

Aspectos psicológicos del juego comercial. Tratamientos y programas preventivos. Hacia el juego responsable

Carmen Carpio de los Pinos

Profesora de Psicología de la educación y del desarrollo.

Magisterio de Toledo. UCLM

Correo electrónico: Carmen.Carpio@uclm.es

Recibido: 06-06-2009

Aprobado: 07-09-2009

RESUMEN:

En este trabajo se exponen los aspectos psicológicos del juego comercial, considerando éste como en el que sucede un intercambio de dinero del que se beneficia un tercero. Se describen algunas variables influyentes en el hecho del juego comercial: motivaciones, recompensas, personalidad, variables biológicas, variables familiares, variables sociales y culturales. Se analizan las consecuencias deseadas y no deseadas del juego para conseguir un juego responsable. Se exponen posibles tratamientos y programas preventivos en edades escolares.

PALABRAS CLAVE: juego, responsabilidad, prevención, tratamiento, niño, adolescente.

ABSTRACT:

The aims of this paper are to explore the psychological aspects of gambling behaviour: motivation, rewards, personality, biological background, family, social and cultural variables. The desirable and non-desirable effects of these types of games are analysed in order to present several treatments and preventative programmes around school age. Several preventative programmes for children and adolescents are described and the conclusions about safer gambling are explained.

KEY WORDS: gambling, responsibility, prevention, treatment, children, adolescent.

1. Aspectos psicológicos del juego comercial y variables influyentes

El hecho de jugar es una acción omnipresente en el ser humano que se ha revestido de muy diversas formas culturales. Desde la infancia, es necesario jugar no sólo para desarrollar la mente y el cuerpo, sino para disfrutar de la vida. Cuando el niño realiza la actividad lúdica experimenta placer y se siente feliz. El juego le ayuda a ser un adulto equilibrado y sano, ya que encierra aspectos psicológicos y pedagógicos muy valiosos para la formación de la personalidad y la integración social (Alonso-Fernández, 2003).

En el desarrollo del juego se diferencian fases interesantes, que se cumplen en todos los niños/as independientemente de su origen cultural. La primera fase de juego sensoriomotor abarca la primera infancia, para dar paso al juego simbólico, en el que unas cosas hacen figuradamente de otras, según las necesidades o el antojo del niño/a (por ejemplo, unos lápices de colores pueden ser los personajes de un gran baile). El juego adopta una fisonomía realista a la edad de seis o siete años, cuando la preferencia infantil pasa a los objetos reales o que los sustituyen. El niño adquiere capacidad de discriminación entre la realidad y la no-realidad, lo que le ayudará posteriormente a distinguir entre el juego y el trabajo. Con los años, el juego pasa a ocupar parte del tiempo libre dejado por el trabajo y sirve para reponer energías e intereses, liberarse de la fatiga y del estrés, así como una posibilidad de ocupación del tiempo de ocio.

En este trabajo se va utilizar la expresión “juego comercial” para denominar genéricamente al juego que implica intercambio de dinero beneficiándose de ello un tercero: empresa (juegos recreativos, billares, bingo), Estado (loterías), fundaciones (ONCE, apuestas hípicas, etc.), firmas (Nintendo, Play Station) etc. Abarcaría también el *Juego de apuestas* (“gambling”) que se realiza entre particulares mediante acuerdos basados en las normas del juego. Este es algo diferente del *juego de mesa* (con apuesta o sin ella) en el que se realizan pequeñas apuestas, siendo el ganador/a de la partida el que se lleva las apuestas de todos. No hay que olvidar la popularidad de estos juegos, pues han ocupando una parte del ocio de chicos y grandes, que además de diversión, han podido desarrollar habilidades intelectuales y sociales.

Si relacionamos las características del juego antes comentadas con el juego comercial, éste parece cumplir ciertas características del juego simbólico (por ejemplo en los juegos de simulación de papeles el usuario puede ordenar una historia en función de las propias necesidades, aunque siempre predeterminados por las posibilidades de la tecnología). En los *juegos simbólicos* o de ficción el niño o el adolescente efectúa una curiosa alianza de imaginación, sueño y realidad, sobre la cual construye la fuente de su actividad lúdica. Con estas actividades imaginarias se puede estimular la creatividad y se pueden liberar cargas emocionales y tensiones.

El juego comercial que lleva asociado algún tipo de apuesta, se va aproximando al juego de reglas, apareciendo la habilidad y el azar (por separado, o combinados) como determinantes del éxito o el fracaso en estos juegos (ejemplos: el billar, dardos, dominó, cartas, etc.). Las salas de juegos recreativos (también comerciales) ofrecen juegos electrónicos de realidad virtual, y a ellas accede preferentemente el público adolescente y juvenil. Recordemos cómo el “tamagotxi” entró de forma fácil en los hogares presentándolo como una mascota virtual, y pronto se advirtió su poder absorbente del interés de los niños, rivalizando con la motivación escolar. Provenza (2000) comenta la evolución desde la tecnología del CDROM, con la que los vídeos se aproximaron al cine y a la televisión, a las tecnologías de la realidad virtual y la interacción, que produjeron el “milagro” de hacer posible la participación física del jugador en los acontecimientos registrados en una pantalla de televisión o de ordenador. En esa misma época apareció la televisión interactiva, que brindó nuevas posibilidades de control al usuario. Y, como todos sabemos, una gran masa de población infantil y juvenil usa actualmente el videojuego o videoconsola, los juegos electrónicos y los de ordenador.

Debido a la inevitable influencia de estos medios de consumo sobre

nuestros alumnos/as de primaria, secundaria y posteriores, es interesante analizar algunos aspectos psicológicos implicados en el juego comercial, como las motivaciones de sujeto, la influencia de las recompensas y variables de la personalidad, añadiendo además otras variables influyentes de orden biológico, familiar y social, con el fin de conocer cómo funciona el proceso del juego, cómo les puede influir, y cómo aprovechar las ventajas que ofrece, minimizando los inconvenientes por todos conocidos.

1.1. Motivaciones

En una investigación de Prieto (1997) se detectaron tres mecanismos motivacionales en la génesis y el mantenimiento de la adicción al juego: ganar dinero, buscar activación y escapar de los problemas. Estos tres mecanismos son significativamente más relevantes, que el resto de los postulados por otros modelos teóricos diferentes, y no presentan diferencias entre sí en cuanto a su relevancia.

Ganar dinero

Los pensamientos que se suelen hacer mientras se juega pueden ser clasificados como racionales o irracionales. Las ideas irracionales hacen referencia a la suerte, a la superstición, a la relación causa-efecto, a la habilidad y al control personal. Estiman que las posibilidades de ganar son mayores de lo que son (Ladouceur, 1993). Las apuestas se hacen más frecuentes cuanto más dura la sesión. Son las llamadas “falacias del jugador”, o el fenómeno “ilusión de control” (Langer, 1975) o la “evaluación sesgada” (Gilovich, 1983). Los pensamientos se combinan de forma poderosa con la motivación para ganar dinero, generando en el jugador el fenómeno conocido por “la caza” (Lesieur, 1979).

Las ideas racionales hacen referencia al dominio del azar en este tipo de juegos de apuesta, que reflejan la imposibilidad de controlar el resultado, y que manifiestan un alejamiento realista a la situación de juego, puesto que la pérdida de dinero se hace palpable y la de ganar dinero se percibe muy improbable. Se hace pues evidente la necesidad de que prevalezcan las ideas racionales (con las que a veces se puede ganar) sobre las irracionales (con las que sobre todo se pierde).

El escape de los problemas

El juego sería una respuesta de escape ante una situación negativa experimentada por el sujeto (depresión, aburrimiento, estrés, preocupaciones), debido a que proporciona:

- Distracción.
- Atención constante.
- Aceptabilidad social.
- Fantasías positivas en las que se puede refugiar el sujeto (“voy a llegar lleno de dinero”, “voy a poder comprar...”, “hago cosas de ricachón y yo soy uno de ellos” “soy muy inteligente y puedo aprender”).

La reducción del estrés o la ansiedad, del malestar que siente el jugador, se experimenta como positiva. El juego sería especialmente útil para aquellas personas que carecieran de unas estrategias o habilidades de afrontamiento adecuadas.

La búsqueda de activación

El juego actuaría como un estimulante, que ayudaría a conseguir un estado de ánimo eufórico, con un alto grado de activación fisiológica. Este reforzador produce tolerancia: la necesidad de incrementar la apuesta (tanto en número de apuestas como en tamaño de la apuesta) para conseguir el mismo nivel de excitación.

Ciertas personas experimentan el riesgo y la excitación como algo placentero por lo que serían más vulnerables a sufrir una adicción. Otras, en cambio buscan el juego como forma de llenar el tiempo: los jubilados, parados, amas de casa, jóvenes poco estudiosos, etc., que no han desarrollado aficiones o formas más positivas de emplear su tiempo libre.

1.2. Recompensas

El juego es un torrente de recompensas y sensaciones gratificantes. Hay recompensas de varias clases. Las recompensas productoras de placer o positivas (premios, aciertos, prestigio, aprobación) tienen que ver con la

vivencia de autorrealización, con la elevación del nivel de autoestima. Después, aparece la recompensa positiva secundaria, en forma de pensamientos asociados al juego. La recompensa negativa consiste en el alivio o la supresión del malestar (ansiedad, irritabilidad), de circunstancias de la vida o la que acompaña a la pulsión no consumada, es decir el querer jugar y no poder.

¿Por qué aunque se pierda se sigue jugando? Habría varios factores influyentes que comentan Secades, R. y Villa, A. (1998):

- Los “casi aciertos”, de manera que no se perciben como fallos o pérdidas.
- La inmediatez del refuerzo (cuando aparece).
- El refuerzo intermitente (se sabe que tarde o temprano llegará), que se utiliza en los programas de razón variable para hacer conductas resistentes a la extinción.
- Juegos veloces, en los que las pérdidas duran poco, y las ganancias refuerzan mucho.
- Apuestas bajas y posibilidad de ganancia alta.
- Accesibilidad, música, luces, ruido de las monedas al caer, etc. que actúan como estímulos discriminativos de la conducta de jugar.
- Ilusión de control, confundiendo el azar con la habilidad o la estrategia, pensando que los ensayos de juego son interdependientes, en vez de hechos aislados en los que la ley de la probabilidad vuelve a empezar cada vez (Echeburúa, 1992; Langer, 1975; Ladouceur, 1993, entre otros).
- Efecto de aprendizaje por modelo basado en personas significativas (padres, familiares, amigos) que han ganado o que se divierten (Kearney y Drabman, 1992; Ladouceur y Mireault, 1988).

Estos factores influyentes en el funcionamiento de las recompensas, llevan asociada la descarga cerebral de *dopamina*, neurotransmisor definido por ello como la *molécula de la recompensa*. Una segregación en el grado mínimo produce tranquilidad o seguridad y en el grado máximo, el bienestar o la dicha. La descarga cerebral placentera de dopamina resulta activada por una liberación masiva previa de endorfina en las zonas cerebrales adyacentes al sistema

mesocorticolímbico (Alonso-Fernández, 2003). De este núcleo parten dos sistemas de proyección ascendente: de un lado el sistema mesocortical, que llega a la corteza prefrontal, donde se asienta el sustrato cerebral de la voluntad (la capacidad de elección, la planificación de la acción y las instancias de autocontrol y moderación); y de otro, el sistema mesolímbico, conexasiónado con zonas del sistema límbico, sobre todo el hipocampo, la amígdala y el *septum*, centro de las emociones y los sentimientos. *Por ello, el juego tiene el potencial de influir en la voluntad y en las emociones.*

1.3. Variables de personalidad

No hay evidencia empírica de que haya “rasgos” de personalidad específicos en las personas jugadoras (Ochoa y Labrador, 1994). Cualquier tipo de personalidad es susceptible de desarrollar el juego, ya que tiene consecuencias deseables para la vida. Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad, de baja autoestima, por ejemplo, o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades.

Se han hecho estudios de personalidad en sujetos adictos al juego, encontrando ciertas características (que no “rasgos”) de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio, fatiga, etc.) como psíquicos (disgustos, preocupaciones, responsabilidades, etc.); y la búsqueda exagerada de sensaciones.

De entre dichas características se destacan algunas que existiendo juntas o por separado, podrían iniciar un uso inadecuado del juego (Echeburúa, 1999): estado de ánimo disfórico, intolerancia a los estímulos displacenteros, impulsividad, búsqueda de sensaciones y autoestima baja.

1.4. Variables biológicas

El enfermo adictivo no nace, sino que se hace, a través de la influencia de factores del orden psicosocial, distribuidos entre la cultura, la sociedad, el trabajo, la familia, el círculo de amigos y el propio individuo. No obstante, no

puede negarse la influencia de variables biológicas en el proceso.

El poder de la herencia biológica influiría sobre la susceptibilidad hacia el proceso adictivo social a través de dos vías: una vía indirecta, como puede ser una depresión endógena o un trastorno bipolar; y una vía directa que operaría con datos neurobioquímicos. Los dos principales agentes neurofisiológicos que aportan un riesgo alto para la irrupción de una adicción social son, según Alonso-Fernández (2003):

- Funcionamiento deficitario del área prefrontal (sustrato del autocontrol, presentando impulsividad disfuncional y conducta desinhibida).
- La estimulación insuficiente (infraestimulación) del sistema corticocerebral (búsqueda de estímulos y recompensas, con lo que se incrementa el riesgo para caer en la adicción).

En un estudio realizado en más de 2.000 pacientes tratados en el Hospital Ramón y Cajal, en colaboración con la Unidad de Genética de la Universidad Autónoma, se han descubierto algunas variantes genéticas que "parecen predisponer en algunos casos" al desarrollo de la ludopatía. Pero también se ha comprobado que los factores medioambientales, el aprendizaje y la imitación de conductas tienen mucho que ver con el desarrollo de esta patología. Por ejemplo se obtiene que el 70% de los jugadores varones había tenido contacto con los juegos de azar antes de los 25 años (Yage, 2000).

Hay ciertos tipos de trastornos psiquiátricos que abren más la brecha conducente a las adicciones sociales: ciertos trastornos de la personalidad, el estado depresivo y las adicciones químicas. El enfermo adictivo busca el acto impulsional una recompensa negativa es decir el alivio del sufrimiento ocasionado por el trastorno psíquico primario.

De los trastornos de personalidad hay que destacar el alto potencial adictivo de la impulsividad, el déficit de autoestima y la introversión, típicos de la personalidad límite, la narcisista, la antisocial, la neurótica y la alexitímica.

Se da una alta comorbilidad entre las adicciones sociales y la depresión, siendo causa tanto una, como otra. Además de la depresión, puede presentarse en un trastorno bipolar o una adicción química. La depresión favorece la instauración de una adicción social a través del influjo ejercido por las cuatro dimensiones que integran la estructura de la depresión, acorde el modelo estructural tetradimensional, según se aprecia en la tabla 1 (Alonso Fernández, 1988, 1989, 1996, 1998, 2001 y 2003).

La correlación entre el juego patológico y la depresión mayor en hombres de mediana edad parece ser influenciada, en gran parte, por factores genéticos (Marc A., 2005).

Respecto a la comorbilidad de las adicciones sociales y los trastornos adictivos de sustancias químicas son muy frecuentes emparejamientos adictivos del alcohol y el juego, y de la cocaína y la adicción al trabajo (Alonso-Fernández, 1998, 1999; Blum y col., 1990, y Connor y col. 2002).

Respecto al género, así como ante las drogas químicas, los hombres son más propensos a caer en la adicción que las mujeres. Pero con relación a las adicciones sociales el predominio de un género u otro varía en función de los objetos adictivos (ver tabla 2). La mayor parte de las diferencias epidemiológicas registradas entre la población masculina y la femenina en el campo de las adicciones sociales patológicas proviene de los *hábitos de vida*. El enganche adictivo suele establecerse aprovechando las inclinaciones personales y las costumbres (Alonso-Fernández, 2003).

1.5. Variables familiares

El desarrollo en el seno de una familia amorosa, dialogante y equilibrada representa un escudo que proporciona cierta protección contra la incidencia de las adicciones. Por el contrario, los lazos familiares débiles o distorsionados crean un terreno favorable para la germinación de las adicciones.

En esta línea sobresalen las familias ácratas (sin normas), las autoritarias, las conflictivas y sobre todo las violentas. La violencia intrafamiliar o doméstica constituye a veces una puerta de entrada para las adicciones, tanto la de padres contra hijos como la que sucede entre la pareja, cuya forma más frecuente es la que parte del hombre avivada por el abuso del alcohol.

Además del maltrato físico, el antecedente de abusos sexuales en la infancia, perpetrado por los familiares o por otras personas, es una incidencia presente con cierta frecuencia en la historia de los enfermos adictivos. Su mayor acumulación se produce entre las mujeres bulímicas (Alonso-Fernández, 2003).

Habría factores de orden familiar que influirían mucho en la tendencia al juego activo (Blanco D; Romero M.L.; Fernández S., 2009) :

- Antecedentes familiares de juego
- Carencias afectivas

- Situaciones vitales traumáticas
- Modelo familiar consumista
- Confusión de valores
- Exposición temprana al juego
- Disponibilidad de dinero.

Todas ellas dignas de ser tenidas en cuenta para intentar atenuar su presencia en los contextos familiares.

1.6. Variables sociales

Algunas de las variables sociales sobre las que hay evidencia de su influencia en la generación de las consecuencias negativas del juego serían según Blanco, Romero y Fernández (2009):

- Presión del grupo de iguales
- Presión de la publicidad
- Alta permisividad social con el juego de azar
- Fácil acceso al juego
- Apuestas asequibles
- Escaso tiempo entre apuesta y resultado
- Dispositivos que facilitan la ilusión de control (mover palancas, elegir opciones, etc.).

También los valores sociales que conforman la mentalidad dominante en la que influye la cultura del “pelotazo” con ganancias fáciles y rápidas, en la que se sobrevalora la riqueza como fuente de felicidad y bienestar, se consume en exceso, la austeridad es poco valorada y se tiñe de apreciaciones como “cutrería”, “tacañería” etc.

A modo de conclusión se desprende que algunas variables de personalidad, sociales, familiares, de aprendizaje, etc. pueden predisponer a sufrir consecuencias negativas del juego:

- Personalidad vulnerable.
- Cohesión familiar débil.

- Hábito de recompensas inmediatas.
- Accesibilidad a juegos.
- Modelos cercanos de jugadores.
- Presión de un grupo.
- Circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas, competitividad, etc.)
- Sentimiento de vacío existencial (inactividad, aislamiento social, falta de objetivos, etc.).
- Hábito de jugar.

Algunos autores señalan que el retardo en la emancipación del joven hace que disponga de dinero sin tener que ganarlo (Domínguez, 2009), dedicándolo al ocio, entre el que encontraríamos el juego comercial.

Vistas las influencias o antecedentes, se hace necesario diferenciar aquellas consecuencias “deseables” que producirían jugar adecuadamente y las que emergerían cuando el juego no es suficientemente responsable.

2. Consecuencias deseadas y no deseadas en el juego

Después de estos análisis de los tipos de juego, y de las variables psicológicas y otras influyentes en dicha conducta, conviene analizar el grado en el que nos podemos implicar, que podríamos llamar, “poco”, “en exceso” o “lo necesario”, atendiendo a la mayor proporción de ventajas que de inconvenientes en esta última categoría. De esta apreciación de ventajas e inconvenientes, podemos concluir que tiene desventajas tanto el jugar mucho como el jugar poco. Así mismo el jugar mucho se sobrevalora y supone una situación “envidiable” en esta sociedad que valora el hedonismo y el consumismo, cosa que genera un alejamiento de la realidad. Habría por tanto unas consecuencias que no son deseadas por nadie, y otras que serían deseables por todos los usuarios y por los empresarios que ponen la oferta a disposición del consumidor.

2.1. Jugar poco

Ni que decir tiene lo perjudicial que podría ser restar tiempo de juego a

los niños/as. Supondría obligarle a sentirse adultos y a actuar como tales antes de tiempo. Se produciría una falsa maduración de la personalidad que puede generar trastornos psíquicos como neurosis, enfermedades psicosomáticas y trastornos de la personalidad, con una especial propensión a padecer lo largo de la vida episodios depresivos y curiosamente, trastornos adictivos. (Alonso-Fernández, 2003).

En la edad adulta el juego es una alternativa más de la ocupación del tiempo de ocio, además del deporte, el arte, cine, televisión, las relaciones familiares y de amistad, la degustación, actividades al aire libre, turismo, etc. El juego abarcaría sus formas de competición, deportivo, de habilidad, de apuesta, comercial, etc.; por lo tanto, ofrece variadas posibilidades de desarrollo y diversión personal. Aporta ocasiones de encuentro social favoreciendo la cohesión al concentrar las individualidades en una actividad común que da opción también a la acción personal.

Si hay poco tiempo de juego o de diversión en la edad adulta, realmente puede que dejemos de disfrutar de alternativas desconocidas y puede que beneficiosas para nosotros.

2.2. Jugar en exceso

El *abuso* del juego (de todo tipo) puede tener consecuencia en dos aspectos principales. Afectaría en primer lugar al desarrollo personal, ya que comienza a aparecer la mentira, incongruencias cognitivas y morales, con el desgaste consiguiente. En segundo lugar, o paralelamente en lo social, restando tiempo y motivación a la ocupación escolar, familiar e incluso social.

También puede darse la práctica del juego como medio de evasión o distorsión de la realidad, llegando a convertirse en tragedia cuando el sujeto se concibe como quien no es o concibe a los demás como quienes no son. Además de afectar en los niveles anteriores cuando empezó el abuso, puede comenzar a afectar en lo laboral (retrasos, absentismo, falta de concentración) y en las relaciones afectivas y de pareja, las relaciones de amistad, ya que la persona prefiere relacionarse con personas que consientan o compartan su conducta de juego (ver tabla 5).

Si además el tipo de juego es con apuesta o bien comercial, puede haber pérdida económica, que añadidos a los anteriores, ocasiona problemas como deudas, recurrir a empeñar pertenencias, vender objetos personales y familiares, etc. Y problemas con la justicia si se ha llegado al robo, a la falsificación de

cheques, etc. (ver tabla 6).

Para tranquilidad de los afectados, la provocación de crisis epilépticas originadas por el centelleo luminoso del vídeo, influye sólo en personas con fotosensibilidad de base genética. Se trata de una modalidad muy especial y poco frecuente de epilepsia.

Conviene comentar que algunos juegos comerciales activan comportamientos de **violencia** que pueden producirla a través de dos vías:

a) La activación directa: a través de un tema de violencia (rescate de cautivos, destrucción del enemigo, etc.) o de competitividad, sobre todo cuando exige al jugador la aplicación de una autoevaluación progresiva.

b) La activación indirecta: mediante el abuso del videojuego o la adicción que fomentan fracaso escolar y el aislamiento con la consiguiente irrupción de impulsos agresivos incontrolados contra otras personas.

Respecto a la prevalencia de los problemas del juego, hay que comentar que España ha sido uno de 10 países del mundo con una de las mayores tasas de juego patológico (Becoña, 1996). Con posterioridad se ha visto un descenso en la prevalencia en adultos, entre 0.1 y 0.7% (Becoña, 2004), lo cual es indicativo del éxito de las medidas preventivas y de tratamiento, además de poder influir algunos temas metodológicos como los instrumentos de medida, o los criterios diagnósticos.

Estudios de hace al menos una década ya avisan de la prevalencia mayor de juego patológico en la franja de edad entre los 11 y 16 años, oscilando entre el 2% y el 8%, que en la población de adultos, alrededor del 2% (Becoña, 1999). Datos más recientes apuntan a que se mantiene una mayor proporción de juego problema o patológico en adolescentes, que en adultos. (Becoña, 2004). Además parece que también en esta edad está asociado al uso de alcohol y otras sustancias (Brahamón, M. 2006).

La etapa de vida más vulnerable a dichos efectos nocivos sería la adolescencia (Griffiths y Wood, 2000), aunque convendría anticipar la edad de “riesgo” sobre la que poder anticipar la prevención.

2.3. Jugar lo necesario

Ya se ha visto la necesidad de la actividad lúdica en general, y en la que se englobaría el juego comercial, el cual ofrece una gran variedad. Diríamos que estaríamos invirtiendo adecuadamente una parte de nuestro ocio en el juego

comercial, cuando el tiempo empleado en el mismo es el justo (que no perjudique a otros ámbitos sociales o de la personalidad) y el necesario para:

- Divertirse,
- Relacionarse,
- Desarrollar habilidades intelectuales,
- Compartir dinero mediante el sistema de apuestas (de manera que se apueste poco y se pueda ganar mucho).

Con el juego comercial podemos desarrollar a “manera de laboratorio” (en una pantalla, dentro de unas reglas de un juego, con personas determinadas) habilidades que pueden servir en la vida diaria:

- Relación social.
- Tolerancia a la frustración.
- Autocontrol: paciencia ante la espera del éxito, controlando los niveles de riesgo.
- Aprendizaje de estrategias específicas de cada juego (desarrollo del pensamiento deductivo, de clasificaciones, seriaciones, exclusiones, y otras operaciones mentales).
- Reconocer varios aspectos de la vida psíquica: diferenciar la realidad de la fantasía, de las expectativas, de los deseos, sentimientos, etc.
- Desarrollar habilidades sociales: saber perder y saber ganar, reconocer habilidades propias y de los demás, modales (“en la mesa y en el juego se conoce al caballero”).
- Atribuciones adecuadas del éxito y del fracaso (a la suerte, a la habilidad, competitividad, cooperación, etc.).
- Toma de decisiones ante una situación estratégica: valorar el riesgo, las probabilidades de éxito y fracaso, análisis de influencia de factores como suerte y habilidad, tener en cuenta diferentes puntos de vista, manejar diversas posibilidades, valorar las habilidades y la suerte de otros jugadores, etc.

Dado que son los juegos electrónicos y de ordenador los más usuales, conviene destacar sus ventajas para el desarrollo infantil, así como sus

desventajas. Los efectos positivos que tienen hacen que sirvan de auxiliares de la educación, lo cual describen autores como Alonso-Fernández (2003) (ver tabla 3) y Secades y Villa (1998) (ver tabla 4). En cambio, una práctica inadecuada o abusiva del videojuego, en complicidad con una selección de temas lúdicos poco afortunada, genera efectos nocivos.

Después de este análisis de los tipos de juego y de la apreciación de ventajas e inconvenientes, podemos concluir que tiene desventajas tanto el jugar mucho como el jugar poco, por lo que deberíamos de potenciar el juego justo y necesario, siendo conscientes de los peligros que conlleva, ya que tienen unos comprobados efectos adictivos, haciendo más corta la distancia entre afición y obsesión-compulsión.

3. Prevención y tratamiento de las consecuencias no deseadas del juego

¿Es realmente necesario prevenir los problemas del juego?, ¿afecta a tantas personas?, ¿se recuperan? Algunas de estas justificaciones las aportan Robert y Botella (1995):

1. Las consecuencias del juego son graves a nivel personal, familiar laboral y social.
2. Cada vez afecta a mayor número de personas y de menor edad.
3. Pocas personas demandan tratamiento y las tasas de recaída son bastante altas.

Existen, como se acaba de leer, consecuencias no deseadas y que afectar a un número de personas considerable, con una gravedad variable, que además de tratar, nos interesaría prevenir.

3.1. Prevención en la familia y en el colegio

La prevención del juego patológico ha venido generando actuaciones encaminadas al desarrollo de la salud, tal como se contempla en los Programas de Educación para la Salud, y acorde con el concepto que propone la OMS. El medio más importante para la reducción de las consecuencias negativas asociadas al juego compulsivo es prevenir el problema antes de que aparezca. Es decir, intervenir entre los jóvenes que aún no han desarrollado este hábito o lo

han desarrollado poco (Ladouceur, 1993).

Dentro de la prevención primaria, existiría una doble vía de actuación:

- Las medidas legislativas para la reducción de la oferta de juego
- Las medidas educativas para la reducción de la demanda.

Las investigaciones han demostrado que los programas informativos son capaces de aumentar los conocimientos, pero no de modificar los comportamientos. Son necesarias otras estrategias de tipo educativo que incrementen los recursos y las habilidades de los jóvenes y adolescentes para que puedan defenderse de las consecuencias no deseadas del juego comercial. El autor anterior recoge recomendaciones que se incluyen en los programas preventivos en el hogar.

3.2.1. En el contexto familiar:

1. Disponer de información adecuada:

- a. Influencia de los medios de comunicación social y el fomento del juego,
- b. Valoración social de los bienes materiales,
- c. El proceso de adicción al juego, los efectos del juego (económicos, familiares, laborales, etc.),
- d. Factores de vulnerabilidad para desarrollar la adicción al juego, etc.

2. Instaurar un estilo democrático de educación (ni permisivo, ni autoritario)

- e. Comunicación fluida
- f. Normas claras y consensuadas, no excesivas, flexibles y adaptadas a cada edad y situación,
- g. Apoyo a la autonomía y la ayuda mutua

3. Evitar que los hijos entren en contacto con el juego a edades tempranas o enseñarles a valorarlo (ejemplo: no permitirles manipular las máquinas o presionar el botón para iniciar la jugada, no darles

monedas para jugar, etc.).

4. Que los familiares adultos sean modelos adecuados de comportamientos y actitudes de juego. (Por ejemplo, no jugando a las máquinas tragaperras o a otros juegos de azar en presencia de los hijos).
5. Promocionar actitudes, valores y estilos de vida que sean incompatibles con las conductas de juego. Valores como el esfuerzo en el trabajo frente al culto al dinero como forma de mejorar la calidad de vida.

3.2.2. *En el contexto escolar:*

Los *objetivos* generales de un programa educativo para la prevención del abuso del juego se podrían resumir en los siguientes:

1. Informar a la población escolar sobre los riesgos que conlleva el juego y las características de la ludopatía.
2. Promocionar actitudes, valores y estilos de vida que sean incompatibles con las conductas de juego.
3. Desarrollar las habilidades necesarias para afrontar adecuadamente las situaciones de presión social asociadas con el juego, por ejemplo, saber decir «no».
4. Fomentar actividades de ocio y tiempo libre incompatibles con el juego y adaptadas a cada edad.

Las ventajas que ofrece el marco educativo para la puesta en marcha de programas de prevención son las siguientes (García-Rodríguez, 1991; Vega, 1983):

1. Está la totalidad de la población infantil.
2. Encontramos las edades en las que se inician las conductas de juego comercial.
3. Detección precoz la aparición de problemas.
4. Se valora la formación y el sentido de programas preventivos.
5. El personal docente puede formarse.
6. Coordinación con otras instituciones sociales.
7. Infraestructura adecuada para la prevención.
8. Promueve actividades alternativas saludables.

Se van a exponer dos programas que han demostrado eficacia a través de

investigaciones pertinentes, de manera que se pueda reflexionar sobre sus componentes.

A) Programas preventivos para niños

El programa de Ladouceur (1993) dirigido a nivel escolar de 5º de primaria, a partir de los 10 años, en adelante. Consta de tres sesiones, una cada semana, en las que se manejan videos. Sus objetivo es desarrollar habilidades para una correcta toma de decisiones. Los contenidos son los siguientes:

1. Mejorar los conocimientos de los juegos de azar y de dinero, del juego patológico y de sus consecuencias:

- Distinguir entre los juegos de azar y de destreza.
- Juegos con dinero y sin dinero.
- Reconocer los juegos legales y los ilegales.
- Identificar los problemas económicos, familiares, escolares, etc.

2. Entrenamiento en solución de problemas para evitar el juego excesivo.

3. Habilidades sociales apropiadas y asertividad: mantener relaciones interpersonales adecuadas, hacer frente a situaciones de presión de grupo.

4. Modificación del entorno de los jóvenes con ayuda de mediadores (padres, maestros, etc.) informándoles a través de folletos, pósters informativos sobre el juego y sus consecuencias.

5. Prevención de recaídas.

El segundo programa se ha aplicado en la Comunidad de Madrid, y su nombre es “Avanzamos” (5º y 6º de E.P). En él los orientadores informan en las aulas sobre el uso de Internet, videojuegos, telefonía móvil, y les enseñan a un sus responsable. Se hacen ejercicios en grupo y sesiones con los padres sobre el uso correcto de las nuevas tecnologías. Han participado unos 184 colegios, desde el curso 2007-2008.

B) Programa preventivo para adolescentes

El programa de Gaboury y Ladouceur (1993) se lleva a cabo en las

aulas, va dirigido a jóvenes con una media de 16 años, e incluye tres sesiones semanales de 75 minutos de duración. Consta de seis secciones o componentes.

1. Explicación del programa. Concepto de juego con apuestas. Juegos legales e ilegales.
2. Discusión en grupos sobre la industria y la publicidad del juego.
3. Formación sobre los pensamientos irracionales que mantienen el juego.
4. Concepto de juego patológico. Causas y consecuencias.
5. Explicación y discusión sobre estrategias de prevención y control del juego patológico.
6. Demostración práctica de cómo el azar afecta al resultado del juego y no las habilidades personales.

3.2. Tratamiento

Se pueden distinguir unos límites entre las conductas normales y las conductas adictivas (Echeburúa, 1999):

- .Pérdida de control
- .Fuerte dependencia psicológica
- .Pérdida de interés por otras actividades gratificantes
- .Interferencia grave en la vida cotidiana

Una vez superado dicho límite, nos encontraríamos ante una conducta adictiva, cuyo proceso de vivencia del sujeto pasa por unas fases (ver tabla 6). Aún existiendo estas fases no hay que deducir que se está ante una enfermedad hasta que no se ha contrastado con profesionales habilitados para ello: médicos, psicólogos, neuropediatras, etc., quienes se basan en unos criterios comunes, establecidos por la sociedad americana de psiquiatría para llegar a un diagnóstico correcto que dirija una intervención adecuada y combinada en la mayoría de los casos. Los criterios diagnósticos de la DSM-IV-J aclaran la presencia o no de un juego patológico (ver tabla 7).

El juego comercial, practicado en exceso puede crear una adicción psicológica, teniendo características comunes respecto a otras adicciones (ver tabla 8), pero también sus peculiaridades, combinándose de una forma única según la historia personal.

Secades y Villa (1998) hacen una revisión muy completa de las principales técnicas de tratamiento, que se van a resumir a continuación. Se

recomiendan los programas multimodales, que se caracterizan por la utilización de varias técnicas con el fin de hacer frente a los distintos aspectos de este problema.

- **Terapia farmacológica:** usada bajo prescripción médica, como el carbonato de litio TDS para bloquear los componentes afectivos o emocionales, y el de clomipramina o la fluoxetina, para los síntomas trastorno obsesivo-compulsivos.
- **Grupos de autoayuda:** Jugadores Anónimos (JA) es la organización de autoayuda más conocida.
- **Técnicas aversivas:** tratan de asociar la conducta de juego con los efectos nocivos o desagradables que producen ciertos estímulos.
- **Control de estímulos:** evitar la exposición a los estímulos desencadenantes de la compulsión de jugar.
- **Exposición con prevención de respuesta:** consiste en exponer gradualmente a los pacientes a las situaciones de juego sin permitirles jugar, entrenándoles a resistir el impulso de jugar ante la presencia de los estímulos que le empujan a apostar.
- **Desensibilización imaginada:** someter al sujeto a situaciones de riesgo imaginadas (que teóricamente provocan excitación) en un estado de relajación, enseñándole a rechazar la oportunidad.
- **Terapias de grupo:** suelen plantearse unas 6 sesiones de una hora de duración, con periodicidad semanal.
- **Terapia cognitiva:** trata de corregir los pensamientos irracionales que suelen acompañar a la conducta de jugar.
- **Entrenamiento en conductas incompatibles y en solución de problemas.**
- **Mejora de la competencia social:** la *instauración de nuevas relaciones sociales* junto con el abandono de los amigos jugadores.
- **Juego controlado:** reemplazar las estrategias de juego inadecuadas por estrategias de juego razonables. En definitiva, se trata de que los individuos tengan autocontrol sobre su conducta de jugar.
- **Intervención familiar:** se puede ayudar desde casa, pero con limitaciones y ya que la familia también es afectada por el problema, es recomendable que la familia insista en buscar ayuda profesional. Son

interesantes las aportaciones de Becoña y Gestal (1996).

- **Terapias de autoayuda (programas de intervención mínima):** En España, Fernández-Montalvo y Echeburúa (1997, 2000 y 2006) han publicado un programa de autoayuda que tiene como objetivo «proporcionar al paciente un plan concreto para dejar de jugar en cinco semanas, con tareas específicas en cada una de ellas, así como una programación detallada para prevenir las recaídas». Los procedimientos que se emplean son:
 - Control de estímulos.
 - Exposición gradual con prevención de respuesta.
 - Autorrefuerzo.
 - Práctica de actividades alternativas al juego.

En el programa para prevenir las recaídas muestra técnicas como:

- Relajación.
- Actividades alternativas.
- Contrarrestar pensamientos erróneos.
- Prevenir el abuso de alcohol.
- Afrontamiento de la presión social.
- Resistencia a los conflictos personales e interpersonales.
- Resistencia a las propias negatividades.
- Afrontamiento de una recaída.

Respecto a la eficacia de los tratamientos, hay que decir que son variados según los terapeutas y los pacientes, los apoyos sociales, familiares y otros. El análisis de esta diversa eficacia sería material para otro artículo.

4.-El juego responsable como prevención

Después de esta revisión de los programas para evitar o solucionar los problemas del juego excesivo, nos cuestionamos cómo poder evitar las

consecuencias negativas y aprovechar las beneficiosas. Secades y Villa (1998) exponen interesantes orientaciones para el uso correcto del ordenador, analizando problemáticas como estrés visual, postural y psicológico.

Blanco, Romero y Fernández (2009), nos informan de una serie de factores de protección, como: tener estabilidad emocional, haber disfrutado de un estilo educativo apropiado, con una armonía familiar, ajuste escolar y una socialización correcta (ver tabla 9).

Para evitar los riesgos de la videoadicción y demás efectos nocivos del videojuego es absolutamente preciso someter la práctica de este entretenimiento a una normativa racional que se esquematiza en las fórmulas siguientes (Alonso-Fernández, 2003):

1. No dedicar al videojuego un tiempo superior a un límite oscilante según los casos entre los cuarenta y los noventa minutos por día y, a ser posible, sólo los días festivos o algunos días a la semana arbitrariamente elegidos.
2. Repartir el tiempo libre con otras actividades (amigos, deportes, espectáculos, etc.).
3. No permitir que el juego del vídeo sea motivo para abandonar las actividades de vida fundamentales (comida, sueño, higiene, estudio) ni para modificar el horario básico escolar o familiar.
4. Intercalar descansos frecuentes y regulares, al menos uno de dos o tres minutos de duración por cada diez minutos de vídeo aproximadamente, y aprovechar estas pausas para proyectar la mirada a lo lejos con objeto de proporcionar descanso a la vista.
5. Jugar en compañía de amigos como coparticipantes y de algún adulto como moderador, nunca a solas, y procurar que los acompañantes no sean siempre los mismos.
6. No autorizar en ningún momento al niño entregarse al vídeo a su aire, ya que será muy difícil que no caiga en la trampa de jugar indefinidamente y sin pausas.
7. Tener la perspicacia de prescindir de los temas referidos a la violencia o centrados en una competitividad consigo mismo demasiado estrecha y cuando sea posible elegirlos, optar por aquéllos que exigen operar con la abstracción o en un régimen de cooperación.

El concepto de Juego Responsable, abarca diversas recomendaciones para los adultos aficionados a los juegos de azar:

- Jugar con una frecuencia razonable y como una opción más dentro de la amplia oferta de entretenimientos y en los espacios permitidos para

ello.

- Considerar que el objetivo final es la diversión o entretenimiento, al disponer permanentemente la libre voluntad para hacerlo.
- El motivo básico de jugar será para entretenerse y no para ganar dinero.
- Gastar dinero con prudencia y no apostar el dinero destinado a gastos fijos o cotidianos.
- No pedir dinero prestado para jugar.
- Fijar un tiempo límite de juego en cada sesión y respetarlo.
- Prever que el riesgo aumenta con las pérdidas y con un estado de ánimo negativo.
- Informarse acerca de las posibilidades de ganar y perder en cada juego.
- Hacer pausas mientras se apuesta o juega. Durante esas pausas se pueden reconsiderar las jugadas.
- Antes de empezar a jugar definir un límite de dinero una vez llegado al límite no jugar más.
- Jugar sólo con el dinero disponible, no utilizar dinero destinado a otras cosas.

Algunas empresas han emprendido unas acciones muy apropiadas publicando libros como “Divertirse en forma sana y adecuada”, del Casino Club SA, de Posadas, que lanzó el Programa Juego Responsable. Implica el desarrollo de las siguientes acciones:

- Entrenamiento y capacitación de todo el personal, con actualización periódica sobre Juego Responsable.
- Proporcionar a los clientes material gráfico en forma de folletos con los conocimientos básicos sobre Juego Responsable, Juego Inmoderado y Autoexclusión voluntaria.
- El funcionamiento de la línea 0800-333-0333 para información y orientación a jugadores o familiares en problemas.
- Se dispone de personal especializado para atender consultas en las áreas de juego y concertar entrevistas de orientación (creando el rol de

Consejeros de Juego Responsable, disponibles en cada sala).

- Se Implementó el funcionamiento de una página Web para informar y guiar sobre el tema.
- Proporcionar información y aplicar el sistema de Autoexclusión voluntaria a quien lo solicite, como se realiza actualmente en esta ciudad.
- Exigir, como se hace en la actualidad la edad mínima de ingreso al casino y exhibirlo en la cartelería de ingreso a la sala.
- Instruir suficientemente al personal sobre cómo no dispensar bebidas alcohólicas ni permitir el juego a personas que muestren signos de ebriedad.
- Difundir los principios del Juego Responsable en la Comunidad.

También la Asociación Latinoamericana de Juegos de Azar (ALAJA) presentó su Manual de Estrategias sobre Juego Responsable en el marco de su Programa de Responsabilidad Social Empresarial para las compañías del sector del juego.

Hay asociaciones internacionales como EUROMAT, que redactan unos acuerdos para favorecer el juego responsable (Declaración de EUROMAT Maastricht, 25 de octubre 2007). EUROMAT promueve que toda la industria del juego, directamente y a través de las Asociaciones nacionales que la representan, coopere con Administraciones, instituciones públicas y privadas, grupos de consumidores y usuarios, y demás organizaciones que se preocupan por el Juego Responsable, en el desarrollo de programas de prevención que eviten los riesgos potenciales asociados al abuso o mal uso del juego. Llamam “juego responsable” a la opción individual, racional y sensata, basada en las circunstancias personales, y con conocimiento de la finalidad del hecho de jugar y de sus limitaciones. Afirman que es obligación de la industria del juego proporcionar sus servicios de forma que faciliten que el jugador pueda decidir responsablemente.

También se incluyen avisos preventivos sobre la adicción en juegos ofertados por Internet, e incluso ofrecen tests rápidos para detectar la gestación de problemas derivados de un juego no-responsable.

A modo de conclusión se podría volver a subrayar el dicho popular “en el punto medio está la virtud”: ni jugar mucho, ni jugar poco, sino jugar lo justo y necesario, añadiendo el aprendizaje del arte de saber jugar, lo que nos implica

directamente como agentes educativos.

Este trabajo quiere aportar una recopilación de información sobre aspectos psicológicos implicados en el juego comercial, aportando las soluciones de tratamiento y prevención que están siendo utilizadas en diversos ámbitos sobre las consecuencias no deseadas a causa de un uso inadecuado de este tipo de juego. Esta información puede ser utilizada en jornadas de sensibilización sobre juego responsable en ámbitos educativos, como ya se ha hecho en un curso sobre el tema organizado por la Universidad de Castilla –La Mancha, en colaboración con la Consejería de Economía y hacienda de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

Referencias bibliográficas

ALONSO-FERNÁNDEZ, E.:

(1988). *La depresión y su diagnóstico*. Madrid. Labor.

(1989). *Psicología Médica y Social* (5.a Edición). Barcelona. Salvat.

(1996). *Vencer la depresión con la ayuda del médico, la familia y los amigos*. Madrid. Temas de Hoy.

(1998). *Los secretos del alcoholismo*. Madrid. Ediciones Libertarias.

(2001). *Las claves de la depresión*. Madrid: Cooperación Editorial.

(2003). *Las nuevas adicciones. (alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, internet)*. Ed. TEA. Madrid.

BECOÑA, E. Y GESTAL, C.: (1996): “El juego patológico en niños del 2º ciclo de EGB”. *Psicothema*, 8, 13-23.

BECOÑA, E.(1999): “Epidemiología del juego patológico en España” *Anuario de Psicología* 1999, vol. 30, nº 4, 7-19.

BLANCO, D; ROMERO M. L.; FERNÁNDEZ, S. (2009): *Guía práctica de prevención del juego de azar y virtual en el medio escolar*. Ed. Agrajer.

BLUM, K., NOBLE, EP., SHERIDAN, PJ. y cols. (1990): Allelic association of human dopamine receptor gene in alcoholism. *JAMA*; 263,

2055-60.

BRAHAMÓN, M. (2006): “Juego patológico: revisión de tema”. *Revista colombiana de psiquiatría*. Vol XXXV, nº 003, 380-399.

CONNOR, JP; YOUNG, R, LAWFORD, BR y cols. (2002): “El polimorfismo del receptor D2 para la dopamina asociado con la gravedad de la dependencia del alcohol”. *Eur Psychiatry Ed. Esp.*, 9, 248-255.

DOMÍNGUEZ ÁLVAREZ, A.M. (2009): “Epidemiología y factores implicados en el juego patológico”. *Apuntes de Psicología*, vol 27, nº 1, 3-20.

ECHEBURÚA, E.:

(1992). “Psicopatología, variables de personalidad y vulnerabilidad psicológica al juego patológico”. *Psicothema*, 4, 7-20.

(1999): *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, trabajo, comida, compras, Internet*. Ed. Desclée De Brouwer.

ECHEBURÚA, E. y CORRAL, P. (2008): “Juego responsable: ¿una alternativa para la prevención y el tratamiento de la ludopatía”. *Adicciones*, vol. 20, nº 4, 321-326.

FERNÁNDEZ-MONTALVO, J. Y ECHEBURÚA, E. (2003): *Manual práctico del juego patológico. Ayuda para el paciente y guía para el terapeuta*. Ed. Pirámide. Madrid.

FERNÁNDEZ-MONTALVO, J., ECHEBURÚA, E. Y BÁEZ, C.: (1995): “El Cuestionario Breve de Juego Patológico (CBJP): un nuevo instrumento de «screaming»”. *Análisis y Modificación de Conducta*, 22, 211-223.

GABOURY, A. Y LADOUCEUR, R. (1993): Preventing pathological gambling among teenagers. En W. R. EADINGTON Y J. A. CORNELIUS (eds.), *Gambling behavior and problem gambling*. Reno. University of Nevada.

GARCÍA-RODRÍGUEZ, J.A. (1991): Modelo de prevención de drogas en la escuela mediante la aplicación de técnicas conductuales. XIX. *Jornadas Nacionales de Socidrogalcohol*. Santa Cruz de Tenerife.

GILOVICH, T. (1983): “Bases evaluation and persistence in gambling”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (6), 1110-1126.

KEARNEY C.A. Y DRABMAN R.S. (1992): “Risk-taking/gambling like

- behaviour in pre-school children". *Journal of gambling Studies*, 8, 287-297.
- LADOUCEUR Y MIREAULT (1988): "Gambling behaviors among high school students in the Quebec Area". *Journal of gambling behaviour*, 4, 3-12.
- LADOUCEUR, R., (1993): "Aspectos fundamentales y clínicos de la psicología de los juegos de azar y dinero", *Psicología Conductual*, 1 (3), 361-374.
- LANGER, E.J. (1975): "The illusion of control", *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 311-328.
- LESIEUR, H.R. (1979): "The compulsive gambler's spiral of options and involvement", *Psychiatry*, 42, 79-87.
- MARC, N Marc N. Potenza; Hong Xian; Kamini Shah; Jeffrey F. Scherrer; Seth A. Eisen. (2005): "Shared Genetic Contributions to Pathological Gambling and Major Depression in Men" *Arch Gen Psychiatry*, Sep 2005; 62: 1015 - 1021.
- OCHOA, E. Y LABRADOR, F.J. (1994): *Juego patológico*. Barcelona. Plaza & Janés.
- PRIETO URSÚA. M. (2000): *Programas de prevención de la adicción al juego*. Congreso de Santiago de Compostela.
http://www.fedap.es/congreso_santiago/trabajos/c234.htm.
- PRIETO, M. (1997): *El juego problemático: estudio empírico de sus características y modelos explicativos. Una propuesta de definición*. Tesis Doctoral. Universidad Pontificia Comillas, Madrid.
- PRIETO, M. (1999). Para comprender la adicción al juego. Editorial Desclee De Brouwer, S.A.
- PROVENZA, E. E (2000). "Los juegos de vídeo y el surgimiento de medios interactivos para los niños", En STEINBERG, SHR Y KINCHELOE, J. L. (Comps.), *Cultura infantil y multinacionales* (pp. 109-118). Madrid: Morata.
- ROBERT, C. Y BOTELLA, C. (1995). "Trastornos de control de impulsos: el juego patológico". En A. BELLOCH, B. SANDÍN Y F. RAMOS (eds.). *Manual de psicopatología (vol. 1)*. Madrid, McGraw-Hill.
- SECADES, R. Y VILLA, A. (1998) *El juego patológico. Prevención, evaluación y tratamiento en la adolescencia*. Ed. Pirámide. Madrid.
- VEGA, A. (1983). *Los educadores ante las drogas*: Madrid: Santillana.

YAGE, A.M. (2000) Ediciones Primera Plana S.A. Grupo Zeta.
<http://www.elperiodico.es/EDICION/D000414/CAS/CARP01/tex024.asp>.

TABLAS

Tabla 1. Elementos adictógenos de las cuatro dimensiones del estado depresivo (Alonso Fdez. 2003)

DIMENSIÓN DEPRESIVA	ELEMENTO ADICTÓGENO	FACTOR ADICTIVO COMÚN
Humor depresivo	Desesperanza	Búsqueda de sensaciones y estímulos
Anergia	Aburrimiento o vacío	
Discomunicación	Sensación de soledad	
Ritmopatía	Inestabilidad	

Tabla 2. Tendencias aditivas de género

SEXO	TENDENCIA ADICTIVA DE GÉNERO	SIMILAR
MUJER	ALIMENTO	TV JUEGO INTERNET
	COMPRA	
	CAFEINA	
	CHOCOLATE	
HOMBRE	SEXO-ADICCIÓN	
	TABACO	
	ALCOHOL	

Tabla 3. Aspectos positivos del juego electrónico (Alonso-Fdez, 2003)

<p>1. Desarrollo de la HABILIDAD MANUAL y de la SENSOPERCEPCIÓN.</p>
<p>2. El ejercicio de la comprensión como acto inteligente, acompañado en ocasiones de la actividad del PENSAMIENTO ABSTRACTO.</p>
<p>3. La formación o consolidación de distintos aspectos de la personalidad, como la INICIATIVA, LA CAPACIDAD DE DECISIÓN, EL AFRONTAMIENTO DE DIFICULTADES Y EL AUTOCONTROL.</p>

Tabla 4. Aspectos positivos del juego electrónico (Secades y Villa, 1998)

1. Facilita el manejo de ordenadores.
2. Permiten desarrollar o mejorar varias habilidades: matemáticas, manuales y motoras, de coordinación óculo-manual, de pensamiento y solución de problemas (muchos juegos no son solamente mecánicos, sino que exigen dar respuesta a situaciones concretas) y de visualización espacial (bidimensional y tridimensional).
3. Mejoran la capacidad de concentración. Por la misma razón incide en el desarrollo de la memoria.
4. Entrenamiento de futuras actividades (por ejemplo, la conducción de vehículos).
5. Descarga de estrés, al utilizarse para «desconectar» de otras tareas o situaciones.
6. Facilita las interacciones sociales
7. Proporcionan sensaciones de dominio, control y logro, lo que facilita el incremento de la autoestima.
8. Instrumento educativo de gran utilidad

Tabla 5. Aspectos negativos del juego electrónico (Alonso-Fernández,

1. El AISLAMIENTO acompañado de introversión y de individualismo, sobre todo cuando se juega sin la compañía de otra persona.
2. Los comportamientos de VIOLENCIA, al identificarse con el protagonista e introyectar la cultura de violencia cuando se maneja una temática figurativa o de fondo a base de violencia.
3. El FRACASO ESCOLAR, al acaparar el videojuego demasiado tiempo la fijación mental del niño.
4. El SEDENTARISMO, al ocupar el juego del video la mayor parte del tiempo libre.
5. La <i>VIDEOMANÍA</i> , ocasionada por el abuso o la fijación al vídeo, o bien la <i>VIDEOADICCIÓN</i> o proceso adictivo.

Tabla 6. Vivencia del proceso adictivo del juego (Echeburúa, 1999)

a) La conducta es placentera y recompensante para la persona.
b) Hay un aumento de los pensamientos sobre el juego.
c) Mecanismo psicológico de la <i>negación</i> (“no me pasa nada”)
d) Deseo intenso de llevar a cabo la conducta y se tienen expectativas muy altas acerca del alivio del malestar
e) La conducta se mantiene a pesar de las consecuencias negativas crecientes.
f) Intento de controlar la conducta por sí mismo.
g) El alivio del malestar es de menor intensidad y de más corta duración.
h) Capacidad de aguante cada vez menor ante las emociones negativas y las frustraciones cotidianas.
i) Una crisis lleva a solicitar tratamiento.

Tabla 7. Criterios diagnósticos de la DSM-IV-J sobre juego patológico

(Se han de dar al menos tres de los siguientes síntomas)

- 1. Preocupación por el juego (por revivir experiencias pasadas de juego, planificar próximas experiencias, pensar en la forma de conseguir dinero para jugar.**
 - 2. Necesidad de jugar con cantidades crecientes de dinero para conseguir el grado de excitación deseado.**
 - 3. Fracaso repetido de los esfuerzos para controlar, interrumpir o detener el juego.**
 - 4. Intranquilidad o irritabilidad cuando se intenta interrumpir o detener el juego.**
 - 5. El juego se utiliza como estrategia para escapar de los problemas o aliviar estados de ánimo negativos.**
 - 6. Después de perder dinero en el juego se vuelve otro día para intentar recuperarlo.**
 - 7. *Se engaña a los miembros de la familia o a los amigos para ocultar el grado de implicación en el juego.***
 - 8. *Se cometen actos ilegales/antisociales, como gastar el dinero de la comida, robar en casa o fuera para gastarlo en el juego***
 - 9. *Se riñe con la familia o con los amigos más próximos y se hace peligrar la educación por el juego.***
 - 10. Se confía en que los demás proporcionen dinero para aliviar la desesperada situación causada por el juego.**
-

Tabla 8. Clasificación de adicciones

TIPOS	VARIANTES MÁS COMUNES
Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Juego patológico • Adicción al sexo • Adicción a las compras • Adicción a la comida • Adicción al trabajo • Adicción al teléfono • Adicción a Internet • Adicción al ejercicio físico
Químicas	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción a los opiáceos • Alcoholismo • Adicción a la cocaína y a las anfetaminas • Adicción a las benzodiazepinas • Tabaquismo

Tabla 9. Factores de protección ante consecuencias negativas del juego

<p>Estabilidad emocional Estilo educativo apropiado Armonía familiar Ajuste escolar Socialización correcta</p> <p style="text-align: right;">Blanco, Romero y Fernández (2009)</p>

Carpio de los Pinos, C. (2009) Aspectos psicológicos del juego comercial. Tratamientos y programas preventivos. Hacia el juego responsable. *Revista Docencia e Investigación*, N°19. pp. 25-58