



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Plan de intervención para reducir la ansiedad y la impulsividad
ocasionada por un uso excesivo de los video-juegos en
preadolescentes.

Intervention plan to reduce anxiety and impulsivity caused by
excessive use of video games in preadolescents.

Autor/es

Carlota López Peña

(702420)

Director/es

Caridad López Granero

Índice

Resumen/Abstrac	1-2
Palabras Clave/Key words	1-2
Introducción	2-4
Objetivos	4
Beneficiarios	5
Material y Método	5-11
Participantes	5-6
Instrumentos	6-7
Diseño de las Sesiones	7-10
Recursos	10-11
Resultados Esperados	11-13
Conclusiones	13-14
Bibliografía	15-18
Anexos.....	19-29

Resumen

El principal objetivo de este proyecto de intervención consiste en disminuir la ansiedad y la impulsividad derivada de un mal uso o un uso excesivo de los videojuegos.

El proyecto será llevado a cabo con preadolescentes con edades comprendidas entre 9 y 12 años. Para evaluar el nivel de impulsividad de los participantes se administrará el Test de Impulsividad de Barratt (1959) y, posteriormente, el Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo para niños de Spielberger (1973). Estas escalas se volverán a entregar a los adolescentes al final del plan de intervención, tratándose así, de un test-retest.

Con esta intervención se pretende que los menores adquieran un mayor conocimiento de los riesgos que conlleva hacer un mal uso de los juegos digitales, además de estrategias de afrontamiento más adaptativas que puedan poner en marcha en su vida cotidiana. De igual manera, se pretende exponer diversas técnicas que ayuden a los adolescentes a manejar de forma favorable la impulsividad y la ansiedad.

Debido a que las nuevas tecnologías se han implantado en las sociedades contemporáneas, es importante mostrar a los menores actividades alternativas a los videojuegos, disminuyendo así, las probabilidades de que se produzca un uso indebido de éstos. Con este mismo fin, es importante implantar relaciones sociales cara a cara basadas en la cooperación y confianza entre los participantes.

Palabras Clave: Impulsividad, ansiedad, Cooperación, Estrategias de afrontamiento, videojuegos.

Abstract

The main objective of this intervention project is to reduce the anxiety and impulsiveness derived from misuse or excessive use of video games.

The project will be carried out with preadolescents aged between 9 and 12 years. To assess the level of impulsivity of the participants, the Barratt Impulsivity Test (1959) and, later, the State-Trait Anxiety Inventory for children of Spielberger (1973) will be administered. These scales will be handed back to the adolescents at the end of the intervention plan, thus being a test-retest.

With this intervention it is intended that children acquire a greater knowledge of the risks involved in misusing digital games, in addition to more adaptive coping strategies that can be implemented in their daily lives. Similarly, it is intended to expose various techniques that help adolescents to manage impulsivity and anxiety in a favorable way.

Because new technologies have been implemented in contemporary societies, it is important to show children alternative activities to video games, thus decreasing the likelihood of misuse of them. For this same purpose, it is important to establish face-to-face social relationships based on cooperation and trust among the participants.

Key words: impulsivity, anxiety, cooperation, coping strategies, video game.

Introducción

La incorporación de teléfonos inteligentes, ordenadores e Internet en las sociedades contemporáneas ha proporcionado grandes oportunidades para los menores. A través de estas tecnologías, se realizan tareas escolares, reciben y envían correos electrónicos, se comunican a través de redes sociales, juegan, etc. Sin embargo, un mal uso de estas tecnologías puede interferir con otras actividades cotidianas como las relaciones sociales cara a cara (Suhail y Bargees, 2006).

Actualmente, los video-juegos se consideran un aspecto universal del desarrollo infantil (Lenhart et al., 2008), ya que su uso es una actividad cada vez más habitual entre los jóvenes, especialmente entre los adolescentes (Männikko, Bilieux y Kääriäinen, 2015). La evolución de las nuevas tecnologías móviles ha provocado que éstas abarquen un amplio abanico de actividades cotidianas, entre las que se encuentran los juegos digitales (Hoffner, Lee y Park, 2016). A pesar de que estos juegos son una actividad placentera y estimulante, su uso excesivo provoca disfunciones sociales, psicológicas (Ferguson, Coulson y Barnett (2011) y físicas (Yan et al., 2017).

Conforme se incrementó el uso de las nuevas tecnologías en el tiempo libre, aumentaron los trastornos de salud mental (Rideout, Foehr y Roberts, 2010) y descendieron los niveles de actividad física (Dumith, Gigante, Domingues y Kohl, 2011). En 2013, Patel concluyó que, entre las principales causas de enfermedad en los jóvenes, se encontraban la depresión y la ansiedad (Patel, 2013).

Respecto a la situación demográfica, se ha concluido existen intereses y motivaciones comunes entre diversas culturas, específicamente entre los jóvenes (Van den Abeele, 2016).

Cuando se refiere a “uso” de los video-juegos significa que el individuo utiliza dichos juegos de forma normal, es decir, sin disfunción (Ahmadi et al., 2014).

Por otro lado, cuando el individuo se vuelve disfuncional pero, no muestra síntomas de abstinencia al acabar de jugar, se considera “abuso”. Sin embargo, si se utiliza el término “dependiente” se refiere a que el usuario sufre síntomas de abstinencia como ansiedad, inquietud, insomnio, fatiga, etc. una vez que deja de jugar (Ahmadi et al., 2014).

Se consideran jugadores problemáticos a usuarios que muestran signos de dependencia como invertir mucho tiempo a jugar o eludir interacciones sociales u obligaciones cotidianas debido al juego (Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Van Den Eijden y Van De Mheen, 2011). En el caso de que se trate de adolescentes, mostraran síntomas de depresión y de ansiedad (Maras et al., 2015).

La adicción a Internet (IA) se ha descrito como “preocupación, impulsos o comportamientos excesivos o mal controlados con respecto al uso de computadoras y al acceso a Internet que llevan a un deterioro o angustia” (Shaw, 2008). Se han encontrado asociaciones positivas entre ansiedad e IA tanto en adolescentes como en adultos (Romano, Osborne y Reed, 2013).

El subtipo de adicción a Internet más frecuente es el trastorno de los juegos de Internet (IGD) (Kishi et al., 2009). Dicho trastorno se ha definido como “pérdida de control y uso persistente y recurrente de los juegos de Internet que conduce a un deterioro significativo del funcionamiento psicosocial”. El IGD ha sido incluido en la sección 3 de la quinta edición del Manual de diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013).

El excesivo uso de los video-juegos se correlaciona con características perjudiciales tanto de salud social como psicológicas (Männikko, Billieux, y Kääriäinen 2015). Entre las consecuencias negativas producidas por la ansiedad y la depresión, ocasionadas por un mal uso de los juegos digitales, se encuentran dificultades académicas, baja autoestima, abuso de sustancias, problemas de conducta e incluso,

ideas suicidas (Maras et al., 2015). Por otro lado, los individuos que se exceden en el uso de dicho juegos, utilizan en su vida cotidiana un afrontamiento inadaptado, como la evitación o la ira (McCorminck, 1994).

En cuanto a la impulsividad, se ha demostrado que ésta afecta al funcionamiento social y emocional de los individuos (Savci y Aysan, 2016). La impulsividad es definida como la tendencia a comportarse de forma voluntaria sin prestar atención previa a las consecuencias (VandenBos, 2007). Además, Savci y Aysan (2016) comprobaron que, la soledad y las relaciones interpersonales deficientes, son predichas por este rasgo de personalidad. A su vez, en un estudio de Lemmens, Valkenburg y Peter (2011) se demostró que, un exceso del uso de los juegos digitales se correlaciona con un incremento de la soledad y la baja autoestima.

Por otro lado, según Osion (2010), los video-juegos cada vez son más sociales, por lo cual, es de gran relevancia la influencia de estos en el comportamiento social de los individuos. Por ejemplo, tanto una disminución de las relaciones sociales normalizadas como una menor satisfacción con la vida se correlaciona de manera positiva con la preferencia de establecer interacciones sociales en línea, lo cual conlleva a un incremento del uso de los juegos en línea y, por lo tanto, predicen el juego problemático (Männikkö, Billieux y Kääriäinen, 2015).

Objetivos

En primer lugar, se enumera el objetivo general:

- Reducir la ansiedad e impulsividad ocasionada por un uso excesivo de los video-juegos en preadolescentes.

A partir de este, surgen diversos objetivos específicos:

- Aportar fuentes de ocio alternativas a los video-juegos.
- Mejorar las habilidades psicosociales en usuarios con edades comprendidas entre 9 y 12 años.
- Mejorar tanto la comunicación como la interacción entre iguales.
- Enseñar técnicas de relajación tanto a los menores como a los progenitores.
- Fomentar la creación de una nueva red de apoyo entre los participantes del plan de intervención.

Beneficiarios

El plan de intervención se va a llevar a cabo con alumnos de cuarto, quinto y sexto de primaria del colegio Maestro Monreal, Ricla (Zaragoza). Por lo tanto, los beneficiarios de dicha intervención son preadolescentes de entre 9 y 12 años de edad que posean una alta puntuación en la escala de Impulsividad de Barrat (BIS) y en el Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo para niños (STAI-C) ocasionada por jugar en exceso a juegos digitales, dentro de los cuales destacan los juegos competitivos. Son diversos los medios a través de los cuales se hace uso de ellos, como por ejemplo, las video-consolas, los ordenadores o PC y, actualmente, los teléfonos móviles y las tabletas.

En un primer momento, se administrará el Test de Impulsividad de Barratt (1959) a todos los alumnos de dichos cursos, sin embargo, de todos ellos serán seleccionados los sujetos que mayor puntuación obtengan. Se considera que los usuarios poseen un nivel alto de impulsividad cuando la puntuación obtenida en dicha escala es mayor o igual a 72 (Stanford et al., 2009) Así, éstos últimos serán los beneficiarios del proyecto de intervención que se relata a continuación.

El Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo para niños de Spielberger (STAI-C) (1973) será administrado posteriormente, exactamente en la sesión 1. Este solo será administrado a los 10 menores seleccionados para participar en el plan de intervención, es decir, los sujetos que mayor puntuación hayan obtenido en el Test de Impulsividad de Barratt.

Material y Método

Participantes

Se formará un grupo de 10 adolescentes con una edad comprendida entre los 9 y los 12 años. Los sujetos serán seleccionados entre, aproximadamente, 64 alumnos del colegio Maestro Monreal situado en una localidad zaragozana llamada, Ricla. Sin embargo, no participarán todos los alumnos de dicho colegio, sino aquellos que pertenezcan a cuarto, quinto y sexto de primaria. El método para seleccionar a los beneficiarios del plan de intervención consistirá en la administración, a todos los alumnos, del Test de Impulsividad de Barratt. Así, los diez sujetos que obtengan una mayor puntuación serán los seleccionados.

En cuanto a la nacionalidad de los sujetos, se debe tener en cuenta que la intervención se va a llevar a cabo en una localidad donde, aproximadamente, la mitad de la población es inmigrante. Por lo tanto, en el proyecto se contará con sujetos de nacionalidad española, rumana y marroquí.

Por último, se debe tener en cuenta que se va a intervenir con un grupo de adolescentes menores de edad, por lo tanto, antes de comenzar con el proyecto, se realizará una reunión extraescolar con todos los padres de los alumnos. En dicha reunión, se les explicará en qué va a consistir el plan de intervención y el método de selección de los diez beneficiarios. Así, al finalizar se les entregará a todos los padres interesados una hoja de consentimiento, la cual deberán firmar y entregar a la profesional. Se les recalcará, que todos los datos obtenidos en dicha intervención serán totalmente confidenciales y por supuesto, que no se usarán con fines comerciales. Los datos serán tratados de acuerdo al Reglamento Europeo de Datos o RGPD (Reglamento (EU) 2016/679). Por último, se les comunicará que se solicitará la ayuda de los progenitores en la última sesión del proyecto.

Instrumentos

La Escala de Impulsividad de Barratt (BIS) consta de 30 ítems que evalúan la construcción de personalidad/comportamiento de la impulsividad de los individuos, es decir, evalúan los rasgos relacionados con la impulsividad (Lee et al., 2012). Esta escala cuenta con tres subfactores: la impulsividad atencional, la impulsividad motriz y la impulsividad no planificadora (Patton, Stanford y Barratt, 1995). La impulsividad atencional es la capacidad de tomar decisiones durante la resolución de problemas, la motora es la tendencia de los comportamientos impulsivos, por último, se conoce la impulsividad no planificada como la falta de previsión. Se considera que existen altos niveles de impulsividad cuando la puntuación total obtenida es mayor o igual a 72. (Stanford et al., 2009).

El Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo para niños (STAI-C) de Spielberger es una escala de autoevaluación (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg y Jacobs, 1983) que consta que de dos subescalas con 20 ítems cada una (Spielberger, 1973). La primera, el estado de ansiedad (SAI), ésta puede cambiar según factores externos, ya que define la ansiedad experimentada bajo ciertas condiciones y en un momento determinado. La segunda subescala, el rasgo de ansiedad (TAI), define los sentimientos

del individuo y refleja su predisposición general a la ansiedad, es decir, evalúa la ansiedad como un estado emocional persistente. Cada ítem se califica en una escala de intensidad de 4 punto, siendo 0 = “En absoluto” y 3 = “Mucho”. La puntuación de corte para considerar la ansiedad de moderada a alta debe ser mayor a 30, mientras que para considerarla de baja a ninguna tiene que ser menor o igual a 30. Este instrumento se usa con niños de 9 a 15 años de edad. La versión española fue validada por Pons-Salvador, Frías y Del Barrio (1994).

Diseño de sesión

El plan de intervención consta de una hora semanal durante diez semanas, es decir, el total del proyecto será de 10 sesiones teóricas-prácticas. Las sesiones se realizarán de manera fluida, con el objetivo de que los alumnos se sientan libres y cómodos para intervenir en cualquier momento, fomentando así, la participación de todos ellos.

En cada uno de los encuentros se pretende enseñar a través de contenido teórico estrategias, habilidades y técnicas que los alumnos puedan incorporar en su vida cotidiana. A su vez, se dedicará un espacio de cada sesión para ponerlas en práctica, de manera que dichas habilidades sean adquiridas con mayor conciencia. Finalmente, el último tramo de todas las sesiones se reservará para realizar diversas actividades grupales al aire libre. Con esto, además de ofrecer alternativas al uso de videojuegos, se pretende fomentar las relaciones entre iguales.

Este planning se seguirá por lo general en todas las sesiones excepto, en la primera, la cual se realizará de manera individual.

En cuanto al horario, las sesiones se realizarán siempre en horario extraescolar. Concretamente, los miércoles de los meses de abril, mayo y junio de 2019, exceptuando la primera sesión, la cual se realiza de manera individual. Así pues, el proyecto de intervención comenzará la semana del lunes 8 de abril de 2019, durante la cual se realizarán las entrevistas individuales y, el resto de sesiones tendrán lugar desde el miércoles día 24 de abril de 2019, de las 16:00 horas a las 17:00 horas, hasta el miércoles día 19 de junio de 2019, de las 16:00 horas hasta las 17:00 horas.

Abril 2019						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
Sesión 1:	Sesión 1:	Sesión 1:	Sesión 1:	Sesión 1:		
16:00h- 17:00h	16:00h- 17:00h	16:00h- 17:00h	16:00h- 17:00h	16:00h- 17:00h		
Entrevista Individual	Entrevista Individual	Entrevista Individual	Entrevista Individual	Entrevista Individual		
17:30h- 18:30h	17:30h- 18:30h	17:30h- 18:30h	17:30h- 18:30h	17:30h- 18:30h		
Entrevista Individual	Entrevista Individual	Entrevista Individual	Entrevista Individual	Entrevista Individual		
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
		16:00h-17:00h Sesión 2				
29	30					

Mayo 2019						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
		16:00h-17:00h Sesión 3				
6	7	8	9	10	11	12
		16:00h-17:00h Sesión 4				
13	14	15	16	17	18	19
		16:00h-17:00h Sesión 5				
20	21	22	23	24	25	26
		16:00h-17:00h Sesión 6				
27	28	29	30	31		
		16:00h-17:00h Sesión 7				

Junio 2019						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5 16:00h-17:00h Sesión 8	6	7	8	9
10	11	12 16:00h-17:00h Sesión 9	13	14	15	16
17	18	19 16:00h-17:00h Sesión 10	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Los días subrayados en color azul significan que, los encuentros se realizarán de manera individual. En cambio, las que se están en color amarillo, se realizarán de manera grupal.

Principalmente, ha sido seleccionado este horario porque, en esta etapa del año, ya empieza a hacer buen tiempo para realizar actividades al aire libre. Además, entre las entrevistas iniciales y el comienzo de las sesiones grupales se encuentran el periodo vacacional de Semana Santa, lo cual es un punto a favor para la psicóloga, ya que tendrá el tiempo suficiente para examinar los tests realizados por todos los alumnos. Por otro lado, el propósito de realizar las sesiones los miércoles consiste en que no haya posibilidad de suspender ningún encuentro porque estén asignados días festivos en el colegio.

Ver anexos 1-10 para sesiones 1-10.

Sesión 1: Informativa (Anexo 1).

Sesión 2: Introducción (Anexo 2).

Sesión 3: Cuidado con las consecuencias (Anexo 3).

Sesión 4: Concienciación (Anexo 4).

Sesión 5: Relajación (Anexo 5).

Sesión 6: Planificación (Anexo 6).

Sesión 7: Comunicación (Anexo 7).

Sesión 8: Confianza (Anexo 8).

Sesión 9: Práctica (Anexo 9).

Sesión 10: Cierre (Anexo 10).

Recursos

Los recursos humanos de este plan de intervención no son numerosos, ya que simplemente se contará con un profesional de la psicología y con una persona que haya sido sometida a un tratamiento psicológico por adicción a los video-juegos. Se necesitará la ayuda de esta persona para que, en la sesión 4, cuente su relato en primera persona y las pésimas consecuencias que conlleva un uso excesivo de los video-juegos. Así, se tratará de concienciar a los menores de los riesgos que se corren al jugar de manera irresponsable.

En cuanto a la psicóloga, será la responsable y la encargada de guiar el curso del plan de intervención. Entre las actividades que deberá llevar a cabo se encuentra, en primer lugar, una reunión con el director del Colegio Maestro Monreal, con el fin de que ayude a la realización del programa con la prestación de las aulas de dicho colegio. También, un encuentro con los progenitores de los menores, con la intención de que autoricen la administración de los test y la participación de sus descendientes en dicho proyecto. En ambas reuniones, el profesional psicólogo, expondrá el planning que se llevará a cabo, donde se mostrará tanto el calendario de las sesiones como el contenido de cada una de ellas. La siguiente actividad será administrar y examinar tanto el Test de Impulsividad de Barratt como el STAI-C, realizado por los menores al comenzar y al finalizar el proyecto. Una vez seleccionados los diez participantes, se reunirá de manera individual con cada uno de ellos para así, dar comienzo a las sesiones conjuntas, La psicóloga será la responsable de organizar y explicar las actividades, de aclarar los conceptos relacionados con el uso de los video-juegos y, de resolver las dudas que les surjan a los menores. Será de vital importancia que, durante todo el proceso, la profesional se muestre amable, empática y cercana. Así, tratará de crear un clima basado en la confianza donde los sujetos se sientan cómodos.

En cuanto a los recursos materiales, principalmente se han usado materiales escolares como: un ordenador de última generación con proyector y audio, sillas, bancos, pupitres, folios y bolígrafos. Por otro lado, algunos de los juegos requieren materiales específicos. Estos objetos consisten en: una pelota de fútbol y una de baloncesto, 2 puzzles compuesto por 20 grandes piezas cada uno, tanto pañuelos como banderas de color rojo y de color azul, 6 tarjetas donde aparezcan las preguntas de la actividad realizada en la sesión 7, un mapa del patio exterior del colegio, tarjetas de cartulina que contengan una letra para la actividad realizada en la sesión 9, colchonetas y por último, plumas y pelotas de goma.

Resultados esperados

Este plan de intervención se realiza con preadolescentes que todavía no se encuentran en una etapa de adicción a los video-juegos. Esto se debe a que, según Tao, Huang, Wang, Zhang y Li (2010), la intervención temprana y la identificación de factores de riesgo, como puede ser la ansiedad o la impulsividad, puede evitar futuras consecuencias negativas. De esta forma, se previene el desarrollo de estrategias de afrontamiento inadaptadas y la aparición de un comportamiento adictivo.

Un aspecto relevante en este proyecto es la impulsividad de los individuos, ya que es el criterio de inclusión. Sin embargo, se cree que el diagnóstico de esta afección no va a desaparecer debido a que está influida por otros factores, principalmente por factores biológicos (VandenBos, 2007). No obstante, sí se pretende que el nivel de impulsividad mejore al disminuir la ansiedad o, como mínimo, que los menores sean capaces de usar estrategias de afrontamiento más adaptativas en su vida cotidiana.

Ryu et al. (2018) argumentan que, en las intervenciones realizadas con sujetos que presentan una alta impulsividad hay que centrarse, principalmente, en reducir los problemas interpersonales. Se ha demostrado que un mal uso de los juegos en línea conlleva una interacción social inadecuada (Kiraly et al., 2015). Además, Caplan (2003) descubrió que las personas con deficiencias psicológicas prefieren interactuar y mantener relaciones interpersonales en línea. Por estos motivos, en la presente intervención se hace hincapié en realizar actividades en equipo, en mejorar las habilidades de comunicación y en fomentar la confianza entre los participantes. Pretendiendo así, la formación de una nueva red extensa para los preadolescentes, donde se encuentren seguros y cómodos para establecer una relación de amistad cara a cara.

Otro motivo por el que la mayoría de los juegos del plan de intervención son cooperativos y centrados en el trabajo en equipo es que, según Gentile et al. (2009) los menores que juegan ocho horas o más semanales a video-juegos competitivos poseen una disminución en el comportamiento prosocial.

Ha quedado demostrado (Yao y Zhong, 2014) que una forma de ayudar a reducir los síntomas del uso excesivo de los video-juegos, especialmente del Trastorno de juegos de Internet (IGD), es mediante el contacto con amigos y con la familia. Por ello, en el presente proyecto se ha reclamado la asistencia de los padres o tutores legales en la última sesión del plan. Además, no se debe olvidar que se trabaja con preadolescentes, niños de 10 a 14 años, edad en la que es de vital importancia la presencia y mediación de los padres. Estos son de vital importancia para controlar el género de los juegos digitales, como por ejemplo los video-juegos violentos (Nikken y Jansz, 2006), como para limitar el tiempo que los menores pueden hacer uso de dichos juegos (Ahmadi et al., 2014). En relación con este último aspecto, en este proyecto se enseña a los niños estrategias de planificación del tiempo.

Por último, otro aspecto relevante al que los progenitores deben prestar atención es el aumento de internalización de los niños en sí mismos. Según Lobel, Rutger, Stone, Burk y Granic (2017), esta internalización es una consecuencia del incremento del juego. Debido a que una alta inhibición de la conducta impide a los usuarios comenzar actividades e interactuar con las personas en el mundo real (Svihra y Katzman, 2004), en el proyecto, la psicóloga es la encargada de proponer las actividades y los temas de debate.

En un estudio de Serrano, Martí, Lera, Dorado y González (2011) se demostró que la realización de actividad física organizada puede proteger a los menores de un uso excesivo de los video-juegos. Otro estudio, reveló que, durante la adolescencia temprana, altos niveles de detección frente a una pantalla junto a bajos niveles de ejercicio físico, incrementaban los problemas psicológicos de los menores (Kremer et al., 2014). Por ello, en la mayoría de las sesiones, se incluye una actividad al aire libre que implique un mínimo de actividad física. Además, en un estudio reciente, se ha encontrado relación negativa entre la realización de actividad física y la probabilidad de mostrar síntomas de ansiedad, depresión, baja autoestima e insatisfacción con la vida en adolescentes (Hrafnkelsdottir et al., 2018).

Por último, se ha incluido una sesión relacionada con las técnicas de relajación ya que, se ha demostrado que, el incremento del tiempo frente a una pantalla puede ser perjudicial en el sueño de los adolescentes (Hale y Guan, 2015), lo cual conlleva efectos psicológicos negativos.

Según Wang et al. (2017), en toda intervención, debe tomarse como punto de partida la búsqueda de actividades alternativas que puedan reemplazar el excesivo uso de los juegos digitales.

Conclusiones

Como se ha comentado anteriormente, el uso de los juegos digitales es cada vez más habitual en la sociedad contemporánea. Por ello, es de gran importancia dar a conocer a los niños los riesgos que un mal uso de ellos pueden conllevar. Es decir, sería conveniente implantar planes de prevención entre los más pequeños, especialmente si éstos poseen un alto nivel de impulsividad y/o ansiedad. Un aspecto a resaltar es la total confidencialidad del proyecto, ya que se pretende que, de esta manera, los participantes no repriman sus sentimientos además de que, puedan sentirse cómodos en cada uno de los encuentros.

Para reducir el riesgo de los adolescentes a padecer una adicción a los juegos en línea, es favorable mostrarles actividades alternativas, donde los menores puedan disfrutar y distraerse sin necesidad de detenerse frente a una pantalla. Además, se les recomendará la realización de ejercicio físico, consiguiendo una mejora de su salud mental, incrementando así, la probabilidad de reducir el nivel de estrés, de ansiedad y de depresión ocasionado por un uso excesivo de los video-juegos.

Un aspecto importante en el plan de intervención presentado es el número reducido de participantes, lo cual facilita la colaboración y el trabajo en equipo entre todos los usuarios. Además, de esta manera, se fomenta la creación de una red extensa entre iguales basada en la confianza y en la cooperación.

En cuanto a las limitaciones, una de las principales está relacionada con la población destinataria ya que, se trata de niños menores de edad (entre 10 y 14 años), los cuales poseen un nivel alto de impulsividad o actividad locomotora sin llegar a ser patológica. Esto puede conllevar una atención y concentración deficiente a la hora de explicar los conceptos. Además, debido a este motivo, es probable que los menores

posean un exceso de energía a la hora de realizar las diversas actividades y por lo tanto, cueste más de lo normal llevarlas a cabo de manera adecuada.

Otra de las limitaciones que pueden encontrarse consiste en la falta de interés que pueden mostrar los participantes en los debates propuestos por la psicóloga, ya que las respuestas de ellos pueden ser escuetas, anteponiendo sus intereses personales. Es decir, puede ser que los niños no razonen las preguntas que la profesional les realiza ya que, para ellos es más importante el placer que sienten al hacer uso de los video-juegos.

Otro de los riesgos puede ser que los niños no sean totalmente sinceros a la hora de responder los cuestionarios administrados por la psicóloga.

En vistas a un futuro, sería recomendable pasar un breve cuestionario donde se les pregunte, tanto a los menores como a los progenitores, la opinión que poseen respecto al plan de intervención, donde puedan expresar, su punto de vista, los puntos que creen que podrían ser mejorables.

Por último, cabe destacar que es precisa una mayor investigación acerca de cómo afectan los video-juegos a la impulsividad y a la ansiedad que ocasionan en los preadolescentes.

9. Bibliografía

- Ahmadi, J., Amiri, A., Ghanizadeh, A., Khademalhosseini, M., Khademalhosseini, Z., Gholami, Z. y Sharifian, M. (2014). Prevalence of addiction to the Internet, Computer Games, DVD, and Video and its relationship to anxiety and depression in a sample of Iranian high school students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 2, 75-80.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Barratt, E. (1959). Anxiety and impulsiveness related to Psychomotor efficiency. *Perceptual and Motor Skill*, 9, 191-198.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Commun. Res.*, 30, 388-394.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. y Kohl, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *Int. J. Epidemiol.*, 3, 98-685.
- Ferguson, C. J., Coulson, M. y Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 12, 1573-1578.
- Gentil, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K., Shibuya, A., Liau, A. K., Khoo, A., Bushman, B. J., Huesmann, L. y Sakamoto, A. (2009). The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 752-763.
- Hale, L. y Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Med Rev.*, 21, 8-50.
- Hoffner, C. A., Lee, S. y Park, S. J. (2016). "I miss my mobile phone!": Self-expansion via mobile phone and responses to phone loss. *New Media & Society*, 11, 2452-2468.
- Hrafnkelsdottir, S. M., Brychta, R. J., Rognvaldsdottir, V., Gestsdottir, S., Chen, K. Y., Johannsson, E., Guomundsdottir, S. L. y Arngrimsson, S. A. (2018). Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents. *A Peer-Reviewed Open Access Journal*, 4.
- Kiraly, O., Urban, R., Griffiths, M. D., Agoston, C., Nagygyorgy, K., Kokonyei, G. y Demetrovics, Z. (2015). The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 4, 88.
- Kishi, T., Tsunoka, T., Ikeda, M., Kawashima, K., Okochi, T., Kitajima, T., Kinoshita, Y., Okumura, T., Yamanouchi, Y., Inada, T., Ozaki, N. y Iwata, N. (2009). Serotonin 1A receptor gene and major depressive disorder: An association study and meta-analysis. *Journal of Human Genetics*, 11, 629-633.

- Kremer, P., Elshaug, C., Leslie, E., Toumbourou, J. W., Patton, G. C. y Williams, J. (2014). Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and Young adolescents. *J. Sci. Med. Sport/ Sports Med. Aust.*, 2, 7-183.
- Lee, S. R., Lee, W. H., Park, J. S., Kim, S. M., Kim, J. W. y Shim, J. H. (2012). The study on reliability and validity of the Korean version of the Barratt-11-revised impulsivity scale in non-clinical adult subjects. *J. Korean Neurol. Assoc.*, 51, 378-386.
- Lemmens, J., Valkenburg, P. y Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Hman Behavior*, 1, 52-144.
- Lenhart, A., Kahne, J., Middaugh, E., Macgill, A., Evans, C. y Vitak, J. (2008). *Teens, video games and civics*. Washington D.C.: Pew Internet & American Life Project.
- Lobel, A., Rutger, C. M., Stone, L. L., Burk, W. J. y Granic, I. (2017). Video gaming and children's psychosocial wellbeing: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 4, 884-897.
- Männikko, N., Billieux, J. y Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 281-288.
- Maras, D., Flament, M. F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K. A., Obeid, N. y Goldfield, G. S. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in canadian youth. *Preventive Medicine*, 73, 8-133.
- Maras, D., Flament, M. F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K. A., Obeid, N. y Goldfield, G. S. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in canadian youth. *Preventive Medicine*, 73, 133-138.
- McCormick, R. A. (1994). The importance of coping skill enhancement in the treatment of the pathological gambler. *J. Gambl. Stud.*, 1, 77-86.
- Nikken, P. y Jansz, J. (2006). Parental mediation of children's videogamee playing: A comparison of the reports by parents and children. *Learning, Media and Technology*, 31, 181-202.
- Olson, C. K. (2010). Children's motivations for video game play in the context of normal development. *Review of General Psychology*, 14, 180-187.
- Patel, V. (2013). Why adolescents depression is a global health priority and what we should do about it. *J. Adolesc. Health: Society for Adolescent Medicine*, 5, 2-511.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsivity scale. *J. Clin. Psychol*, 51, 768-774.
- Pons-Salvador, G., Frías, D. y Del Barrio, M. (1994). Psychometric properties of the state of anxiety inventories for children (STAIC). *Psychologica*, 15, 45-53.

- Rideout, V., Foehr, U. y Roberts, D. (2010). *Generation M2: Media in the lives of 8 to 18 year olds menlo park*. CA: Kaiser Family Foundation.
- Romano, M., Osborne, L. A. y Reed, P. (2013). Differential psychological impact of internet exposure on Internet addicts. *PLoS ONE*, 2.
- Ryu, H., Lee, J. Y., Choi, A., Park, S., Kim, D. J. y Choi, J. S. (2018). The relationship between impulsivity and internet gaming disorder in young adults: Mediating effects of interpersonal relationships and depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 3, 458.
- Savci, M. y Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educ. Process Int. J.*, 5, 106-115.
- Serrano, J. A., Marti, S., Lera, A., Dorado, C. y Gonzalez, J. J. (2011). Associations between screen time and physical activity among Spanish adolescents. *PLoS ONE*, 9.
- Shaw, M. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *Drugs CNS*, 5, 65-353.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., Lushene, R., Vagg, P. y Jacobs, G. (1983). *Manual for the Inventory of State Anxiety-trait*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. (1973). *State Trait Anxiety Inventory for Children*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stanford, M. S., Mathias, C. W., Dougherty, D. M., Lake, S. L., Anderson, N. E. y Patton, J. H. (2009). Fifty years of the Barratt impulsivity scale: an update and revision. *Personal. Individual*, 47, 385-395.
- Suhail, K. y Bargees, Z. (2006). Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan. *Cyberpsychol Behav*, 3, 297-307.
- Svihra, M. y Katzman, M. A. (2004). Behavioural inhibition: A predictor of anxiety. *Paediatrics & Child Health*, 8, 547-550.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H. y Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 3, 64-556.
- Van de Abeele, M. M. P. (2016). Mobile lifestyles: Conceptualizing heterogeneity in mobile youth culture. *New Media & Society*, 6, 908-926.
- VandenBos, G. R. (2007). *Dictionary of Psychology*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. y Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106, 205-212.
- Wang, C. Y., Wu, Y. C., Su, C. H., Lin, P. C., Ko, C. H. y Yen, J. Y. (2017). Association between Internet gaming disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 564-571.

- Yan, H., Zhang, R., Oniffrey, T. M., Chen, G., Wang, Y., Wu, Y., Zhang, X., Wang, Q., Ma, L. y Moore, J. B. (2017). Associations among screen time and unhealthy behaviors, academic performance, and well-being in Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *6*, 596.
- Yao, M. Z. y Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Comput. Hum. Behav.*, *30*, 164-170.

Anexos

Anexo I:

Sesión 1:

Objetivos:

- Explicarle al menor en qué va a consistir el plan de intervención.
- Evaluar el grado de ansiedad ocasionado por el uso de los videojuegos.

Esta sesión se realizará de manera individual con cada participante. En ella, intervendrán la psicóloga y el sujeto, fomentando la intimidad y la comodidad.

El horario en el que se realizará varía del resto de encuentros, ya que se citará a los diez sujetos de uno en uno en diversos días de la semana, concretamente, desde el lunes 8 de abril de 2019 hasta el viernes día 12 de abril de 2019. En cada día se realizarán dos entrevistas individuales, la primera en el horario de 16:00 horas hasta las 17:00 horas y la segunda, desde las 17:30 horas hasta las 18:30 horas.

La asignación del día y la hora se realizará de manera aleatoria y, se les comunicará tanto a los adolescentes como a los progenitores mediante un escrito que será entregado en papel a los alumnos y, de manera electrónica a los progenitores.

En cuanto al procedimiento, se dividirá la sesión en tres partes. En primer lugar, tras presentarse la psicóloga, se dará paso a explicarle al menor en qué va a consistir el plan de intervención, el procedimiento a seguir y la finalidad de dicho proyecto. Una vez que el profesional tiene constancia de que el menor ha comprendido todo lo expuesto, se dará paso a la administración del Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo para niños (STAI-C) de Spielberger.

Antes de que el sujeto realice el STAI-C, la psicóloga se encargará de explicar, con claridad y con un lenguaje apropiado a cada individuo, el proceso a seguir para completar dicho test. Ha de aclararle que puede preguntar cualquier duda en el momento en el que le surjan, ya que la profesional se encuentra a su disposición.

Por último, para dar por finalizada la primera sesión, se reservará un espacio para charlar con el adolescente de todas las cuestiones o dudas que tenga relacionadas con el plan de intervención.

Se ha de resaltar, la importancia de que los sujetos se sientan cómodos tanto con el profesional como con el proyecto que se va a llevar a cabo. Para ello, un aspecto primordial es transmitirle tranquilidad, ya que un gran inconveniente sería que los participantes se sintieran presionados, juzgados o condicionados.

Anexo 2:

Sesión 2:

Objetivo:

- Comprender los conceptos básicos relacionados con los video-juegos y sus consecuencias.

La segunda sesión se impartirá a modo introducción. En ella participarán todos los usuarios junto a la psicóloga. Ésta se encargará de exponer, mediante diapositivas, los conceptos más importantes relacionados con el uso de los video-juegos y las consecuencias tanto psicológicas como sociales que provocan dichos juegos.

Durante este encuentro, se pretende que los alumnos participen de manera activa, para ello, la profesional propondrá debates en consonancia con dicho tema. Así, la sesión resultará más amena y, se conseguirá que los participantes se sientan involucrados y una parte importante del proyecto.

Los debates propuestos girarán en torno a:

- ¿Os gustaría que vuestros padres os dejaran jugar todo el tiempo que quisierais?
- ¿Cómo os sentiríais si jugarais toda la noche a vuestro juego favorito?
- Y, ¿si fueran vuestros padres los que pasaran el mayor tiempo jugando?

Además, a través de estas preguntas, se pretende obtener más información sobre los hábitos cotidianos y sobre la manera de razonar de cada uno de los usuarios.

El tiempo restante de la sesión, aproximadamente media hora, se dedicará a realizar una actividad de cooperación en el patio exterior. En esta sesión, se jugará al “Juego de las Sillas Grupal”, en el cual se juega igual que el típico juego de las sillas pero, con una diferencia, el objetivo es que ningún participante se quede sin asiento. Para realizar dicho juego, la profesional colocará en círculo tantas sillas como participantes haya menos una, en este proyecto se pondrán 9 sillas. Una vez esté todo preparado, comenzará a sonar música y los jugadores deberán moverse libremente alrededor de las sillas. En el momento en el que la música deje de sonar, todos ellos deberán correr para sentarse y deben tener claro que todos tienen que estar sentados, para lo cual pueden compartir una silla entre varios. Así, el grupo sólo ganará cuando todos permanezcan sentados, si esto se consigue, la profesional retirará una silla más.

A través de este juego se pretende tanto que los alumnos empiecen a establecer relaciones socio-afectivas entre ellos como que, aprendan a cooperar y a trabajar en equipo.

*Anexo 3:*Sesión 3:

Objetivo:

- Conocer los riesgos asociados con un uso excesivo de los video-juegos.

Al igual que en la sesión anterior, en esta se reunirán todos los menores junto a la psicóloga. En ella, la profesional expondrá, mediante un breve power-point y material audiovisual, los factores de riesgo, la prevalencia de adicción a video-juegos, los cambios tanto psicológicos como psicosociológicos y, las consecuencias producidas por un mal uso de los juegos digitales y de internet.

Para involucrar a los adolescentes en la sesión, antes de exponer las diapositivas, se les realizará una serie de preguntas, con esto se pretende que el encuentro sea más dinámico y fluido. Además, se obtendrán datos sobre el conocimiento previo que los menores poseen en cuanto a los riesgos que conlleva el uso excesivo de video-juegos. Las preguntas que se realizarán son:

- ¿Pensáis que es bueno jugar muchas horas seguidas a vuestro juego favorito?
- ¿Creéis que el uso de los videojuegos puede afectar para hacer los deberes del colegio?
- ¿Cómo os puede afectar el jugar a la relación que mantenéis con vuestra familia? ¿Y con vuestros amigos?

Para finalizar con la sesión, la profesional propondrá un juego en el exterior llamado, “El Nudo”. En este juego, los participantes deberán formar un círculo y situarse mirando hacia el centro, hombro con hombro. Se les pedirá que estiren su brazo izquierdo y agarren la mano de la persona que esté situada enfrente. A continuación, deberán estirar su brazo derecho y sujetarse de la mano de otro compañero al azar. La finalidad del juego, es que el grupo trate de desenredar el nudo formado por sus propios brazos sin soltarse las manos.

El objetivo de este juego es fomentar la comunicación entre los adolescentes y el trabajo en equipo. De esta manera, la profesional se percatará de la forma en que el grupo en general y, los menores individualmente, tienen de comunicarse, aspecto de relevancia para próximas sesiones.

*Anexo 4:*Sesión 4:

Objetivo:

- Concienciar de los posibles riesgos producidos por un mal uso de los videojuegos.

Esta sesión también se realiza de manera grupal y, se dividirá en tres secciones. Para comenzar, se expondrá un caso real, el cual leerán en voz alta entre todos los participantes y, al final se realizará un pequeño debate entre todos.

Para continuar la sesión, acudirá una persona que haya sido adicta a videojuegos/internet con la finalidad de explicar personalmente su historia, las consecuencias que ello le trajo y el proceso de tratamiento que ha llevado a cabo. Al finalizar su relato, los menores podrán exponer sus dudas y comentar las cuestiones que más hayan llamado su atención.

Con ambas actividades se pretende concienciar a los menores de las graves consecuencias que puede provocar un mal uso de los juegos digitales, ya que no son conscientes de que se empieza a jugar a modo de entretenimiento pero, con el tiempo, los videojuegos pasan a formar una parte principal en la vida del individuo, finalizando en una adicción a éstos.

Por último, como en las anteriores sesiones, se dará paso a una actividad al aire libre. En este caso, se les ofrecerá la opción de jugar un partido de baloncesto o un partido de fútbol. El principal objetivo de esta actividad es ofrecerles a los menores una alternativa a los video-juegos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que esta sesión, puede resultar muy impactante para los menores, por lo cual, otro objetivo de realizar una actividad de su agrado, consiste en que los adolescentes puedan despejarse sin olvidar lo realmente importante de la sesión, es decir, sin olvidar que un mal uso de los juegos digitales puede conllevar pésimas consecuencias.

*Anexo 5:*Sesión 5

Objetivos:

- Enseñar habilidades para prevenir o reducir la aparición del estrés y la ansiedad ante el uso de video-juegos.

En esta sesión se dará a conocer la técnica de Visualización. Para ello, la psicóloga expondrá en qué consiste dicha técnica y la manera en que se debe realizar. Una vez haya constancia de que los menores han comprendido la finalidad de la visualización, se dará paso a ponerla en práctica con ellos.

Tras este paso, se les pedirá a los sujetos que, de manera individual, imaginen y escriban en un papel una situación que les gustaría realizar, resaltando que tiene que ser una actividad diferente a jugar con la video-consola. Este relato debe ser descrito detalladamente, es decir, deben visualizar todos los componentes de la escena como por ejemplo, la luz, el sonido, la temperatura, etc. También deben incluir las sensaciones que experimentarían en dicha situación y su estado de ánimo. Cuando todos los sujetos hayan acabado su relato, se les pedirá que se acomoden en la silla, cierren los ojos y se imaginen la escena que acaban de escribir durante 5 minutos.

Por último, se les recomendará que realicen el mismo ejercicio todas las noches al acostarse en la cama. Si al principio les resulta difícil imaginar la situación con los ojos cerrados, podrán ayudarse leyendo el relato escrito en esta sesión.

Para finalizar con la quinta sesión, se dividirá el grupo en dos equipos, compuesto por 5 miembros cada uno. Todos ellos saldrán al exterior, donde se encontrarán con grandes piezas de puzle dispersas por el patio. Habrá 20 piezas de color rojo y 20 piezas de color azul, cada grupo deberá recoger las piezas de un solo color. Cuando cada equipo haya recogido todas las piezas del color que le corresponde, los miembros se reunirán y deberán formar el puzle trabajando en equipo. Una vez que el rompecabezas esté terminado, se podrá observar una fotografía de un paisaje relajante, como por ejemplo, una puesta de sol. Se les dejará claro a los adolescentes, que esto no se trata de una competición, la finalidad de esta actividad es que se relajen y disfruten.

El objetivo de esta actividad, es que los adolescentes se relajen y se desestresen, ya que la realización de puzles ayuda a ello. Además, al realizarlo en equipo, se fomenta la mejora de las relaciones sociales entre los individuos.

*Anexo 6:*Sesión 6

Objetivo:

- Enseñar estrategias de planificación del tiempo libre.

En este encuentro, la psicóloga se encargará de explicar lo importante que es tener una planificación correcta del tiempo libre. A continuación, se pedirá a los adolescentes que anoten en una hoja qué es lo que hacen una tarde cualquiera y, cómo organizan su tiempo en el fin de semana. Una vez que lo tengan escrito, se les pedirá que lo lean en voz alta para así, poder comentarlo entre todos los miembros.

A continuación, con la ayuda de la profesional, se realizará otro horario en el que, el tiempo esté distribuido de forma más adecuada. Se pretende reducir el tiempo invertido en jugar a videojuegos, aumentando las horas destinadas a otras actividades. Para finalizar con dicha actividad, se les recomendará a los individuos que sigan el planning realizado en la sesión. No obstante, al ponerlo en práctica pueden modificarlo de manera que se adapte correctamente a su vida cotidiana.

Mediante esta actividad, se pretende hacer conscientes a los adolescentes de que, si se distribuye bien el tiempo, pueden realizar muchas actividades, es decir, pueden jugar a los videojuegos sin dejar de hacer otros ejercicios gratificantes como por ejemplo, salir con sus amigos.

Para finalizar con el encuentro, se llevará a cabo el juego “Atrapa mi bandera”, para el cual, se deberá dividir el grupo en dos subgrupos de cinco miembros cada uno. Estos serán diferenciados por unos pañuelos que llevarán todos los participantes, los de un grupo los llevarán rojos y los del otro, azules. Cada subgrupo será situado en un extremo del patio exterior, allí se encontrará una bandera del color correspondiente a cada equipo. La finalidad de esta actividad consiste en que, los individuos de cada grupo, se organicen y planifiquen las estrategias que deben llevar a cabo para conseguir atrapar la bandera del equipo contrario y llevarla a su territorio, sin que los contrincantes consigan pillarlos.

El objetivo que se pretende conseguir a través de este ejercicio, es que los individuos pongan en práctica las estrategias de planificación y de comunicación. Así, los adolescentes pueden comprobar que, con una buena organización y planificación, son capaces de ser más productivos y, conseguir sus objetivos con mayor facilidad y rapidez.

Anexo 8:

Sesión 8

Objetivos:

- Mejorar las técnicas de comunicación utilizadas por los sujetos.
- Fomentar las relaciones interpersonales entre los miembros del grupo.

Esta sesión será impartida de manera práctica en su totalidad mediante dos actividades. El primer ejercicio se realizará en el interior y, el segundo en el exterior.

En cuanto a la primera, se tratará de que entre todos los menores se construya un cuento. Para ello, todos deberán sentarse en el suelo formando un círculo. Una vez situados, la psicóloga propondrá diversos temas, de los cuales el grupo en conjunto elegirá uno. Será la profesional la encargada de comenzar con una breve frase, continuara el alumno de su derecha con otra frase, luego el siguiente menor y, así sucesivamente hasta que finalizar. Durante la actividad, la profesional escribirá literalmente el relato inventado. Así, al finalizar la actividad, la psicóloga leerá en voz alta el resultado.

Mediante esta actividad se pretende que los adolescentes perfeccionen sus técnicas de comunicación e interactúen entre ellos de una manera correcta. Además, es muy probable que el resultado sea disparatado, lo cual ocasionará un clima cálido donde los participantes puedan relajarse y reír, fortaleciendo así, la cohesión del grupo.

A continuación, se dará paso a la siguiente actividad, llamado “Guíame”, la cual se realizará en el exterior y por parejas. La profesional será la encargada de formar dichas parejas, tal y como ella crea conveniente, ya que ha observado el comportamiento de los menores durante todas las sesiones. Lo siguiente será tapan los ojos a uno de los miembros de la pareja con un pañuelo. La finalidad del juego es que, el sujeto con los ojos vendaos cruce el patio exterior a través de las indicaciones de su compañero. Este sólo podrá guiarle mediante comunicación verbal, ya que está prohibido el contacto físico entre ambos. A esto se le añade una dificultad más y, es que en la pista se encontrarán diversos obstáculos (sillas, pupitres, bancos, etc.) que los sujetos deberán esquivar. Una vez finalizado el recorrido, se intercambiarán los roles.

Mediante este juego, se fomenta la confianza entre ambos sujetos de la pareja. Además, el encargado de guiar a su compañero, debe adecuar su forma de comunicación a la situación. Por lo tanto, a través de este ejercicio, los menores aprenden a controlar y a perfeccionar sus habilidades de comunicación.

*Anexo 9:*Sesión 9

Objetivos:

- Fomentar el trabajo y la cooperación entre los miembros del equipo.
- Entrenar las habilidades de comunicación.
- Poner en marcha las estrategias de planificación.

En esta sesión se realizará una única actividad, la cual se llevará a cabo al aire libre. Este juego se llama “En busca del tesoro” y, debido a que el grupo es numeroso, será dividido de manera aleatoria en dos subgrupos de cinco miembros cada uno. Una vez formados, se les entregará un mapa del patio exterior donde aparecerán marcadas quince cruces rojas, las cuales indicarán el punto exacto donde se encuentran una tarjeta con una letra. Una de las reglas es que el grupo debe permanecer siempre unido, de manera que todos los miembros deben ponerse de acuerdo a la hora de interpretar el mapa y, decidir el orden de búsqueda de cada pieza. Cuando ambos equipos hayan conseguido todas las tarjetas deberán juntarse e intentar formar una frase con las letras recogidas. Cuando lo consigan, se podrá leer la siguiente frase: “USA LOS VIDEO-JUEGOS CORRECTAMENTE”

A través de este ejercicio, se pretende ofrecer a los menores alternativas más saludables que el uso excesivo de los video-juegos. Así, comprobarán que existen otras actividades con las que divertirse y, que su red de relaciones interpersonales puede extenderse más allá que la que poseen mediante dichos juegos digitales. Además, se fomenta la colaboración entre los menores y el trabajo en equipo, donde se pondrá en práctica las técnicas de comunicación y las estrategias de planificación, adquiridas en sesiones anteriores.

*Anexo 10:*Sesión 10:

Objetivos:

- Evaluar el grado de ansiedad que presenta actualmente el menor.
- Evaluar el grado actual de impulsividad del adolescente.
- Involucrar a los progenitores en el proceso.

En esta sesión, se necesitará la presencia de al menos un progenitor o tutor legal, ya que se pretende trabajar en conjunto con ellos y con los menores con el propósito de que, éstos formen parte activa en el proceso que están llevando a cabo los adolescentes.

Por otro lado, en dicho encuentro se finaliza el proceso test-retest, con la administración nuevamente, del Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo para niños (STAI-C) y del Test de Impulsividad de Barratt. Así pues, la sesión se dividirá en dos secciones.

Se comenzará con el encuentro entre los progenitores y los menores. Con el objetivo de que, adolescentes y padres se pongan de acuerdo en lo relativo al tiempo que deben de pasar jugando a la video-consola, se les propondrá la oportunidad de realizar un contrato de contingencias. Será la psicóloga la encargada de explicar cómo debe realizarse. Una vez, que los sujetos no tengan dudas de cómo realizar el proceso, se dará paso al debate entre padres e hijos, donde ambos deben ponerse de acuerdo en cuál será el objetivo a cumplir, el cual consistirá en reducir el tiempo de uso de los video-juegos, cuál será la recompensa por la ejecución de dicha conducta y, en el caso de no cumplirlo, cuál será la penalización. Una vez estén de acuerdo los miembros y lo hayan escrito en un folio, ambos deberán firmar y, ser conscientes de que ese contrato se llevará a cabo en su vida cotidiana.

Tras este ejercicio, se invitará a salir a todos los individuos al patio a exterior para realizar dos actividades en las que padre e hijo conecten y aprendan a relajarse juntos. Así, se proporcionará a los progenitores habilidades para que sepan cómo actuar cuando los adolescentes se encuentre nerviosos o estresados, principalmente será útil que lo lleven a cabo cada vez que los niños dejen de jugar con video-juegos. Para realizar estas actividades, la profesional colocará diez colchonetas en el patio exterior, donde los menores deberán tumbarse en una posición cómoda, además, se encargará de poner una música relajante. Una vez que los menores estén acostados y con los ojos

cerrados, los padres, con ayuda de una pluma, deberán hacerles caricias por todo el cuerpo, al ritmo de la música. Además, al estar en el exterior, los menores podrán escuchar los sonidos de la naturaleza, lo cual también, puede resultarles muy relajante.

El segundo ejercicio, se realizará exactamente de la misma manera que el anterior. La única diferencia, es que en lugar de acariciar el cuerpo del menor con una pluma, en esta ocasión se utilizará una pelota de goma. El objetivo de realizar la misma actividad con dos objetos diferentes es que, los adolescentes tengan la opción de elegir con cuál de los elementos les resulta más fácil conseguir un estado de calma y de relajación.

A continuación, se dará paso a realizar la segunda parte de la sesión, en la cual solo participarán los adolescentes y, se llevará a cabo dentro del aula. Allí, se les administrará el Inventario de Ansiedad de Estado-Rasgo para niños (STAI-C) y el Test de Impulsividad de Barratt, los cuales ya rellenaron en el comienzo del plan de intervención. Para realizarlos, los sujetos estarán sentados a cierta distancia de los compañeros, así, se les proporcionará la intimidad y la confianza necesaria para completar los tests sin que se sientan cohibidos por la presencia del resto de compañeros.

Por último, se pasará a tener una pequeña charla con el grupo de adolescentes, donde evaluarán verbalmente la experiencia. Así, la profesional tendrá la oportunidad de recabar datos sobre los puntos del proyecto que podrían ser mejorados. Además, a través de dicha conversación, se intentará que los menores abandonen el proyecto con una sensación agradable, trasmitiéndoles lo bien que lo han realizado reforzando así, el comportamiento que han tenido durante todas las sesiones. Por último, se les agradecerá su participación en el plan de intervención y se les despedirá de manera amigable.