los colectivos sociales, sin embargo, si nos ponemos detenidamente a analizar, todos tenemos tendencia a adquirir una adicción. Un concepto sobre lo que es una adicción, calificándolas como dependencias, diferenciándolos de los hábitos comunes o necesidades de consumo, esto conlleva a complejas consecuencias en la vida normal, ya que deterioran, e influyen negativamente, destruyen relaciones salud física y mental, y finalmente, las condiciones para funcionar de forma eficaz, también la adición es debilidad, etimológicamente el significado proviene del latín addictus que significa o hace referencia a ser esclavo de los videojuegos.

La adicción es una dependencia, donde la persona o adolescente sitúa por encima de todo a la adicción, como resultado de esto se genera el descuido de actividades académicas, laborales, deportivas e incluso emocionales, sin tomar en cuenta los daños que se hace no solo la persona adicta si no a la familia, en el caso de los videojuegos los adolescentes descuidan sus tareas, no asisten a clases e incluso llegan al punto de robar para tener ingresos y sustentar sus adicciones descuidando también sus gustos o costumbres diarias.

Es importante distinguir la actividad excesiva y la adictiva a los videojuegos, aunque son dos conductas diferentes hay que reconocer que en ocasiones se solapan. La

diferencia entre el uso excesivo saludable de los jugadores y la adicción de algunos usuarios es que los primeros añaden el juego a su vida, mientras que para los otros ser jugador les resta parte de su vida (Griffiths M. , 2005). Es importante saber diferenciar cuando es una adicción y cuando es una actividad excesiva; la actividad excesiva se la puede controlar uno mismo y sin la necesidad de la intervención de más personas, así mismo la actividad excesiva no afecta la salud mental, mientras que la adicción ya afecta en sí a la parte mental y cognitiva del ser humano.

Los videojuegos en línea a diferencia de los propios juegos en off son más adictivos, esto por la razón de que los en línea tienen la oportunidad de socializar con más personas y se vuelven más dependientes de la parte cognitiva del adolescente, es por esto que los adolescentes se ven afectados en la parte de relaciones sociales ya que crean un mundo dentro del juego con sus amigos virtuales.

Según Chóliz (2011), los videojuegos online mediante la presentación de numerosas posibilidades para la acción tienden a convertirse en una actividad adictiva, respaldada en abrumadora evidencia empírica clínica. Es importante identificar que la relación de dependencia que conduce al deterioro de las relaciones interpersonales es la causa del problema y no es el uso excesivo, provocando falta de control de la persona en sus actividades cotidianas.

Meca (2020) afirma que el juego patológico es considerado como un trastorno adictivo, ya que “los síntomas clínicos de los trastornos generados por el juego son semejantes a los trastornos generados por las drogas, argumento fundamentado por la Asociación Americana de Psiquiatría. Actualmente el tipo de trastorno por juego patológico es considerado dentro de la categoría de las drogodependencias. En la actualidad el Juego Patológico o Ludopatía es considerado como un problema de salud

pública, ya que produce un impacto devastador en el funcionamiento integral del individuo a nivel persona, grupo familiar, relaciones sociales, nivel estudiantil, nivel laboral, y en las finanzas personales.

Es considerado muy grave la adicción a los videojuegos, tal es el caso que llega a ser comparado como una adicción a las drogas, debido a que generan un impacto al individuo en la parte emocional y también en lo cognitivo y social, su forma de desenvolverse cambia completamente tanto con los amigos como con sus familiares y se vuelve una persona solitaria.

4.8.Causas de una adicción

Según Simple (2014), en el entorno común existen diferentes causas, no hay dudas de que las adicciones se constituyen como uno de los problemas más graves que afectan a la sociedad actual y por ende a los niños y jóvenes. Cada vez se incrementan las personas que se vuelven adictas a todo tipo de sustancias donde la gran mayoría de estos son adolescentes.

4.8.1. Problemas familiares.

Es considerada la causa más frecuente en jóvenes. Los adolescentes tienen etapas difíciles durante su vida cotidiana, donde muchos de ellos no cuentan con el apoyo o la atención familiar que requieren por parte de sus padres, siendo ellos los principales perjudicados, y es ahí en donde estos buscan maneras para escapar y sobrellevar estos problemas, dentro de las alternativas para escapar del problema lo hacen mediante las drogas, el alcohol y los videojuegos ya que a estos últimos los pueden utilizar dentro del hogar sin una supervisión adecuada.

La adicción a los videojuegos se debe controlar desde casa, el problema se agrava por no establecer límites, los jóvenes empiezan a abusar de los videojuegos por tratar de olvidarse de problemas familiares o escolares cayendo en un error y perjudicando su vida normal.

4.8.2. Problemas Sociales.

Este problema es característico más en los adolescentes que en edades adultas, la mayoría de ellos son influenciados por sus amigos, es necesario crear una conducta en el adolescente para que aprenda a decir no, para que así no llegue a caer en estos vicios los cuales son expuestos por sus propias amistades.

4.9. Características de la adicción a los Videojuegos

La adicción al juego patológico tiene una semejanza a la adicción a las sustancias químicas, ya que algunos jugadores patológicos demostraron tener menores niveles de norepinefrina (neurotransmisor) comparados a los jugadores de forma regular, además, alteraciones biológicas cerebrales que se relacionan con la serotonina y anomalías en el funcionamiento de la corteza prefrontal, que afectan su capacidad para tomar decisiones.

El DSM-V manifiesta que: Los signos y síntomas de ludopatía incluyen los siguientes:

- Presentar ansiedad por las apuestas.
- Afán por apostar altas sumas de dinero para generar emoción.
- Pretender controlar e influir en el resultado de las apuestas.
- Manifestaciones de bipolaridad en las emociones por intentar disminuir las apuestas.
- Buscar como vía de escape a las apuestas, pretendiendo aliviar sentimiento de culpa, desesperanza, depresión o ansiedad.

- Generar más apuestas para recuperar pérdidas económicas.
- No ser honesto con la familia al encontrarse realizando demasiadas apuestas.
- Poner en riesgo un trabajo, estudios, labores, relaciones personales a causa de las apuestas.
- Incurrir en actos de robo o fraude para recuperar las pérdidas por las apuestas.
- Involucrar a otras personas en el problema económico generado por la alta cantidad de dinero apostado.

Las personas con ludopatía no pueden evitar continuar jugando, a diferencia de la mayoría de los apostadores que se detienen en el momento que pierden sus apuestas, es decir, establecen límites al evento.

4.10.Definición de estado emocional.

Goldsmith (1994) menciona que los EA no tienen un evento o estímulo claro que los ocasione, o de manifestarse, no es claramente identificable por quien lo experimenta, de igual manera, los EA no se fundamenta, de ahí la no intencionalidad es su característica.

Ángel (2012) conceptualiza que las emociones son fenómenos biológicos y cognitivos que se relacionan en sentido social. Cuando van acompañadas de sentimientos placenteros se consideran positivas y significan que la situación es beneficiosa, ejemplo de ello son la felicidad y el amor; negativas cuando van acompañadas de sentimientos desagradables y se percibe la situación como una amenaza, dentro de estas se encuentran el miedo, la ansiedad, la ira, hostilidad, la tristeza y el asco, o neutras cuando no van acompañadas de ningún sentimiento.

Las emociones dependen de como nosotros las sepamos llevar, si las sabemos controlar todo puede ir cambiando, si a una emoción negativa la transformamos en

positiva esta puede hacer que nuestro estado emocional actual pueda ir mejorando y pueda convertirse en un día beneficioso o placentero.

González (2015) expresa que los estados emocionales se manifiestan en el proceso enseñanza-aprendizaje, de este modo, Carballeira (2015) identifica la presencia de dos estados emocionales: los positivos y los de carácter negativo, por lo tanto, existe una estrecha relación entre los estados emocionales positivos y el logro de las metas planteadas por las personas.

Solomon (1973) afirma que las emociones son juicios normativos y frecuentemente morales, dicho de otra forma, tener una emoción es realizar un juicio normativo acerca de la situación presente.

Las emociones son respuestas que nos permiten adaptarnos, comunicarnos e interactuar con nuestro medio y las personas que nos rodean en la cual podemos experimentar ira, alegría, felicidad, rabia, miedo, tristeza dependiendo de la situación que enfrentemos, así mismo Wenger (1962) sostienen que todas las personas conocen qué es una emoción hasta que intenta definirla; en ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla.

Con los argumentos teóricos, se podría definir a una emoción como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, y esta supone una característica fenomenológica que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo.

4.11. **Funciones de las emociones.**

Las tres funciones principales que Reeve (1994) presenta son:

a. Funciones adaptativas

b. Funciones sociales

c. Funciones motivacionales

4.11.1. Funciones Adaptativas.

Plutchik (1980) identifica ocho funciones elementales de las emociones y aboga por estandarizar un lenguaje funcional que identifique cada una de dichas reacciones con la función adaptativa que le corresponde.

Tabla 1: Las funciones de las emociones son:

lenguaje subjetivo	lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

La importancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto, la emoción sirve para facilitar la conducta adecuada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación, así mismo, las emociones son uno de los mecanismos menos experimentados al principio de selección natural (Chóliz, 1995).

4.11.2. Funciones Sociales.

Izard (1989) enfoca algunas funciones sociales de las emociones las cuales cumplen la función de facilitar la comunión social, influir en la conducta de las personas, fomentar la comunicación de los estados afectivos e incentivar la conducta prosocial. La felicidad

como una emoción favorece las relaciones sociales e interpersonales, en lo opuesto por ejemplo la ira promueve la confrontación entre las personas.

4.11.3. Función Motivacional

Existe una estrecha relación entre emoción y motivación debido a que está presente en toda actividad que tienen las características conductuales de motivación, dirección e intensidad. La emoción fortalece la conducta incentivada, una conducta llena de emociones se realiza de forma más armoniosa.

4.12.Categorías de las emociones

La teorización de la psicología científica, por su naturaleza y posiciones dominantes, ha obtenido distintas conceptualizaciones de lo que son las emociones, sin embargo, aún está pendiente la teoría consolidada que permite describir, explicar, y predecir comportamientos. Por lo tanto, la evolución de las definiciones ha permitido lograr categorizar la definición de emociones según sus efectos, sean: afectivos, cognitivos, funcionales, motivaciones, entre otros. Por lo que, a continuación, las once categorías existentes (Enrique, Fernández-Abascal, & Jiménez Sánchez, 2010).

Categoría afectiva: Ante estímulos externos o subjetivos que tienen un individuo, existen cambios fisiológicos producto de los sentimientos, por lo que, la conceptualización de las emociones según esta categoría es la percepción de los cambios de sentimientos o el hecho excitador en sí.

Categoría cognitiva: La categoría cognitiva de las emociones es lo que permite considerar a una emoción como: alegría, rabia, entre otra; y esto se debe al tipo de respuesta que se dé en función a los cambios fisiológicos o activación.

Categoría basada en estímulos elicitadores: Aquí se agrupan todas las definiciones que argumentan que las emociones son causadas por la estimulación interna.

Categoría fisiológica: Actualmente se encuentra en desarrollo debido a que mediante la neurociencia se está estableciendo la relación que existe entre las emociones y los sistemas del cerebro fisiológicos.

Conceptualización emocional/expresiva: Comprende las emociones que son externalizadas por medio de patrones musculoesqueléticos fáciles, y otras formas de expresiones corporales.

Categoría disruptiva: Esta categoría representa un proceso disruptivo de las emociones, mismo que resalta los efectos desorganizadores y disfuncionales de la emoción que no se pueden evitar y brotan de lo más profundo del ser.

Categoría adaptativa: Se basa en los principios darwinista, donde se toma a las emociones como un aspecto fundamental en la evolución y que ha contribuido en la supervivencia de la especie.

Categoría multifactorial: Está es la categoría más amplia y abarca la multidimensionalidad e involucra la interrelación entre las categorías afectiva, cognitiva, conductuales, y fisiológicos.

Conceptualización restrictiva: La diferenciación de principalmente la motivación con el resto de los procesos psicológicos con los que interactúa.

Categoría motivacional: Es contraria a la conceptualización restrictiva debido a que se basa en el solapamiento entre los procesos motivaciones y emocionales. En este caso, se argumenta que las emociones permiten la motivación, es decir, es el agente motivador.

Categoría escéptica: Debido a la problemática ya descrita en la que la psicología no tiene un cuerpo teórico consolidado, por lo que, aún existen desacuerdos. Por lo tanto, esta categoría niega la utilidad de las emociones como concepto (Enrique, Fernández-Abascal, & Jiménez Sánchez, 2010).

4.13.Tipos de estado emocional

Existen 2 enfoques:

4.13.1. Estudio dimensional: Hace referencia a los aspectos no comunes en las emociones individuales, se utilizan dimensiones generales.

4.13.2. Estudio de las emociones discretas o específicas: Se fundamenta en la manifestación de características distintas y únicas para cada categoría de las emociones.

Emociones dimensionales: Están definidas por 3 ejes y tienen un carácter bipolar: eje valencia afectiva, de activación, y control; donde la primera se refiere a una escala desde lo agradable a lo desagradable, mientras que la segunda consiste en la escala de la calma al entusiasmo, y el último, de controlador extremo a ser controlado por la situación.

Existen dos dimensiones unipolares para definir la valencia afectiva:

A) Dimensión que está compuesta por emociones de carácter hedónico negativo, las cuales son desagradables y se manifiestan cuando se detiene una meta, ocurre una pérdida, o produce una amenaza.
B) Dimensión que está compuesta por las emociones de carácter hedónico positivo, las cuales son agradables y son manifiestas cuando se logra una meta.

4.13.3. Emociones primarias

Las emociones primarias son seis y se componente de: asco, sorpresa, alegría, miedo, ira y tristeza. No obstante, en la actualidad se tiende con mayor frecuencia a comentar acerca de la familia primaria de emociones, estás responden a una función adaptativa, y también, poseen desencadenamientos específicos para cada una de las mencionadas.

4.13.4. Emociones secundarias

Nacen por la socialización y el desarrollo de capacidades cognitivas culpa, celos, azoramiento, orgullo, bochorno, entre otros; mismas que se manifiestan en el grupo etario entre dos y tres años; y es indispensable tres condiciones primarias para la presencia de estas emociones:

- Aparición de la identidad personal
- Internalización de normas sociales, tanto lo que se considera que están mal como lo que se considera bien.

- Debe ser capaz de evaluar su identidad personal de acuerdo con estas incipientes normas sociales.

No es necesario que las emociones secundarias se manifiesten en su estado natural, más bien dependen de la cultura en la que se desenvuelve la persona y su historial de vida.

4.13.5. Gestión de las emociones

Para poder gestionar las emociones se debe tomar en cuenta los siguientes puntos:

Fíjate en las señales emocionales cuanto antes. Párate y piensa, ¿cómo me siento?

Localiza físicamente la emoción. Identifica en donde se localiza o se siente la emoción, esta puede estar en el pecho, en la garganta.

Ponles nombre a todos los sentimientos. Hay que tratar de identificar las emociones que en algunos momentos pueden manifestarse juntas. Sepáralas y etiquétalas.

No es recomendable juzgar los sentimientos manifestados, sean cuales sean estos, simplemente hay que aceptarlos.

Es importante encontrar de donde se originan los sentimientos y preguntarnos por qué se encuentran ahí.

Darle en cada momento la importancia que tienen. No es suficiente con experimentar la emoción en primera instancia o la situación que genera, sino ir más al fondo de la misma.

4.14.El estado emocional y la adicción de videojuegos

Los videojuegos no solo son negativos como muchas personas lo ven, pueden llegar a servir para muchas cosas como en la educación, un mejor desarrollo de la atención depende del trato o uso que se le dé al mismo.

Fernández (2019) menciona que el uso de videojuegos por parte de la población adolescente provoca una serie de efectos a nivel emocional tanto negativos como positivos. Las variaciones en las emociones generan comportamientos de riesgo y hay que evitarlas, ya sean trastornos, adicciones, sintomatología o ideas irracionales, se estima que pueden existir más efectos positivos que negativos. Por otra parte, González (2017) menciona: el uso problemático de los videojuegos es una conducta de riesgo cada vez más frecuente. La alta exposición de los adolescentes a los videojuegos se ha relacionado con una variedad de trastornos, pero se desconoce la relación entre el uso problemático de videojuegos y el bienestar emocional.

La adicción a los videojuegos aún no tiene una investigación 100% fiable de cómo llega a afectar al estado emocional de los adolescentes o de los propios consumidores del mismo, cada uno de estos estados va a depender del tiempo que se les dedique a los videojuegos.

Según explica un psiquiatra experto en adicciones, Alejandro Maturana, miembro de la Unidad de Psiquiatría del Niño y del Adolescente de la Clínica Psiquiátrica del HCUCH, asegura que el trastorno por videojuegos es un tipo de comportamiento no funcional en relación con el videojuego, este se manifiesta por ser un patrón de comportamiento continuo o repetitivo, este a su vez altera la funcionalidad de la persona en escenarios como los sociales, familiares, ocupacionales y personales.

Para identificar la potencialidad educativa de los videojuegos se tiene que asociar la idea de determinados tipos de videojuegos con el desarrollo de algunas capacidades. Los promotores de esta idea se identifican a investigadores como Estallo y Marqués.

Estallo (1995), hace mención que los adolescentes son beneficiados de los videojuegos ya que estos contribuyen al desarrollo intelectual como emocional de los usuarios. Por otra parte, Marqués (2000) relaciona las habilidades y capacidades de desarrollo de interés para el aprendizaje con cada tipo de juego, si se hace mención a los juegos de arcade (plataformas, luchas...), se cree que estos pueden contribuir a la orientación espacial y al desarrollo psicomotor, los de índole deportivos, contribuyen a la coordinación psicomotora; los de aventura, estrategia y rol, al incentivo en aspectos del currículum y a la meditación sobre los valores; los simuladores, a la operatividad de máquinas; y los puzzles y de preguntas, a la lógica y el razonamiento. El autor rescata aspectos positivos y negativos de su aprendizaje y dentro de ellos se encuentran el aprendizaje de contenidos y tareas, la motivación, los procedimientos, las actitudes como la toma de decisiones y la cooperación, y finalmente las destrezas manuales organizacionales.

5. Metodología

El presente trabajo investigativo es de tipo descriptivo, exploratorio en virtud a que pretende describir cada una de las cualidades de lo que corresponde a la definición de adicción a los videojuegos y a los estados emocionales explorativos, porque pretende medir y recoge información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Su enfoque es mixto en virtud de que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos, con un diseño no experimental con un corte transversal

5.1. Métodos para utilizarse en el proyecto de investigación

Método científico: Se utilizó el método científico para obtener nuevos conocimientos, que ha caracterizado la adicción de los videojuegos y si ha llegado a influenciar en el estado emocional de los adolescentes todo esto a través de la observación, análisis e hipótesis.

Método cuantitativo: Se llegó a usar este método para la recolección de datos de las entrevistas y las encuestas planteadas con el fin de respaldar a la hipótesis del problema planteado.

Método cualitativo: Sirvió para la recopilación de características, con la finalidad de contribuir en el marco teórico de la presente investigación.

Método analítico- sintético: Se utilizó este método para poder desarrollar la metodología la cual ayudó a realizar la respectiva síntesis y análisis del fenómeno investigado.

Método descriptivo: Se lo utilizó para poder describir las definiciones, características, mitos, entre otros, de cada una de las dos variables.

5.2. Técnicas e instrumentos

Encuestas: Se aplicó encuestas a los jóvenes del primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional la Inmaculada.

Entrevista Estructurada: La entrevista se aplicó a los padres de los jóvenes del primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional la Inmaculada.

5.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de estudio estuvo conformada por 1500 alumnos de la unidad educativa fisco misional la Inmaculada.

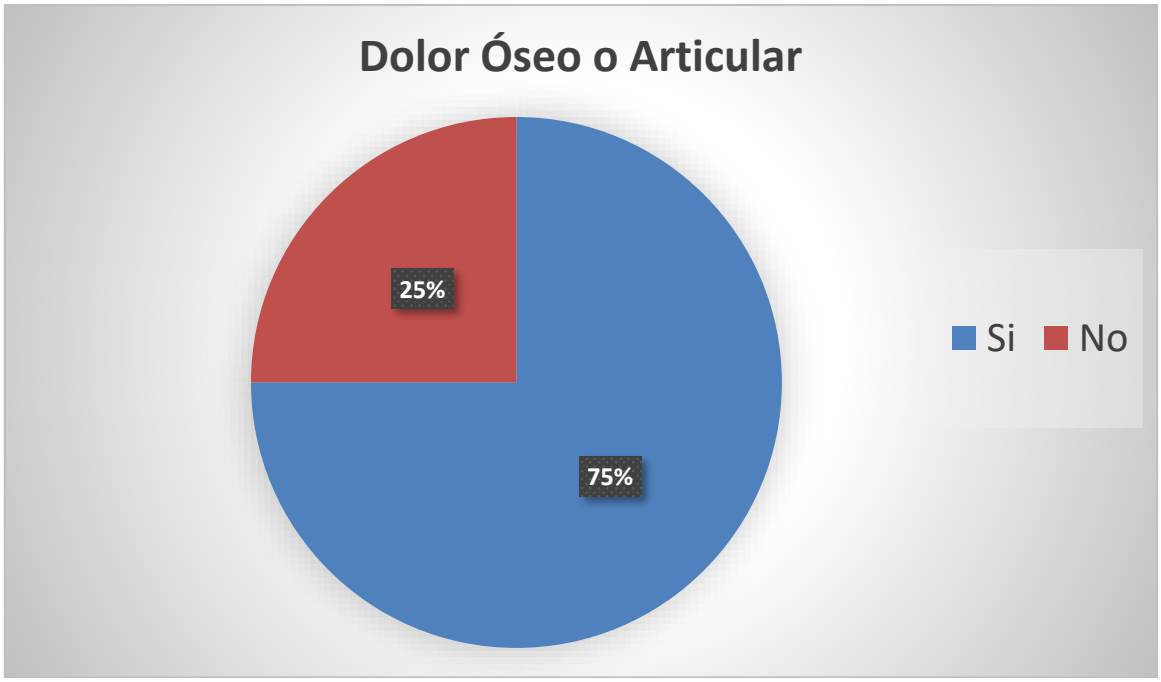
Se realizó un muestreo no probabilístico en el cual fue basado en un juicio subjetivo en forma intencional por agrupaciones. Se solicitó a los alumnos del primer año de bachillerato que formen parte del estudio siendo en si 50 alumnos que se les realizó las encuestas

La gráfica de pastel se usa para representar variables cualitativas o categóricas, de preferencia nominales. Es por esto qué se considera apropiado el uso del diagrama de pastel en la presente investigación.

6. Resultados

Dando respuesta al primer objetivo específico que es **describir las principales características de la adicción de los videojuegos que utilizan los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020-2021** se desarrolló a través de la entrevista a padres de familia para lo cual se tomó en cuenta las respuestas de cinco de las preguntas de este instrumento.

1.- ¿Ha visto que su hijo ha mantenido dolores óseos o articulares en la última semana?



Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia de los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020-2021
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

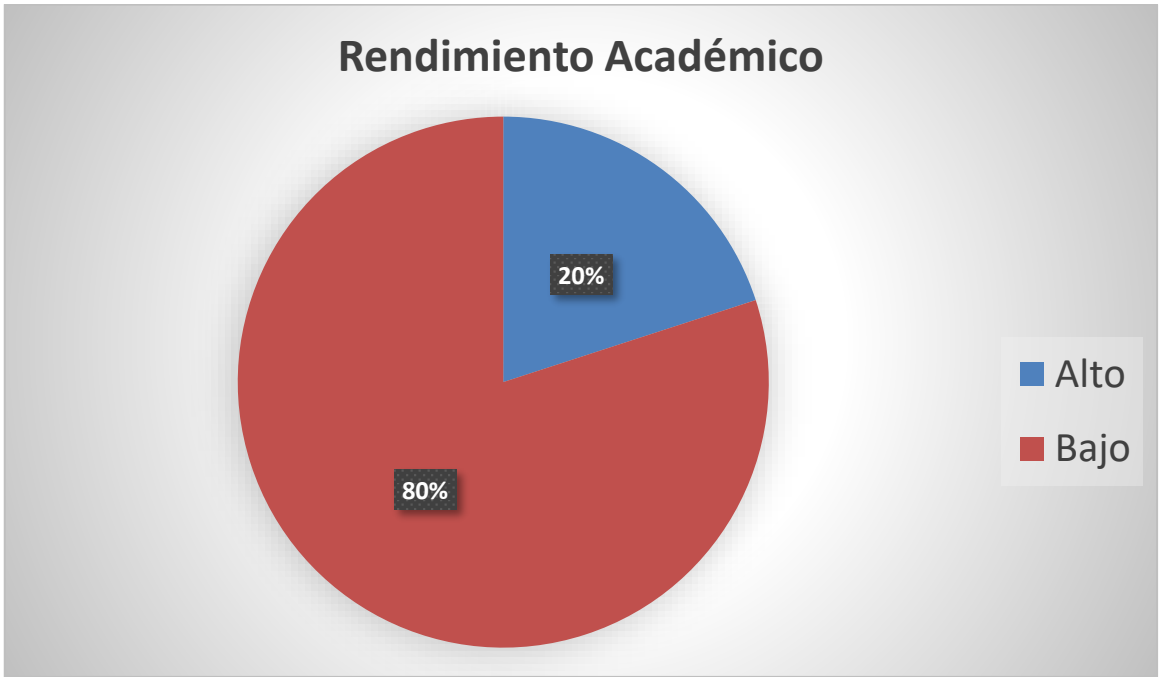
Análisis e interpretación

La población investigada con respecto a los padres de familia afirma que el 75% si mantienen dolores óseos o articulares, mientras que el 25% negaron tener dolores. Entre más tiempo se dedique al juego, más frecuente serán las quejas de los video

jugadores por sus dolores en las manos debido al uso de controles, movimientos repetitivos de los dedos y las manos por largos periodos de tiempo hace que se inflamen, principalmente, los tendones del dedo pulgar, también la posición de agarre del control y la posición de las muñecas.

El Dr. Eric Ruderman, profesor asociado de medicina de la facultad de medicina Feinberg de la Universidad Northwestern, dijo que los hallazgos demostraron que usar videojuegos podría no ser bueno para los músculos y tendones en el desarrollo de los niños.

2.- ¿Cómo es el rendimiento académico de su hijo a partir del uso de videojuegos?

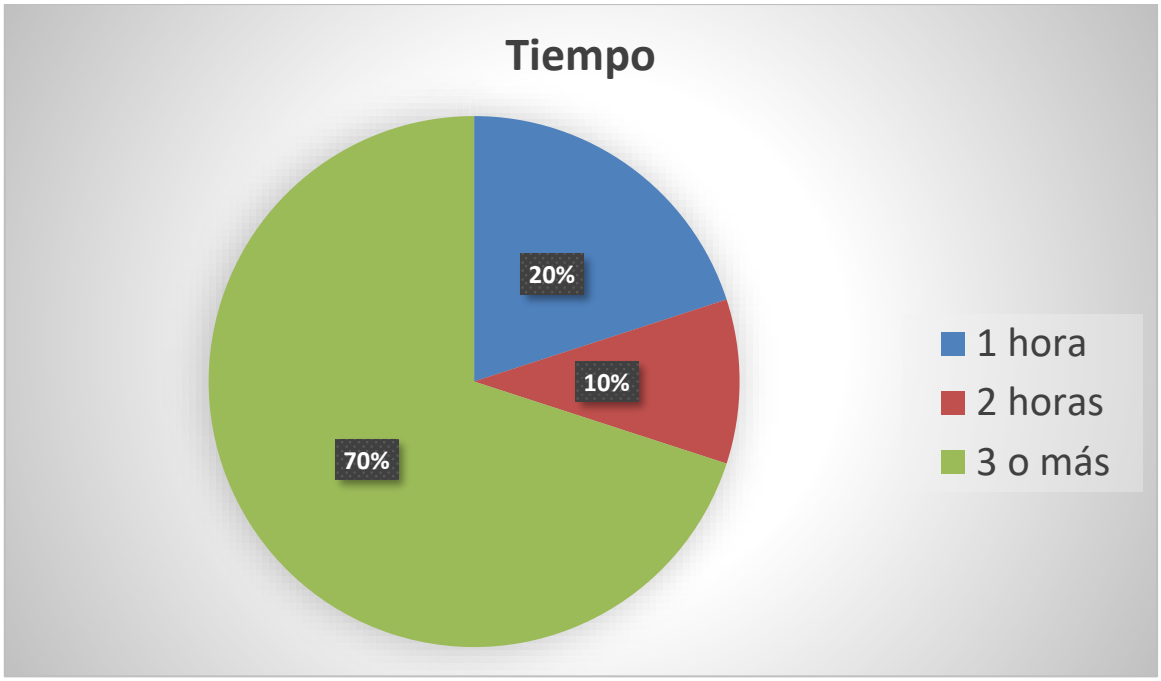


Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia de los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020-2021
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

La población investigada con respecto a los padres de familia afirma que el 80% de sus hijos tiene un rendimiento académico bajo a partir del uso de videojuegos; mientras que el 20% supo manifestar que su rendimiento es alto.

Los adolescentes con menos tiempo de juego son quienes mejores calificaciones obtienen mientras que aquellos que juegan mucho obtienen peor rendimiento académico. Estos resultados están en consonancia con lo que indican estudios previos cuyos participantes eran jóvenes españoles, británicos y estadounidenses (Callejo, 2016; Peiró-Velert et al., 2014; Schmitt & Livingston, 2015)

3.- ¿Qué tiempo dedica su hijo a los videojuegos diariamente?



Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia de los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020-2021

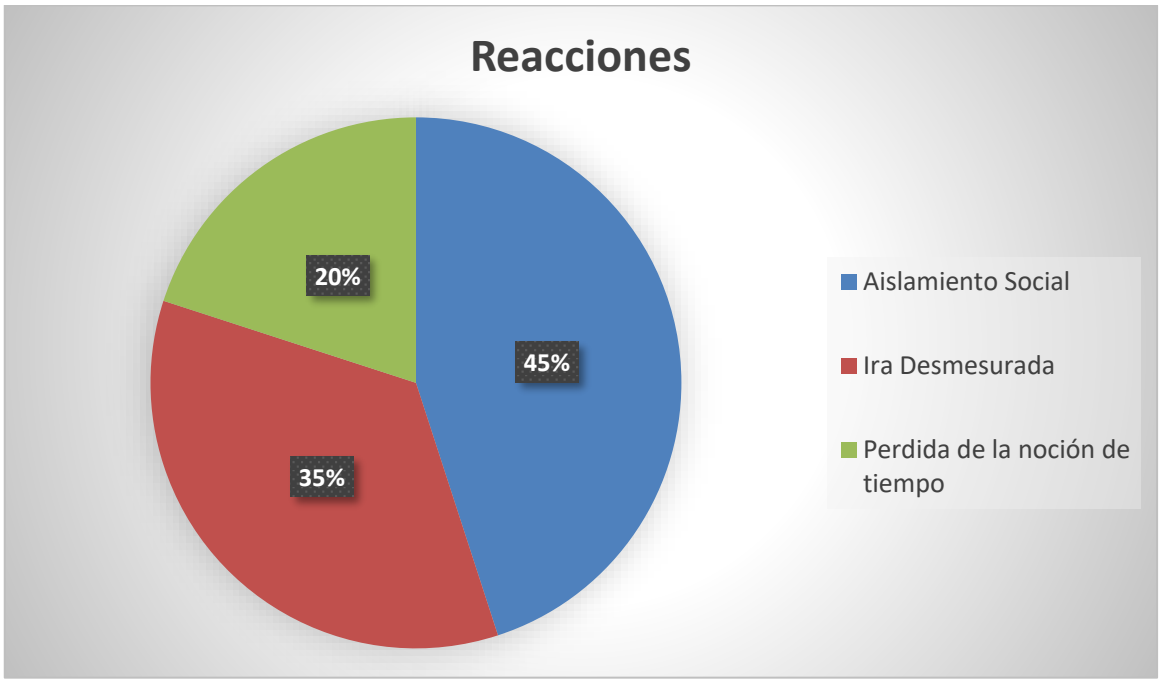
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

La población investigada con respecto a los padres de familia afirma que el 70% de sus hijos dura 3 horas o más jugando videojuegos, el 20% le dedica 1 hora y el 10% le dedica 2 horas. Siendo esto una de las principales características de la adicción debido a que el tiempo estipulado para el uso de videojuegos en adolescentes es de máximo de 40 a 50 minutos diarios y cómo podemos observar el tiempo es sobrepasado.

La adicción a los videojuegos es una enfermedad que provoca la necesidad incontrolable de jugar de forma compulsiva a juegos electrónicos. Este es incapaz de controlar sus ganas y su deseo le lleva a jugar irremediablemente durante un gran número de horas.

Estudios recientes de la Universidad de Oxford (Reino Unido) sugieren que el tiempo recomendable del uso de los videojuegos sería menos de una hora al día.

4.- ¿Qué reacciones tiene su hijo mientras usa videojuegos?



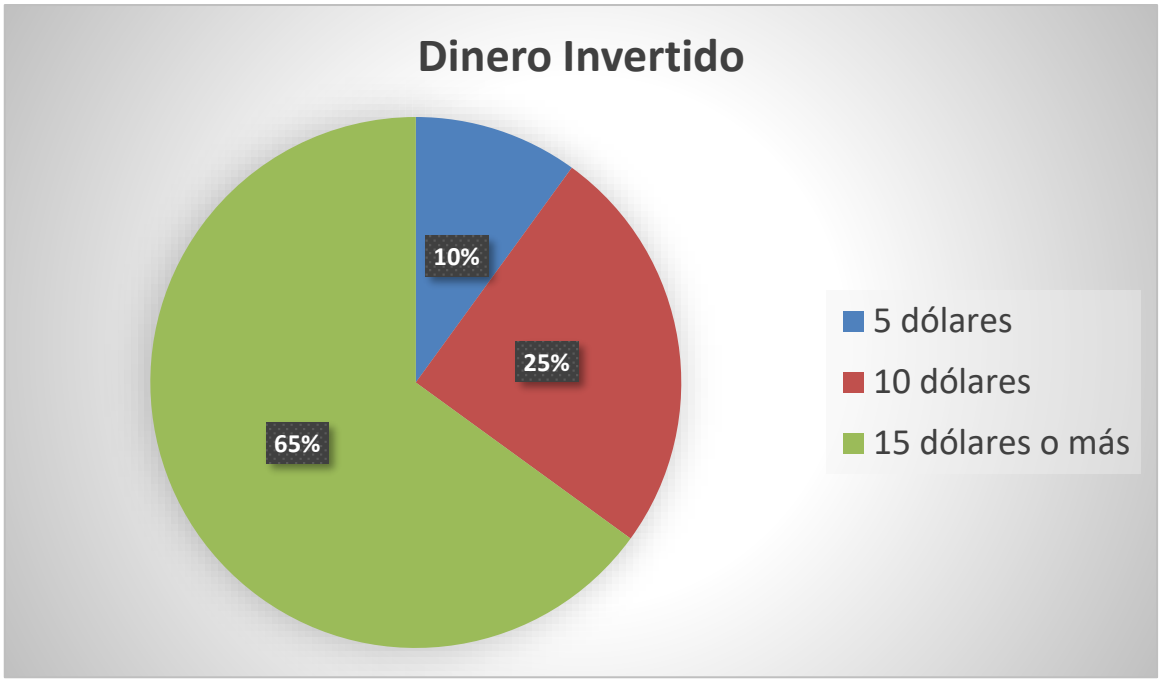
Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia de los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020-2021
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

Dentro de las características de la adicción a los videojuegos se encuentra el aislamiento social, ira desmesurada y la perdida de la noción del tiempo. Corroborando estos datos con la entrevista planteada se obtuvo que el 45% manifiestan aislamiento social, el 35% ira desmesurada y el 20% perdida de la noción del tiempo.

La expresión descontrolada de la ira puede acarrear graves problemas tanto de salud física, (hipertensión, infartos, etc) como emocional (más susceptibilidad a la frustración y la depresión) y no favorecen en absoluto a las relaciones sociales.

Dedicar muchas horas del día a los videojuegos en los jóvenes puede provocar problemas como reducción de la convivencia familiar y con amigos, así como descuido de las actividades académicas, afirmó el coordinador de la Clínica de Trastornos Adictivos del Instituto Nacional de Psiquiatría, Hugo González Cantú.

5.- ¿Cuánto cree usted que ha invertido su hijo en los videojuegos?

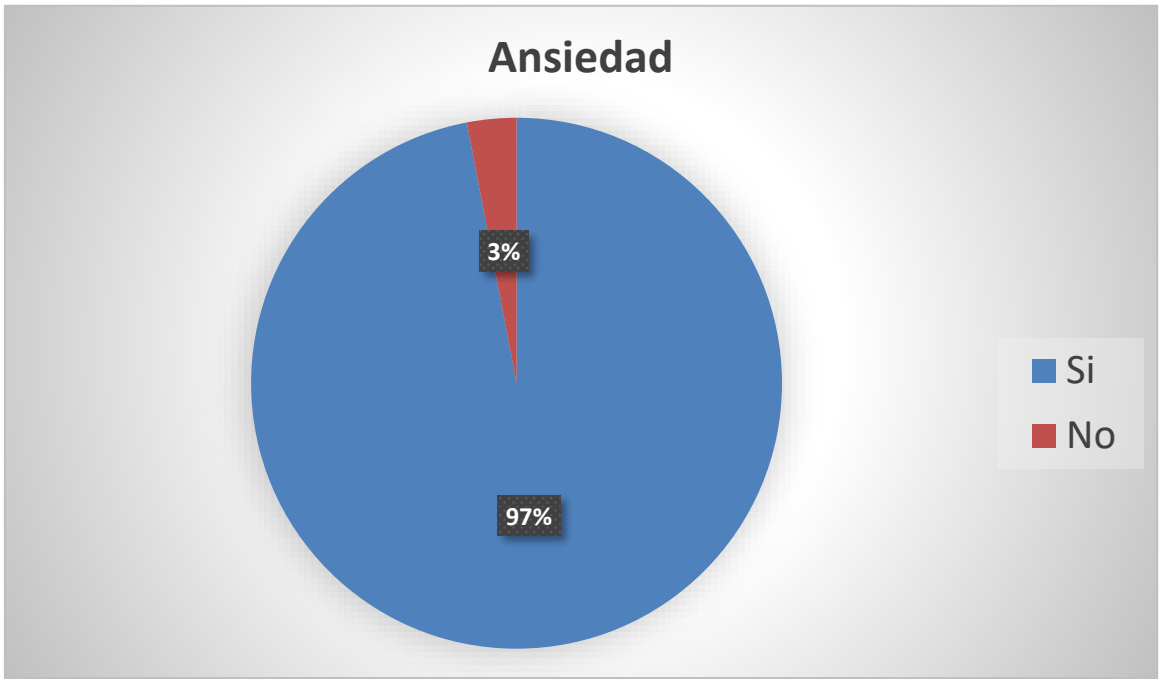


Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia de los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020-2021
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

La población investigada con respecto a los padres de familia afirma que el 65% ha invertido 15 dólares o más, el 25% gasto un aproximado de 10 dólares y el 5% gasto 5 dólares.

Dando respuesta al segundo objetivo específico que es **analizar la incidencia de la adicción de los videojuegos en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020-2021** se realizó una encuesta a los estudiantes y a los padres de familia se ejecutó una entrevista. Utilizando para el análisis de resultados 4 preguntas del primer instrumento y 2 preguntas del segundo. Los resultados obtenidos fueron analizados e interpretados a través de la técnica grafica de pasteles en la cual se colocó la pregunta el porcentaje y al finalizar un análisis cualitativo y cuantitativo.

1.- ¿Siento ansiedad cuando no me dejan jugar? ¿por qué?



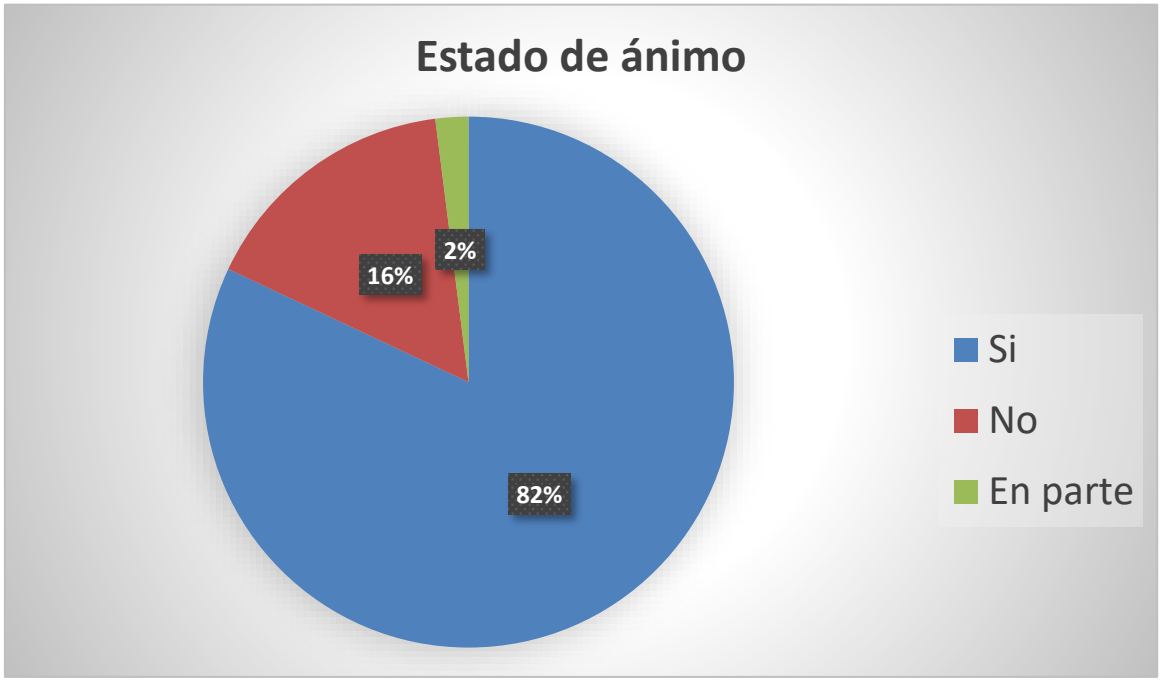
Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020- 2021
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

La población investigada es constituida por el 97% que si siente ansiedad cuando no lo dejan jugar videojuegos, mientras que el 3% no siente ansiedad cuando no lo dejan

jugar videojuegos. La adicción a los videojuegos afecta en el estado emocional de los adolescentes a través de la ansiedad, ira u otros como lo manifiesta Fernández.

El juego patológico y la adicción a videojuegos tienen una serie de efectos negativos como lo es llegar a generar ansiedad cuando no se les permite el uso de los videojuegos así nos manifiesta Fernández (2018) en su tesis "Efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional".

2.- ¿Cuándo me encuentro mal o triste el juego me ayuda a mejorar mi estado de ánimo?



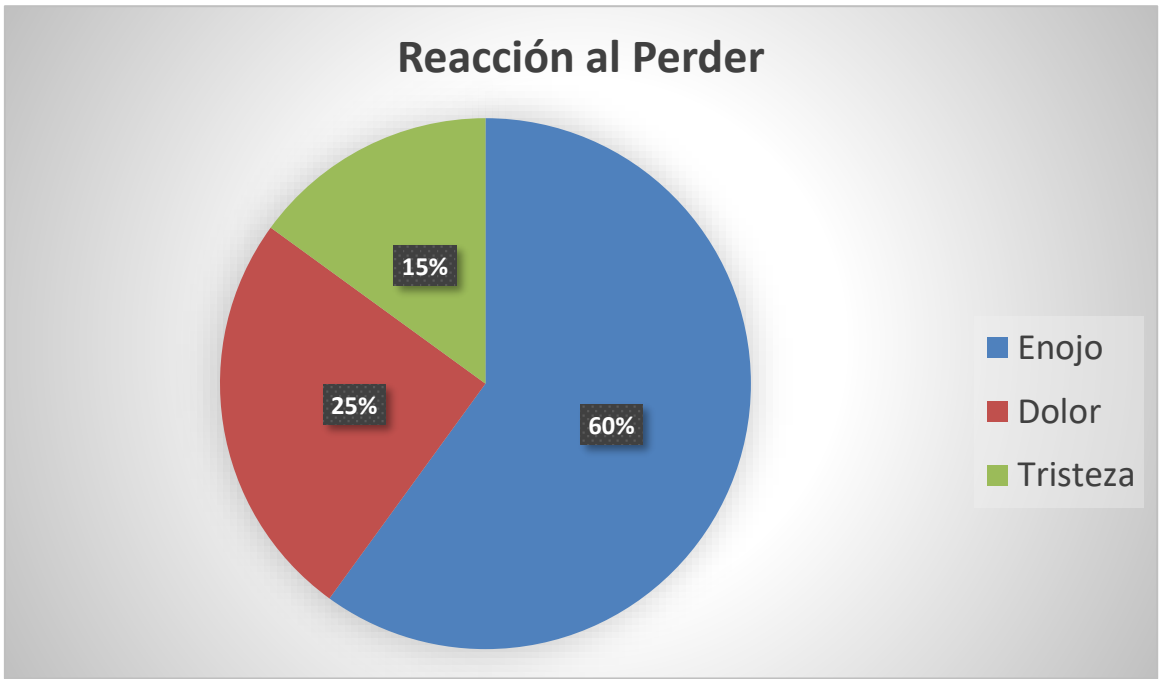
Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020- 2021
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

En la población investigada el 82% manifiesta que cuando se encuentran mal el juego les ayuda a mejorar el estado de ánimo, el 16% que no le ayuda a mejorar el estado de ánimo y el 2% con un en parte. Así como los videojuegos pueden ser malos también

tiene puntos positivos que ayudan en la adolescencia como lo es el poder despejarse, mejorar la autoestima y ser más sociable.

Fernández (2018) nos dice que: “los videojuegos son usados para gestionar emociones, entrenarlas y tratar sintomatología disfuncional de los adolescentes. Por ejemplo, mejoran la autoestima, eliminan emociones negativas, enseña a los jugadores a tratar la ansiedad y frustración.”

3.- ¿Cómo es tu reacción cuando pierdes?



Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020- 2021
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

La población investigada manifiesta que cuando pierden se enojan en un 60%, mientras que el 25% su reacción es de dolor y el 15% la reacción es de tristeza. Las reacciones de cada uno de los adolescentes hacia la pérdida de un videojuego generan diferentes estados emocionales tales como lo son la ira, tristeza, enfado, seriedad entre otros los cuales se deben tener en cuenta para un mejor comportamiento.

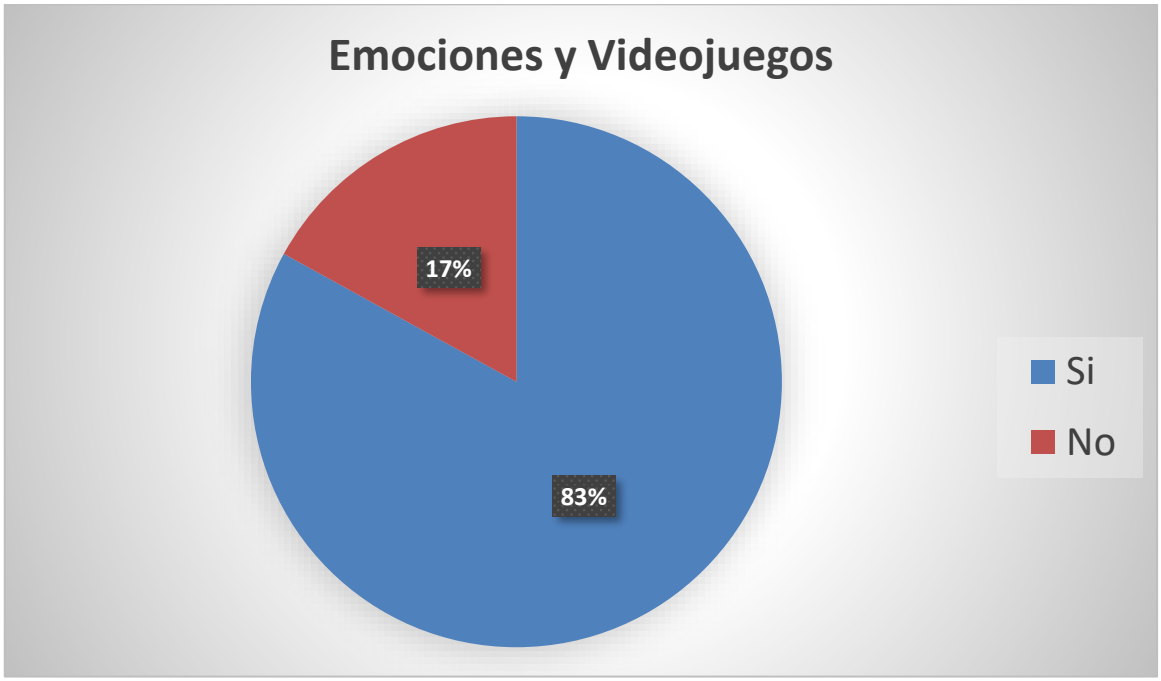
Torregrosa, Orgaz, Cabrera y Chun Shih (2018) manifiesta que “Se ha encontrado que introducir la temática de la muerte en el juego como elemento existencialista genera una amplia variedad de emociones que varían según los jugadores”

4.- ¿Me enfado si estoy jugando y alguien me interrumpe?

Fuente: Encuesta aplicada a los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020- 2021
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

La población investigada manifiesta que cuando lo interrumpen se enojan el 80%, mientras que el 20% no se enojan si son interrumpidos. La interrupción de un videojuego para muchos de los adolescentes resulta algo frustrante e incluso llega a afectar su comportamiento.

5.- ¿Cree usted que tiene algo que ver las emociones con los videojuegos?

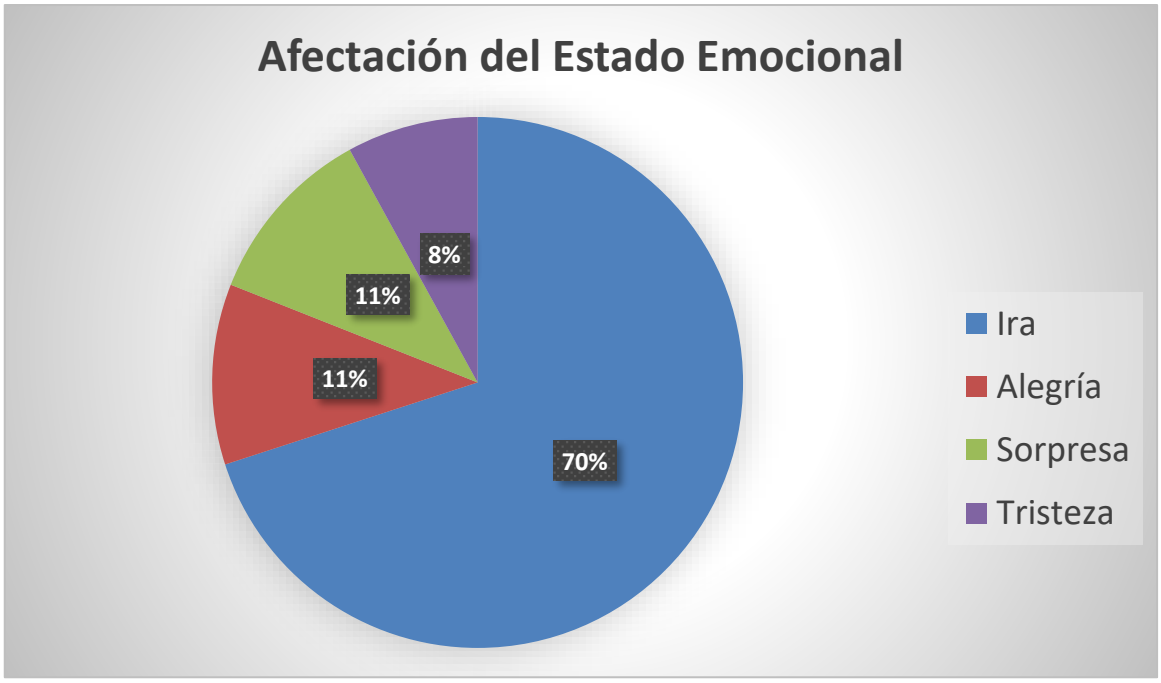


Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia de los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020-2021
Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

La población investigada con respecto a los padres de familia afirma que el 83% si tiene que ver las emociones con los videojuegos, mientras que el 17% manifiesta que no tiene nada que ver los estados emocionales con los videojuegos.

Fernández 2019 manifiesta que: Los videojuegos violentos y el uso prolongado de los videojuegos provocan emociones como ira, hostilidad y frustración, estos llevan a trastornos como la depresión, la ansiedad o la alexitimia e incluso trastornos como la adicción a ellos o a sustancias. Por otra parte, los videojuegos en sí provocan efectos emocionalmente positivos por su capacidad de inmersión y de abandonar la realidad llamado “flujo”, por la introducción de decisiones morales o la capacidad de regular emociones.

6.- ¿Cómo se ve afectado los estados emocionales con los videojuegos?



Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia de los adolescentes de 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada periodo 2020-2021

Elaborado por: Leydi Nathaly Bastidas Andrade

La población investigada con respecto a los padres de familia afirma que el 70% se ve afectado su estado emocional con ira, el 11% se ve afectado la emoción de alegría y sorpresa mientras que el 8% con tristeza. Usar los videojuegos de una manera adecuada en conjunto con otras actividades puede potenciar nuestras capacidades emocionales y ser usados como herramienta de prevención o tratamiento en salud mental.

7. **Discusión.**

Los videojuegos son un modo de entretenimiento que favorece a los niños y adolescentes en general, siempre y cuando el uso por parte de ello sea el adecuado tanto en tiempo como en contenido, he allí que cuando el videojugador sobrepasa el tiempo y el contenido recomendado muestra un grado de adicción, como Marco (2013) se refiere a los síntomas que presentan los jóvenes con adicción a videojuegos son similares a los criterios que definen la dependencia de sustancias (Kuss y Griffiths, 2012)

Las principales características de la adicción de los videojuegos según Palomares (2019) son: Pensamientos constantes sobre el videojuego. Falta de comunicación, consecuencia del aislamiento físico y de la tendencia a fantasear. Tendencia a jugar diariamente a videojuegos durante muchas horas, eclipsando otras formas de ocio. Impaciencia por volver a jugar, tendencia a acortar conversaciones para volver a la pantalla. Desatención de las relaciones sociales, de las responsabilidades y del cuidado personal.

Tomando en cuenta el criterio de Palomares el cual es acertado con respecto a las respectivas características de las adicciones, pues en las encuestas y entrevistas se vio reflejado los síntomas y signos de las adicciones, permitiendo describir las principales características reflejadas en los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada, como son: aislamiento social, bajo rendimiento académico, perdida de la noción del tiempo, ira desmesurada, sobrepasar 1 hora de juego y dolores óseos o articulares.

Es necesario tomar en cuenta el aporte dado por Martí (2010) quien menciona que los videojuegos han pasado en apenas quince años de ser un entretenimiento de

minorías a ser uno de los subsectores más importantes, y de mayor peso económico, en la industria del entrenamiento. (p.11); de allí que la alarma social generada periódicamente en relación con algún suceso escabroso relacionado con la violencia en los videojuegos (Funk, Baldacci, Pasold y Baumgardner, 2004) y sus posibles efectos perniciosos sobre la juventud, (adicción, comportamientos violentos, etc.)

Tomando en cuenta este criterio es importante destacar que los videojuegos no tienen solo puntos negativos, sino que también se puede volver un punto positivo dependiendo el cómo se lo llegue a utilizar y a emplear, ya sea de forma terapéutica, educativa entre otras.

Dentro de las encuestas realizadas se pudo observar como la adicción de los videojuegos incide en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada a través de: la violencia, agresividad, ira, tristeza, alegría, sorpresa, ansiedad, frustración. La adicción a los videojuegos es una adicción comportamental (al igual que la adicción a los juegos de azar, el sexo, las compras o al móvil) y como tal es menos nociva para nuestro cuerpo que la adicción a las drogas, las cuales conllevan un riesgo y unas consecuencias mucho mayores para nuestro cuerpo.

Bligoo (2011) según estudios recientes su uso sería perjudicial dependiendo del tipo de juegos utilizados (contenido) y del tiempo dedicado a ellos. A la hora de hablar de los videojuegos se ha procurado comentar por separado los posibles efectos nocivos y beneficiosos, así como una serie de recomendaciones para su uso adecuado.

Después de haber verificado y analizado los resultados de la población que es nuestro objetivo de investigación, se encuentra, que los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada en el periodo 2020-2021, demuestran tener adicción a los

videojuegos. Frente a lo mencionado anteriormente y contrastando los resultados obtenidos mediante encuestas y entrevistas realizado a los padres de familia, que tiene como finalidad obtener una visión más clara y amplia del problema, mediante información segura que nos brindan los estudiantes; para así poder armar una propuesta de intervención que permitan superar las adicciones por la utilización de los videojuegos, a través de la guía de actividades dinámicas para intervenir la adicción a videojuegos en adolescentes, la cual nos ayudará a comprender, predecir y cambiar la conducta social de las personas, así como modificar aquellos aspectos nocivos de su entorno, con la finalidad de mejorar la calidad de vida.

8. Conclusiónes

- Existen adolescentes que estudian en la Unidad Educativa La Inmaculada que hacen uso frecuente de los videojuegos y que esto les ha generado bajo rendimiento académico.

- Los adolescentes que hacen uso frecuente de los videojuegos manifiestan tener cambios en sus estados de ánimo, debido a que pasan de satisfacción a insatisfacción y solicitan que se respete su privacidad

- La ejecución de la guía de actividades dinámicas para intervenir la adicción a videojuegos, permitirá que los adolescentes optimicen su tiempo libre, fortalezcan su equilibrio emocional y baje la adicción a los video juegos.

9. Recomendaciones.

- A los docentes y Departamento del DECE de la Unidad Educativa La Inmaculada realizar seguimiento a los estudiantes que hacen uso frecuente de los videojuegos y ofertar refuerzo escolar.
- Al DECE fomentar reuniones de trabajo orientativo y Psicoeducativo a padres de familia para ayudar a los adolescentes que hacen uso frecuente de los videojuegos a fin de garantizar una adecuada adaptación social y salud mental.
- Se ejecute la guía de actividades dinámicas para intervenir la adicción a videojuegos, a fin de garantizar en los adolescentes mejores relaciones interpersonales, fortalecer el rendimiento académico y controlar sus estados emocionales
- Aconsejar a la Universidad Nacional de Loja para que trascienda este estudio como un aporte social que proporciona la carrera de Educación Especial, para orientar y guiar a los adolescentes del Ecuador con respecto a la adicción de los videojuegos y su influencia en el estado emocional.

10. Bibliografía

Bibliografía

Aarseth. (2007). *Investigación sobre juegos: aproximaciones metodológicas al análisis de juegos.*

Anderson, P. (2002). *Evaluación y desarrollo de la función ejecutiva (FE) durante la infancia.*

Angel, R. y. (2012). Métodos, diseños y técnicas de investigación psicológica. *UNED.*

Carballeira. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales de Psicología*.

Carbonell, M. (2014). La construcción colaborativa de proyectos como metodología para adquirir competencias digitales. *DIALNET*.

Chóliz, M. (2013). *Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. International journal of psychology and psychological therapy.*

Choliz, M. (2017). Frecuencia de juego en menores de edad y su relación con indicadores de adicción al juego.

Chóliz, M. C. (2011). *Patron de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia.*

Enrique, G., Fernández-Abascal, & Jiménez Sánchez, M. (2010). *Psicología de la emoción.* Editorial Universitaria Ramón Areces.

Estallo, J. A. (1995). *Los Videojuegos.*

Fernández, N. (2019). *Efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional.*

Frasca, G. (2001). *Videogames of the oppressed: Videogames as a means for critical thinking and debate (Master's thesis, School of Literature, communication, and culture, Georgia Institute of Technology).*

Goldsmith, M. (1994). *Memory in naturalistic and laboratory contexts: Distinguishing the accuracy-oriented and quantity-oriented approaches to memory assessment.*

González, A. (2015). *Proceso Administrativo.* México.

Gonzálvez, E. T. (2017). *El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes.*

Griffiths, M. (2005). Adicción a los videojuegos. *Psicología conductual*.

Izard, C. (1989). *The structure and functions of emotions: Implications for cognition, motivation, and personality.*

Jerabeck, J. (2013). *La influencia del juego de videojuegos violento solitario y cooperativo en el comportamiento agresivo y prosocial.*

King. (2013). *On the genesis of the Earth's magnetism.*

Luque, S. C. (2018). *Uso de videojuegos y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del área de ingeniería de la UNSA.* Arequipa Perú.

Marqués, P. (2000). *Los docentes: funciones, roles, competencias necesarias, formación.*

Meca, S. (2020). *El confinamiento ha agravado las adicciones.*

Moncada, J. (2012). Elefectodelosvideojuegosenvariablessociales,psicológicasyfisiológicasen. *Nuevas tendencias en educación*.

Oswald, P. (2013). *Multilevel finite element aproximation.* Jena.

Pérez, S. (2016). *El Arte de gestionar tus emociones.*

Plutchik, R. (1980). Teoría de las emociones.

Poels, V. d. (2012). *el efecto de las emociones del jugador en las preferencias del juego digital y el tiempo de juego.*

Prensky. (2001). *Diversión, juego y Juegos.*

Prensky, M. (2006). *how computer and video games are preparing your kids for 21st century* .

Reeve. (1994). Funciones de las emociones. *BAHIZEN*.

Sevick, M. (2016). Electronic behavioral interventions for headache: a systematic review. *The Journal of Headache and pain*.

Solomon, R. (1973). Emotions and choice. *Metaphysics*.

Toledo, F. (2018). *Programa de intervención educativa para prevenir la adicción a los videojuegos.*

Vélez. (2014). *Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima.*

Wenger, J. (1962). physiological psychology de wenger jones.

11. Anexos.

11.1. Anexo 1

ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA LA INMACULADA

La presente encuesta es con la finalidad de obtener datos para la elaboración del proyecto de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial con el tema: La adicción de los videojuegos y su impacto en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada y así poder brindar estrategias psicosociales para adolescentes que tengan una adicción a los videojuegos. De antemano agradezco la atención brindada a la presente encuesta, cabe recalcar que dichos datos serán de forma anónima.

1.- ¿Cuál es la edad actual?

a) 14 años

b) 15 años

c) 16 años

d) 17 años

e) Otro…… ¿Cuántos?

2.- ¿Has jugado alguna vez Videojuegos?

a) Si

b) No

3.- ¿Por qué has jugado Videojuegos?

a) Diversión

b) Entretenimiento

c) Me gusta

d) Ocio

e) Otro……. especifique

4.- ¿Qué tiempo le dedicas a estos Videojuegos?

a) 30 minutos

b) 1 hora

c) 2 horas

d) 3 horas o más

e) Más tiempo…. ¿Cuánto?

5.- Me frustra el no poder jugar

a) Si ¿Por qué?

b) No

6.- Me da ansiedad cuando no me dejan jugar

a) Si

b) No

7.- ¿Cuándo me encuentro mal o triste el juego me ayuda a mejorar mi estado de ánimo?

a) Si

b) No

8.- ¿Cómo es tu reacción cuando pierdes?

……

9.- Me enfado si estoy jugando y alguien me interrumpe

a) Sí ¿Por qué?

b) No

10.- No me doy cuenta del tiempo cuando juego

a) Si

b) No

11.- Has gastado dinero en algún Videojuego

a) Si

b) No

c) ¿Cuánto?

Deseas hacer un comentario con respecto al tema de la adicción a los Videojuegos

……

11.2. Anexo 2

Entrevista a padres de familia

La presente entrevista es con la finalidad de obtener datos para la elaboración del proyecto de la carrera de Psicorrehabilitación y Educación Especial con el tema: La adicción de los videojuegos y su impacto en el estado emocional de los estudiantes del 1 año de bachillerato del colegio la Inmaculada y así poder brindar estrategias psicosociales para adolescentes que tengan una adicción a los videojuegos. De antemano agradezco la atención brindada a la presente entrevista, cabe recalcar que dichos datos serán de forma anónima.

1.- ¿Ha visto que su hijo ha mantenido dolores óseos o articulares en la última semana?

a) Si
b) No

2.- ¿Cómo es el rendimiento académico de su hijo a partir del uso de Videojuegos?

a) Alto
b) Medio
c) Bajo

3.- ¿Qué tiempo dedica su hijo a los Videojuegos diariamente?

a) 30 minutos
b) 1hora
c) 2 horas
d) 3 o más horas

4.- ¿Qué reacciones tiene su hijo mientras usa Videojuegos?

a) Aislamiento social

b) Ira desmesurada

c) Perdida de la noción de tiempo

5.- ¿Cuánto cree usted que ha invertido su hijo en los Videojuegos?

a) 5 dólares

b) 10 dólares

c) 15 o más dólares

6.- Le dedica tiempo a su hijo

a) Si

b) No

7.- ¿Cree que los Videojuegos generan adicción?

a) Si

b) No

VIDEOJUEGOS

¿ADICCIÓN O DIVERSIÓN?

Guía de actividades dinámicas para intervenir la adicción a videojuegos en adolescentes

POR: LEYDI NATHALY BASTIDAS ANDRADE

PRESENTACIÓN

La presente guía va dirigida a padres, educadores o a su vez a los adolescentes con problemas de adicción a los videojuegos en la cual encontraremos actividades dinámicas, recreativas y de relajación, que pretende ayudar a los adolescentes para que estos puedan dejar de un lado la adicción. Se ha visto conveniente utilizar un lenguaje sencillo de comprender y tratar de que el material sea de fácil adquisición.

Para Maturana (2019) manifiesta que: “el trastorno por videojuegos es un tipo de conducta disfuncional en relación al videojuego, la cual se caracteriza por ser un patrón de comportamiento continuo o recurrente y que altera la funcionalidad del sujeto en los aspectos familiares, sociales, personales y ocupacionales”. El uso de los videojuegos es la actividad de ocio más común en los adolescentes de todo el mundo. Un videojuego es una aplicación interactiva orientada al entretenimiento que, a través de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias en la pantalla de un televisor, una computadora u otro dispositivo electrónico. Los videojuegos se diferencian de otras formas de entretenimiento, en que deben ser interactivos; es decir, los usuarios deben involucrarse activamente con el contenido. Pueden ser muy distintos entre sí, tanto en complejidad como en calidad gráfica y en temática.

Las actividades que se van a realizar dentro de la guía tienen una estructura sencilla la cual consta de título, objetivo, materiales, instrucción de la actividad, conclusión y recomendación en caso de ser necesarias, así mismo al finalizar cada actividad consta de una pequeña evaluación que se debe llevar a cabo.

Los beneficiarios del presente manual serán no solo las personas que tengan adición si no también los padres de familia que tienen hijos adolescentes y están empezando con el uso de los videojuegos.

Es por eso que tomamos en cuenta la estrategia psicosocial la cual nos ayudará a comprender, predecir y cambiar la conducta social de las personas, así como modificar aquellos aspectos nocivos de su entorno, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estas, ya que en el presente manual su **objetivo principal** es proponer actividades dinámicas que permitan al adolescente bajar sus niveles de adicción por los videojuegos, optimizando el tiempo requerido para otras actividades.

MEDITEMOS EN FAMILIA

Objetivo: Apoyar al adolescente a través de la meditación para que pueda distraerse, dejando a un lado los videojuegos

¿Para qué sirve esta actividad? Todos los padres queremos pasar tiempo de calidad con nuestros hijos y la práctica diaria de la meditación puede convertirse en esos veinte o treinta minutos de conexión en familia que, además, reportan beneficios añadidos: la meditación desarrolla la empatía, la capacidad de concentración, el control del estrés. La meditación es una práctica milenaria que está experimentando una gran popularidad en Occidente en la última década, porque son muchos los beneficios que aporta para el bienestar mental y emocional y es muy útil en los tiempos.

Materiales:

Ropa Cómoda

Lugar despejado

Una manta pequeña

Tiempo de la Actividad:

Instrucciones:

1. Ponte ropa cómoda

Lo primero que debes hacer para meditar y estar en el aquí y él ahora es llevar ropa cómoda. Quitarse los zapatos y elegir una prenda de vestir ancha es la mejor alternativa para sentirte listo para meditar

2. Busca un lugar tranquilo

Es necesario encontrar un lugar que te permita estar relajado y sin interrupciones ni interferencias.

3. Siéntate de manera correcta

Para meditar debes sentarte de manera correcta, es decir, en el suelo con la espalda recta, pero sin tensiones, respirando hondo y manteniendo los hombros y brazos relajados. Algunas personas prefieren sentarse en una silla o de rodillas en vez de la clásica postura, y también existe la meditación tumbada. Sea cual sea la posición que adoptes, la espalda siempre debe estar recta y el cuerpo, especialmente los hombros y brazos, relajados.

4. Céntrate en un objeto

Céntrate en un objeto o en la respiración (con los ojos cerrados) cuando te inicias en la práctica meditativa.

CONCLUSIÓN: Meditar no siempre es fácil, especialmente al inicio, pues requiere disciplina y práctica para su perfección y por mucho que aparentemente no sea muy demandante físicamente, también exige esfuerzo.

RECOMENDACIÓN: Añádelo a tu rutina diaria. Tras leer los pasos anteriores, ahora ya estás listo para hacer de la meditación un hábito saludable el cual te ayudará a olvidarte de la adicción de los videojuegos

Evaluación de Meditemos en Familia

No hay que evaluarse día a día; ni pensar como me fue ayer y compararlo con cómo lo realice hoy.

Hay días que puede que te vaya muy bien y pensarás que has avanzado mucho, y el próximo día incluso tendrás las expectativas que te irá igual de bien que el día anterior, y entonces, sucede que ese día te cuesta mucho concentrarte.

Tenemos que pensar que una meditación es aprender a gestionar los pensamientos y emociones mediante la atención consciente. Pero cada día es distinto, te ocurren cosas distintas, hay muchos condicionantes en el día a día que nos pueden condicionar como se encuentra nuestra mente en ese momento. Incluso el simple hecho de que un día este nublado, lloviendo, o con sol, nos condicionan en cierta medida.

Un consejo para que vayas observando tu avance en tu meditación es escribir cómo fue tu primera práctica, o escribir cómo gestionabas tu vida antes de empezar la meditación y compararla con las de este momento. Es bueno escribirlo, porque a veces nuestra memoria nos puede fallar. Quizás al escribirlo cada mes puede que lo observes más claro. No se trata de escribir una hoja, simplemente frases cortas, solo lo necesario. Y si ya hace tiempo que prácticas, intenta recordarla y escribirla

¡SEAMOS ARTISTAS!

Objetivo: Desarrollar nuevas destrezas a través de dibujos, evitando la adicción de los videojuegos

¿Para qué sirve esta actividad? Todos los padres queremos pasar tiempo de calidad con nuestros hijos y de esta forma dejar que se olviden un rato de los videojuegos es por ello que la presenta actividad la podemos aprovechar y realizarla en familia; El dibujo sirve como una herramienta para la representación de objetos reales o ideas que, a veces, no es posible expresar fielmente con palabras así mismo es visto como una técnica de relajación e inspiración donde nos olvidamos de nuestro alrededor como lo son: tareas, preocupaciones, adicciones…etc.

Materiales:

Ropa Cómoda

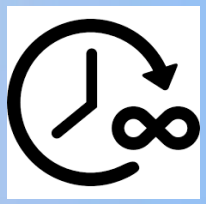
Lugar despejado

Lienzo

lápiz

Tiempo:

Indefinido



Instrucciones:

1. Ponte ropa cómoda

Lo primero que debes hacer para dibujar es llevar ropa cómoda.

2. Busca un lugar tranquilo

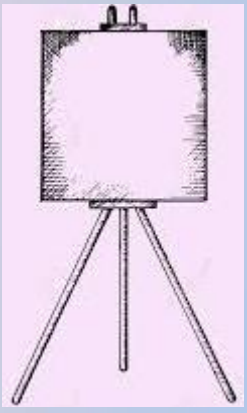
Es necesario encontrar un lugar que te permita estar relajado y sin interrupciones ni interferencias.

3. Concéntrate en lo que deseas dibujar

Para dibujar concéntrate en tu ser interior, en lo que deseas dibujar ya sea a alguna persona, un paisaje, un personaje o a su vez una idea que tengas en mente

4. Empieza con el dibujo

Céntrate en lo que vas a dibujar y no dejes que influya lo que tienes a tu lado mientras dibujas ve respirando despacio y ve calmándote poco a poco hasta sentirte relajado



CONCLUSIÓN: Dibujar “ayuda a concentrarse". Además, y aparte de la satisfacción personal, dibujar (al igual que pintar y esculpir, por ejemplo) estimula nuestro cerebro y nos ayuda a mejorar nuestra memoria y nuestra capacidad de introspección, al combinar nuestros procesos cognitivos y motores.

Evaluación de ¡Seamos Artistas!

La evaluación de esta actividad no se la realiza diariamente sino más bien a largo plazo para lo cual es necesario que se vaya guardando los dibujos realizados desde el primer momento, y es así como se ira evaluando.

Veremos cuál es el mejoramiento de los dibujos y el tiempo empleado en cada uno de ellos recordemos que: Ayuda a focalizar, a desechar pensamientos espontáneos y, al mismo tiempo, a concentrarse, aporta bienestar durante la actividad y al finalizarla, reduce el estrés y la angustia

¡PARAME LA MANO!

Objetivo: Desarrollar nuevas destrezas a través de la actividad párame la mano, evitando el uso de los videojuegos

El juego de Párame la Mano, es un juego popular en Ecuador, muy similar al Stop o párame de otros países de Latinoamérica y tiene el objetivo de ayudar a jóvenes estudiantes a mejorar su vocabulario en español, distraerse a través de un juego retador y divertido en el que eliges palabras según una letra y una categoría con rapidez antes de que se acabe el tiempo o alguien complete todas las categorías

Instrucciones:

Para poder jugarlo necesitas hoja dispuesta horizontalmente, en la que se trazan con lápiz y pluma distintas columnas, que parten de una fila superior, en las que debes escribir las palabras letra, nombre, apellido, cosa, fruta, color, animal, ciudad o país, finalizando la fila con una columna de total. Cada una de estas son las categorías en las que escribirás una palabra correspondiente a la misma y a la letra que haya sido seleccionada para la ronda. El que termine antes del resto, debe decir la frase "párame la mano" para finalizar la ronda y hacer que los demás detengan su escritura.

El finalizar cada ronda, se da un puntaje a las palabras dispuestas en las columnas de categorías y se suma cada puntaje para obtener un total, que termina por unirse en la sumatoria final de todo.

CONCLUSIÓN: El presente juego nos ayuda a medir el nivel de atención y de concentración de los adolescentes con respecto a cada una de las actividades que realiza el adolescente, así mismo nos ayuda a ver la frustración que puede obtener

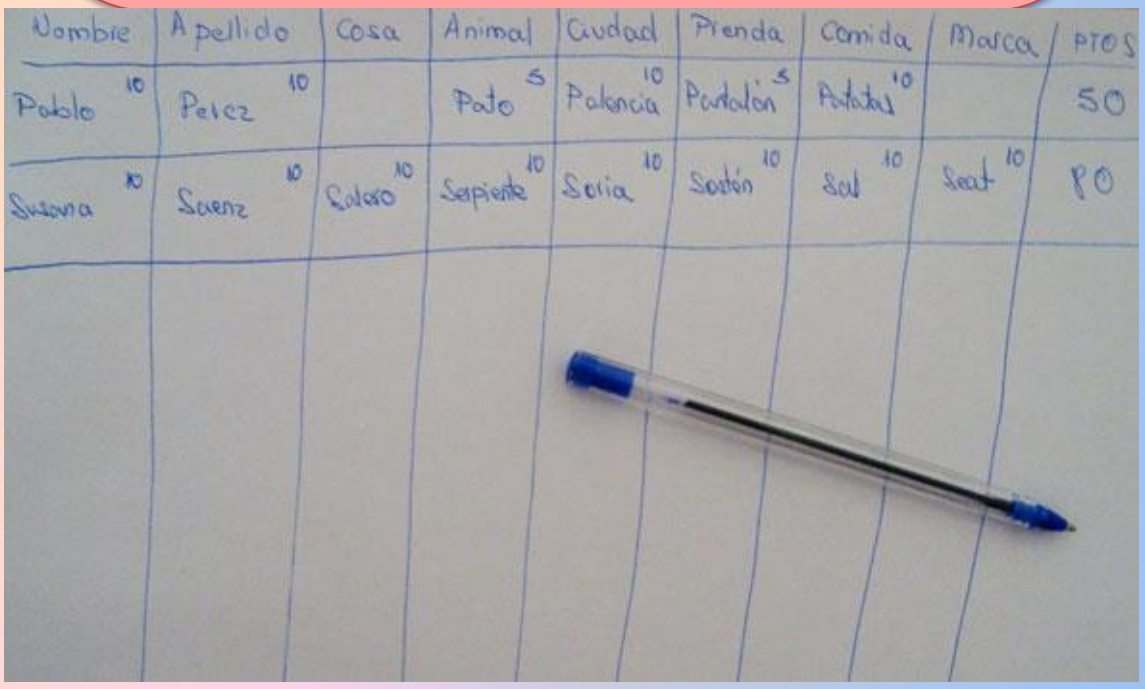
Evaluación de ¡Párame la Mano!

La evaluación de esta actividad se la realiza al finalizar para lo cual es necesario ver el puntaje y observar las reacciones del adolescente

Según como se va jugando debe ir mejorando el tiempo y sus respectivas habilidades

Recordemos que: Ayuda a focalizar, a desechar pensamientos espontáneos y, al mismo tiempo, a concentrarse, aporta bienestar durante la actividad y al finalizarla, favorece el autoconocimiento, ya que fomenta estados de alta concentración donde caen las defensas y la persona está más abierta a ciertos contenidos sobre ella misma y las circunstancias que le rodean.

Ayuda a tomar conciencia sobre algunos estados emocionales y, dado su alto componente relajante, hace más resistente para enfrentarse y resolverlos.



Nombre	Apellido	Cosa	Animal	Ciudad	Prenda	Comida	Marca	PTOS
Pablo 10	Perez 10		Pato 5	Palencia 10	Pantalón 5	Patatas 10		50
Susana 10	Saenz 10	Salero 10	Serpiente 10	Soria 10	Sostén 10	Sal 10	Seat 10	80

AJEDREZ

Objetivo: Plantear nuevas destrezas a través de un deporte, disminuyendo la adicción a los videojuegos

El ajedrez es un juego entre dos contrincantes en el que cada uno dispone al inicio de 16 piezas móviles que se colocan sobre un tablero, dividido en 64 casillas o escaques. En su versión de competición, está considerado como un deporte, aunque en la actualidad tiene claramente una dimensión social, educativa y terapéutica.

En trastornos por consumo de sustancias, podemos destacar la publicación de Gonçalves y cols. (2014) en el que demuestra una mayor recuperación en aquellos pacientes que recibieron un entrenamiento cognitivo.

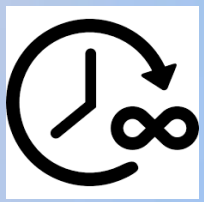
Materiales:

Tablero de ajedrez

Fichas de ajedrez

Tiempo:

Indefinido



Instrucciones:

Cómo jugar al ajedrez (reglas del ajedrez)

Las reglas del ajedrez no son muy complicadas, solo necesitas saber cómo se mueven las piezas. A continuación, te mostramos cómo aprender a jugar al ajedrez.

El tablero de ajedrez

El tablero de ajedrez está formado por 64 espacios en colores blanco y negro por los que se van a mover las piezas. En el inicio de cada partida, las piezas blancas y negras se sitúan en cada extremo del tablero siempre en la misma posición:

Los 8 peones en la segunda fila

Dos torres (una en cada esquina)

Dos caballos (cada uno a ambos lados de cada torre)

Dos alfiles (cada uno a ambos lados de cada caballo)

La dama o reina al lado de uno de los alfiles

El rey entre la dama y uno de los alfiles

¿Cómo mover las piezas del ajedrez?

Cada una de las piezas anteriores se puede mover de forma diferente a través de todo el tablero. Una de las reglas básicas es que, a excepción del caballo, ninguna pieza puede saltar por encima de otra.

Los objetivos de estas piezas serán capturar a las del color contrario y defender a las piezas propias más importantes. Los movimientos de las piezas que marcan las reglas del ajedrez son los siguientes:

El rey: solo puede avanzar una casilla en cualquier dirección (arriba, abajo, izquierda, derecha o diagonal), a excepción de aquellos lugares en los que se sienta amenazado por otra pieza, ya que sería jaque.

La reina o dama: puede moverse en cualquier dirección (arriba, abajo, izquierda, derecha o diagonal) todas las casillas que desee.

La torre: solo puede moverse hacia delante, hacia atrás, arriba o abajo, pero tantas casillas como desee

El alfil: solo puede moverse en diagonal, pero tantas casillas como quiera.

El caballo: se mueve avanzando dos casillas en una dirección y luego una más en un ángulo de 90 grados, dibujando en su desplazamiento una L (es la única pieza que puede saltar por encima de otras).

Los peones: solo pueden avanzar una casilla hacia delante (en la primera jugada pueden avanzar dos) y nunca retroceder o saltar por encima de otra pieza; no obstante, para capturar piezas del rival han de hacerlo moviéndose en diagonal.

Evaluación de Ajedrez

La evaluación de esta actividad se la realiza al finalizar para lo cual es necesario la observación en la cual veremos las reacciones del adolescente

Según como se va jugando debe ir mejorando sus respectivas habilidades

Recordemos que: Ayuda a focalizar, a desechar pensamientos espontáneos y, al mismo tiempo, a concentrarse, aporta bienestar durante la actividad y al finalizarla, favorece el autoconocimiento, ya que fomenta estados de alta concentración.

ARMEMOS LO

Objetivo: Realizar actividades que ocupen el tiempo del adolescente como la utilización del rompecabezas, evitando el uso de los videojuegos

Materiales:

Puzzle

Es un juego de mesa cuyo objetivo es formar una figura combinando correctamente las partes de esta, que se encuentran en distintos pedazos o piezas planas. En un estudio de 2012 se comprobó que realizar puzzles de forma habitual potencia las habilidades espaciales. Así lo demuestra un estudio realizado por un equipo psicólogos del Departamento de Psicología de la universidad de Chicago.

Instrucciones:

Los rompecabezas son juegos muy valorados, desde el punto de vista educativo, porque a la vez que fomentan la creatividad, el desarrollo de las capacidades de análisis y síntesis, la visión espacial, las estructuras y los movimientos geométricos... son entretenidos y resultan divertidos para la gran mayoría de las personas, de cualquier edad.

Parece, por ello, muy conveniente utilizar estos juegos para dejar de lado la utilización de videojuegos las instrucciones son sencillas

Estar en un lugar tranquilo y despejado, puedes colocar música y poco a poco ir resolviendo el puzzle

Evaluación de Armemos lo

La evaluación de esta actividad no se la realiza diariamente sino más bien a largo plazo para lo cual es necesario que se vaya tomando en cuenta el tiempo que se demoró en armar cada uno de los puzles y es así como se ira evaluando.

Veremos cuál es el mejoramiento del tiempo en cada uno de los puzles recordemos que: Ayuda a focalizar, a desechar pensamientos espontáneos y, al mismo tiempo, a concentrarse, aporta bienestar durante la actividad y al finalizarla, reduce el estrés y la angustia de forma temporal.

VAMOS AL AGUA

Objetivo: Desarrollar nuevas estrategias que ocupen el tiempo empleado por los videojuegos a través de un deporte

La natación es un deporte que consiste en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que esta toque el suelo. Es regulado por la Federación Internacional de Natación.

"Contribuye en la capacidad de delimitar objetivos y en la gestión de la presión, el estrés y la ansiedad". Esto se debe a la focalización de la mente en el ejercicio realizado y al medio en el que se desenvuelve esta práctica, que influye enormemente en la tranquilidad mental.

Materiales:

Piscina

Traje de baño

Cuáles son los estilos más recomendados:

Dentro de los estilos más recomendados y que ayuda al cansancio no solo físico sino también por la motricidad que con lleva es el estilo de mariposa el cual requiere de mayor exigencia en los movimientos, lo que conlleva a quemar más calorías que otros estilos, aproximadamente 900 calorías en una sesión de una hora

Instrucciones:

¿Cómo realizarlo? Impulso con las piernas. Entrada y jalar las manos por debajo del agua. Impulso con las piernas. Sacar las manos y pasarlas por encima del cuerpo. Mantener la cabeza por sumergida hasta que las manos estén cerca de los muslos. Respirar rápidamente.

Un estilo que ayuda a relajarse es espalda el cual es un estilo de natación en el que se usan ambos brazos. v la cabeza hacia arriba.

CONCLUSIÓN: Cabe destacar que el realizar deporte aparte de generar una buena salud física también ayuda a una salud mental y a dejar de lado ciertas adicciones que después van a afectar a la parte social y familiar.

RECOMENDACIÓN: Se recomienda ir poco a poco en el estilo mariposa pues para alguien que no tenga practica va a costar mucho.

Evaluación de Vamos al Agua

La evaluación de esta actividad se la realiza diariamente, lo cual es necesario que se vaya tomando el tiempo empleado de cada uno de los estilos para lo cual este tiempo debe ir bajando poco a poco según la práctica que realiza de la actividad.

Veremos cuál es el mejoramiento de los tiempos empleados en cada uno de ellos recordemos que: Ayuda a focalizar, a desechar pensamientos espontáneos y, al mismo tiempo, a concentrarse, aporta bienestar durante la actividad y al finalizarla, reduce el estrés y la angustia de forma temporal, así mismo ayuda a la parte psicomotriz y al esquema corporal de la persona.

Ayuda a tomar conciencia sobre algunos estados emocionales y, dado su alto componente relajante, hace más resistente con respecto al estado físico

DEMOS UNA VUELTA

Objetivo: Desarrollar nuevas estrategias que ocupen el tiempo empleado por los videojuegos a través de un deporte

El ciclismo es uno de los deportes más recomendados desde hace años por los médicos, que aconsejan a sus pacientes una actividad divertida, segura y muy beneficiosa para la salud, que influye enormemente en la tranquilidad mental.

La bicicleta te aleja del estrés, ya que cuando la usas tu cerebro recibe una potente inyección de endorfinas y serotonina. Tu humor mejora, tu autoestima sube y te blindas ante la ansiedad y la depresión.

Materiales:

Bicicleta

Instrucciones:

1. Ponte ropa cómoda

Lo primero que debes hacer para salir en bicicleta es llevar ropa cómoda.

2. Busca un lugar tranquilo

Es necesario encontrar un lugar que te permita estar en contacto con la naturaleza

3. Concéntrate en realizar la actividad

Al rato que empieces con la actividad ve pensando cómo afecta tu adicción de los videojuegos tanto en el aspecto social, familiar y escolar piensa en cosas positivas que te motiven

4. Desarrolla la evaluación final

Desarrolla la evaluación que esta al final de la actividad

CONCLUSIÓN: El realizar actividades al aire libre como lo es salir en bicicleta ayuda a dejar de lado todo lo que respecta a la tecnología y permite mejorar la ansiedad que muchas veces las mismas la provocan

RECOMENDACIÓN: Siempre lleva una botella de agua pues es importante hidratarte.

Evaluación Demos una vuelta

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

Saltemos

Objetivo: Facilitar actividades que ocupen el tiempo del adolescente, evitando el uso de los videojuegos a través de ejercicios deportivos

Materiales:

Cuerda

Lugar espaciado

Tiempo de la Actividad:

Saltar a la cuerda nos ayudará a poner nuestro corazón a punto, a trabajar nuestra coordinación y a mejorar el tono de nuestras piernas y de nuestros hombros.

Se dice que la coordinación necesaria para saltar la cuerda crea nuevas conexiones neuronales. En general, como lo detalla una revisión en Frontiers in Psychology el ejercicio aeróbico ayuda a incrementar la liberación de endorfinas.

Instrucciones:

1. Ponte ropa cómoda

Lo primero que debes hacer para poder saltarla cuerda es llevar ropa cómoda.

2. Busca un lugar espaciado

Es necesario encontrar un lugar que te permita poder realizar la actividad sin golpearte o donde puedas tener un accidente

3. Concéntrate en realizar la actividad

Al rato que empieces con la actividad empieza de una forma y tranquila puedes poner música de fondo relajante y según como vayas avanzando ve subiendo la intensidad poco a poco

4. Desarrolla la evaluación final

Desarrolla la evaluación que esta al fin de la actividad

CONCLUSIÓN: Saltar la cuerda ayuda a desarrollar agudeza mental y coordinación. Cuando practicas saltar la cuerda, trabajas con tu cuerpo y tu mente.

RECOMENDACIÓN: Puedes ir intercambiando el tipo de salto, recuerda no llevar la actividad al extremo

1. Salto básico invertido o salto a la comba inversa

El salto invertido se realiza colocando la soga en la punta de los pies pasando la cuerda de saltar por encima de la cabeza hacia atrás, teniendo en cuenta que debe saltar cuando la soga se acerque a tus talones.

2. Saltos con soga de lado a lado

Este salto trata de brincar de un lado al otro mientras giras el lazo, este tipo de salto es como el básico, pero este te obliga a trasladarse de un punto a otro.

3. Saltos en cuerda con una pierna

El salto con un pie parece simple, pero tiene su dificultad, consiste en realizar saltos en un solo pies y luego se cambia al otro.

Evaluación Saltemos

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

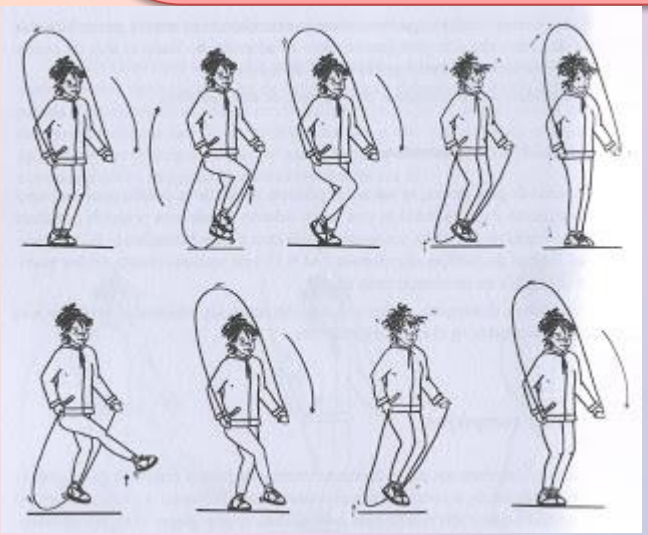
1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

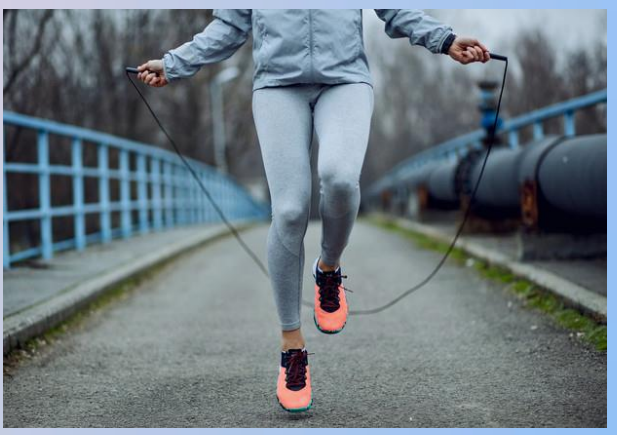
2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.





Juego de las sillas

Objetivo: Facilitar el manejo de emociones a través de actividad juego de la silla, manteniendo la mente ocupada para que no exista el uso de videojuegos.

La actividad de las sillas musicales o simplemente actividad de las sillas es muy competitivo utilizado en animación sociocultural o dinámica de grupos, como juego de conocimiento, en el que la música marca el ritmo y la emoción

Materiales:

Sillas

Lugar

Instrucciones:

La presente actividad se lo debe realizar de forma grupal, lo puedes hacer ya sea con familiares o con amigos.

Esta actividad consiste en colocar sillas en una fila dejando un espacio entre ellas, de fondo deberás poner música que te guste y que se pueda bailar deberás ir caminando mientras bailas alrededor de las sillas y cuando pare la música deberes intentar sentarte en la silla la persona que no lo logre queda descalificada así hasta que quede solo 1 ganador

Para la presente actividad debes llevar ropa cómoda

Conclusión: La presente actividad nos ayudara a ver la reacción de emociones del adolescente y como se manifiesta cuando pierde y cuando gana

Recomendación: Llevar ropa cómoda y tener demasiado cuidado con los empujones que puede haber

Evaluación Juego de las sillas

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

Gallinita ciega

Objetivo: Distraer la adicción de videojuegos mediante la realización del juego la gallinita ciega, mejorando el manejo del tiempo

Es un juego en el que un jugador, con los ojos vendados, debe atrapar alguno de los participantes y, en ciertas variantes, adivinar quién es.

El juego no tiene máximo de jugadores; uno de los jugadores es "la gallina ciega" y los otros tienen que tratar de que no los agarren o los pillen o encuentre, los otros jugadores le tapan los ojos, normalmente con un pañuelo o venda, a un jugador seleccionados

Materiales:

Lugar espaciado

Vendaje

Aromas

Instrucciones:

La presente actividad se lo debe realizar de forma grupal, lo puedes hacer ya sea con familiares o con amigos.

El jugador nombrado «gallina ciega» intenta atrapar a alguno de los que juegan, guiándose por sus voces o a través de os diferentes aromas que lleva cada uno. Tocando, por supuesto, pero sin pegar. Cuando alguien es atrapado, ese jugador queda fuera del juego. Cuando estén jugando, para poder ayudar a la gallina a conseguir sus presas, los jugadores normalmente le hablan o le dan pistas de dónde se encuentran (como, por ejemplo: cantando o gritándole direcciones como izquierda o derecha). para jugar

Para que el jugador llamado gallina no vea se le ata un pañuelo que no sea transparente sobre los ojos.

Suele jugarse en un área espaciosa, libre de obstáculos para evitar que el jugador haciendo el papel de la "gallina" se lastime al tropezarse o golpearse con algo. Para la presente actividad debes llevar ropa cómoda

CONCLUSIÓN: La presente actividad ayuda a despejarse de las diferentes actividades planteadas por el adolescente

RECOMENDACIÓN: Se recomienda para una mejor experiencia que cada persona escoja un aroma que le represente para así mejorar la parte olfativa

Las reglas del juego de la gallinita ciega.

1. En primer lugar se debe elegir a quien llevará la venda, es decir, el que hará el papel de gallinita ciega y deberá encontrar al resto. Una vez elegido debe ponerse un pañuelo en los ojos, de forma que no pueda ver nada.

2. El resto de los integrantes se ponen en círculo alrededor de la gallinita ciega, cogidos de las manos. La "gallinita" debe dar tres vueltas sobre sí misma antes de empezar a buscar, para que no sepa dónde está.

3. La tarea de la gallinita consiste en atrapar a alguno de los integrantes, que pueden moverse, pero sin soltarse de las manos. Cuando la gallinita tenga a un integrante, tiene que adivinar quien es mediante el tacto o por u aroma. Si acierta, se intercambian los papeles.

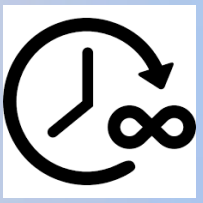
Visitemos un

Objetivo: Enfatizar en gustos a través de la visita a museos, mejorando el manejo del tiempo

Los museos son siempre un destino turístico popular. En algunas ciudades y localidades, hay museos que los niños y niñas pueden conocer. En ellos, es posible encontrar información sobre temas de su interés (por ejemplo, ciencias naturales, historia, geografía y cultura) y ponerse en contacto con diferentes expresiones artísticas.

Tiempo:

Indefinido



Instrucciones:

Pasar tiempo con nuestros hijos siempre ha sido un factor importante y más cuando hablamos de una adicción, decimos que es necesario su entorno social y es por esto que se presenta la siguiente actividad en la cual es importante que el adolescente elija que museo quisiera visitar.

Primero ver los gustos que le llamen la atención

Una vez escogido el lugar empezar con un recorrido simple, pedirle que vaya anotando lo que más le llamo la atención, datos curiosos del mismo, el impacto que tiene el lugar en el

Al finalizar el museo se le pedirá que responda las preguntas de evaluación

CONCLUSIÓN: Ofrece un diferente punto de vista del pasado, presente y futuro, a su vez permite escapar de la rutina diaria

RECOMENDACIÓN: Se recomienda que la familia este comprometida con el adolescente para un mejor desarrollo de las actividades

Evaluación Visitemos un gusto

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué fue lo que más te llamo la atención?

6.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Leamos un rato

Objetivo: Enfatizar en gustos a través de la lectura, mejorando el manejo del tiempo

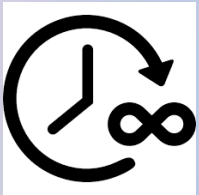
Desarrollar su hábito de lectura, en contacto con libros de su preferencia y que no se incluyan entre las obras obligatorias de los programas escolares. Así la lectura debe convertirse en un placer, no una obligación. El mundo editorial ofrece diversos tipos de lectura, desde libros de historietas, como Mafalda, hasta clásicos de la literatura mundial, como las historias, cuentos y poesías escritos por Gabriel García Márquez, Jorge Amado, Jorge Luis Borges, etc.

Materiales:

Lugar espaciado

Ropa Cómoda

Libro de



Tiempo:

Indefinido

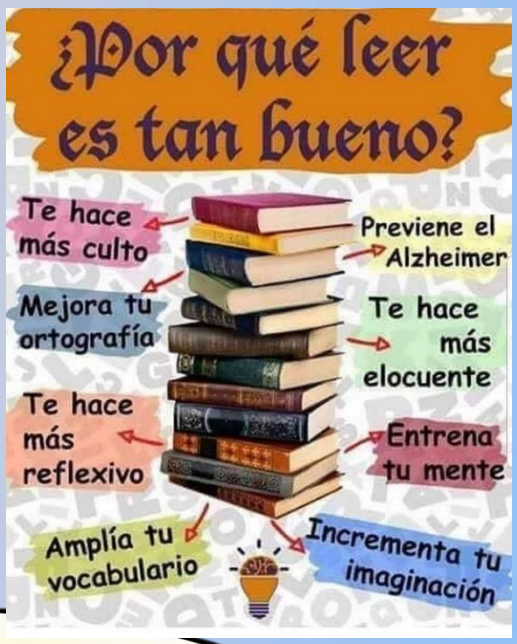
Instrucciones:

Pasar tiempo con nuestros hijos siempre ha sido un factor importante y más cuando hablamos de una adicción, decimos que es necesario su entorno social y es por esto que se presenta la siguiente actividad en la cual es importante que el adolescente elija que tipo de libro desea leer.

Primero ver los gustos que le llamen la atención

Una vez escogido el libro o comic fan art etc se le pedirá que se concentre en la lectura puede realizarlo solo para él o a su vez puede leerlo en voz alta a su familia o amigos.

Al finalizar se le pedirá que responda las preguntas de evaluación



CONCLUSION: Leer favorece la concentración y la empatía. Alimenta la imaginación, modifica (para bien) el cerebro.

RECOMENDACIÓN: Se recomienda leer en un lugar calmado

Evaluación Leamos un Rato

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué fue lo que más te llamo la atención?

6.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

Conozcámonos mejor

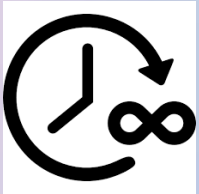
Objetivo: Reconocer nuestras habilidades y defectos mediante la dinámica conozcámonos mejor permitiendo un progreso en nuestra vida

Nunca acabamos de conocernos suficientemente. El conocimiento de otra persona o de uno mismo no es algo cerrado ni un acto puntual, sino un proceso continuado y siempre nuevo. Cada persona humana es una constante sorpresa

Materiales:

Ficha de preguntas

Lápiz



Tiempo:

Indefinido

Instrucciones:

Tras rellenar la hoja "¿Adivinas quién es?", se entrega al coordinador de la sesión. Una vez todos sentados en círculo, el juego consiste en que, tras elegir una hoja al azar, el coordinador de la sesión irá leyendo las pistas de una en una hasta que el participante que le toque por turno se decida por dar un nombre. Se ganan los puntos de la última pista utilizada para adivinar el nombre de quién ha respondido la hoja. Si falla, hay rebote al concursante siguiente, quien continúa con la pista donde se quedó el anterior hasta que se decida a dar un nombre. Y así sucesivamente, hoja a hoja. Gana quien más puntos ha conseguido reunir al final del juego.

Ver anexos para el cuestionario

CONCLUSION: Permite conectar con los demás, comprendiendo el mundo interno de otras personas. Se puede deducir que comprender al otro facilita la mejora y el mantenimiento de vínculos en las diferentes relaciones sociales.

RECOMENDACIÓN: Poner la atención necesaria en la presente actividad.

Evaluación Conozcámonos Mejor

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué fue lo que más te llamo la atención?

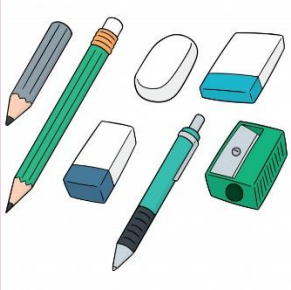
6.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

Pongámonos en el lugar del otro

Objetivo: Reconocer nuestras habilidades y defectos, a través de la dinámica pongámonos en el lugar del otro, favoreciendo la empatía entre los participantes

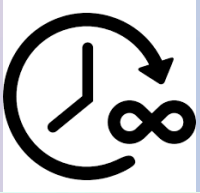
Nunca acabamos de conocernos suficientemente. La empatía es la capacidad que tiene una persona de percibir los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, es decir, como un individuo similar con mente propia. Por eso es vital para la vida social.



Materiales:

Ficha de preguntas

Lápiz



Tiempo:

Indefinido

Instrucciones:

Nos ponemos por parejas compartiendo las frases completas de cada uno y captando las características personales del otro.

En gran grupo, cada uno presenta a su compañero, colocándose de pie detrás de la persona a la que se está presentando, moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El presentado, sentado, mueve la boca al ritmo que le marca el presentador con el movimiento de la mano; por ejemplo, un movimiento hacia arriba indica que abra la boca y un movimiento hacia abajo indica que la cierre.

CONCLUSION: La capacidad de ponerse en el lugar del otro, que se desarrolla a través de la empatía, ayuda a comprender mejor el comportamiento en determinadas circunstancias y la forma como el otro toma las decisiones.

RECOMENDACIÓN: Colocar la atención necesaria a la presente actividad

Evaluación Pongámonos en el lugar del otro

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué fue lo que más te llamo la atención?

6.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

HORA DEL DOCUMENTAL

Objetivo: Elaborar estrategias que permitan el desarrollo de nuevos hábitos, dejando de lado los videojuegos.

Es la técnica y el arte de crear y proyectar metraje El documental es la expresión de un aspecto de la realidad, mostrada en forma audiovisual. La organización y estructura de imágenes y sonidos, según el punto de vista del autor

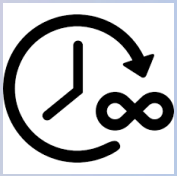
Materiales:

Ropa cómoda

Computadora

Parlantes

snacks



Tiempo:

Indefinido

Instrucciones:

Sabemos que los documentales son interesantes y más cuando es un tema de nuestro gusto es por esto que la presente actividad nos ayudara a ver los videojuegos de una forma diferente a la que los vemos actualmente es por esto que debemos seguir las siguientes indicaciones:

Estar en un lugar cómodo: es necesario estar en un lugar donde nos podamos tranquilizar y donde no exista algún ruido molesto.

Preparar los implementos que se va a ocupar: revisar que todos los implementos se los tenga a mano ya sea la computadora, parlantes etc

Para la presente actividad se puede tener snacks para mejorar la presente actividad.

Se lo puede realizar solo o con acompañantes

Realizar la evaluación final

Ver anexos para encontrar diferentes documentales

CONCLUSIONES: La presente actividad ayuda a la relajación y a reducir el estrés así mismo ayuda a poder ver los síntomas que se pueden desenvolver por los videojuegos

RECOMENDACIONES: Se recomienda ver documentales con respecto a la adicción a los videojuegos

Evaluación Hora del documental

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué fue lo que más te llamo la atención?

6.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

Escuchemos Música

Objetivo: Elaborar estrategias que permitan el desarrollo de nuevos hábitos, dejando de lado los videojuegos.

Escuchar música provoca una gran variedad de actividades y estímulos cerebrales que influyen directamente en aspectos importantes de la vida como el estado de ánimo, el control del estrés, la ansiedad o la fatiga. De hecho, cada vez más hospitales incluyen la terapia musical en cada vez más tratamientos.

Materiales:

Parlantes

Lugar relajado

Instrucciones:

La música puede ayudar a rebajar los niveles de cortisol, la hormona relacionada con el estrés, es por esto que debemos seguir las siguientes indicaciones:

Estar en un lugar cómodo: es necesario estar en un lugar donde nos podamos tranquilizar y donde no exista algún ruido molesto.

Preparar los implementos que se va a ocupar: revisar que todos los implementos se los tenga a mano como son los parlantes

Se lo puede realizar solo o con acompañantes

Realizar la evaluación final

Tiempo:

20 min

CONCLUSIÓN: Aumenta el optimismo y protege el envejecimiento cerebral, Potencia la memoria: al escuchar música se activan varias zonas del cerebro por lo que se procesa mejor la información.

RECOMENDACIÓN: Buscar música que te motive y que te mantenga relajado

Evaluación Escuchemos Música

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

Las mil y una historia

Objetivo: Elaborar estrategias que permitan el desarrollo de nuevos hábitos, dejando de lado los videojuegos.

Para la presente actividad necesitamos mínimo tres personas ya sea parte de la familia o a su vez amistades es necesario ser bastante imaginativos y olvidarnos de nuestro alrededor.

Materiales:

Lápiz

Borrador

Hoja

Instrucciones:

Los participantes se sientan en un círculo o ronda

Cada uno piensa en una palabra y la debe decir en voz alta

Los participantes deben escribir todas las palabras que se dijeron en su hoja de papel deben escribirlas en orden recordemos que todos escribimos de diferente forma así que debemos ser pacientes

CONCLUSION: Mejorar la capacidad de concentración en la actividad para así poder dejar de lado la adicción a los videojuegos

RECOMENDACIÓN: Prestar la atención necesaria para poder completar la actividad

Evaluación Las mil y una historia

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

ESPEJO

Objetivo: Promover la verbalización de un proceso de introspección y el análisis del paciente en proceso de tratamiento y rehabilitación con el apoyo de sus pares al reflejarle las características de su persona que se relacionan con su adicción.

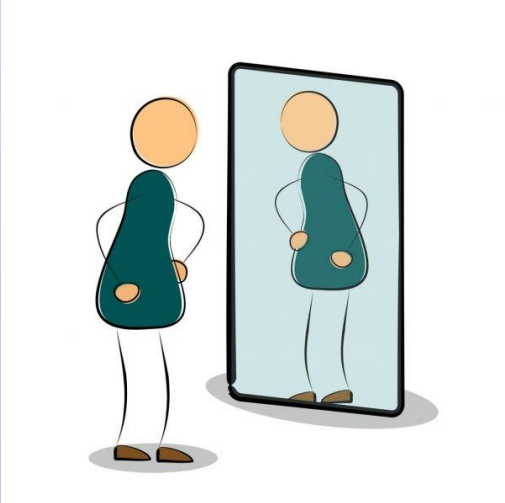
Esta actividad está encaminada al análisis personal dentro del trabajo grupal, favorece la capacidad de los individuos para verse a sí mismos, entender las razones de sus diferentes comportamientos y la relación que estos tiene con su ambiente contextual.

Materiales:

Espejo

Instrucciones:

Se colocarán todos frente a un espejo e irán diciendo cosas positivas y negativas de cada uno, así mismo se dirán cosas que les guste y cosas que no les guste de cada uno, lo que desena cambiar de sí mismos y el por qué desean cambiar eso.



CONCLUSION: Saber entender, valorar y trabajar nuestra propia autoestima. Además, nos hace ver la importancia de este aspecto en todas las demás personas

RECOMENDACIÓN; Se recomienda estar en silencio mientras se desarrolla la actividad

Evaluación Espejo

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

RECREANDO TEATRO

Objetivo: Elaborar estrategias que permitan el desarrollo de nuevos hábitos, dejando de lado los videojuegos.

Teatro forma parte de las llamadas artes escénicas, que combina las áreas de actuación, escenografía, música, sonido y espectáculo. Para hacer teatro no es necesario que sea un artista y tenga una cualidad innata para ello, bastará con que quiera divertirse, inventar e interpretar historias, y hacer amigos.

Materiales:

Diferentes vestimentas

Instrucciones:

Se pondrán de acuerdo todos los participantes en ver que papeles van a presentar; una vez vistos los papeles adecuados y designados a cada uno se dará un tiempo para que vean el video que está en el anexo correspondiente y trataran de seguirlo como está planteado en el mismo.

Una vez finalizado la obra de teatro se sentarán todos a resolver la evaluación correspondiente a la presente actividad.

Vale recalcar que la actividad se la debe realizar en un lugar abierto y donde no existan objetos distractores

CONCLUSIÓN: Permite ver una situación preocupante y relacionarla, para dar paso al significado de las acciones y meditar lo que está pasando.

RECOMENDACIÓN: Seguir las indicaciones mencionadas y enfocarse en los sentimientos que presenta el adolescente

Evaluación Recreando Teatro

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

RECREANDO FOTOS

Objetivo: Elaborar estrategias que permitan el desarrollo de nuevos hábitos, dejando de lado los videojuegos.

Recrear fotos antiguas es una de las últimas modas en Internet. Tendencia, recordatorio o una forma de hacer memoria a fotos antiguas una actividad que a muchos jóvenes les llama la atención en la cual se han sumado algunos influencers

Materiales:

Cámara

Instrucciones:

Para poder realizar la presente actividad debemos tomar en cuenta una foto que deseamos recrearla tratar de buscar la misma ropa o por lo menos la misma tonalidad una vez ya vistos estos puntos pasamos a buscar un lugar que se asimila a la foto que queremos recrear cuando ya este todo esto ya podemos empezar a tomar las fotos vale recalcar que trataremos que sea del mismo ángulo, pero sobre todo y lo más importante es disfrutar de la actividad

Mas información ver el anexo de recrear fotos

CONCLUSIONES: La presente Actividad ayuda a tener un mejor desempeño del tiempo libre.

RECOMENDACIÓN: Tomar las medidas de seguridad adecuadas al realizar las fotografías

Evaluación Recreando Fotos

La evaluación de esta actividad se la realiza después de haber terminado la actividad es importante que conteste cada una de las preguntas con sinceridad.

1.- ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?

2.- ¿Cuáles fueron las emociones manifestadas mientras realizabas la actividad?

3.- ¿Te costó dejar de lado el celular mientras realizabas la actividad?

4.- ¿Cómo consideras que te ayudo la actividad?

5.- ¿Qué aprendiste con esta actividad?

Se evaluará las respuestas desde la primera vez que realiza la actividad tiene que existir un mejoramiento en especial en la tercera pregunta.

Conclusión:

La ejecución de la guía de actividades dinámicas para intervenir la adicción a videojuegos, permitirá que los adolescentes optimicen su tiempo libre, fortalezcan su equilibrio emocional y baje la adicción a los video juegos.

Recomendación

Se ejecute la guía de actividades dinámicas para intervenir la adicción a videojuegos, a fin de garantizar en los adolescentes mejores relaciones interpersonales, fortalecer el rendimiento académico y controlar sus estados emocionales.