



**Universidad  
Zaragoza**

# **Trabajo Fin de Grado**

## **Magisterio en Educación Primaria**

**Análisis y plan de prevención de la conducta hacia los videojuegos y sus posibles consecuencias negativas en el rendimiento escolar en alumnos de quinto y sexto en dos colegios de Zaragoza.**

Analysis and prevention plan for the attitude towards videogames and their possible negative consequences in the school performance of fifth grade and sixth grade students in two schools in Zaragoza.

Autor

María del Pilar Novella González del  
Castillo

Director

Carlos Lorda Pérez

FACULTAD DE EDUCACIÓN

2019

# Índice

Resumen .....	3
Abstract .....	3
Introducción .....	4
Justificación.....	5
Método .....	11
Diseño .....	11
Instrumentos y variables.....	11
Procedimiento y participantes .....	12
Análisis de datos .....	13
Discusión.....	29
Limitaciones y prospectiva de actuación .....	33
Plan de prevención .....	34
Justificación.....	34
Metodología .....	37
Sesiones del plan de prevención: ‘El uso excesivo de los videojuegos y sus posibles repercusiones negativas en el rendimiento escolar’ .....	39
Evaluación.....	45
Conclusión.....	46
Bibliografía .....	48
Anexos.....	54
Anexo A: Entrevista con Charo Molina.....	54
Anexo B: Encuesta.....	59
Anexo C: Informes de los tutores.....	63
Anexo D: Gráficos de las respuestas obtenidas en la encuesta.....	66
Anexo E: Email y audios para las familias y pdf con contenido sobre el programa.....	80
Anexo F: Power point de la charla.....	83
Anexo G: Materiales taller uno.....	89
Anexo H: Materiales taller dos.....	92
Anexo I: Materiales taller tres.....	94
Anexo J: Evaluación del programa.....	95

## **Resumen**

El presente estudio ha sido diseñado para el análisis de la influencia de los videojuegos en el rendimiento escolar de los alumnos de quinto y sexto en dos colegios de Zaragoza. El uso de los videojuegos y sus posibles consecuencias negativas en el rendimiento escolar han sido estudiadas mediante una encuesta de elaboración propia basada en estudios científicos (Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, 2009; Balerdi, 2011; Ruiz-Pons et al., 2008; García y González, 2019; Castro-Sánchez, Linares, Sanromán-Mata, y Pérez-Cortés, 2017; Irlés, Perona, y Baños, 2015; Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, 2009; Jiménez, y Araya , 2012 ; Rodríguez, González, y Pastor, 2010). En la encuesta han participado 76 alumnos de 9 a 12 años de una clase de quinto y de sexto de cada colegio. Como información adicional a la encuesta los tutores de cada clase han elaborado un informe con el fin de aportar información sobre el comportamiento y rendimiento escolar de los alumnos encuestados. Tras el análisis de los datos se ha propuesto un plan de prevención para padres e hijos con el fin de orientar a las familias sobre el uso de los videojuegos y sus posibles consecuencias negativas en el rendimiento escolar.

### **Palabras clave**

Videojuegos, rendimiento escolar, consecuencias, encuesta y prevención.

## **Abstract**

This study has been designed to analyse the influence of the videogames in the school performance of fifth grade and sixth grade students in two schools in Zaragoza. The use of videogames and their possible consequences in the school performance has been measured by a self-made survey based on some scientific studies (Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, 2009; Balerdi, 2011; Ruiz-Pons et al., 2008; García y González, 2019; Castro-Sánchez, Linares, Sanromán-Mata, y Pérez-Cortés, 2017; Irlés, Perona, y Baños, 2015; Tejeiro, Pelegrina, y Gómez , 2009; Jiménez, y Araya , 2012 ; Rodríguez, González, y Pastor, 2010). The survey was made by seventy six students

from nine to twelve years old from one class of five fifth and one from sixth grade in each school. As additional information to the survey, the tutors of each class have made a report with the aim of giving information about the behavior and school performance of the students who enrolled the survey. After the data has been analysed it has been proposed a prevention program to orientate families about the use of videogames and their possible negative consequences in school performance.

### **Key words**

Videogames, school performance, consequences, survey and prevention.

## **Introducción**

La industria de los videojuegos ha avanzado considerablemente estos últimos años llegando a tener gran importancia en la vida de la población más joven. Este trabajo va abordar el comportamiento hacia los videojuegos de los alumnos de quinto y sexto de primaria del colegio ‘uno’ y el comportamiento hacia los videojuegos de los alumnos de quinto y sexto en el colegio ‘dos’, así como la influencia que tiene este comportamiento en la escuela. El trabajo consta de una primera parte en la que se tratará teóricamente la evolución de los videojuegos y las consecuencias que provienen de un uso excesivo. La segunda parte está formada por un estudio realizado en los colegios nombrados anteriormente para contrastar o verificar la información teórica recogida en el marco teórico. Por último, el trabajo está formado por una tercera parte en la cual se propone un plan de prevención de dichas conductas en los colegios ‘uno’ y ‘dos’ para padres y alumnos.

Entendemos videojuego como ‘un programa informático de interacción...caracterizado por reglas, recompensas y estímulos, son controlados inicialmente con los dedos en interacción óculo manual o con otras partes del cuerpo, pero también, pueden ser activados por voz e incluir otros accesorios’ (Fuentes y Pérez, 2015, pp. 319-320). Los videojuegos son accesibles a los alumnos debido a que sus modalidades de juego son amplias y pueden jugarse desde diferentes medios como el ordenador, el móvil, la tablet, la consola etc. Por otro lado la industria de los

videojuegos cuenta con una gran oferta de tipologías de juego como juego arcade, simuladores, estrategia, juegos de mesa, fantasía, aventura, rol y deportes (Polaino, 2006).

Actualmente, se ha producido un alto crecimiento de las cifras de alumnos que juegan a los videojuegos. Su penetración en los hogares españoles ha sido investigada por varios estudios, que han declarado que la mayoría de alumnos de primaria juega a los videojuegos en sus casas (Sánchez-Zafra et al., 2019; López, y San Román, 2006; Baez-Mirón et al., 2019). Son varias las hipótesis que afirman que el alto crecimiento de los videojuegos se podría deber a que las nuevas tecnologías han desencadenado cambios en todas las esferas de la vida humana (Fuentes, y Pérez, 2015; Adell, 1997). Ya en el año 1992, la universidad de Valencia realizó un estudio en el que para el 62% por ciento de los niños españoles, el videojuego era el juguete más elegido (Etxeberria, 1998).

## **Justificación**

El desarrollo de los videojuegos en España comenzó a comienzos del siglo XXI. Los videojuegos aparecieron como un sector novedoso que atrajo el interés de los usuarios y de las empresas (Rodríguez, y Pestano, 2012). Su triunfo se debe entre otros factores a que proponen a los jugadores reto, curiosidad y fantasía. El mercado de los videojuegos crece continuamente y se desarrolla, puesto que se adapta a las tendencias y preferencias de sus usuarios para ofrecer videojuegos nuevos y atractivos (Valdellós, 2010). Su desarrollo ha tomado importancia en la sociedad española y se han establecido medidas para su control desde 2006. Año en el cual el Ministerio de Sanidad y Consumo impulsó la campaña informativa para la orientación de los padres sobre videojuegos para sus hijos (Checa, 2009). A pesar de los intentos para su control, actualmente las cifras siguen estando en continuo crecimiento.

En 2009 un informe de la Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento revelaba que 10,5 millones de españoles jugaban a los videojuegos (Checa, 2009). Actualmente, se considera que los videojuegos forman parte

de la vida de los niños y adolescentes debido a que son nativos digitales (Castrillón, y Moreno, 2019). Estos niños han nacido y vivido en contacto con la tecnología por lo que lo importante no es el crecimiento de usuarios desde 2009, sino que los niños consideran las nuevas tecnologías y videojuegos parte de su vida. Gracias a estos argumentos, se podría decir que los alumnos de quinto y sexto podrían percibir su uso de los videojuegos como algo normal y por ello no considerarlo una adicción ni un problema.

En línea con los datos anteriores, la adicción a los videojuegos es un asunto que está tomando importancia en todo el mundo. Sin embargo, en este trabajo nos centraremos en su influencia en España en el alumnado de quinto y sexto de primaria y como sus conductas hacia los videojuegos pueden afectar su rendimiento en la escuela. Entendemos adicción como ‘cualquier conducta normal que produce satisfacción o placer que puede convertirse en patológica cuando su intensidad y frecuencia alcanza un nivel capaz de interferir en las relaciones familiares, sociales y/o laborales de la persona implicada, quien pierde el control sobre su conducta’ (Echeburúa, Corral, y Amor (2005), citado en Irlés, Gomis, Campos and González, (2018, p.251)). Se sugiere por lo tanto que la intensidad y frecuencia del juego depende de los diferentes tipos de uso que lo usuarios hacen de los videojuegos.

Por lo tanto cabe señalar dos tipologías de juego, primeramente el juego inmediato que enseguida refuerza al jugador para que siga jugando. Por otra parte, el juego de partida que no va más allá de 30-40 minutos. En el momento en el que se excede este tiempo, se está jugando por jugar. Cuando se juega por jugar con una intensidad que afecta la vida del usuario se podría empezar a hablar de posible adicción. A este respecto cabe destacar que los videojuegos tienen una serie de factores que los hacen atractivos para los usuarios. Entre los factores fundamentales nos encontramos que son motivadores porque lleva al usuario a superarse y a lograr retos y que son personalizados e interactivos, por lo que depende de cada jugador el pasar de pantalla (Arteaga y Cosío, 2018). Es por ello, que cada vez es mayor el número de usuarios de videojuegos que se sienten atraídos por estos factores y dedican más tiempo a jugar a los videojuegos.

Es tal la magnitud que está teniendo la adicción a los videojuegos en España que la Organización Mundial de la Salud ha informado que formará parte de los trastornos de adicción en la onceava edición de la Clasificación internacional de enfermedades (Muiños, 2019). Hasta entonces, la adicción a los videojuegos sin apuesta no se encuentra considerada en el manual del DSM-5 (Carbonell, 2014). Por ello no podemos hablar de adicción como tal, debido a que no está recogida y no existen datos específicos sobre la adicción a los videojuegos sin apuesta. No obstante, la adicción a los juegos con apuesta si es considerada una adicción de la cual si podemos disponer de datos. El DSM-5 caracteriza estas tipologías de juego como *gambling* cuando se arriesga algo de valor con el fin de obtener algo de mayor valor y *gaming* cuando se juega sin dinero (Carbonell, 2014).

Son muchos las entidades que quieren luchar contra este vacío en cuanto que consideramos adicción a los videojuegos y que no. Porque la realidad es que el número de niños y adolescentes que juegan a videojuegos sin apuesta crece cada año. En Madrid se ha abierto una clínica de adicción con sección de videojuegos puesto que estos son tratados como un problema que requiere ayuda pero no como adicción. Este centro no es el único que intenta hacer frente a esta situación dado que en todos los ayuntamientos de España hay centros de prevención de las adicciones. Concretamente, en Zaragoza está el Centro Municipal de Atención y Adicción a las Adicciones (CMAPA) en el que se lleva acabo diferentes programas.

Con el fin de conocer información sobre los programas de este centro se concertó una entrevista el día trece de Mayo con Charo Molina (anexo A). Charo es una de psicóloga clínica que forma parte del equipo que lleva a cabo el plan de prevención sobre la adicción a los videojuegos. En esta entrevista se explicaron los programas que se ofertan en el centro para la promoción de la salud en alumnos y la prevención de adicciones en familia. El primer programa que ofertan es *Priori* que proporciona asesoramiento gratuito a padres sobre prevención de adicciones en la familia. El segundo programa se implanta en los centros en quinto y sexto de primaria para la prevención de las adicciones y se llama *Trazo*. Este año es el primer año en el que se introduce en el programa *Trazo* las adicciones a las nuevas tecnologías y al juego con

apuesta. Entre las características esenciales de estos dos programas se encuentra romper con el estigma de que la prevención es una charla impartida por un agente externo. Este centro provee a los colegios y a los padres de materiales y asesoramiento para que ellos los implementen.

Estos programas no son los primeros en intentar paliar las consecuencias producidas por el juego abusivo a los videojuegos. A principios de la década de los 80 se empezó a estudiar los efectos psicosociales de los videojuegos teniendo en consideración áreas como la personalidad, la salud o la coordinación óculo-manual (Anderson, Gentile y Buckley, 2007). En la actualidad, ha crecido el número de estudios realizados sobre la influencia de los videojuegos en los usuarios y sus consecuencias. Concretamente algunos de los efectos negativos del uso de los videojuegos son problemas conductuales (Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, 2009; Balerdi, 2011), sedentarismo (García y González, 2019; Castro-Sánchez, Linares, Sanromán-Mata, y Pérez-Cortés, 2017) y bajo rendimiento escolar (Irlés, Perona, y Baños, 2015; Tejeiro Salguero, Pelegrina, y Gómez, 2009). Ya que este trabajo va a centrarse en el estudio de la conducta hacia los videojuegos en los alumnos de quinto y sexto y su influencia en el rendimiento escolar es necesario explicar qué entendemos por rendimiento escolar.

Se considera buen rendimiento escolar a la obtención de buenas notas tras la evaluación del proceso de aprendizaje. Las ‘buenas notas’ tiene connotación personal dado que depende de lo que considere cada persona como ‘buenas notas’, pero a nivel general las buenas notas son aquellas que están por encima del aprobado fruto del esfuerzo del individuo (González, 1988). Un estudio llevado a cabo por Gentile et al. (2011), reveló que la bajada del rendimiento escolar no es solo un factor en correlación con un creciente uso de videojuegos, sino que es una consecuencia directa. Esta asunción es apoyada por más estudios que demuestran que el juego de videojuegos provoca absentismo y cambios de hábitos de estudio (Bartholow, Sestir y Davis, 2005; Fuentes y Pérez, 2015). Todo ello tiene como consecuencia un peor rendimiento escolar porque el tiempo que los niños dedican a usar los videojuegos, condiciona el tiempo que le dedican a la realización de tareas escolares.



Asimismo, un factor fundamental en la obtención de buenas notas es la atención. Jiménez, y Araya (2012), concluyeron en su estudio que jugar a los videojuegos durante mucho tiempo puede deteriorar a largo plazo la atención de los jugadores. Esto se debe a que los jugadores que juegan a videojuegos reciben continuamente estímulos inmediatos que les permiten estar atentos al videojuego y les motivan para jugar más. Sin embargo, en el aula el maestro no tiene la capacidad de emitir estímulos con la inmediatez que lo que hace un videojuego. Por consiguiente, los alumnos encuentran difícil mantener la atención durante un cierto periodo de tiempo si no se sienten estimulados. Como consecuencia los alumnos no procesan adecuadamente la información que ofrece el maestro y esto repercute en su rendimiento escolar.

Otras consecuencias del uso de los videojuegos y que afectan al rendimiento escolar son el sedentarismo y problemas conductuales. La escuela es un microcosmos de lo que sucede en la sociedad, por lo cual el niño de quinto y sexto de primaria se desarrolla en ella para poder ser un individuo autónomo en la sociedad y ser capaz de tomar decisiones. Por consiguiente el uso excesivo de los videojuegos produce problemas conductuales que entorpecen el desarrollo del individuo y de esta manera pueden llegar a influir en su rendimiento escolar. Uno de los problemas conductuales más frecuentes es la agresividad porque los alumnos toman como modelo a los personajes de sus videojuegos, los cuales contienen gran contenido violento (Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, 2009). Los alumnos se familiarizan con este tipo de conductas violentas y llegan a considerarlas un comportamiento normal que ellos imitan.

Por otro lado, el aislamiento social es otro problema social fruto del juego excesivo a los videojuegos dado que los niños de 10 a 12 años prefieren dedicar su tiempo de ocio a jugar solos en vez de interactuar con sus iguales (Rodríguez, González, y Pastor, 2010). Esta preferencia por jugar a los videojuegos en el tiempo de ocio de los alumnos de quinto y sexto, trae a nuestra atención la creciente tendencia al sedentarismo. Algunos autores sugieren que el tiempo libre que los niños dedicaban a realizar actividades físicas ahora lo dedican a jugar a videojuegos (Simons et al., 2015; Castro et al., 2015). Esto afecta en el rendimiento escolar porque ha sido demostrado que

los alumnos que dedican su tiempo libre a hacer deporte se gestionan mejor el tiempo y obtienen mejores calificaciones (Capdevila, Bellmunt, y Hernando, 2015).

Gracias a todos estos estudios y datos sobre el consumo de videojuegos se ha demostrado que la conducta hacia los videojuegos puede afectar el rendimiento escolar de los alumnos de quinto y sexto de primaria. No obstante, cabe destacar que el proceso de iniciación al juego de videojuegos se produce en edades tempranas cuando el usuario se encuentra en proceso de socialización, en el cual influyen cuatro factores: la familia, los amigos, la escuela y los medios de comunicación. (Irlés, Perona, y Baños, 2015). Por ello es fundamental analizar la actitud de estos factores con respecto al juego de videojuegos en los alumnos de quinto y sexto de primaria.

Concretamente, la familia es el principal agente socializador en la infancia y el que influye en primera estancia en el comportamiento y desarrollo de la personalidad de los alumnos. En estos primeros años de vida, los alumnos se adaptan a su entorno e infieren actitudes, comportamientos, necesidades y patrones culturales procedentes de la interacción con la familia (Valencia, 2012). Al ser la familia donde se establecen las primeras bases para el comportamiento debemos de tener en consideración que es un factor fundamental para el establecimiento de normas e imposición de límites en cuanto al uso de los videojuegos. De acuerdo con autores como Regueiro et al. (2015), llama la atención la importancia otorgada a la implicación parental y el resultado positivo que tiene en las actitudes de sus hijos. Por ello se hace necesario sugerir que la implicación en el control del uso de videojuegos por parte de los padres es necesaria para el desarrollo de un hábito de juego autónomo y saludable sin dar lugar a un juego excesivo.

Los amigos y la escuela son otros de los factores fundamentales en el desarrollo de los alumnos de quinto y sexto. Los alumnos pasan numerosas horas a la semana en la escuela y establecen la mayor parte de sus interacciones sociales en ella con su grupo de iguales. Dadas estas circunstancias los alumnos pueden influenciarse unos a otros modificando su conducta para adaptarse socialmente. La modificación de ciertas conductas puede tener repercusiones en el uso de videojuegos que hacen los alumnos. En otras palabras, cuanto más importantes llegan a ser los videojuegos para los alumnos, más es utilizado como tema recurrente para su socialización en su grupo de

iguales pudiendo llegar a influir en el tiempo que dedican a los videojuegos. Por otro lado, la educación pretende formar a los individuos íntegramente y representa una herramienta para el desarrollo de la socialización siendo el núcleo entre la sociedad y la familia (Bodeguero, 1999). El maestro es considerado agente de prevención porque la escuela es el lugar donde se pueden detectar situaciones de riesgo y pueden ser tratadas para su resolución.

Sin duda, tanto la familia, los amigos y la escuela están presentes en la vida de los alumnos de quinto y sexto y tienen una gran importancia en su desarrollo. A este respecto estos factores podrían ser coordinados para la realización de un plan de prevención con el fin de informar de todas las consecuencias que pueden tener los videojuegos en su rendimiento escolar.

## **Método**

### **Diseño**

La investigación tiene un instrumento fundamental de análisis que es una encuesta formada por 24 preguntas con distintas opciones de respuesta (anexo B). Adicionalmente, los tutores de cada clase donde se ha realizado la encuesta han elaborado un informe sobre el clima de clase y número de suspensos (anexo C).

La encuesta tiene como objetivo estudiar la influencia que tiene el uso de videojuegos en los alumnos encuestados, así como las consecuencias, y su relación con el rendimiento escolar. En cuanto al informe, tiene como objetivo completar los datos obtenidos por las encuestas y tomar en consideración posibles aspectos relacionados con el uso de los videojuegos como número de suspensos en cada asignatura y el clima de la clase.

### **Instrumentos y variables**

Las preguntas realizadas en la encuesta van dirigidas al estudio y recogida de datos de variables que son fundamentales en el rendimiento escolar. Estas variables son:

- Influencia de los videojuegos en el comportamiento de los alumnos (problemas conductuales, percepción hacia uso de videojuegos, atención, problemas físicos y autocontrol).
  - Preguntas: 1, 11, 14, 15, 16, 17, 22 y 23.
- Distribución del tiempo libre y tiempo uso de los videojuegos (hábitos de estudio, sedentarismo, disminución de tareas y conducta hacia los videojuegos).
  - Preguntas: 2, 3, 4, 5 10, 12 y 13.
- Preferencias de videojuegos (problemas sociales).
  - Pregunta: 8.
- Factor amigos/Fenómeno social (aislamiento, problemas sociales y hábito de juego).
  - Preguntas: 9, 21 y 24.
- Factor familia (control parental, límites y normas con respecto al uso de videojuegos).
  - Preguntas: 6, 7, 18, 19 y 20.

## **Procedimiento y participantes**

Las encuestas se realizaron en una clase de quinto y de sexto en dos colegios de Zaragoza. La fecha de elaboración de las encuestas fue el 13 de Marzo de 2019 en el colegio ‘uno’ y el 1 de Mayo de 2019 en el colegio ‘dos’.

La encuesta fue de elaboración propia con sustentación científica en los estudios de algunos autores con el fin de analizar la influencia de la conducta hacia los videojuegos en el rendimiento escolar (Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, 2009; Balerdi, 2011; Ruiz-Pons et al., 2008; García y González, 2019; Castro-Sánchez, Linares, Sanromán-Mata, y Pérez-Cortés, 2017; Irles, Perona, y Baños, 2015; Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, 2009; Jiménez, y Araya , 2012 ; Rodríguez, González, y Pastor, 2010).

De este mismo modo, determinadas preguntas de la encuesta (preguntas uno, dos, tres, cuatro, cinco, diez, trece, diecinueve y veintidós) fueron creadas en base a las características de usuarios con juego dependencia para comprobar cuál era el uso de los videojuegos de los alumnos encuestados (Choliz y Marco, p.420, 2011). Los criterios

para ser considerado un usuario con juego dependencia y por lo tanto, utilizados para realizar la encuesta son los siguientes:

- Tolerancia: Hay una necesidad progresiva de jugar a más juegos o durante un periodo más largo de tiempo.
- Retirada: Dejar de jugar a los videojuegos crea estrés en los usuarios.
- Los usuarios juegan más tiempo del que tenían previsto.
- Los usuarios sienten que quieren dejar de jugar pero no pueden.
- Los usuarios dedican mucho tiempo a jugar a los videojuegos e interfiere en su vida diaria.
- Otras actividades son abandonadas por jugar más.
- A pesar, de que el jugador piensa que puede ser perjudicial su uso de los videojuegos sigue jugando.

En cuanto a los centros, el centro ‘uno’ es un centro concertado ubicado en el barrio Casablanca cerca del estadio de la Romareda y el hospital Miguel-Servet. El centro ‘dos’ se encuentra en el barrio de la Romareda cerca del centro comercial Aragonia. Ambos se encuentran en el barrio Casablanca, el cual es considerado una zona con nivel socioeconómico alto/medio. Por lo tanto, en general las familias que acuden a los centros disponen de una gran gama de recursos económicos.

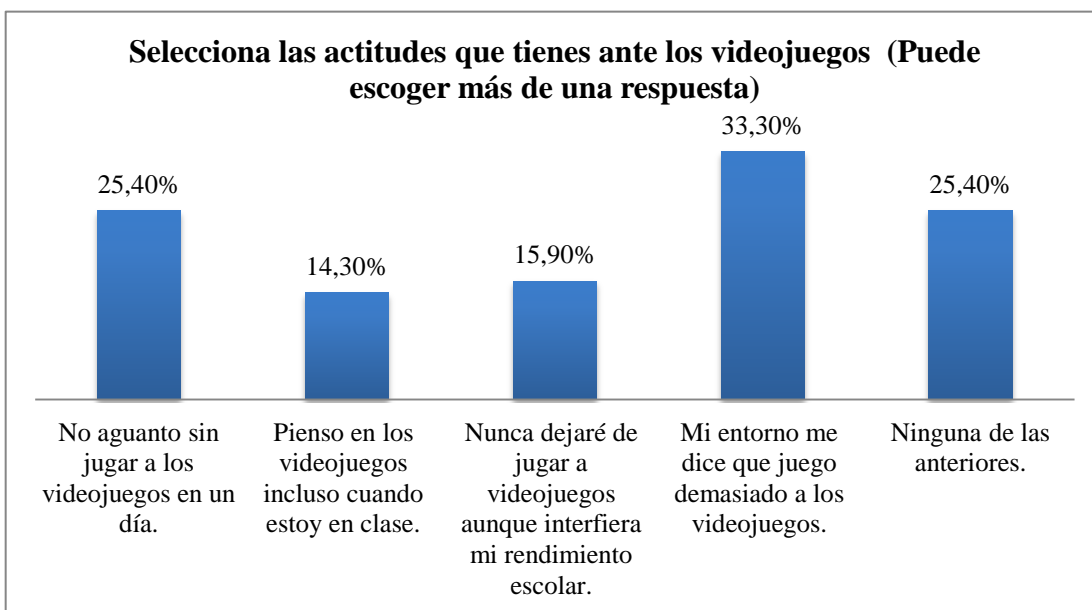
Los participantes del estudio fueron 76 alumnos de 9 a 12 años de una clase de quinto y otra de sexto de cada colegio. La encuesta fue realizada por el tutor de las clases donde se realizó. En el centro ‘uno’ fue requisito indispensable mandar con anterioridad a los padres una carta explicando que se iba a hacer la encuesta y una copia de la encuesta. Solo realizaron la encuesta los alumnos de las clases del colegio ‘uno’ que trajeron firmado el justificante. En el caso del colegio ‘dos’, no se necesitó carta y la encuesta fue realizada por todos los alumnos de las clases en las que se llevó a cabo.

## **Análisis de datos**

Los datos han sido analizados y recogidos en gráficos (anexo D). En este apartado se van analizar los datos más significativos obtenidos por la encuesta.

En primer lugar, cabe destacar que hubo un grupo de participantes que no realizaron la encuesta puesto que declararon que no juegan a los videojuegos. En el colegio ‘uno’ no juega a los videojuegos una alumna de 10 años de la clase de quinto y de la clase de sexto una alumna de 11 años y otra de 12 años. En el colegio ‘dos’ no juegan a los videojuegos cinco alumnas de 11 años de clase de quinto y cuatro alumnas y otro alumno de 12 años de la clase de sexto.

Con respecto a los alumnos que sí realizaron la encuesta, la primera variable a tomar en consideración en el análisis es la influencia de los videojuegos en el comportamiento de los alumnos. Las preguntas uno: *Selecciona las actitudes que tienes ante los videojuegos*, once: *¿Considero que los videojuegos afectan a mi conducta?* Y veintitrés: *¿Te pones de mal humor si no puedes jugar?* Fueron elaboradas para este fin y a continuación se presentan los gráficos con las respuestas obtenidas:

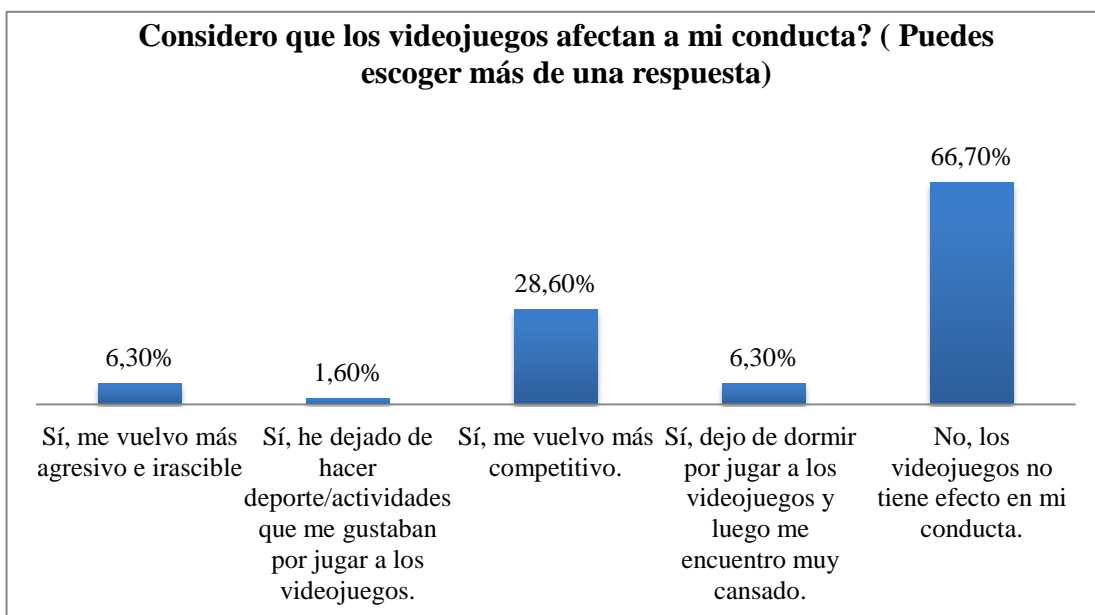


(Gráfico de la pregunta 1).

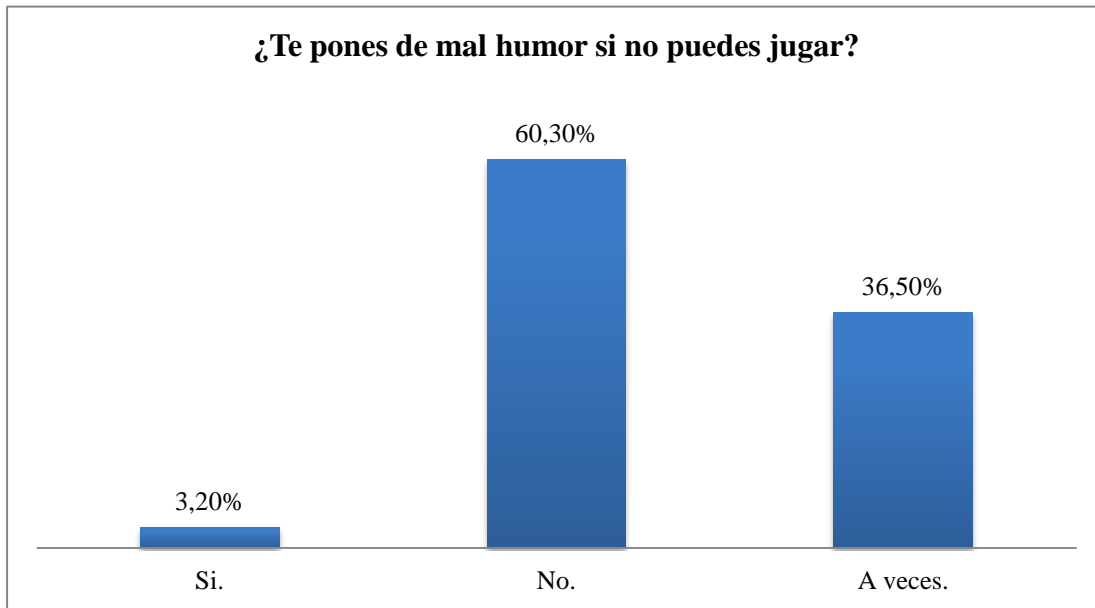
El gráfico de la pregunta uno ilustra que el 33.3% considera que su entorno (familia/amigos/profesor/profesora) le dice que juega demasiado a los videojuegos y que un 25,4% del alumnado encuestado no aguanta sin jugar a los videojuegos en un día. En otras palabras, aproximadamente 6 de cada 10 participantes son percibidos o consideran que realizan un alto consumo de videojuegos. Es por ello que podría haber una posible influencia entre el consumo de videojuegos que hacen los participantes y la

escuela, porque dados los resultados anteriores parecen tener una gran importancia en la vida de los participantes.

En relación con estos datos las preguntas once y veintitrés muestran que un 66,7% considera que los videojuegos no tienen efecto en su conducta y un 60,3 % declara que no se pone de mal humor si no puede jugar. A la luz de estos resultados podría decirse que a pesar de que los videojuegos parecen tener importancia en la vida de los participantes estos consideran que no tienen efectos sobre su conducta.



(Grafico de la pregunta 11).



(Gráfico de la pregunta 23).

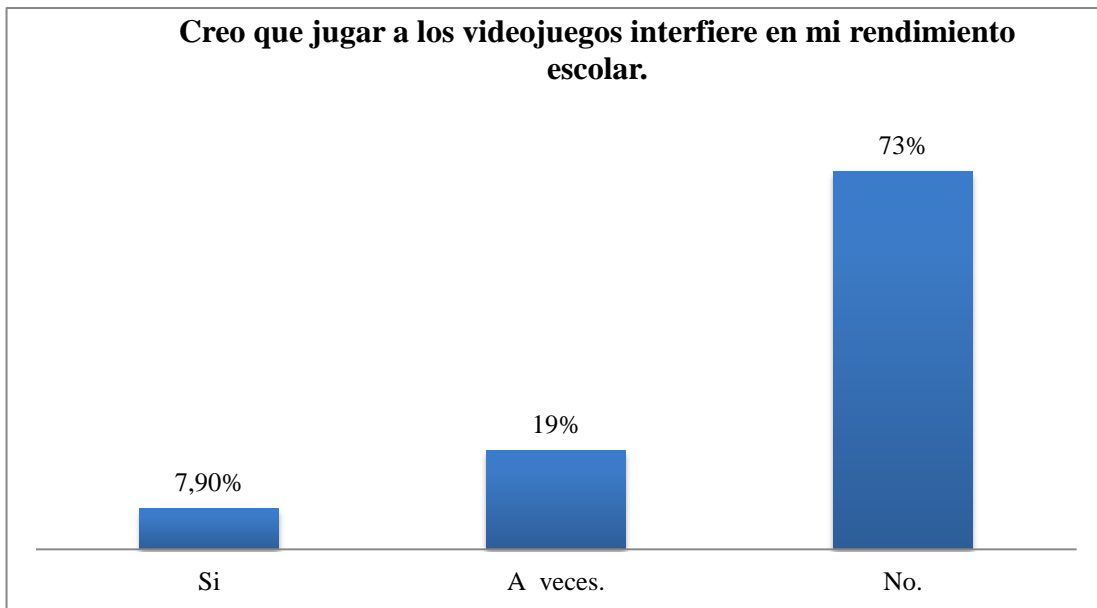
Atendiendo estas consideraciones se encuentran respuestas en la pregunta once y en la pregunta veintitrés que añaden más información a los posibles problemas conductuales producidos por el uso de videojuegos. Puesto que un 28,6% considera que si se vuelve más competitivo cuando juega a videojuegos y un 36,5 % que a veces se pone de mal humor si no puede jugar a los videojuegos. Esta actitud competitiva podría deberse a que en la pregunta ocho el 42,9 % de participantes les gustan más los videojuegos de acción (luchas, peleas...) que los juegos de estrategia, deportes o simulación.

Las conclusiones derivadas de las informaciones anteriormente detalladas son que a pesar, de que más de la mitad de alumnos considere que los videojuegos no tienen efecto en su conducta, estas últimas cifras demuestran que sí que existe cierta influencia de los videojuegos en las conductas de los alumnos encuestados porque a veces se ponen de mal humor si juegan y se vuelven más competitivos.

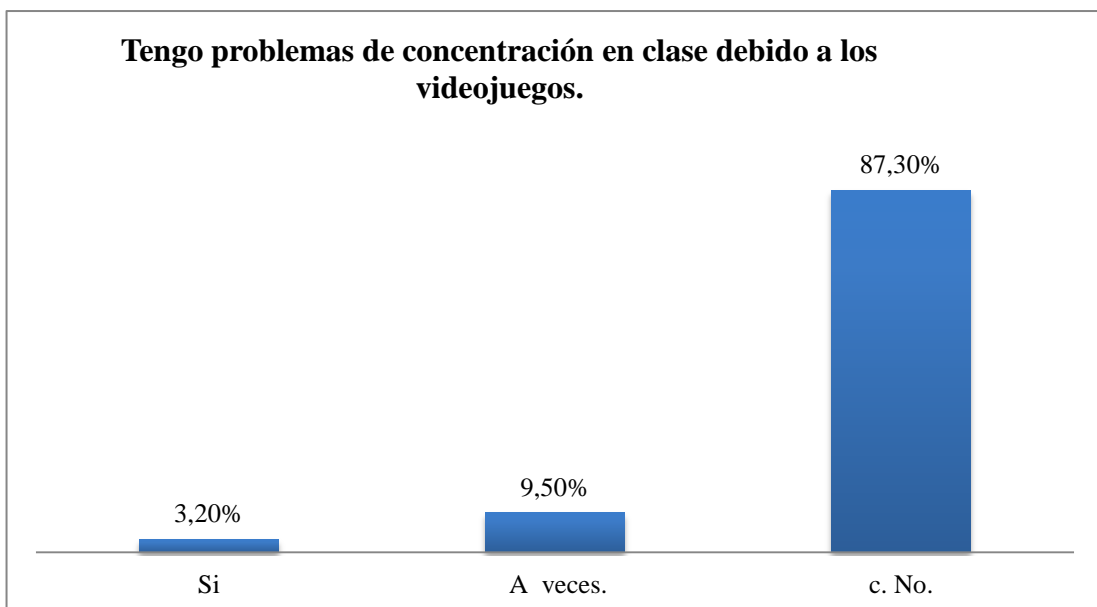
Asimismo, las siguientes preguntas de la encuesta aportan datos para la posible influencia de los videojuegos en el rendimiento escolar debido a posibles problemas físicos y conductuales como la atención y el autocontrol. Las preguntas son las siguientes: pregunta quince: *Creo que jugar a los videojuegos interfiere en mi*



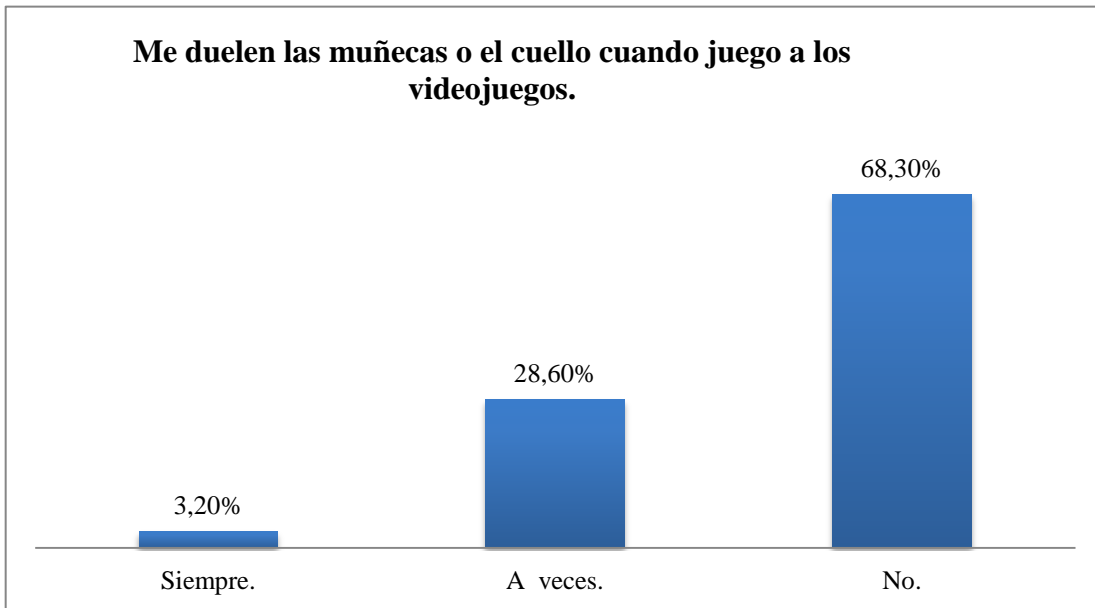
rendimiento escolar, dieciséis: *Tengo problemas de concentración en clase debido a los videojuegos*, diecisiete: *Me duelen las muñecas o el cuello cuando juego a los videojuegos* y veintidós: *¿Has intentado disminuir el tiempo que dedicas a jugar y no lo has conseguido?*



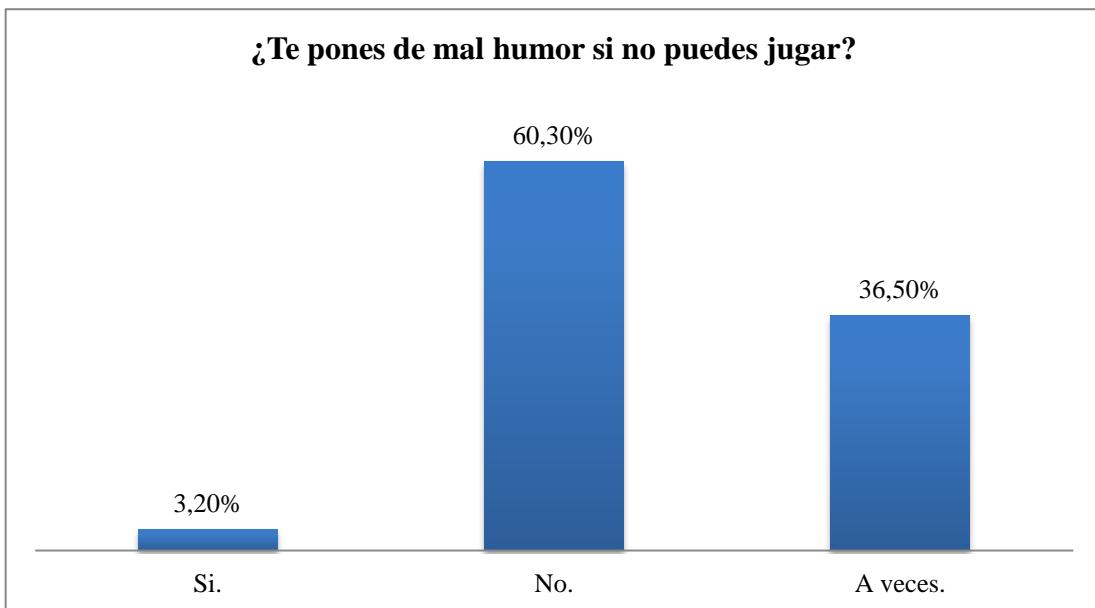
(Gráfico de la pregunta 15).



(Gráfico de la pregunta 16).



(Gráfico de la pregunta 17).



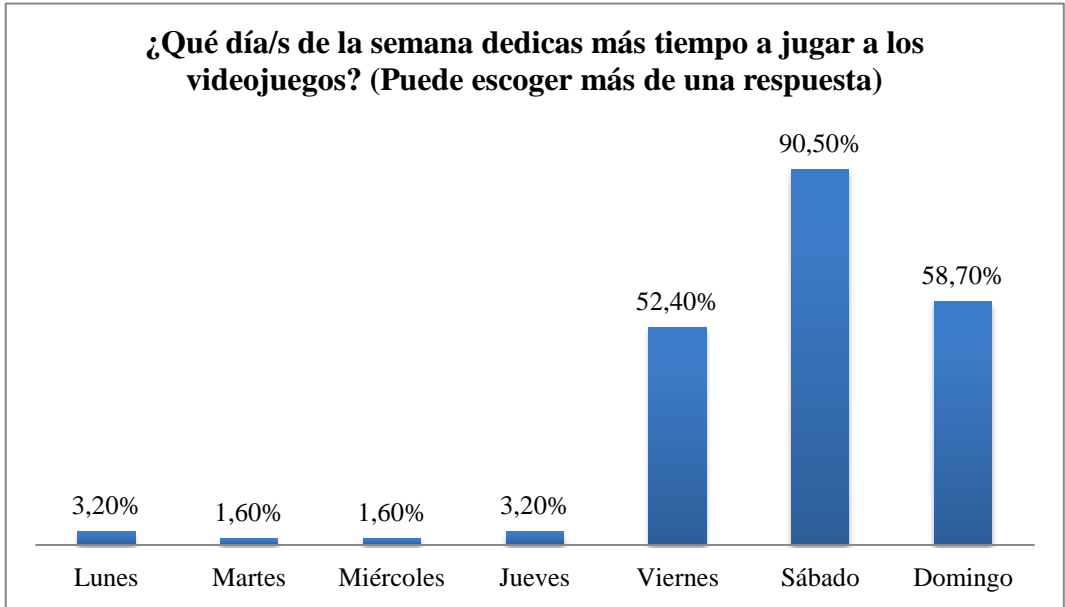
(Gráfico de la pregunta 23).

Respecto a los efectos que se producen en su conducta por el uso excesivo de los videojuegos, el 87,3 % del alumnado encuestado manifiesta que no tiene problemas de concentración y datos analizados anteriormente muestran que un 66% considera que los videojuegos no tienen efectos en su conducta. Además un 73% indica que los videojuegos no interfieren en su rendimiento escolar. Sin embargo, el 52,4 % de los

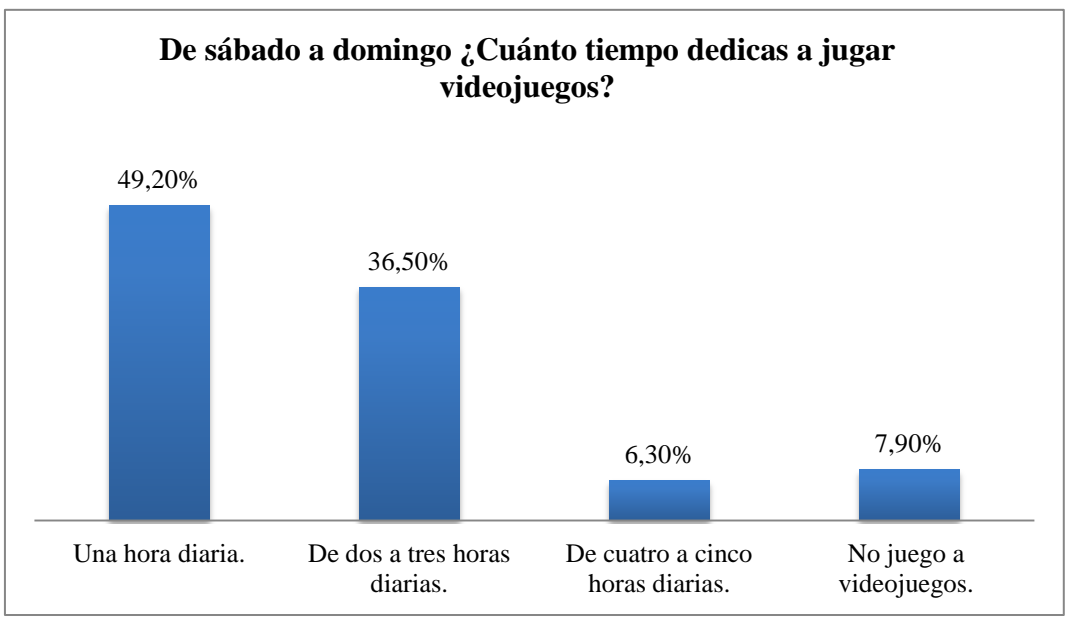
participantes afirma haber intentado jugar menos a los videojuegos y haberlo conseguido. Las posibles conclusiones derivadas de estos datos son que más de la mitad de los alumnos encuestados consideran que los videojuegos no tienen efectos en su conducta, no interfieren en su rendimiento escolar y no les provoca pérdidas de concentración.

En relación con los problemas físicos que se pueden derivar del uso excesivo de los videojuegos, el 68,3 % del alumnado encuestado responde que no les duelen las muñecas o cuello cuando juegan a los videojuegos. Y sin embargo, encontramos que el 28,6 % del alumnado que participó en la encuesta considera que a veces les duelen las muñecas o cuello cuando juegan a los videojuegos. En resumen, aproximadamente 3 de cada 10 participantes a veces sufren problemas de muñecas por jugar a los videojuegos y más de la mitad de han intentado dejar de jugar y lo han conseguido.

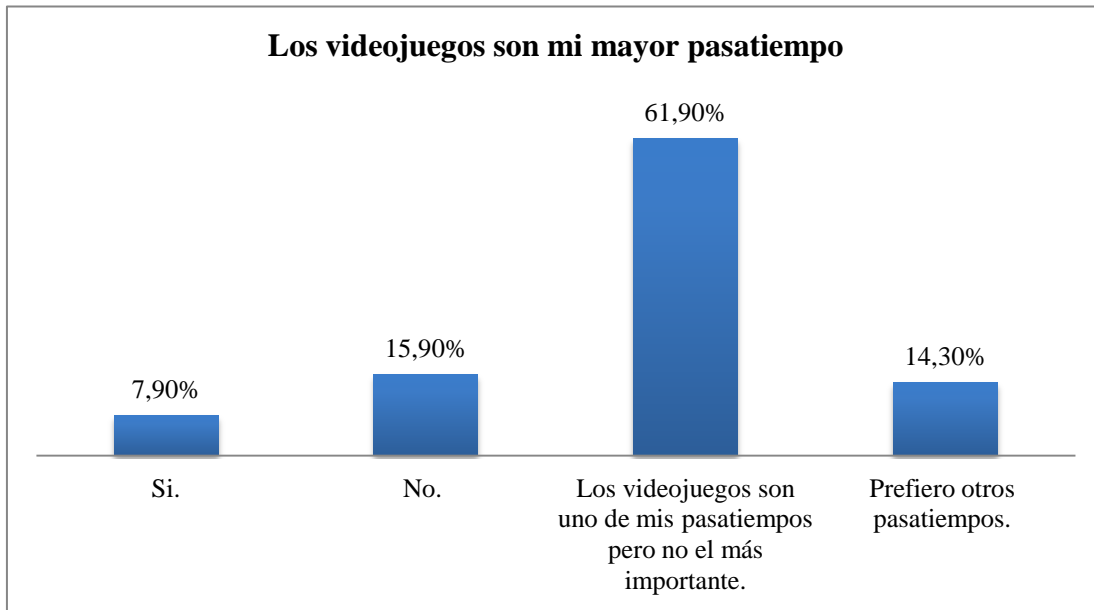
Por otro lado, cabe destacar la variable de distribución del tiempo libre y tiempo de uso de los videojuegos. El fin es el conocimiento de la distribución que hacen los participantes de su tiempo libre y análisis sobre la posible relación entre videojuegos hábitos de estudio y sedentarismo para determinar su posible influencia en la escuela. Para ello los resultados de las preguntas dos: *¿Qué día/s de la semana dedicas más tiempo a jugar a los videojuegos?*, cuatro: *De sábado a domingo ¿Cuánto tiempo dedicas a jugar videojuegos?* Y doce: *Los videojuegos son mi mayor pasatiempo* han sido fundamentales:



(Gráfico de la pregunta 2).



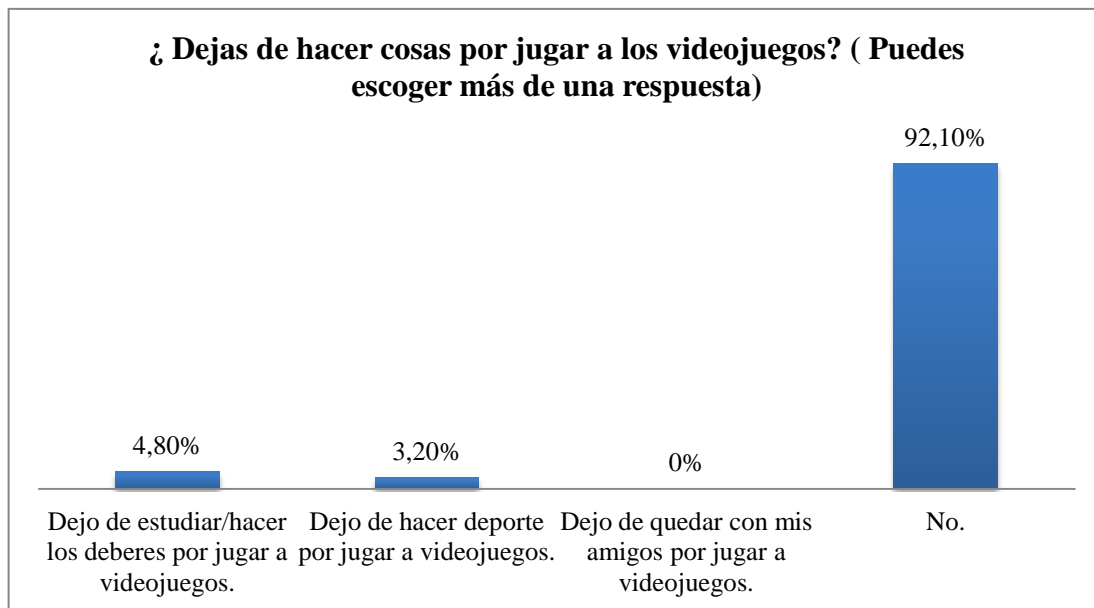
(Gráfico de la pregunta 4).



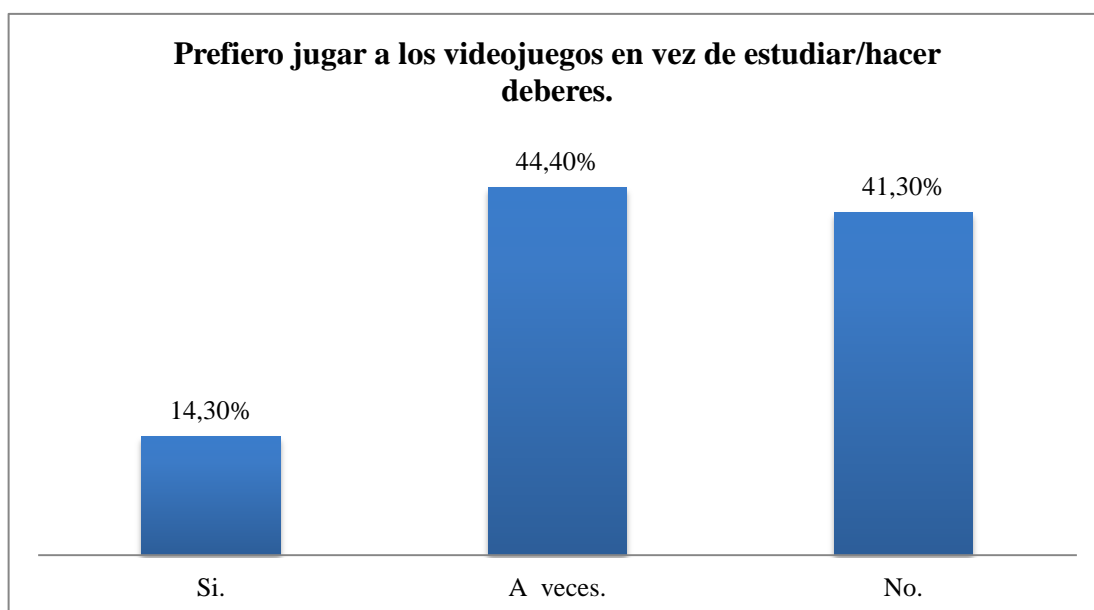
(Gráfico de la pregunta 12).

Tras un primer análisis de los resultados se observa que el viernes, sábado y domingo son los días que los alumnos encuestados juegan a los videojuegos con un 52,4%, 90,5 % y 58,7 % respectivamente. Además, el 49,2 % del alumnado ha contestado que juegan una hora diaria a los videojuegos de sábado a domingo y un 36,5% que juegan de dos a tres horas diarias a los videojuegos de sábado a domingo. Atendiendo a estas consideraciones podrían entenderse que el alumnado realiza un alto uso de los videojuegos sobre todo durante el fin de semana. Igualmente, el 61,9 % del alumnado encuestado ha contestado que los videojuegos son uno de sus pasatiempos pero no el más importante. Lo cual vuelve a justificar la importancia que tienen los videojuegos en la vida del alumnado de quinto y sexto de primaria.

Del mismo modo estas cuestiones tienen relación con las preguntas diez: *¿Dejas de hacer cosas por jugar a los videojuegos?* Y trece: *Prefiero jugar a los videojuegos en vez de estudiar/hacer deberes.* Dado que los datos obtenidos nos dan más información sobre cómo los participantes distribuyen su tiempo:



(Gráfico de la pregunta 10).

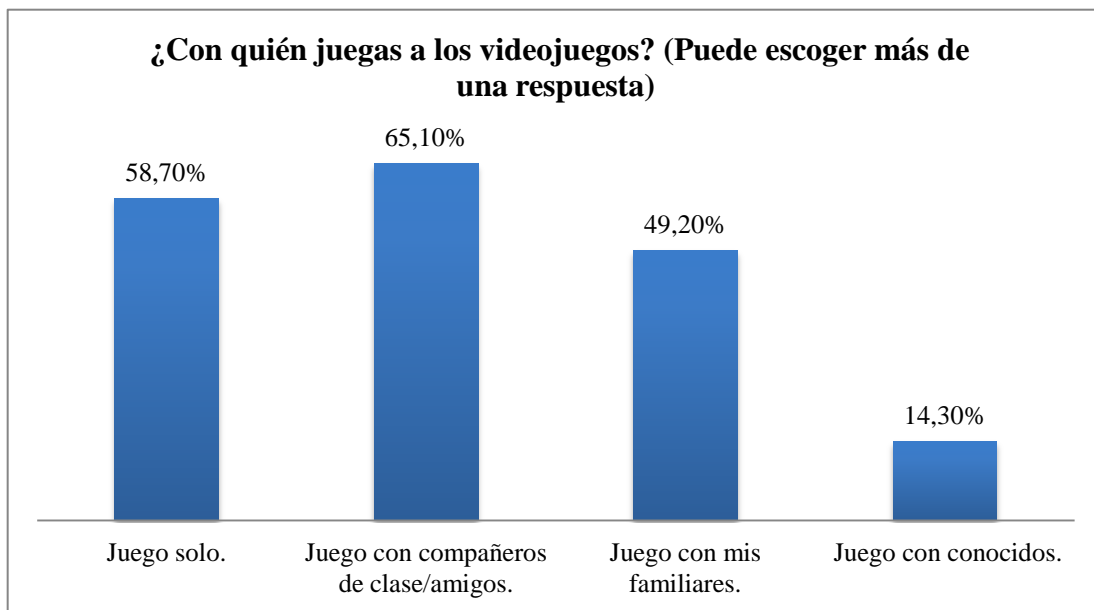


(Gráfico de la pregunta 13).

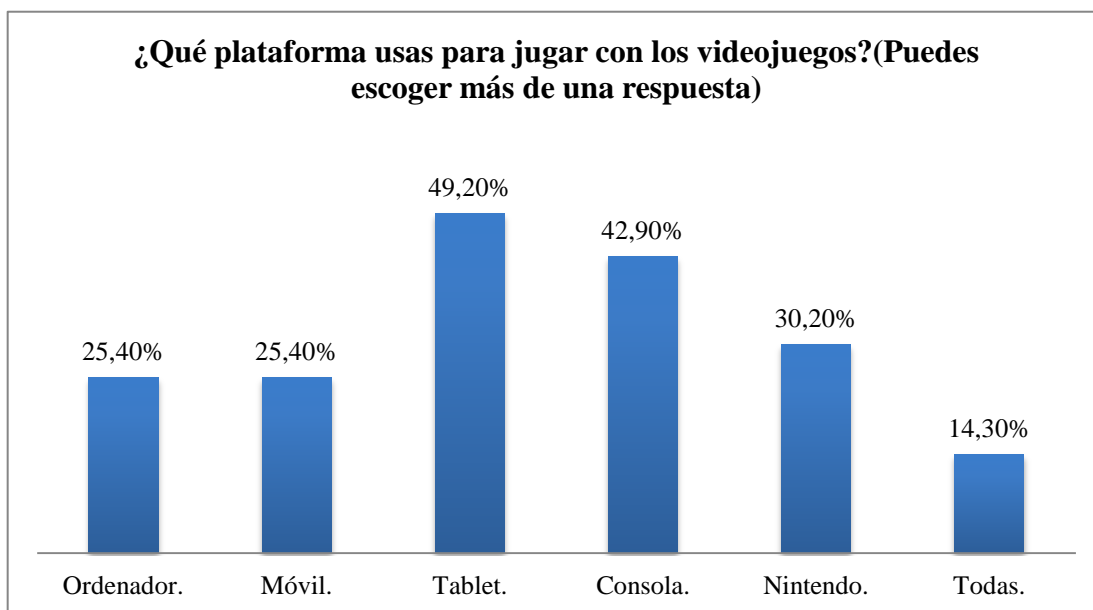
Los datos obtenidos son que el 92,1 % ha respondido que no deja de hacer otras actividades por jugar a los videojuegos. No obstante, aunque la mayoría de encuestados consideran que no dejan de hacer otras actividades por jugar a los videojuegos el 44,4 % confiesa que a veces prefieren jugar a los videojuegos en vez de estudiar/hacer deberes. Lo cual es un dato significativo porque esta tendencia podría tener consecuencias negativas en el rendimiento escolar del alumnado encuestado. Tras el análisis de estos datos se podría concluir que aproximadamente 5 niños de 10 a veces juega a los videojuegos en vez de estudiar y hacer sus deberes. También que la

preferencia de tiempo de juego de videojuegos es el fin de semana en el que los participantes juegan entre una y tres horas y que más de la mitad de participantes consideran los videojuegos es uno de sus pasatiempos pero no el más importante.

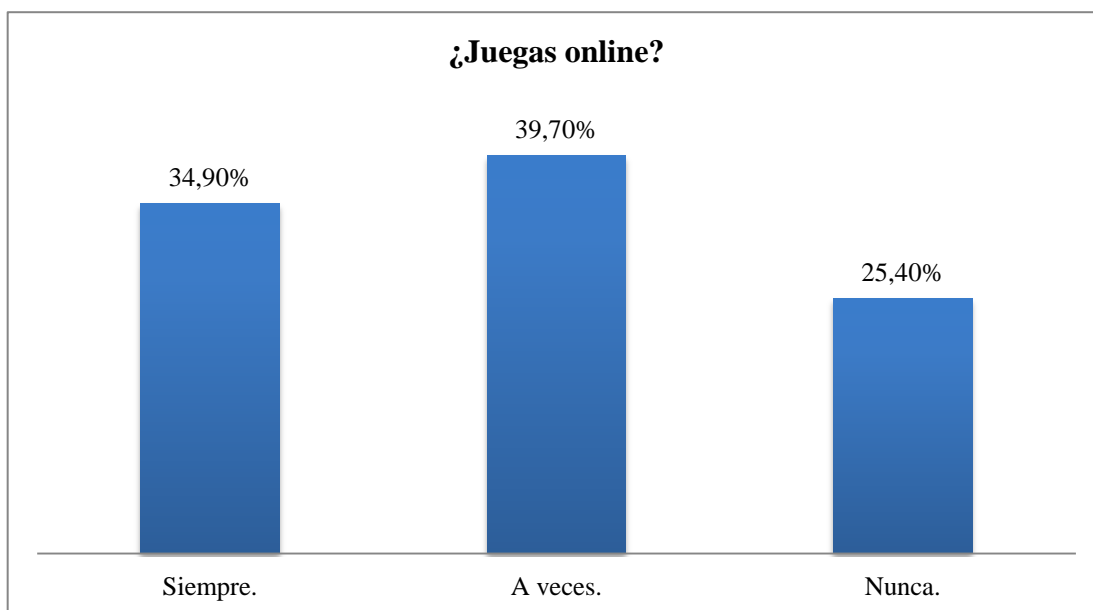
Finalmente, una de las variables con un considerable peso en el desarrollo de los alumnos de quinto y sexto son la familia y amigos. Con respecto a la relación existente entre el consumo de videojuegos y el papel de estos agentes en él, se realizaron las preguntas nueve: *¿Con quién juegas a los videojuegos?*, veintiuno: *¿Qué plataforma usas para jugar con los videojuegos?* Y veinticuatro: *¿Juegas online?*



(Gráfico de la pregunta 9).



(Gráfico de la pregunta 21).



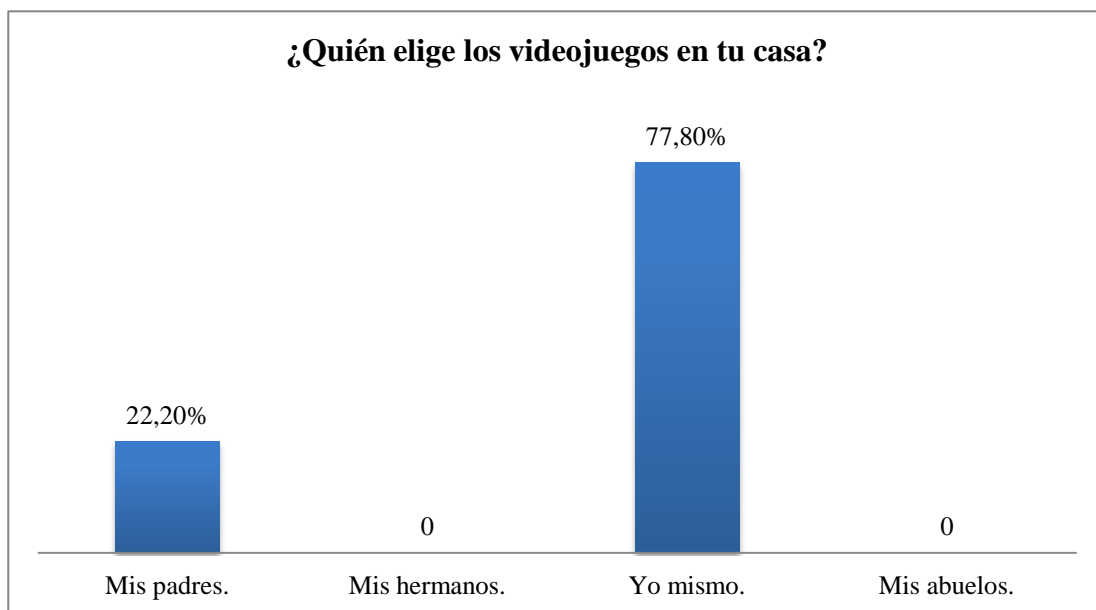
(Gráfico de la pregunta 24).

El modo en el que juegan los participantes ha revelado que el 58,7% juega solo a los videojuegos mientras que el 65,1% juega con compañeros de clase o amigos y el 49,2% con familiares. Estas cifras son complementadas por los resultados obtenidos en otras preguntas como la preferencia por jugar online o qué tipo de dispositivo usan. Ya que el 39,7% ha respondido que a veces juega online y el 34,9% ha alegado que siempre

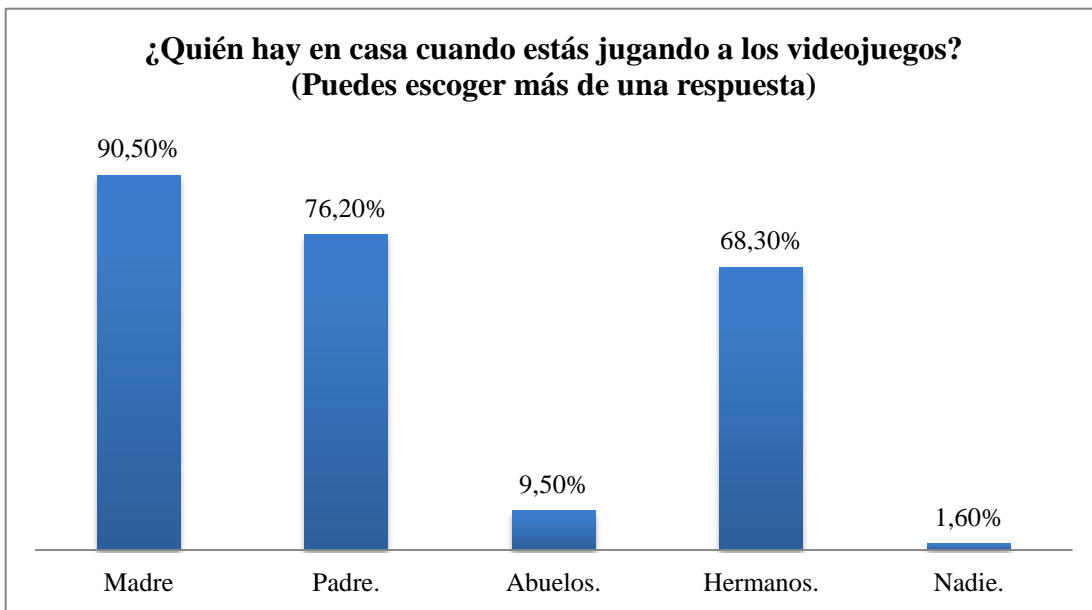


juega online. Paralelamente, cabe destacar que no existe una unanimidad entre la plataforma más usada para el consumo de videojuegos por lo que el medio de juego es diferente en cada caso.

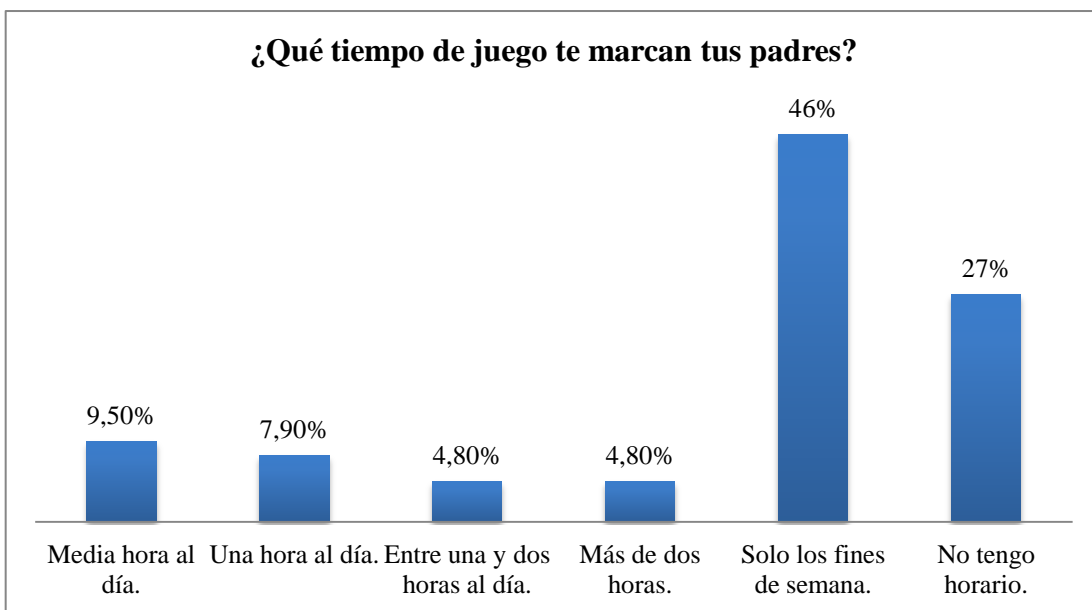
Dentro de este marco cabe destacar que la relación de la familia en el consumo de videojuegos se extiende al establecimiento de límites y normas con respecto al uso de videojuegos. La búsqueda de evidencias sobre estas cuestiones se encuentra en las respuestas a las preguntas seis: *¿Dónde sueles jugar a los videojuegos?*, siete: *¿Quién elige los videojuegos en tu casa?*, dieciocho: *¿Quién hay en casa cuando estás jugando a los videojuegos?*, diecinueve: *¿Qué tiempo de juego te marcan tus padres?* Y veinte: *Te han castigado sin poder jugar a los videojuegos.*



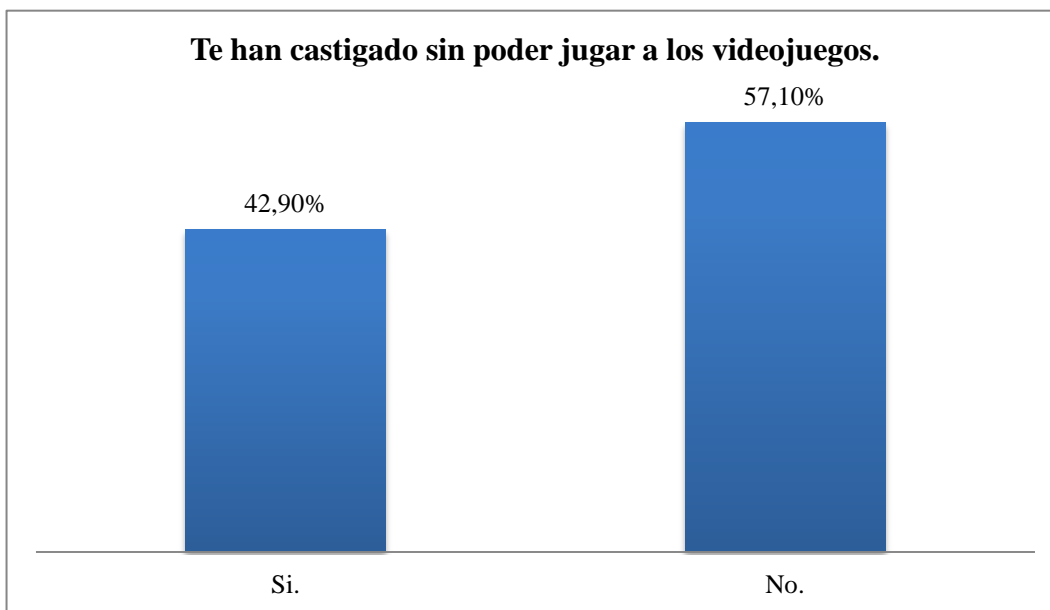
(Gráfico de la pregunta 7).



(Gráfico de la pregunta 18).



(Gráfico de la pregunta 19).



(Gráfico de la pregunta 20).

Se sugiere que el 77,8% elige los videojuegos a los que juega en comparación con un 22,2% que los videojuegos son elegidos por sus padres. De este mismo modo la presencia de los padres, hermanos o abuelos cuando los participantes juegan es alta porque solo un 1,6% respondió que juegan sin nadie a su alrededor. Al comparar estas evidencias con el lugar de juego la mayoría de alumnos juegan en lugares donde pueden ser controlados por sus padres como el salón (69,8%) o espacios abiertos (15,9%). De las evidencias anteriores se podría inferir que los familiares supervisan a los alumnos cuando estos juegan en casa. Sin embargo un 30,2% juega en sus habitaciones por lo cual se podría producir un aislamiento social por uso de videojuegos.

Partiendo de los supuestos anteriores, otras respuestas aportaron información complementaria sobre los límites y normas de uso de videojuegos que tienen los alumnos encuestados. Entre las respuestas más populares se encontraron que el 46% de los participantes tenían como norma el uso de videojuegos exclusivamente durante el fin de semana y el 9,5% tenía permitido jugar media hora al día como máximo. No obstante, el 27% de los participantes no tienen un horario fijo marcado por sus padres. Estas cifras reflejan que no existe unanimidad entre las normas que establecen los padres para el juego de videojuegos y que aproximadamente 3 de cada 10 participantes no tiene un horario definido de juego. Por ello se hace necesario acompañar estos datos con otras respuestas sobre las normas que tienen los participantes con respecto al uso de videojuegos en su casa. Ya que, el 42,9% ha sido castigado sin jugar a los videojuegos lo que podría indicar que los padres ponen límites en el uso que sus hijos hacen de los

videojuegos. Sin embargo, el 57,1% ha indicado que no ha sido castigado lo que podría indicar que algunos participantes no establecen límites en el uso de videojuegos. Por lo tanto los resultados aquí expuestos no permiten la realización de una conclusión final sobre las normas y límites que establecen los padres sobre el uso de videojuegos.

Tras la realización del análisis sobre el primer instrumento de recogida de datos que es la encuesta. Se va a complementar dicho análisis destacando los aspectos más relevantes del informe de los tutores de las clases en las que se ha realizado la encuesta. La información aportada por cada tutor proporciona una visión interna de cual es clima de clase, cómo se relacionan los alumnos y cuál es su rendimiento escolar. En primer lugar cabe destacar que el colegio 'uno' tiene un índice de suspensos menor que el colegio 'dos'. Mientras que en el colegio 'uno' la media de suspensos es 5,5 por clase en el colegio 'dos' es 28 por clase. Sin embargo, los tutores del colegio 'uno' ofrecen datos de que los videojuegos son una importante variable en la forma en la que se relacionan sus alumnos porque los consideran un 'lazo de unión' ya que sus alumnos hacen quedadas online para jugar. En cambio en el colegio 'dos' ambos tutores solo hacen referencia a que el clima de clase es muy positivo porque el trabajo en grupo les hace colaborar entre ellos y llevarse mejor pero no nombra los videojuegos como lazo de unión.

Gracias a estas informaciones de los tutores y de los datos recogidos en la encuesta las conclusiones que se derivan son las siguientes:

En primer lugar los videojuegos han resultado tener una gran importancia en la vida del alumnado participante porque la mayoría de alumnos perciben o son percibidos como personas que dedican mucho tiempo a jugar a videojuegos. En relación con su uso de los videojuegos, más de la mitad del alumnado encuestado juega a los videojuegos en el fin de semana de una a tres horas diarias. Asimismo, se han analizado las posibles consecuencias físicas y conductuales producidas por un juego excesivo de los videojuegos. Más de la mitad del alumnado encuestado ha respondido que los videojuegos no tienen efecto en su conducta y no le producen problemas físicos. Sin embargo, un porcentaje significativo del 28,6% considera que si se vuelve más competitivo, un 36,5% que a veces se pone de mal humor si no puede jugar a los videojuegos, un 28,6 % considera que a veces les duelen las muñecas o cuello cuando

juegan a los videojuegos y un 44,4 % confiesa que a veces prefieren jugar a los videojuegos en vez de estudiar/hacer deberes.

Asimismo, la encuesta permitió obtener datos sobre cómo juegan los alumnos a los videojuegos. Se ha demostrado que la mayoría de los alumnos juegan a los videojuegos con amigos o de forma online por lo que podría haber una relación entre el uso de videojuegos y la socialización del alumnado de quinto y sexto de primaria. Por último se ha analizado la conducta que tienen los padres ante la imposición de límites y normas en el uso que hacen sus hijos de los videojuegos. La mayoría de los alumnos están supervisados por familiares cuando juegan a los videojuegos pero los videojuegos son elegidos por los alumnos encuestados y no por sus padres. Del mismo modo, la mayoría de los alumnos encuestados tienen un horario fijo de uso de los videojuegos mientras que 3 de cada 10 participantes no tiene un horario definido de juego.

## **Discusión**

De acuerdo con los datos analizados anteriormente cabe destacar cifras alarmantes sobre la influencia de los videojuegos en la vida de los participantes, como que el 33,3% de los participantes han respondido que su entorno les dice que juegan mucho a los videojuegos y el 25,4% considera que no aguanta un día sin jugar. Estas cifras indicarían que los videojuegos podrían estar presentes de forma importante en la vida de más de la mitad de encuestados. Algunos autores defienden que es tal la importancia que tiene en la vidas de los participantes que pueden causar problemas conductuales (Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, 2009; Balerdi, 2011), sedentarismo (Ruiz-Pons et al., 2008; García y González, 2019; Castro-Sánchez, Linares, Sanromán-Mata, y Pérez-Cortés, 2017), rendimiento escolar (Irlés, Perona, y Baños, 2015; Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, 2009), deterioro de la atención (Jiménez, y Araya, 2012), y aislamiento social (Rodríguez, González, y Pastor, 2010). Por lo cual se podría tener en consideración una posible influencia en la escuela dado que el uso de videojuegos plantean una serie de problemas que podrían interferir en el rendimiento académico y personal de los alumnos de quinto y sexto de primaria.

La encuesta revela datos contradictorios a la literatura sobre la posible influencia del consumo de videojuegos en la escuela puesto que no muestra el desarrollo de problemas conductuales, sedentarismo y deterioro de la atención. Esto se debe a que más de la mitad de los alumnos encuestados consideran que los videojuegos no afectan a su conducta y que no se ponen de mal humor si juegan a los videojuegos. Sin embargo, otro porcentaje menor pero importante del 28,6% consideran que si se vuelven más competitivos cuando juegan a los videojuegos y un 36,5% que a veces los videojuegos afectan a su conducta. Al comparar estos resultados con otros estudios como los de Tejeiro, Pelegrina, y Gómez, (2009) y Balerdi, (2011), en los que se exponen los problemas conductuales producidos por los videojuegos. Se podría decir que la mayoría de participantes no cumplen las características que se presentan en estos estudio porque consideran que los videojuegos no afectan a su conducta pero otro número importante de alumnos si consideraría que a veces afectan a su conducta y que se vuelven más competitivos.

En relación con los posibles problemas derivados del uso de videojuegos algunos estudios apuntan que pueden producirse problemas físicos (Griffiths, y Beranuy, 2009), conductuales como la falta de atención o falta de autocontrol (Balerdi, 2011) y un bajo rendimiento escolar (Irlés, Perona, y Baños, 2015;). Sin embargo los alumnos encuestados han respondido que no tienen problemas de atención debido a los videojuegos y que no tienen problemas físicos como el dolor de muñecas o de cuello cuando juegan a videojuegos. Asimismo, un 73% ha respondido en la encuesta que los videojuegos no afectan su rendimiento escolar y los informes de los tutores podrían reforzar esta opinión ya que los tutores del colegio 'uno' consideran que los alumnos reconocen los estudios como prioridad antes que el juego a los videojuegos. Sin embargo, los tutores del colegio 'dos' no los mencionan como factor importante dentro del aula. No obstante, un 19% de los encuestados ha indicado que a veces jugar a los videojuegos interfiere en su rendimiento escolar y un 28,6% que a veces padecen dolores de cuello o muñecas por jugar a los videojuegos.

Estas evidencias podrían tener su explicación en la percepción que tienen los participantes hacia su uso de los videojuegos. Dado que es posible que los alumnos jueguen de diferente forma y con una intensidad diferente. Sin embargo, respuestas como que el 52,4 % haya intentado dejar de jugar y lo haya conseguido, nos indica que quizás la percepción de los alumnos ante las consecuencias del uso de videojuegos podría no ser totalmente objetiva. Puesto que si los alumnos consideran que los videojuegos no interfieren en su rendimiento o en su vida diaria, no existiría una necesidad de reducir el tiempo de juego. Del mismo modo, la posible explicación a que los alumnos se vuelvan más competitivos tras jugar a videojuegos puede ser que los participantes han indicado que su preferencia de juego son los juegos de acción (lucha, peleas...) en los cuales hay un gran contenido agresivo y competitivo. Por lo tanto no podríamos concluir que existiese una relación absoluta entre problemas conductuales, físicos y de atención pero si se podría considerar cierta influencia entre videojuegos y los problemas que acabamos de citar.

Igualmente, las respuestas obtenidas en la encuesta sobre la posible relación entre el rendimiento escolar, sedentarismo y el consumo de videojuegos rechaza los puntos de vista de autores como García y González (2019), cuyo estudio demuestra que los participantes que juegan a los videojuegos dedican tiempo a hacer deporte pero no tanto como lo harían si no jugaran a los videojuegos. Y rechaza igualmente otros puntos de vista como los de Tejeiro, Pelegrina, y Gómez (2009, pp.241) quienes hablan de ‘presuntos efectos negativos sobre el rendimiento escolar del jugador’. Los datos obtenidos por esta encuesta muestran que el 92,1 % de los participantes no dejan de hacer otras actividades por jugar a los videojuegos por lo cual no corresponde con los datos aportados por García y González (2019) sobre el sedentarismo y un 73% considera que los videojuegos son interfieren en su rendimiento escolar por lo cual tampoco corresponde con la hipótesis de Tejeiro, Pelegrina, y Gómez (2009). No obstante, aunque la mayoría de encuestados consideren que no dejan de hacer otras actividades por jugar a los videojuegos el 44,4 % confiesa que a veces prefieren jugar a los videojuegos en vez de estudiar/hacer deberes y 19% que a veces los videojuegos interfieren en su rendimiento escolar. Lo cual podría influir de forma negativa en el

rendimiento escolar puesto que la prioridad serían los videojuegos y no realizar los deberes o estudiar.

Los alumnos de quinto y sexto se encuentran en un proceso de desarrollo personal en el cual los amigos y la familia son agentes fundamentales y con gran influencia en esta etapa. Una variable importante en esta encuesta fue el conocimiento sobre el uso que hacen los participantes de los videojuegos. Dado que se demostró que el 65,1% juega con sus compañeros, el 58,7% juega solo y el 49,2% juega con sus familiares. En relación a cómo juegan los participantes, el 39,7% respondió que a veces juega online y el 34,9% que siempre juega online. Estos datos junto al informe de los tutores del colegio 'uno' que se refieren a los videojuegos como una afición común entre los participantes y que es utilizada como herramienta de socialización. Podría mostrar que hay una percepción positiva de los participantes hacia los videojuegos puesto que en la mayoría de ocasiones los participantes juegan con sus amigos o lo hacen online con otras personas. Atendiendo estas consideraciones podría interpretarse que los videojuegos podrían ser usados como herramienta de socialización por lo que los alumnos podrían influenciarse entre ellos para jugar más.

A pesar, de esta consideración sobre videojuegos como posible factor de cohesión y socialización entre grupos de iguales. Las respuestas de la encuesta informan que el 58,7% de los participantes juega solo a los videojuegos. Este dato constata los estudios de autores como Rodríguez, González, y Pastor (2010) quienes hablan de un aislamiento social producido por el juego excesivo de videojuegos. Una posible interpretación de estos datos podría ser que los videojuegos son utilizados como nexo común entre jugadores con el fin de relacionarse y socializar pero también pueden derivar en aislamiento social por pasar horas jugando a los videojuegos sin interactuar con otras personas.

Por último, la encuesta ha permitido examinar cuál es la función de las familias de los participantes en la relación que tienen con los videojuegos. Las respuestas de la encuesta informan que el 73% de los participantes tienen un tiempo de juego marcado y que el 27% no lo tiene. Del mismo modo que los padres de los encuestados parecen poner normas del tiempo de juego también ponen límites puesto que el 42,9% ha sido



castigado alguna vez sin jugar a los videojuegos. Irlés, Perona, y Baños (2015, pp.245) concluyen que ‘un control parental sobre el tiempo de juego y los contenidos se asocia con un perfil de jugador no problemático’. En relación con la encuesta y con la afirmación anterior, se podría concluir que los padres realizan un control sobre el tiempo de juego. Dado que más de la mitad de los alumnos encuestados juegan en espacios donde pueden ser controlados y siempre que juegan hay alguien en casa que los está supervisando. No obstante, parece ser que no sucede del mismo modo con respecto al control de contenidos ya que la elección de los videojuegos es realizada por ellos mismos en 77,8% de los participantes. Lo cual podría indicar que si se presenta una supervisión por parte de los familiares cuando los participantes juegan a los videojuegos pero no hay una supervisión del contenido que estos juegan.

## **Limitaciones y prospectiva de actuación**

Durante el análisis de los datos obtenidos en la encuesta se han encontrado algunas limitaciones.

La primera limitación ha sido la dificultad para encontrar información sobre el uso de los videojuegos por parte de los alumnos de quinto y sexto de primaria. Debido a que al no ser considerado como adicción no se encuentra recogida por el DSM-5, por lo cual no existen estudios que permitan conocer los datos sobre cuál es el consumo de videojuegos de los alumnos de quinto y sexto, cuáles son las posibles consecuencias del uso excesivo de videojuegos y cómo afecta a los alumnos en el colegio. Al no disponer de estos datos es muy difícil contrastarlos y hablar con certeza sobre su influencia en el rendimiento escolar de los alumnos de quinto y sexto de primaria.

La segunda limitación ha sido que este estudio está centrado en alumnos de quinto y sexto de primaria y en cómo el uso de videojuegos afecta su rendimiento escolar. Al ser una franja de edad tan específica ha sido muy difícil encontrar estudios que ofrezcan datos comprendiendo únicamente alumnos de quinto y sexto de primaria. Puesto que en general existen más estudios con adolescentes que con alumnos de primaria sobre su uso de los videojuegos.

La tercera limitación ha sido la dificultad para poder realizar las encuestas y su análisis. Al comienzo de esta investigación se preguntó a quince personas que estaban realizando prácticas en colegios de Zaragoza y solo dos de los preguntados accedieron a hacer las encuestas en su colegio. Tras la realización de las encuestas la muestra tomada ha terminado siendo fruto de significativos resultados pero para el futuro considero que una muestra mayor hubiese dado lugar a un mayor análisis y una posible comparación entre muestras dado que los resultados podrían haber sido más diversos.

Tras analizar la encuesta se han encontrado datos de un alto uso de videojuegos y de una gran importancia en la vida de los alumnos encuestados. Sin embargo, el hecho de que los videojuegos no son considerados como adición limita las posibilidades de una prospectiva de actuación. Puesto que la falta de investigación sobre este tema lleva a un vacío sobre la mejor manera de actuar para cambiar esta situación. Asimismo, el estudio que se ha realizado en este documento muestra que podrían existir una serie de consecuencias por el uso de videojuegos en el rendimiento escolar de los alumnos de quinto y sexto de primaria. Por lo cual, al no hacer nada ante esta situación estamos fallando en dar respuesta a las necesidades de estos alumnos puesto que se necesita información y concienciación sobre esta realidad.

Por todas estas conclusiones se hace necesaria la realización de un plan de prevención sobre el uso de videojuegos para cambiar esta situación y orientar a las familias y a los alumnos.

## **Plan de prevención**

En esta parte del estudio se va a llevar a cabo un plan de prevención con el fin de orientar y dar respuesta al crecimiento del uso de los videojuegos entre los alumnos de quinto y sexto y sus posibles consecuencias en su rendimiento escolar.

### **Justificación**

La razón fundamental por la cual se ha realizado este plan de prevención ha sido por la localización de cifras significativas sobre las consecuencias y uso de los videojuegos:

- Pregunta 1 (*Selecciona las actitudes que tienes ante los videojuegos*):

- El 33.3% del alumnado encuestado respondió: Mi entorno (familia/amigos/profesor/profesora) me dice que juego demasiado a los videojuegos y el 25,4%: No aguanto sin jugar a los videojuegos en un día.
- Pregunta 7 (*¿Quién elige los videojuegos en tu casa?*):
  - El 77,8% del alumnado encuestado respondió: Yo mismo.
- Pregunta 11 (*¿Considero que los videojuegos afectan a mi conducta?*):
  - El 28,6% del alumnado encuestado respondió: Sí, me vuelvo más competitivo.
- Pregunta 12 (*Los videojuegos son mi mayor pasatiempo*):
  - El 61,9 % del alumnado encuestado respondió: Los videojuegos son uno de mis pasatiempos pero no el más importante.
- Pregunta 13 (*Prefiero jugar a los videojuegos en vez de estudiar/hacer deberes*):
  - El 44,4 % del alumnado encuestado respondió: A veces prefiero jugar a los videojuegos en vez de estudiar/hacer deberes.
- Pregunta 14 (*Considero que juego mucho a los videojuegos*):
  - El 54,8 % del alumnado encuestado respondió: A veces juego mucho a los videojuegos.
- Pregunta 17 (*Me duelen las muñecas o el cuello cuando juego a los videojuegos*):
  - El 28,6 % del alumnado encuestado respondió: A veces me duelen las muñecas o cuello cuando juegan a los videojuegos.
- Pregunta 19 (*Me duelen las muñecas o el cuello cuando juego a los videojuegos*):

- El 27,0% del alumnado encuestado respondió: No tengo tiempo marcado por mis padres.
- Pregunta 22(*¿Has intentado disminuir el tiempo que dedicas a jugar y no lo has conseguido?*):
  - El 52,4 % (Recuento 33): Si, lo he intentado y lo he conseguido.
- Pregunta 23(*¿Te pones de mal humor si no puedes jugar?*):
  - El 36,5 % del alumnado encuestado respondió: A veces me pongo de mal humor si no puedo jugar.
- Pregunta 24(*¿Juegas online?*):
  - El 39,7% del alumnado encuestado respondió: A veces juego online y el 34,9% siempre juego online.

A la luz de estos resultados se podría decir que se han encontrado posibles relaciones entre el uso excesivo de los videojuegos y las consecuencias negativas que derivan de él.

En primer lugar, los datos obtenidos en la encuesta podrían dar lugar a interpretar que los videojuegos tienen gran importancia en la vida del alumnado encuestado ya que son uno de sus pasatiempos preferidos y más de la mitad de alumnos han intentado dejar de jugar y han podido. Tras el análisis de estos datos se ha detectado una necesidad de formación en la prevención del uso de videojuegos ante el alarmante crecimiento de su uso. Es por ello, que el fin fundamental de este plan de prevención es dar respuesta a esta necesidad con el fin de que los padres y los alumnos sepan cómo hacer un uso adecuado de los videojuegos y que no interfiera en su rendimiento escolar.

En segundo lugar, el alumnado encuestado ha respondido que el uso de videojuegos a veces les provoca problemas físicos como dolor de muñecas y/o cuello y problemas conductuales como volverse más competitivos o ponerse de mal humor si no juegan. Asimismo, las respuestas del alumnado encuestado han permitido conocer que el uso de videojuegos podría interferir negativamente en su rendimiento escolar porque un porcentaje significativo del 44,4 % a veces prefiere jugar a los videojuegos en vez de

estudiar/hacer deberes. Estos datos son utilizados en el plan de prevención para que el alumnado tome conciencia de los efectos negativos que puede tener un uso excesivo de los videojuegos, pero también para que los padres estén informados de los efectos de un uso excesivo de los videojuegos.

En tercer lugar se han obtenido respuestas que podrían mostrar una conducta de uso excesivo hacia los videojuegos, la cual no es controlada por el alumnado puesto que ellos también consideran que a veces juegan mucho a los videojuegos. Este plan de prevención está enfocado a dar herramientas para ayudar a los alumnos a controlar el tiempo que dedican a los videojuegos con el fin de inculcarles hábitos de vida saludables y que sean ellos mismos quienes gestionen adecuadamente su tiempo.

Por último, cabe destacar que el control parental también ha sido medido en esta encuesta y se ha descubierto posibles mejoras que podrían realizar los padres para actuar como factor de prevención en el uso excesivo de los videojuegos. Debido a que se ha observado que los familiares supervisan cuando los alumnos están jugando pero no controlan el contenido, ya que son los alumnos quienes eligen los videojuegos. Además, existe un número significativo de alumnos (27,0%) que no tienen horario fijo de juego. El control parental es considerado por algunos autores como un factor fundamental para prevenir e intervenir en el desarrollo de la socialización y de problemas de salud como trastornos en la conducta (Nieto, Quesada-Conde, López, y Martínez, 2016; Giné, Gràcia, Vilaseca, y Balcells-Balcells, 2009). Atendiendo estas consideraciones, este plan de prevención considera como factor fundamental el control parental ya que queremos que las medidas que tengan comienzo en él, se continúen en casa y se incorpore en el ámbito familiar para un desarrollo adecuado de los alumnos.

### **Metodología**

Este plan de prevención está compuesto por unos materiales que han sido elaborados a partir de los datos obtenidos en las encuestas con el fin de dar respuesta a las necesidades de los alumnos de la muestra recogida. Sin embargo, puede ser utilizado en otros centros de Zaragoza realizando previamente un estudio como se ha hecho en este caso para adaptar estas sesiones a dichos centros, porque su utilización puede ser beneficiosa para toda la población.

Los pilares fundamentales que sustentan este plan son la comunicación entre padres e hijos, la concienciación de los alumnos ante su uso de videojuegos y el consenso sobre un establecimiento de normas. Estas actitudes son primordiales para poder llevar a cabo el contenido del programa el cual ofrece información sobre los videojuegos y los efectos negativos que tiene su excesivo uso, tomar conciencia del uso que los alumnos hacen, dar herramientas para cambiar un posible mal hábito de uso de videojuegos y reforzar el papel que tienen los padres como agentes de prevención.

En otras palabras se podría decir que este plan ha sido creado para ofrecer las herramientas e información necesaria para permitir a los alumnos y padres, dar solución a un problema que se ha demostrado que sigue aumentando y que cada vez tiene más importancia en la vida del alumnado. Sin embargo, este plan no pretende ser una imposición sino una ayuda que se ofrece de forma gratuita y voluntaria para que quién quiera participar.

Este plan de prevención consta de tres partes:

1. Anuncio del plan de prevención.
2. Charla a padres.
3. Gymkana con talleres para padres e hijos.

Los objetivos generales de estas sesiones son:

- Ofrecer información a padres e hijos sobre el uso excesivo de los videojuegos y sus posibles repercusiones negativas en el rendimiento escolar.
- Tomar conciencia de que el uso de videojuegos es cada vez más frecuente y como nos afecta a cada uno.
- El papel de los padres en el proceso de prevención para desarrollo de hábitos de vida saludables y un consumo responsable de los videojuegos.
- Ofrecer herramientas y estrategias para favorecer la comunicación entre padres e hijos para el consenso de unas pautas y normas ante el uso de videojuegos.

- Ayuda para favorecer una mejor gestión del tiempo libre que tienen los alumnos.

**Sesiones del plan de prevención: ‘El uso excesivo de los videojuegos y sus posibles repercusiones negativas en el rendimiento escolar’.**

SESIÓN UNO

- Título: Información sobre el programa.
- Objetivos
  - Informar a los padres sobre el servicio que se ofrece y el contenido del mismo.
  - Gestionar la asistencia.
  - Tener en consideración las características de los padres y alumnos para la adaptación de los talleres a sus necesidades individuales.
- Procedimiento

Se les envía a los padres un correo informándoles que se encuentra disponible un servicio para la prevención del uso excesivo de los videojuegos para los alumnos de quinto y sexto de primaria (anexo E). Asimismo, se explicará que este servicio ofrece dos talleres:

- Un primer taller que consiste en una charla para los padres con información para la prevención de un uso excesivo de los videojuegos y sus posibles efectos negativos en el rendimiento escolar de los alumnos de quinto y sexto de primaria.
- Y un segundo taller en el cual podrán participar con sus hijos en distintas actividades que formarán parte de una gymkana.

En el correo se aclara que los padres pueden acudir de forma gratuita a ambos talleres y son voluntarios. Por lo cual si quieren venir solo a uno de los dos talleres es posible y si están interesados y no pueden acudir pueden disponer de la información de los talleres en pdf (anexo E). De este mismo modo para disponer de materiales

suficientes se pedirá a los padres que rellenen un formulario con el fin de conocer cuántas personas van a acudir a los talleres.

- Atención a la diversidad

Los padres de algunos niños pueden tener determinadas características que deben de ser tomadas en consideración a la hora de realizar talleres como por ejemplo que sean ciegos, con movilidad reducida o presenten algún trastorno que requiera de adaptación para la realización de los talleres.

Es por ello que el mensaje será enviado en texto y con nota de voz para que todos los padres con independencia de sus condiciones puedan escucharlo y ser informados. Y además una de las preguntas de la encuesta estará enfocada a la consideración de posibles adaptaciones para los talleres.

Además, como el fin fundamental de este programa es informar y ayudar a la prevención se dará facilidades a los padres para poder obtener el programa en pdf en caso de que no puedan acudir a los talleres pero estén interesados en ellos.

- Materiales

- ✓ Mensaje para informar a los padres sobre los talleres.
- ✓ Pdf con el contenido del programa.

## SESIÓN DOS

- Título: Charla de prevención sobre el uso excesivo de videojuegos y sus posibles efectos negativos en el rendimiento escolar de los alumnos de quinto y sexto de primaria.
- Duración: Una hora y media.
- Objetivos:
  - Informar sobre el cual es el uso que hacen sus hijos de los videojuegos.
  - Informar sobre las posibles consecuencias negativas del uso de videojuegos en el rendimiento escolar de sus hijos.



- Informar sobre cuál es su papel en la prevención del uso excesivo de videojuegos.
  - Dar herramientas y estrategias para ayudarles a la gestión de este problema.
- Procedimiento

Realización de charla informativa con soporte visual (anexo F) sobre el uso que hacen los alumnos de quinto y sexto sobre los videojuegos y las posibles consecuencias en su rendimiento escolar. La charla ofrecerá información a los padres sobre su importancia como agentes de prevención. Asimismo, se ofrecerán una serie de herramientas y estrategias para orientar a los padres sobre cómo ayudar a sus hijos para que desarrollen un uso responsable de los videojuegos y desarrollen hábitos de vida saludable. Al final de la charla se dará a los padres un folleto del Centro Municipal de Atención y Adicción a las Adicciones (CMAPA) y folleto de actividades que hacer en el ocio libre.

- Atención a la diversidad

La charla será apoyada por un Power point con el fin de hacerla accesible a todos los padres. Ya que quienes tengan problemas de audición podrán seguir la charla de forma visual y quién tenga problemas de visión la seguirá de forma auditiva. No obstante, puede haber padres con movilidad reducida por lo cual el espacio será adaptado a ellos con antelación ya que en el formulario se han recogido todas estas informaciones.

- Materiales
  - ✓ Power Point de la charla.
  - ✓ Folletos CMAPA.
  - ✓ Folleto espacios de ocio.

## SESIÓN TRES

- Título: Taller padres e hijos.
- Duración: Aproximadamente dos horas.
- Objetivos
  - Comunicación entre padres e hijos.
  - Consenso sobre un establecimiento de normas sobre el consumo de videojuegos.
  - Concienciación sobre uso de los videojuegos y sus efectos negativos.
  - Gestión del tiempo libre de los alumnos.
- Procedimiento

Esta parte del programa de prevención será una gymkana con talleres para padres e hijos con tres estaciones diferentes. En cada estación se llevará a cabo una actividad específica que tiene una duración de 30 minutos y será dirigida por profesores voluntarios de cada colegio que quieran participar en la realización de los talleres. Cuando transcurran estos 30 minutos sonará música durante 5 minutos para indicar que se tiene que cambiar de estación y dar tiempo a las personas que están terminando el taller a terminarlo.

Para gestionar con mayor facilidad que siempre haya gente en cada taller y que vayan pasando de uno a otro, se dividirán los asistentes en tres grupos diferentes que se diferenciarán por colores. El equipo 1 será el equipo azul, el equipo 2 será el equipo rojo y el equipo 3 será el equipo verde. Antes de comenzar los talleres se leerá la lista con las personas pertenecientes a cada grupo y se les dará una etiqueta blanca para poner su nombre y un gomet del color de su equipo. El equipo 1 empezará por la estación uno, el dos por la estación dos y el tres por la estación tres. Luego el equipo 1 ira a la estación 2, el 2 a la 3 y el 3 a la 1 y así sucesivamente hasta hacer los tres talleres.

- Taller uno:

Se dan a los padres y a los hijos un sobre y cinco imágenes (anexo G). Estas imágenes representan efectos negativos producidos por el uso de videojuegos. Estas han sido seleccionadas por tener gran importancia en las respuestas obtenidas en la encuesta. Las imágenes corresponden a: Actitud competitiva, aislamiento, dolor de cuello por el uso de videojuegos, mal humor y sedentarismo.

Una vez que se da a las familias las imágenes y el sobre se indicará que la actividad tiene dos partes. En la primera parte no pueden abrir el sobre y mirando las imágenes tienen que responder a las siguientes preguntas: ¿Qué observas en la imagen? ¿Cómo crees que afecta esta actitud en la vida de la persona que aparece en la imagen? ¿Cómo podrías solucionar esta situación?

Esta primera fase durará 15-20 minutos para que los padres e hijos tengan tiempo para compartir sus opiniones y llegar a un acuerdo. Tras estos minutos se indica a las familias que pueden abrir los sobres en los cuales encontrarán papeles con los nombres de posibles efectos negativos del uso de los videojuegos. Estos papeles tendrán que ser relacionados con su correspondiente imagen y los alumnos tendrán que responder a la siguiente pregunta: ¿Me pasa esto a mí?

- Taller dos:

Se reparten a los hijos un rol de padre con una determinada actitud (protector, mandón, comprensivo o empático), a los padres un rol de hijo con una determinada actitud (protestón, pasota, mandón, obediente o empático) y a ambos un contexto (anexo H).

Se dan 15 minutos a padres e hijos para que lo ensayen, actúen y descubran que rol tienen cada uno. Tras estos minutos se pregunta si alguien quiere representarlo delante de los demás padres e hijos que están en su

grupo. Tras la representación y en caso de que nadie quiera representar se hacen las siguientes preguntas y quien quiera puede levantar la mano y compartir su respuesta: ¿Cómo te has sentido? ¿Crees que tú actúas así? En caso afirmativo ¿Por qué? ¿Qué puedes hacer para favorecer la comunicación entre tus padres y tú o entre tu hijo/hija y tú?

○ Taller tres:

Este taller tiene como objetivo fundamental la organización del tiempo libre de los alumnos y el consenso para el establecimiento de normas ante el uso de videojuegos. Por ello se les dará a cada alumno un horario y con subrayadores de colores tendrán que colorear las celdas del siguiente modo: con subrayador verde el tiempo que dedican a estudiar, con azul el tiempo que dedican a hacer deporte y con rosa el tiempo que dedican a los videojuegos (anexo I).

Después, tendrán que señalar por detrás de su horario tres puntos fuertes y tres puntos débiles de su administración del tiempo libre. Estos puntos fuertes y débiles deberán ser elaborados junto a sus padres. Tras este análisis los padres e hijos tendrán que pensar estrategias para mejorar esos puntos débiles y rellenar un nuevo horario intentando distribuir el tiempo de mejor manera y estableciendo normas de uso de los videojuegos para la ayuda del desarrollo de hábitos de vida saludable.

● Atención a la diversidad

Depende de la disponibilidad de las familias y el número de asistentes se dará opción de poder realizar el taller en dos días distintos con el fin de que puedan asistir el mayor número de familias posible.

Por otro lado, el número de monitores en cada estación dependerá de cuál será la asistencia al taller. Con un ratio de 1 profesor/voluntario por 15 personas. En caso de

haber un grupo en el cual haya personas con necesidades específicas un profesor será asignado a esas personas e irá por las estaciones con ellas.

De este mismo modo, algunas de las actuaciones para la atención a la diversidad será poner números grandes para indicar el número de estación y que así la gente pueda reconocerlo. Y una pizarra con los recorridos que tiene que hacer cada equipo en caso de que alguien no se acuerde y tenga una guía para continuar con los talleres.

Por último me gustaría remarcar que todas las actividades que se han realizado son muy visuales, guiadas y pautadas para adaptarse a las necesidades de todos los asistentes.

- **Materiales**
  - ✓ Lista con asistentes y sus grupos de pertenencia.
  - ✓ Pizarra.
  - ✓ Gometes de colores.
  - ✓ Etiquetas blancas para poner nombres.
  - ✓ Rotuladores.
  - ✓ Sobre con títulos para el taller uno.
  - ✓ Imágenes para taller dos.
  - ✓ Horarios (dos por cada familia porque los rellenan dos veces).
  - ✓ Subrayadores verdes, rosas y azules.
  - ✓ Bolígrafos.

## **Evaluación**

Al finalizar el programa se mandará por email a los padres un cuestionario de evaluación para que puedan expresar sus opiniones y valoren el programa. De este mismo modo se recogerán sugerencias para poder mejorar y aplicar cambios para futuros años (anexo J). En el caso de los alumnos estos rellenan el cuestionario en la sala de ordenadores del colegio.

## Conclusión

El objetivo del presente trabajo es determinar la posible existencia de una influencia negativa del juego excesivo de videojuegos en el rendimiento escolar de alumnos de quinto y sexto de primaria en el colegio 'uno' y 'dos' de Zaragoza.

Los resultados de la encuesta realizada y su posterior análisis han permitido concluir que existe una cierta influencia del uso de los videojuegos en el rendimiento escolar porque más de la mitad del alumnado encuestado juega a los videojuegos en el fin de semana de una a tres horas diarias. Gracias a estas respuestas se podría decir que los alumnos encuestados dedican gran parte de su tiempo libre al juego de los videojuegos durante el fin de semana. Del mismo modo el 25,4% ha respondido que no aguanta un día sin jugar a los videojuegos y el 33,3% que su entorno le dice que juega mucho a los videojuegos. Lo cual ha demostrado que los videojuegos tienen gran importancia en la vida de los alumnos encuestados llegando a causarles una actitud competitiva, ponerse de mal humor, dolor de muñecas o cuello y una preferencia por jugar en vez de hacer deberes o estudiar.

Todos los efectos aquí nombrados pueden tener una influencia negativa en su rendimiento escolar porque afecta a su desarrollo académico y personal. Asimismo, la encuesta ha permitido obtener datos sobre la conducta que tienen los padres ante la imposición de límites y normas en el uso que hacen sus hijos de los videojuegos. Las respuestas de los alumnos encuestados reflejaron que la mayoría de los alumnos encuestados tienen un horario fijo de uso de los videojuegos mientras que 3 de cada 10 participantes no tiene un horario definido de juego.

Los datos obtenidos de la encuesta han dado lugar a comprender que se está produciendo una situación la cual necesita de medidas preventivas para actuar contra la influencia del uso de los videojuegos en el rendimiento escolar. No obstante, cabe destacar que una de las mayores dificultades encontradas en este trabajo ha sido determinar si los videojuegos afectan al rendimiento académico de forma negativa. Dado que si se presentan influencias negativas en el rendimiento escolar debido a entre otras cosas a las actitudes que los alumnos encuestados desarrollan debido al juego de

videojuegos como una actitud competitiva o una preferencia por jugar en vez de hacer deberes o estudiar. Sin embargo, el rendimiento académico se debe a muchos factores y no ha sido posible determinar si el uso excesivo de videojuegos tendría un efecto directo ya que se tendrían que tomar en consideración todos los factores que podrían afectar al rendimiento académico.

Por otro lado uno de los puntos fuertes de este trabajo es que se ha encontrado una situación que necesita medidas preventivas por lo que se han proporcionado con el fin de dar solución y no centrarse únicamente en la existencia de un problema y no hacer nada al respecto. Además este plan de prevención ha sido creado para permitir a los padres vincularse con el centro y ayudar a los docentes a solucionar una situación que está causando problemas en el rendimiento escolar de los alumnos y que también tiene efectos en sus casas. Es decir, otro punto fuerte de este trabajo es que los padres han sido agentes fundamentales en la prevención de las actitudes que tiene sus hijos hacia los videojuegos y se ha promovido la relación familia-escuela-alumnos para ayudar a un aprendizaje significativo de los alumnos encuestados y que el plan de prevención tenga continuidad en sus casas.

Por último me gustaría destacar que como ya se indicaba en otros apartados de este trabajo el plan de prevención desarrollado en este trabajo puede ser aplicable y tener continuidad en otros colegios de Zaragoza pero con un previo estudio para su adaptación a dichos centros. Debido a que los alumnos de cada colegio tienen unas actitudes concretas hacia lo videojuegos y la adaptación del plan de prevención es fundamental para que se adecue a sus necesidades y sea más efectivo. Asimismo, podría ser muy enriquecedor tener muestras de más colegios porque se podrían hacer comparaciones entre las respuestas obtenidas y de este modo generar más soluciones para actuar ante cómo afectan los videojuegos al rendimiento escolar de los alumnos de cada colegio.

## Bibliografía

Adell, J. (1997). Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información. *EduTec. Revista electrónica de tecnología educativa*, (7), a007-a007.

Anderson, C., Gentile, D., y Buckley, K. (2007). *Violent video game effects on children and adolescents: Theory, research, and public policy*. Oxford: University Press.

Arteaga, E. y Cosío, V. (2018). Videojuegos y habilidades del pensamiento/Videogames and thinking skills. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16), 267-288.

Baez-Mirón, F., Fernández-Revelles, A., Moreno-Arrebola, R., Ramírez-Granizo, I. y Sánchez-Zafra, M. (2019). Análisis de la relación existente entre el uso de videojuegos y la práctica de actividad física. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 118-132.

Balerdi, F. E. (2011). Videojuegos violentos y agresividad. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (18), 31-39.

Bartholow, B.D., Sestir, M.A. y Davis, E.B. (2005). Correlates and Consequences of Exposure to Video Game Violence: Hostile Personality, Empathy, and Aggressive Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(11), 1573-1586.

Bodeguero, D. P. (1999). *Prevención educativa de drogodependencias en el ámbito escolar: programa para la intervención*. Praxis: Barcelona.



Capdevila, A., Bellmunt, H., y Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos*, 27, 28-33.

Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *adicciones*, 26(2), 91-95.

Castrillón, M. M., y Moreno, J. O. (2019). Los videojuegos en el proceso de aprendizaje de los niños de preescolar. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía, RIIEP*, 12(2).

Castro-Sánchez, M., Linares, M., Sanromán-Mata, S., y Pérez-Cortés, A. J. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Sportis*, 3(2), 241-255.

Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T., y Cabrera, Á. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 6 (1).

Checa, A. (2009). Hacia una industria española del videojuego. *Universidad de Sevilla. Departamento de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Literatura*, 7 (1), 177-188.

Choliz, M., y Marco, C. (2011). Pattern of use and dependence on video games in infancy and adolescence. *Anales de psicología*, 27(2), 418-426.

Etxeberria, X. (1998). Videojuegos y educación. *Comunicar*, (10).

Fuentes, L. S. y Pérez, L. M. (2015). Los videojuegos y sus efectos en escolares de Sincelejo, Sucre (Colombia). *Opción*, 31(6).

García, P. S., y González, V. B. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (56), 119-131.

Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study. *Psychological science*, 20(5), 594-602.

Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., y Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.

Giné, C. G., Gràcia, M., Vilaseca, R. M., y Balcells-Balcells, A. (2009). Trabajar con las familias en atención temprana. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (65), 95-116.

González, A. (1988). Indicadores del rendimiento escolar: relación entre pruebas objetivas y calificaciones. *Revista de educación*, 287, 31-54.

Gutiérrez, A. E., Fernández, D. H., Gonzalvo, I. S., y Bilbao, P. J. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.

Griffiths, M. D., y Beranuy, M. (2009). Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica. *Revista de psicoterapia*, 73, 33-49.

Irles, D. L., Perona, V. C., y Baños, Y. S. (2015). Relaciones entre hábitos de uso de videojuegos, control parental y rendimiento escolar. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(3), 237-248.

Jiménez, J. M., y Araya, Y. C. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (21), 43-49.

López, M., y San Román, J. A. R. (2006). Efectos del uso de videojuegos en niños de 7 a 12 años. Una aproximación mediante encuesta. *Icono14*, 4(1), 205-216.

Muiños, F. M. (2019). Revisión de la literatura científica sobre la adicción a los videojuegos y otras variables estudiadas en su relación. *{PSOCIAL}*, 4(2), 46.

Nieto, A. B., Quesada-Conde, A. B., López, M. R., y Martínez, M. C. P. (2016). Programas de prevención familiar en edades tempranas. Programa aprender a convivir en casa, una propuesta de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 465-474.

Polaino, R. C. (2006). Propuesta de tipología básica de los videojuegos de PC y consola. *Revista ICONO14 Revista científica de Comunicación y Tecnologías emergentes*, 4(1), 77-88.

Valdellos, A. M. (2010). Videojuegos como dispositivos culturales: las competencias espaciales en educación. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, (34), 183-189.

Valencia, L. I. (2012). El contexto familiar: un factor determinante en el desarrollo social de los niños y las niñas. *Poiésis*, 12(23).

Vásquez, J y Arana, W. (2018). *Los videojuegos y el rendimiento académico* (Doctoral dissertation).

Regueiro, B., Rodríguez, S., Piñeiro, I., Estévez, I., Ferradás, M., y Suárez, N. (2015). Diferencias en la percepción de la implicación parental en los deberes escolares en función del nivel de motivación de los estudiantes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(3), 313-323.

Rodríguez, P. A., González, M. B., y Pastor, F. J. (2010). Aspectos sociales de los videojuegos. *RELATEC: Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 9(1), 29-41.

Rodríguez, V. y Pestano, J.M. (2012). Los videojuegos en España: una industria cultural incipiente. *Revista Internacional de Comunicación*, 21, 361-379.

Ruiz-Pons, M., García-Nieto, V., González, M., Mérida, G., Valenzuela C., & Aguirre-Jaime, A. (2008). Reduced nocturnal systolic blood pressure dip in obese children. *Nefrología*, 28(5), 517-524.

Tejeiro, R., Pelegrina, M., y Gómez, J. L. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. *Revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Literatura*, 1 (7), 235-250.

Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., y Ubago-Jiménez, J. (2019). Niveles de autoconcepto y su relación con el uso de videojuegos en escolares de tercer ciclo de primaria. *Journal of Sport & Health Research*, 11(1).

Simons, M., Chinapaw, M., Brug, J., Seidell, J. y Vet, E. (2015). Associations between active video gaming and other energy-balance related behaviours in adolescents.

*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* doi:  
10.1186/s12966-015-0192-6.

## Anexos

### Anexo A: Entrevista con Charo Molina.

- **E= Entrevistado.**
- **P= Entrevistador.**

**P:** ¿Cuáles son las funciones del centro?

**E:** Se hace un trabajo más educativo que terapéutico y se trabaja con padres porque los chicos entre edades de 14,15, 13 incluso 16, no tienen percepción de riesgo. Ellos creen que lo que utilizan los videojuegos es normal o que el tiempo que están conectados es normal. Entonces lo que se trabaja con los padres y las madres son: pautas educativas, el establecimiento de horarios, los límites de uso y las normas que queremos que se establezcan dentro de lo que es la familia.

**P:** Pero si, ¿los niños no quieren participar en el programa? ¿Qué se hace en estos casos?

**E:** A ver, en el proceso educativo, quien marca las pautas, los límites y sobre todo las normas en los más pequeños son los padres. No es que el niño no quiera es decidir que el niño hasta una determinada edad no va a tener móvil. Hay normas que se pueden pactar con los niños tipo cuántas veces te lavas los dientes, dos o tres. Pero hay normas que no se pueden pactar. Las normas se pactan a medida que los niños crecen y a medida que pueden ser compatibles. Los padres pactan con la libertad del hijo pero hay en ciertas edades que eso no se puede pactar.

**P:** Vale, lo entiendo. ¿Pero cómo trabajáis contra el hecho de que los niños ven a su alrededor que sus amigos tienen móvil y ellos no? ¿O que sus amigos juegan a los videojuegos y ellos no pueden porque sus padres no les dejan?

**E:** Nosotros que trabajamos desde la prevención y la atención de las adicciones. Esto ocurre siempre y no ocurre solo con el móvil, ocurre con el tabaco, con el alcohol y con las drogas. A veces perdemos de vista la fuerza que tiene el ambiente familiar, el comportamiento de los niños depende de las normas que tienen en casa.

Siempre trabajamos a nivel educativo y a nivel familiar con una teoría que es minimizar factores de riesgo y maximizar factores de protección. Los factores de riesgo como se potencian a través de la individualidad y del autoestima. Siempre intentamos educar a chicos y chicas diferentes porque si ellos entienden como concepto de empoderamiento. Queremos que entiendan que tienen muchas características positivas por ser diferente. Estamos trabajando que los diferentes se gusten y eso se fomenta también en casa. Sí eso también se fomenta de no utilizar los videojuegos. No podemos estar sentados en el sofá con el móvil porque los adultos son modelos de conducta. Pero tanto en el ámbito educativo como familiar. Por lo tanto los profesores en el aula también tienen que tener cuidado con eso. Tanto los padres y las madres son modelo, como la sociedad como los educadores.

**P:** Vale también me gustaría preguntar: ¿Si, tenéis proyectos en los colegios?

**E:** Si, desde hace veinte años que tenemos programas que son implantados en los centros. Tratamos lo que son las drogas desde el ámbito educativo. Siempre nos basamos en los estudios que hace el plan nacional sobre drogas. Sobre personas adolescentes entre 14 y 16 años. Sobre sus consumos y sus preferencias. Si nos dice que el inicio de la edad de consumo de alcohol son los trece años y medio, implantamos un curso de prevención de alcohol en segundo de la E.S.O. En primero de la E.S.O, prevención del trabajo. En tercero prevención del consumo de las nuevas tecnologías y en tercero prevención del cannabis. Y en primaria tenemos un programa que este año es piloto que es para trabajarlo en quinto y sexto de primaria, hábitos de vida saludables y se habla tanto de alcohol, drogas como de nuevas tecnologías y su uso. Entonces desde aquí se trabaja desde el ámbito familiar para informar a los padres y se trabaja en los centros educativos desde la implicación del centro. Nosotros hacemos material pero estos materiales lo presentamos y asesoramos a los profesores, pero son los propios centros los que llevan el programa al aula.

**P:** Vale, yo creía que una persona externa los impartía.

**E:** No, siempre que se trabaja la prevención se trabaja con quitar o destruir el mito de dar charlas. Se trabaja la prevención de manera transversal y con un contenido a

trabajar en primaria y secundaria desde el aula. No desde alguien externo que vine a dar la charla.

**P:** Vale, y luego una pregunta que tengo es que has dicho que las drogas se tratan con estudios que encontráis. ¿De dónde sacáis los datos?

**E:** Del ESTUDE 2016. Ahora se ha hecho otro y a través de encuestas nos dice que hacen nuestros adolescentes.

**P:** Pero este es de drogas. ¿Hay de adicción?

**E:** No, porque las adiciones a los videojuegos no están establecidas como adiciones a no ser que sean con apuesta. Entonces no se estudian pero sí que se les preguntas por hábitos de tiempo libre. Entonces sí que aparece cuánto tiempo están conectados o a que se dedican cuando están conectados. Pero los videojuegos no es una adición por ahora.

**P:** Vale, y si una familia viene a pedirte ayuda. ¿La ayuda consiste en determinadas charlas que tenéis con ellos, para explicarles la información como tenéis en los centros y luego ellos la implantan?

**E:** Nosotros primero sabemos cuáles son las circunstancias de esa familia y cómo está afectando. Porque el problema de los videojuegos es como afecta al día a día de ese chico o chica, a su sueño y al rendimiento familiar. Cuando tienes una composición de cómo está funcionando esa familia es cuando pactas o intentas transmitir las normas y los límites que crees que deberían poner en marcha. Siempre y cuando la familia esté de acuerdo porque si no lo están poco se puede hacer. Es muy importante el control parental que tiene que hacer la familia con todo, como por ejemplo el móvil. Tener un móvil no es solo jugar a un videojuego es todo lo que el videojuego tiene a su alrededor y todo lo que puedo acceder a través de él, incluso a comprar. Tenemos problemas con el *Fornait* porque tú puedes comprar cosas y los niños utilizan la tarjeta de sus padres. Y eso es una puerta de entrada a juego con apuesta. Eso es una forma de incitación al juego con apuesta.

**P:** ¿Tiene que ver los recursos económicos de las familias con mayor o menor porcentaje de adicción?



**E:** No, no tiene nada que ver. Porque ahora desde los dispositivos que se juegan puede ser un móvil o una tablet. Normalmente un ordenador pero cada vez más el dispositivo preferido es el móvil, porque puede ser propio pero la tablet suele ser familiar. El móvil es un accesorio de ellos y es mucho más fácil jugar a través de un móvil. El nivel adquisitivo de la familia no importa porque ahora la moda es que los niños tengan mejores móviles que los padres. No podemos decir que nos están viniendo de una clase más desfavorecida porque hay de todo.

**P:** ¿Cuáles son las consecuencias negativas del uso de los videojuegos?

**E:** Fomenta mucho lo que es la pérdida del autocontrol. Lo que tienen es problemas de agresividad, e irritabilidad, falta de control y faltas de respeto. Todo esto es lo que potencia el uso de videojuegos. Cualquier conducta que nos es placentera a nivel cerebral hace que un neurotransmisor que es la dopamina aumente. Y eso pasa igual cuando se pasa una pantalla en el móvil, cuando se consumen drogas o cuando se tienen relaciones sexuales. Es un neurotransmisor de éxtasis y felicidad. Por lo que si eso a nivel cerebral se refuerza el videojuego va a ser algo que va a gustar porque me produce esa sensación de bienestar a nivel cerebral y anímico. Y va a fomentar el quiero seguir jugando a eso. Por ello si no se ponen pautas y límites, puede llevar a desarrollarse problemas de falta de autocontrol, agresividad e irritabilidad.

**P:** Entonces, cuando vienen las familias le dais esta información pero ¿hay seguimiento?

**E:** Según, esto es a demanda de los padres. Hay padres que dicen si lo pongo en marcha y vuelven y otros que te dicen gracias lo pondré en marcha y no vuelven. Nosotros siempre estamos abiertos a que vuelvan.

**P:** ¿El servicio es gratuito?

**E:** Si es un servicio municipal y estamos 18 personas trabajando en el. Al ser un centro municipal es para toda Zaragoza.

**P:** ¿Y hay centro así en Huesca y Teruel?

**E:** Si, hay centros que dependen del ayuntamiento como nosotros. Más pequeñitos pero si los hay. Antes se llamaban los CPC, centro de prevención comunitaria, pero ahora no se cómo se llamarán. En muchas comarcas hay este tipo de centros.

**P:** Vale, pues muchas gracias. Me ha parecido muy interesante lo que me has contado y me servido mucho.

**E:** De nada y si necesitas cualquier cosa no dudes en preguntarme.

## **Anexo B: Encuesta.**

Edad:                      Sexo:

**Contesta las siguientes preguntas indicando tu respuesta con una cruz. Escoge solo una respuesta a excepción de los casos indicados:**

- 1. Selecciona las actitudes que tienes ante los videojuegos (Puede escoger más de una respuesta)**
  - a. No aguanto sin jugar a los videojuegos en un día.
  - b. Pienso en los videojuegos incluso cuando estoy en clase.
  - c. Nunca dejaré de jugar a videojuegos aunque crea que interfiere en mi rendimiento escolar.
  - d. Mi entorno (familia/amigos/profesor/profesora) me dice que juego demasiado a los videojuegos.
  - e. Ninguna de las anteriores.
- 2. ¿Qué día/s de la semana dedicas más tiempo a jugar a los videojuegos? (Puede escoger más de una respuesta)**
  - a. Lunes.
  - b. Martes.
  - c. Miércoles.
  - d. Jueves.
  - e. Viernes.
  - f. Sábado.
  - g. Domingo.
- 3. De lunes a viernes ¿Cuánto tiempo dedicas a jugar videojuegos?**
  - a. Una hora diaria.
  - b. De dos a tres horas diarias.
  - c. De cuatro a cinco horas diarias.
  - d. No juego a videojuegos.
- 4. De sábado a domingo ¿Cuánto tiempo dedicas a jugar videojuegos?**
  - a. Una hora diaria.
  - b. De dos a tres horas diarias.
  - c. De cuatro a cinco horas diarias.
  - d. No juego a videojuegos.
- 5. ¿En general, en qué momento del día sueles jugar?**
  - a. Mediodía.
  - b. Entre las cinco y las ocho de la tarde.
  - c. Entre las ocho y las once de la noche.

- 6. ¿Dónde sueles jugar a los videojuegos? (Puede escoger más de una respuesta)**
- En el salón.
  - En mi habitación.
  - En la cocina.
  - En un espacio abierto donde mis padres pueden ver como juego.
- 7. ¿Quién elige los videojuegos en tu casa?**
- Mis padres.
  - Mis hermanos.
  - Yo mismo.
  - Mis abuelos.
- 8. ¿Qué tipo de videojuegos te gustan más? (Puede escoger más de una respuesta)**
- Juegos de estrategia (aventuras, rol...)
  - Juegos de deportes (fútbol, tenis, baloncesto y conducción...)
  - Juegos de acción (lucha, peleas...)
  - Juegos de simulación (reconstrucciones de situaciones de la vida real...)
- 9. ¿Con quién juegas a los videojuegos? (Puede escoger más de una respuesta)**
- Juego solo.
  - Juego con compañeros de clase/amigos.
  - Juego con mis familiares.
  - Juego con conocidos.
- 10. ¿Dejas de hacer cosas por jugar a los videojuegos? (Puedes escoger más de una respuesta)**
- Dejo de estudiar/hacer los deberes por jugar a videojuegos.
  - Dejo de hacer deporte por jugar a videojuegos.
  - Dejo de quedar con mis amigos por jugar a videojuegos.
  - No.
- 11. Considero que los videojuegos afectan a mi conducta (Puedes escoger más de una respuesta)**
- Sí, me vuelvo más agresivo e irascible.
  - Sí, he dejado de hacer deporte/actividades que me gustaban por jugar a los videojuegos.
  - Sí, me vuelvo más competitivo.
  - Sí, dejo de dormir por jugar a los videojuegos y luego me encuentro muy cansado.
  - No, los videojuegos no tiene efecto en mi conducta.
- 12. Los videojuegos son mi mayor pasatiempo**
- Si.
  - No.
  - Los videojuegos son uno de mis pasatiempos pero no el más importante.
  - Prefiero otros pasatiempos.

- 13. Prefiero jugar a los videojuegos en vez de estudiar/hacer deberes.**
- a. Si.
  - b. A veces.
  - c. No.
- 14. Considero que juego mucho a los videojuegos.**
- a. Si.
  - b. Solo juego a veces.
  - c. No.
- 15. Creo que jugar a los videojuegos interfiere en mi rendimiento escolar.**
- a. Si.
  - b. A veces.
  - c. No.
- 16. Tengo problemas de concentración en clase debido a los videojuegos.**
- a. Si.
  - b. A veces.
  - c. No.
- 17. Me duelen las muñecas o el cuello cuando juego a los videojuegos.**
- a. Siempre.
  - b. A veces.
  - c. No.
- 18. ¿Quién hay en casa cuando estás jugando a los videojuegos? (Puedes escoger más de una respuesta)**
- a. Madre
  - b. Padre.
  - c. Abuelos.
  - d. Hermanos.
  - e. Nadie.
- 19. ¿Qué tiempo de juego te marcan tus padres?**
- a. Media hora al día.
  - b. Una hora al día.
  - c. Entre una y dos horas al día.
  - d. Más de dos horas.
  - e. Solo los fines de semana.
  - f. No tengo horario.
- 20. Te han castigado sin poder jugar a los videojuegos.**
- a. Si.
  - b. No.
- 21. ¿Qué plataforma usas para jugar con los videojuegos? (Puedes escoger más de una respuesta)**
- a. Ordenador.
  - b. Móvil.
  - c. Tablet.

- d. Consola.
- e. Nintendo.
- f. Todas.

**22. ¿Has intentado disminuir el tiempo que dedicas a jugar y no lo has conseguido?**

- a. Si, lo he intentado pero no lo he conseguido.
- b. Si, lo he intentado y lo he conseguido.
- c. No, nunca he intentado reducir el tiempo que dedico a jugar.

**23. ¿Te pones de mal humor si no puedes jugar?**

- a. Si.
- b. No.
- c. A veces.

**24. ¿Juegas online?**

- a. Siempre.
- b. A veces.
- c. Nunca.

## **Anexo C: Informes de los tutores.**

- Colegio ‘uno’ clase de quinto:

Mi clase de 5º está formada por 14 chicos y 10 chicas. En el primer trimestre suspendieron dos alumnos Sociales y uno Matemáticas. En el segundo, uno Matemáticas y uno Inglés. El resto, todo aprobados. El clima es en general bueno, aunque se ha deteriorado un poco a lo largo del curso.

En el primer trimestre: Ya desde el comienzo de curso formaron grupos mezclados e interactuaron entre sí de manera voluntaria. La relación de éstos con las alumnas de clase y viceversa, está siendo un poco más lenta, aunque en este sentido la clase evoluciona favorablemente. La relación entre los alumnos sigue estrechándose, aunque chicos y chicas siguen sin interactuar entre sí de manera voluntaria, cosa que se observa claramente en el área de Educación Física.

En el segundo trimestre: El ambiente y la relación entre algunos alumnos, que comenzaron siendo muy buenos a comienzo de curso, se han deteriorado, especialmente entre alumnos/as que llevan varios cursos compartiendo clase (se observa en distintas áreas como Art and Crafts y con el tutor). Los conflictos entre muchas de las chicas de clase, así como entre varios de los chicos, han sido más frecuentes que en el trimestre anterior, especialmente a la hora del recreo y al mediodía.

Con respecto a los videojuegos, considero que éstos no influyen en los resultados académicos ya que saben, o desde casa les inciden en que deben priorizar el estudio, aunque hay alumnos que dedican muchas horas a estar delante de una pantalla. En las relaciones entre los alumnos, al ser un tema de interés de los mismos, sí que es un lazo de unión, del que hablan mucho en clase. También hacen quedadas online o en persona para jugar y a la hora de hacer subgrupos de amistad o afinidad, sí que supone un condicionante importante.

○ Colegio ‘uno’ clase de sexto:

Mi clase está formada por 24 alumnos. 15 chicas y 9 chicos. En el segundo trimestre ha habido cuatro suspensos de matemáticas, tres de sociales y dos de inglés. El ambiente de la clase es bueno en general. Suelen trabajar bien y en las explicaciones, la mayoría atienden. Hay algún alumno que siempre tienes que llamar la atención para que atienda.

A nivel de conocimientos, tengo siete alumnos que actualmente van a ‘Espacio Velero’ y aprenden con facilidad y su ritmo académico es rápido y bueno. Entre ellos destacan dos niños, con una capacidad excelente pudiendo realizar tareas de cursos superiores sobretodo en matemáticas. Sin embargo hay un pequeño grupo que aprende más despacio y hay que repetir las explicaciones. Esta diferencia a la hora de comprender las explicaciones a veces provoca diferentes ritmos y dificultad para el Profesor. En general suelen hacer muchas preguntas, son participativos, y en clase, el ambiente es bueno. Se relacionan bien entre ellos aunque sobre todo entre las chicas hay veces que tengo que mediar muchas veces por problemas entre ellas.

En mi clase, con la mayoría de niños de esta edad suelen dedicar bastante tiempo a los videojuegos, sobre todo los chicos. Ellos dicen que es en el fin de semana cuando pasan más horas con tablets y videojuegos. Las chicas menos. La mayoría pertenecen a grupos de redes sociales que en muchos casos suelen generar problemas entre ellos. Ha habido tutorías a lo largo del curso para explicar la importancia del uso responsable de dispositivos conectados a internet (incluso hubo un charla de la policía) y momentos en los que hemos hablado de lo importante que es saber gestionar el tiempo con los mismos. Soy consciente que muchos no son sinceros con las horas que pasan delante de videojuegos pero al menos, desde clase, es un tema que hemos trabajado para intentar concienciarles.



**\*‘Espacio velero’:** Espacio dedicado a los alumnos con altas capacidades. Una vez a la semana fuera de clase se les imparte una clase especializada adaptada a sus necesidades y ritmo de aprendizaje.

○ Colegio ‘dos’ clase de quinto:

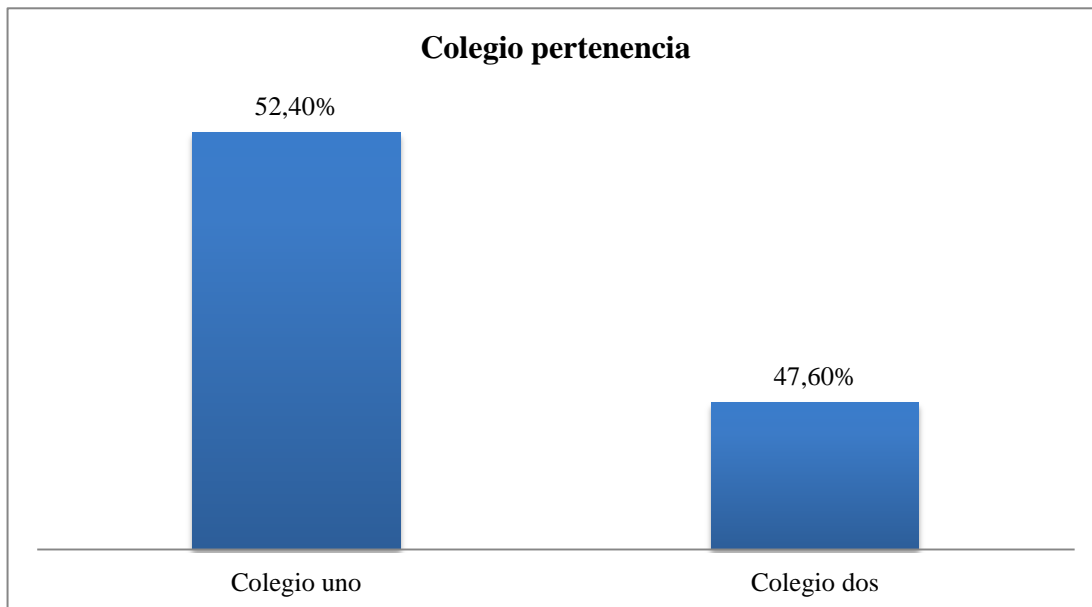
Grupo compuesto por 19 alumnos. 9 chicas y 10 chicos. Es un grupo bastante homogéneo y hay bastante buen trato entre todos. No hay peleas y el ambiente en clase es positivo, hecho que ayuda a la hora de realizar trabajos en grupo. En cuanto a las asignaturas que han suspendido este segundo semestre han sido: Inglés cinco alumnos, Ciencias Naturales siete alumnos, Ciencias sociales cinco, Lengua seis alumnos y Matemáticas cinco alumnos.

○ Colegio ‘dos’ clase de sexto:

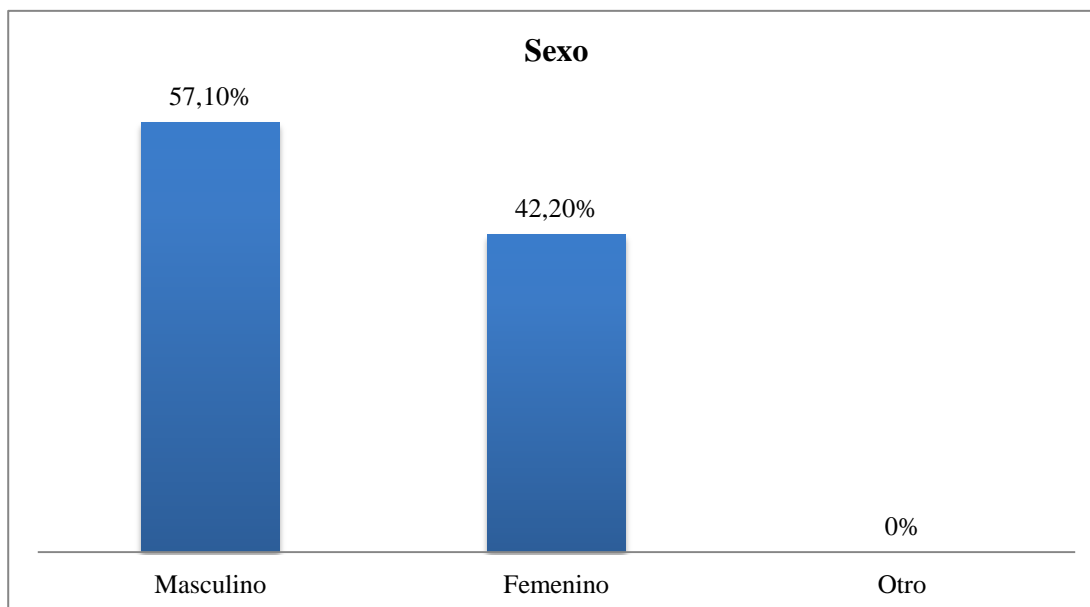
La clase está formada por 12 chicos y 9 chicas. Es decir, un total de 21 alumnos. Trabajan por grupos cooperativos. El grupo está muy cohesionado, el hecho de trabajar por grupos cooperativos les ha ayudado a trabajar la relación entre iguales. En cuanto a las asignaturas que han suspendido este segundo semestre han sido: Inglés seis alumnos, Ciencias Naturales seis alumnos, Ciencias sociales cuatro, Lengua cinco alumnos y Matemáticas siete alumnos.

## Anexo D: Gráficos de las respuestas obtenidas en la encuesta.

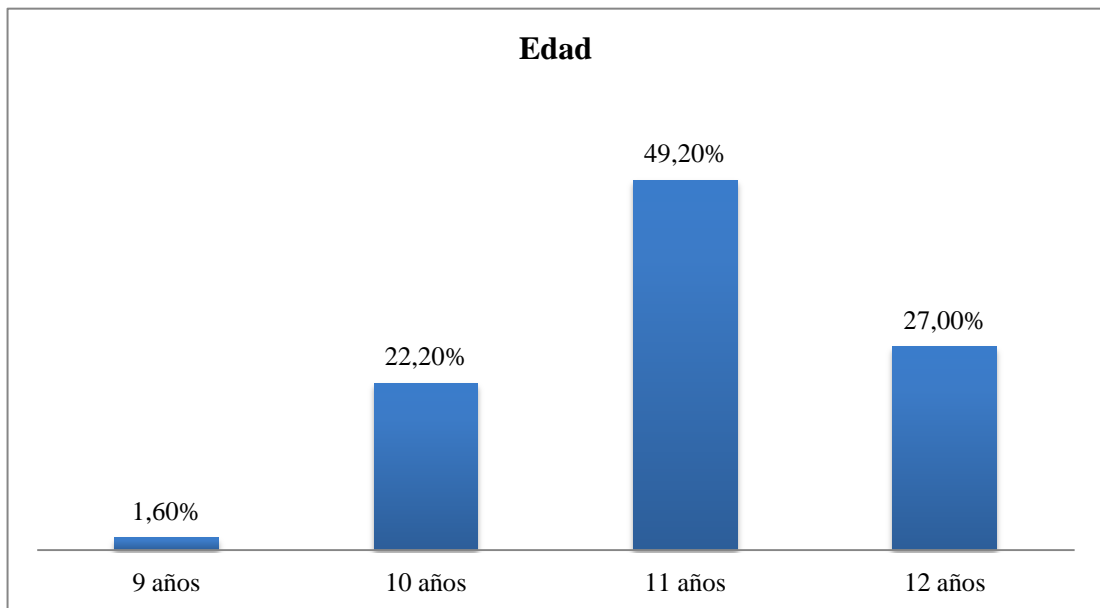
- **Colegio pertenencia**



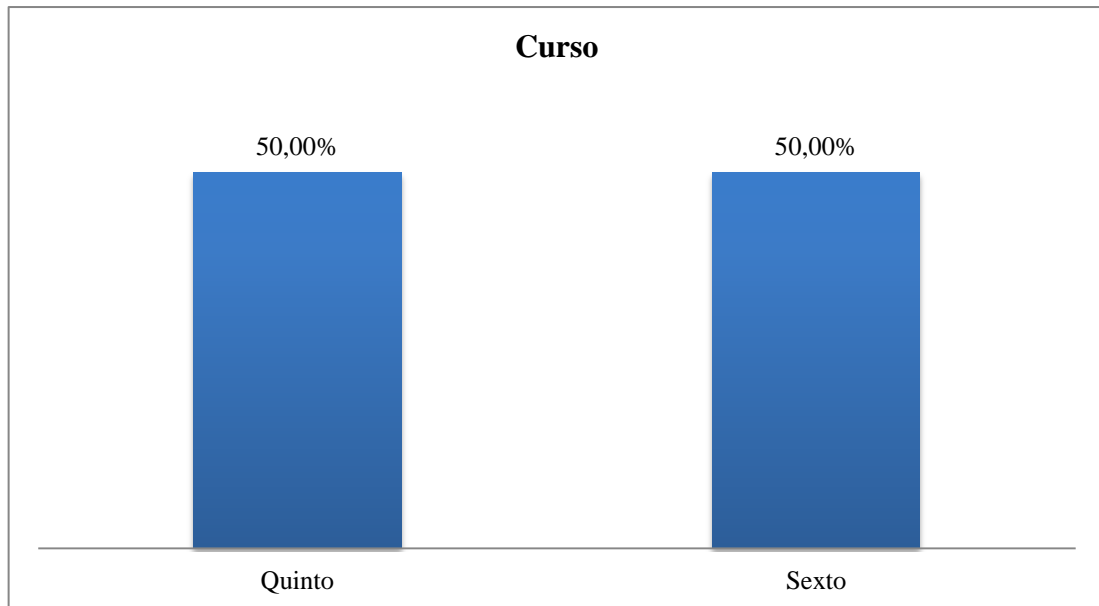
- **Sexo**



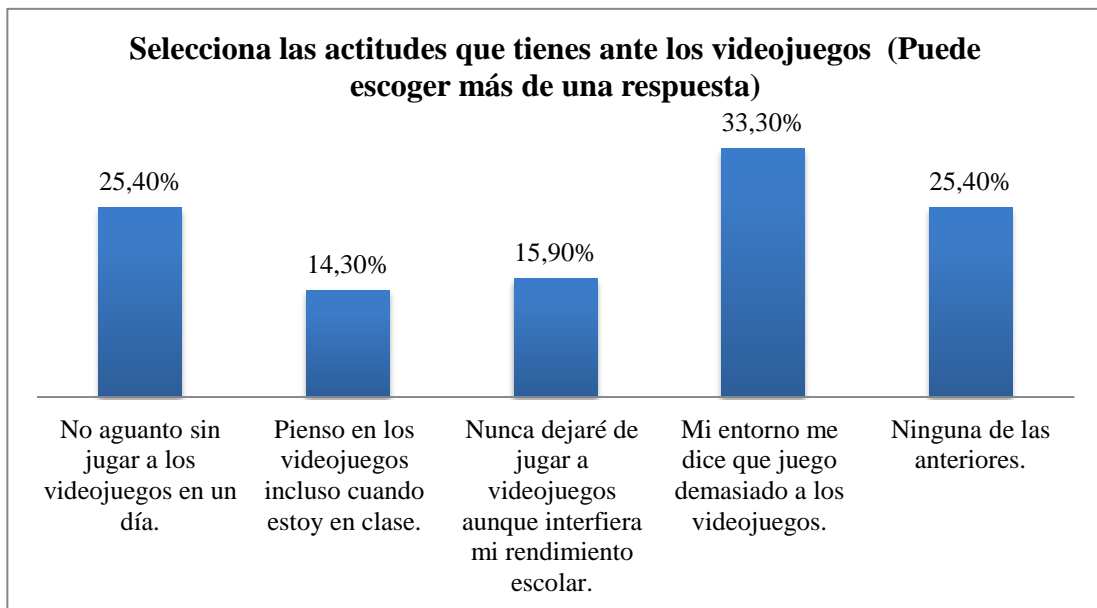
- **Edad**



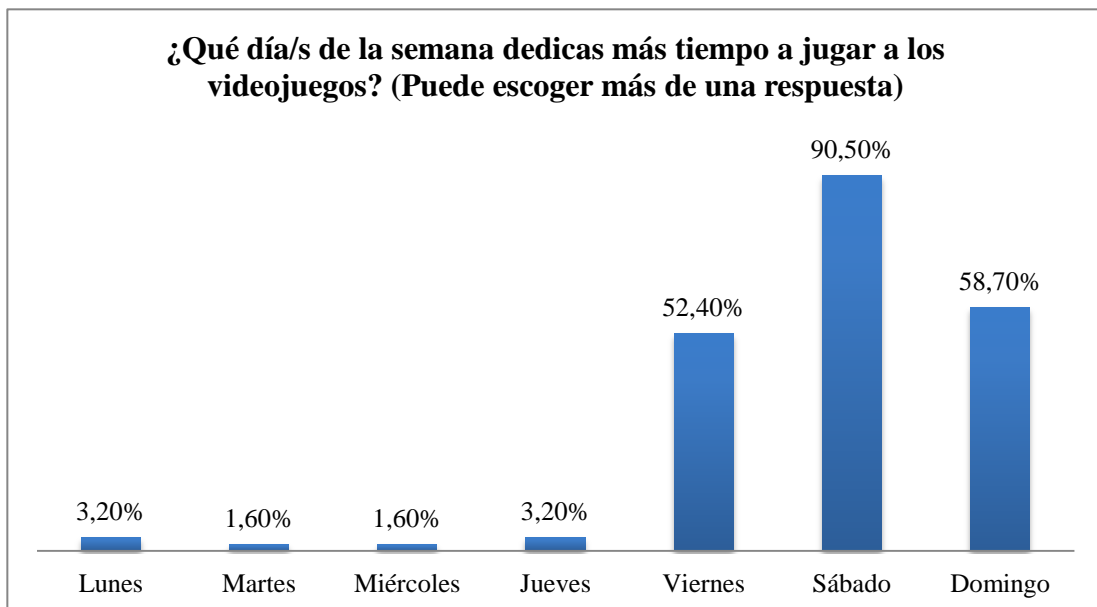
- **Curso**



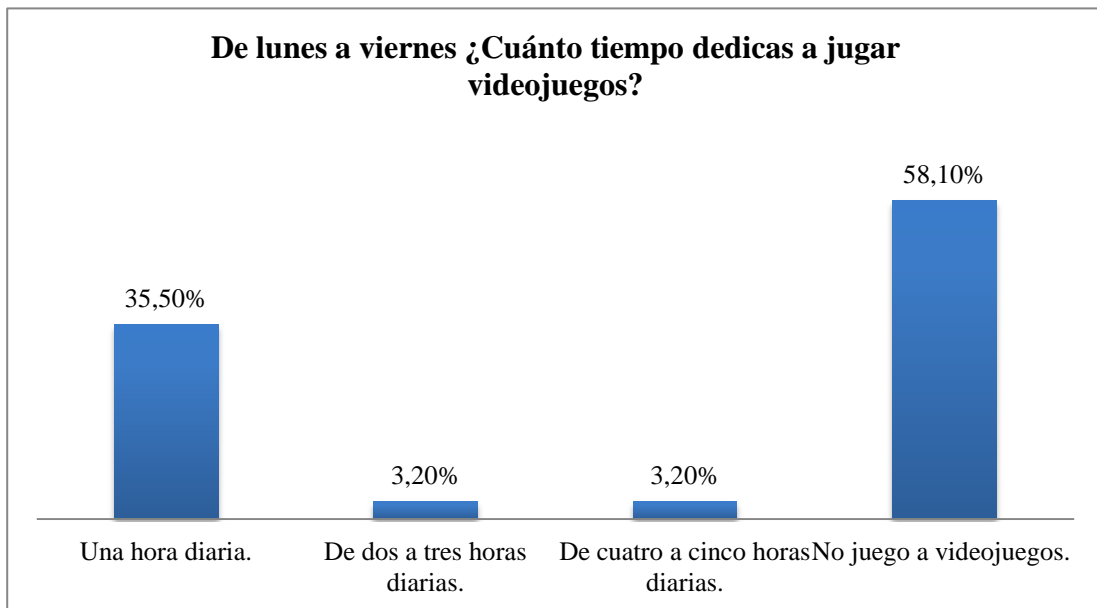
- **Pregunta uno**



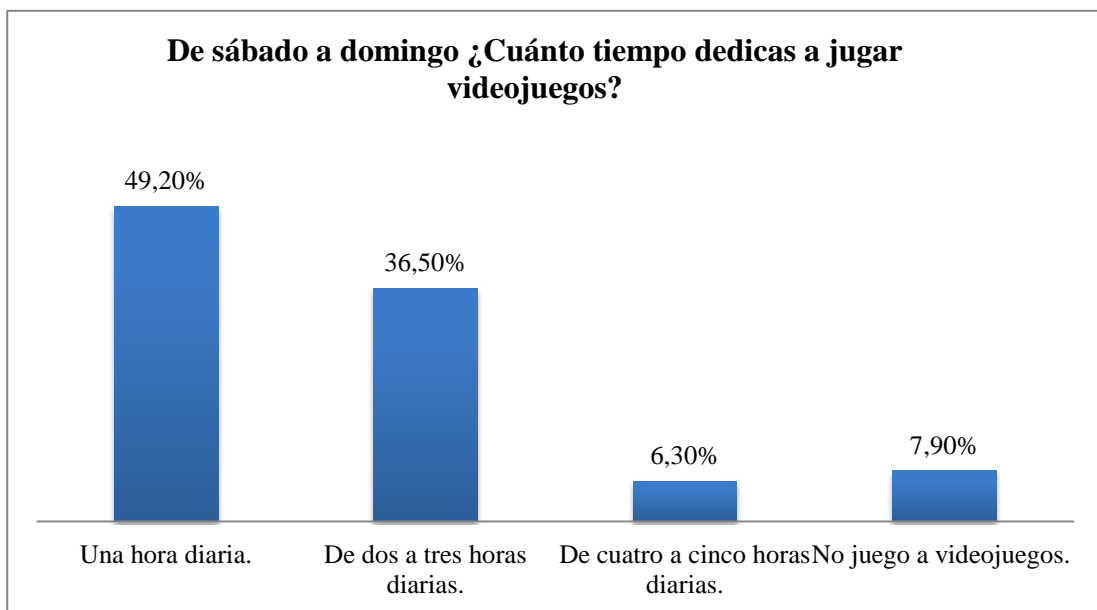
- **Pregunta dos**



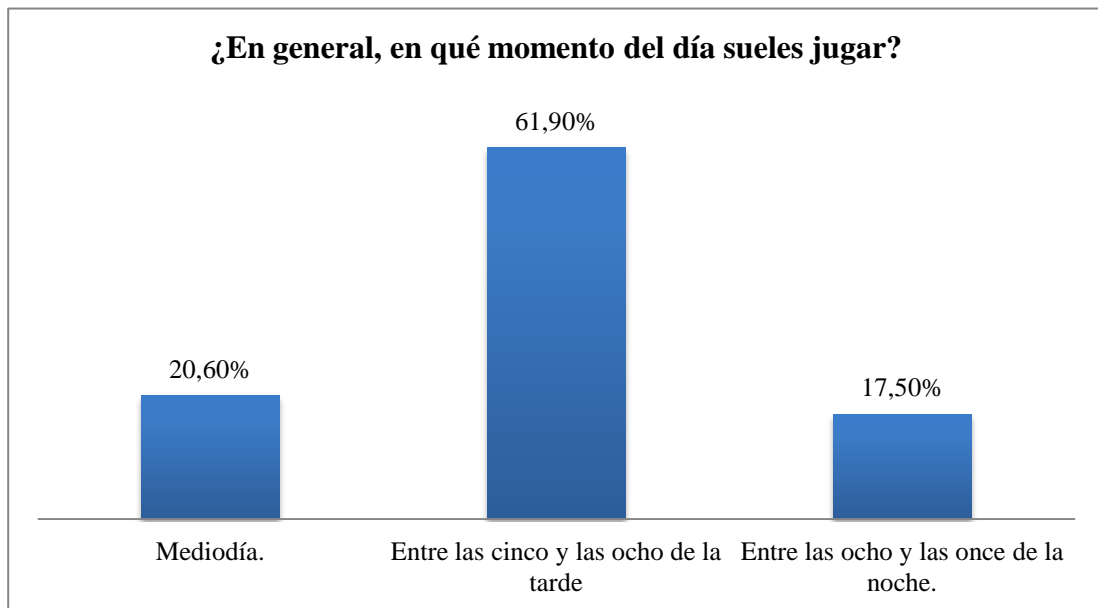
- **Pregunta tres**



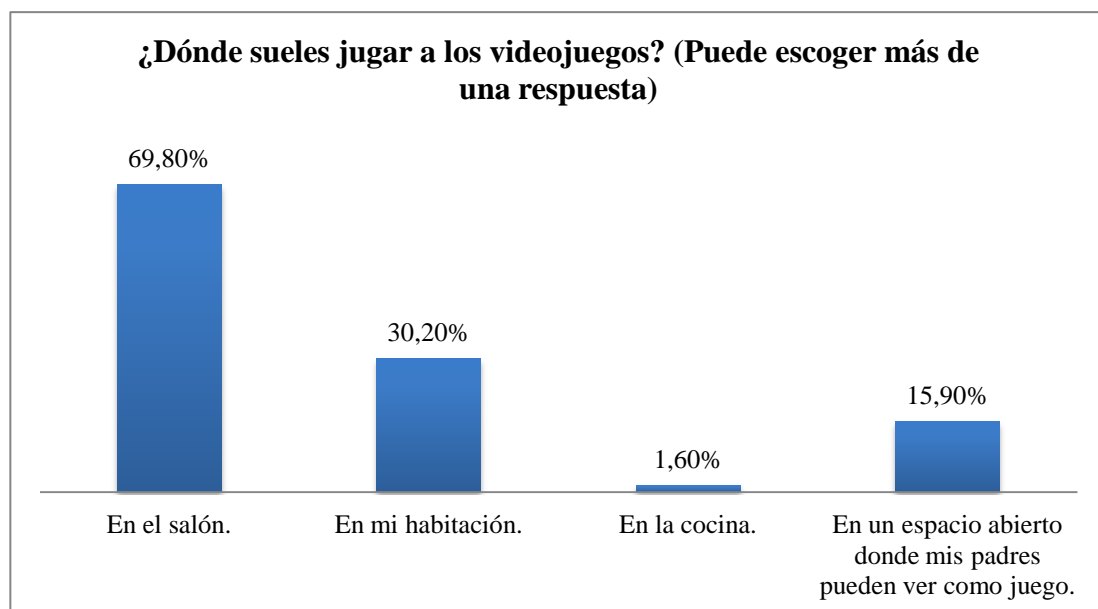
- **Pregunta cuatro**



- **Pregunta cinco**



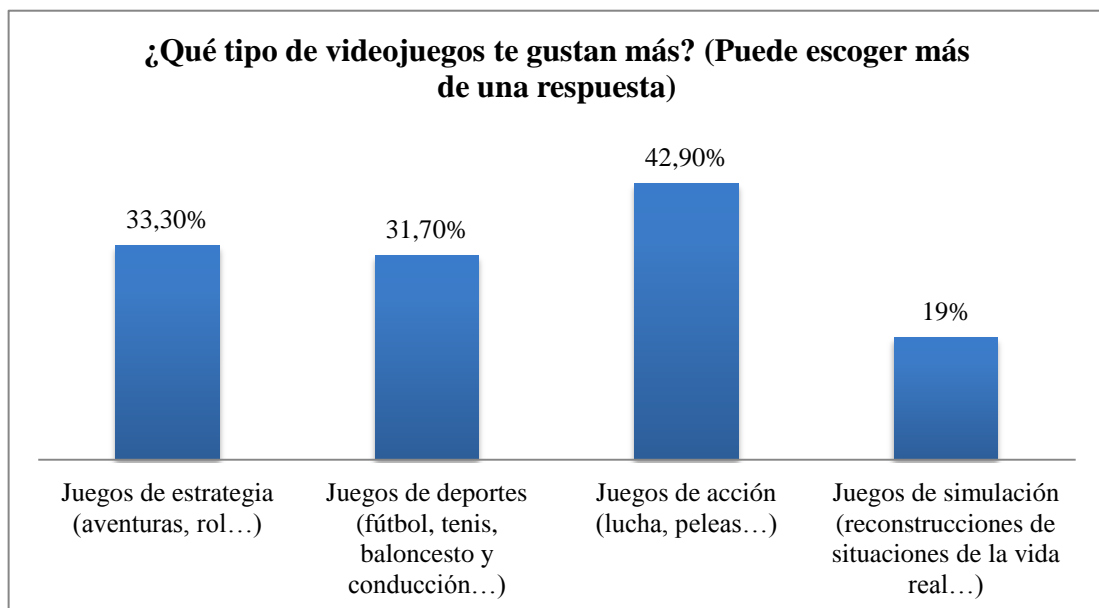
- **Pregunta seis**



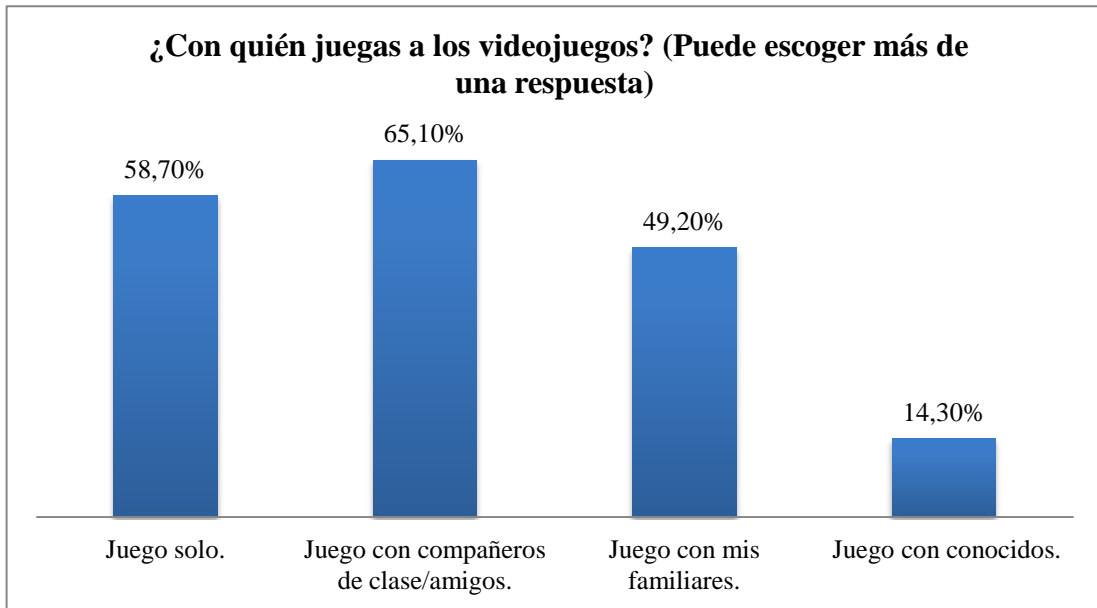
- **Pregunta siete**



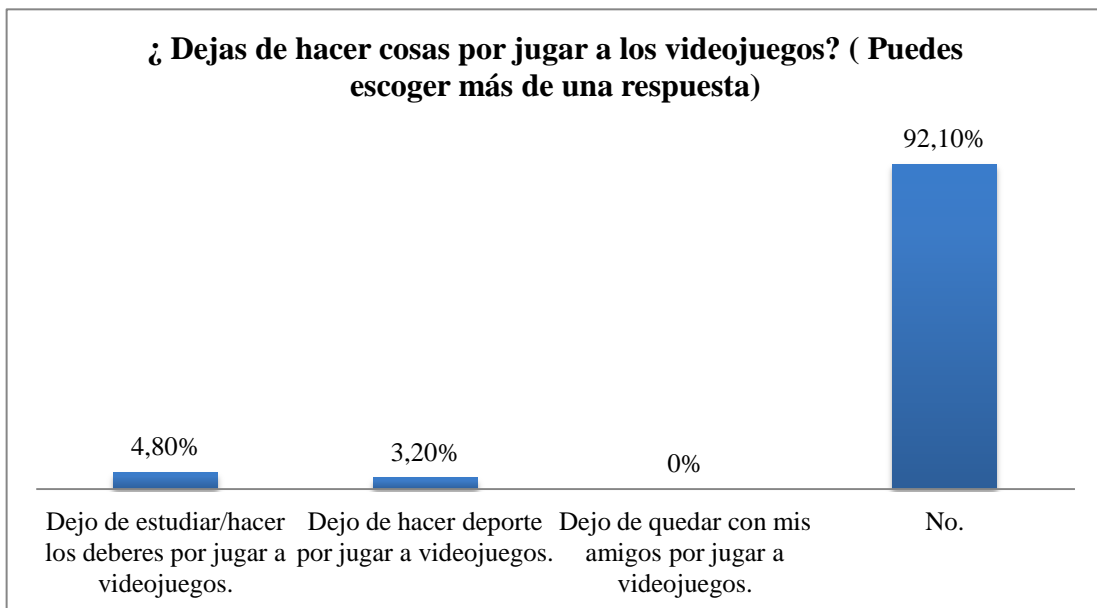
- **Pregunta ocho**



- **Pregunta nueve**

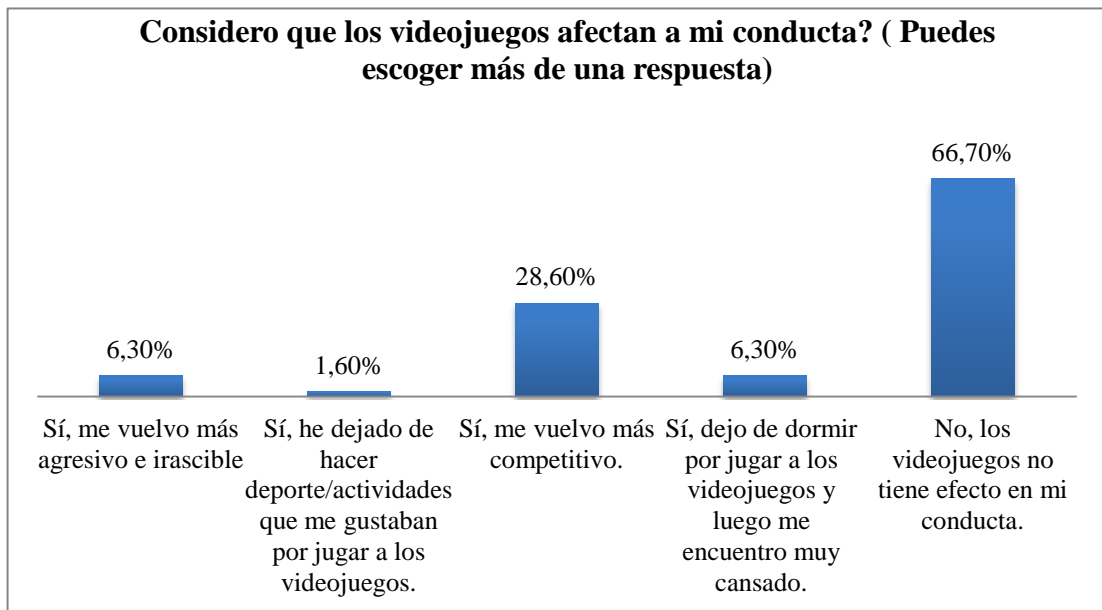


- **Pregunta diez**

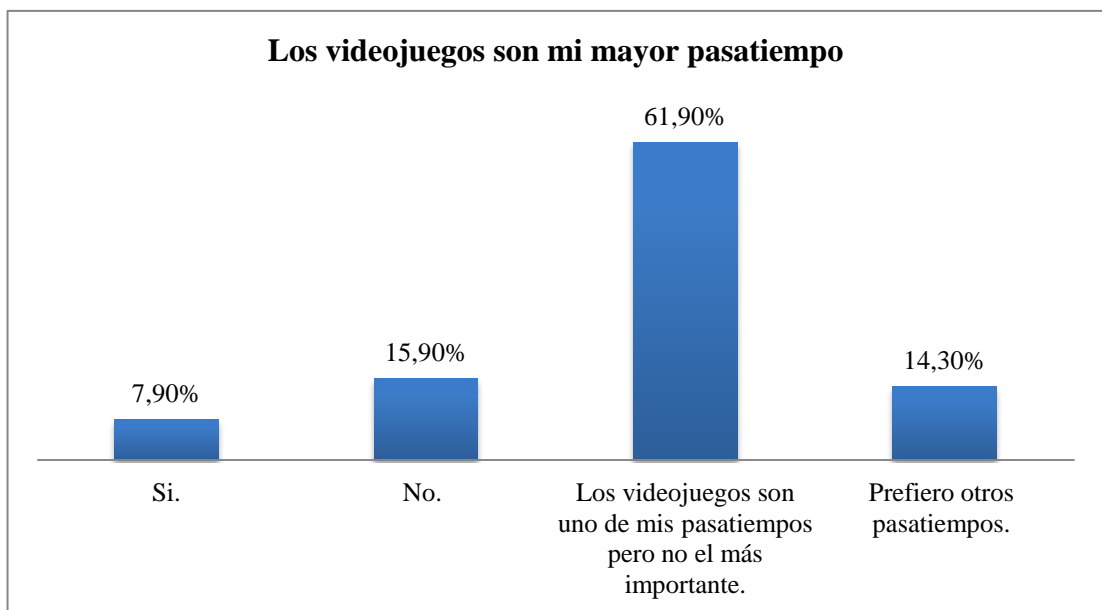




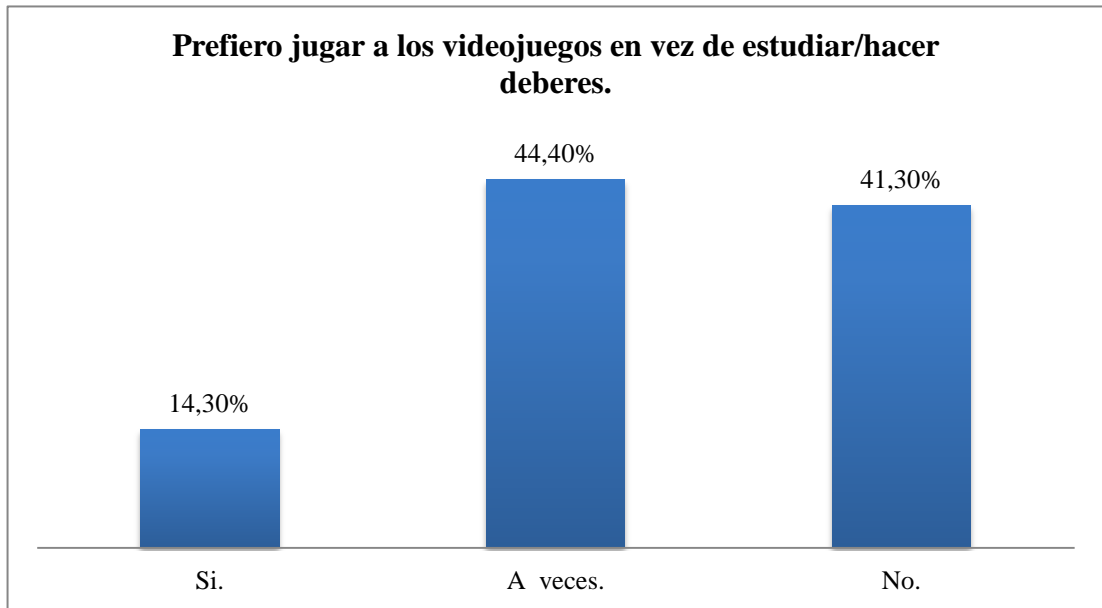
- **Pregunta once**



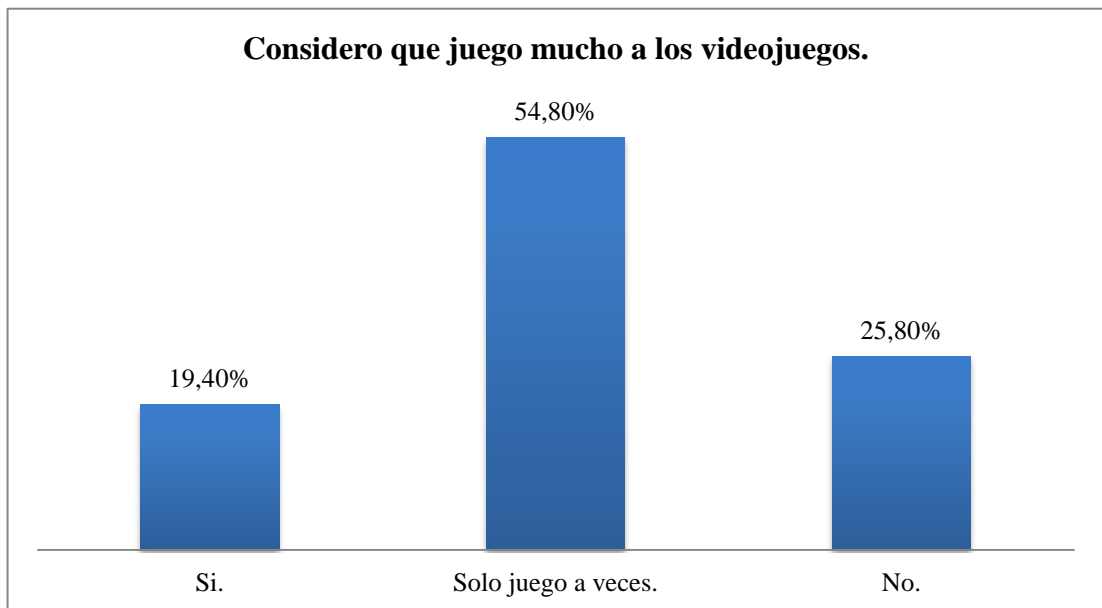
- **Pregunta doce**



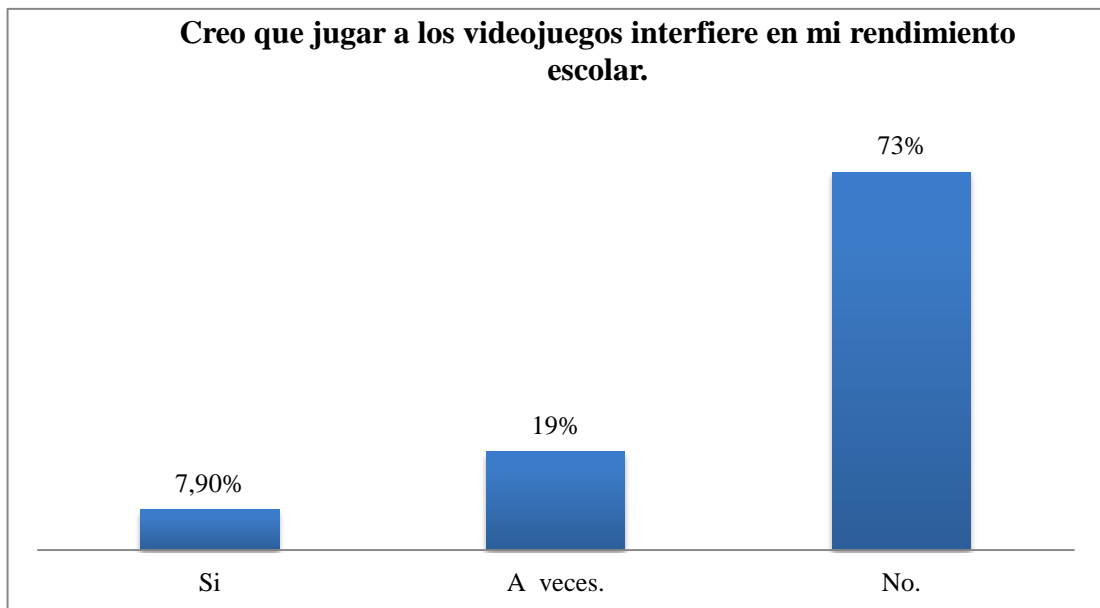
- **Pregunta trece**



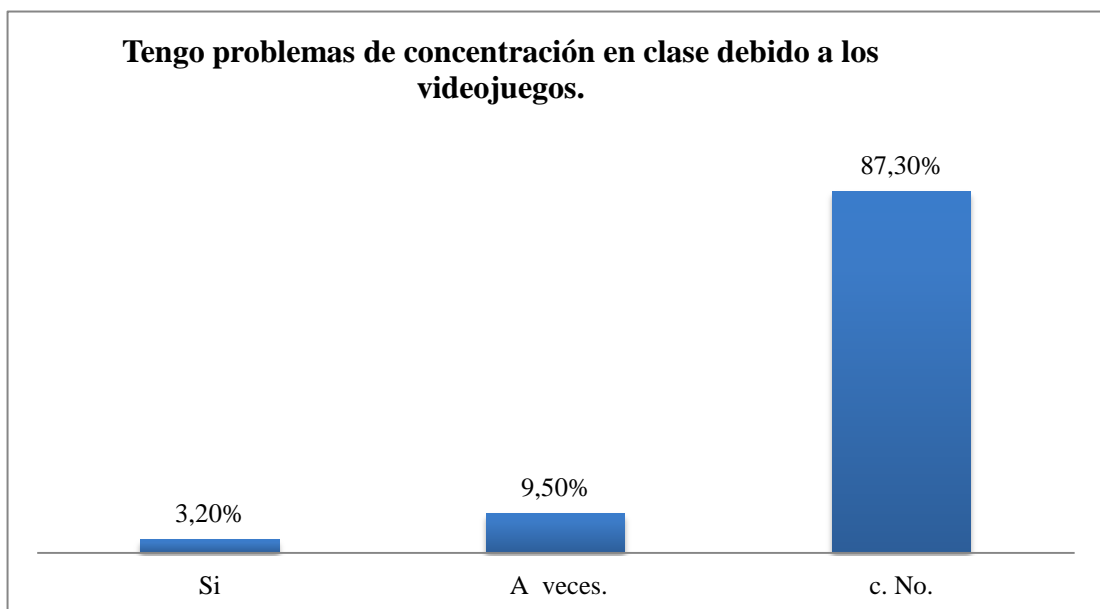
- **Pregunta catorce**



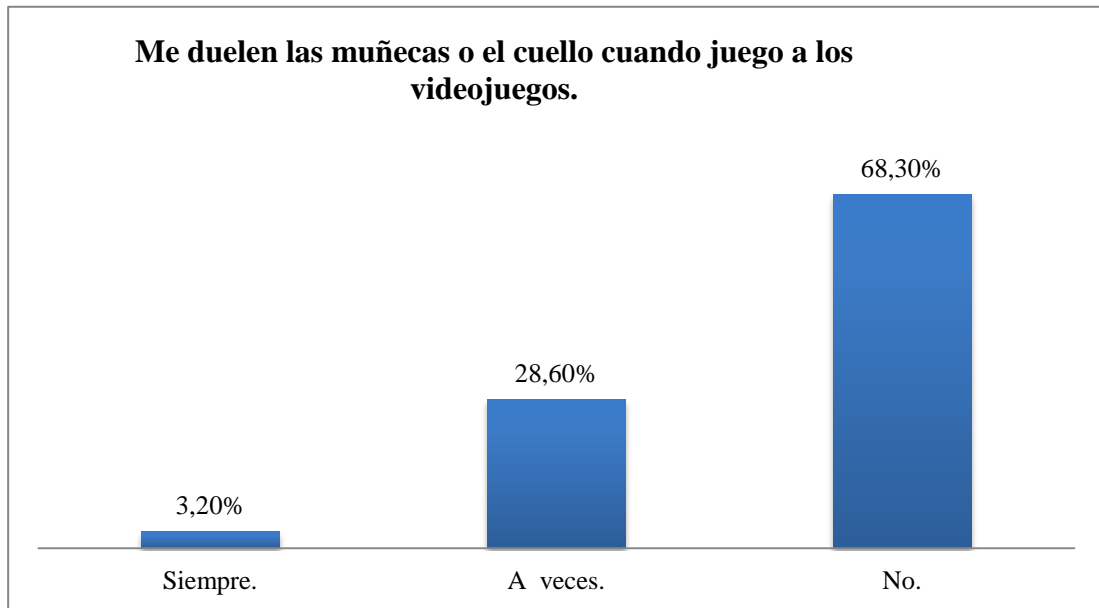
- **Pregunta quince**



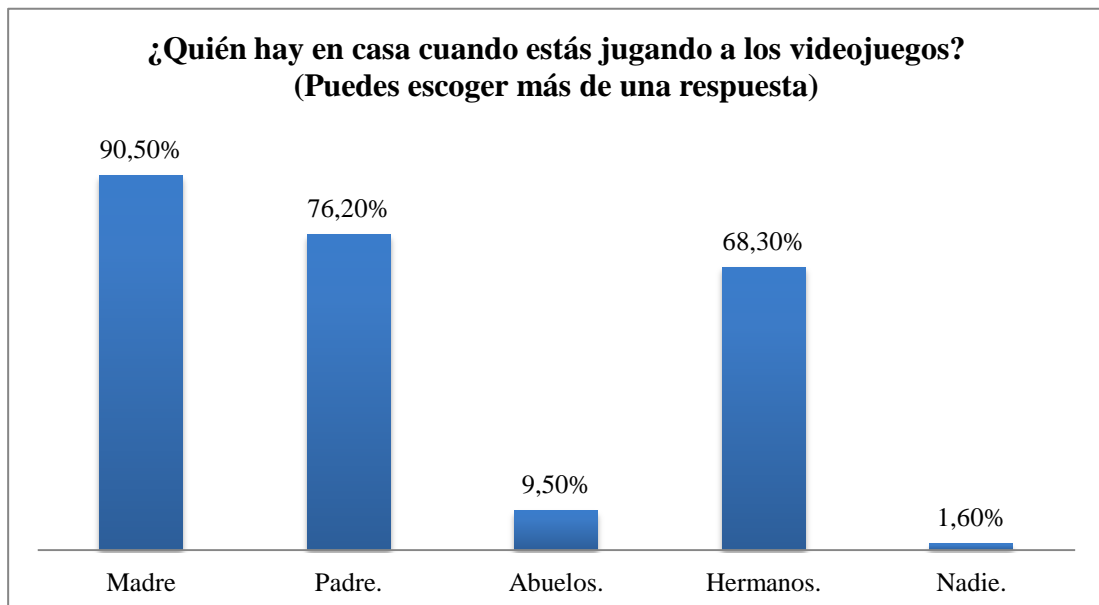
- **Pregunta dieciséis**



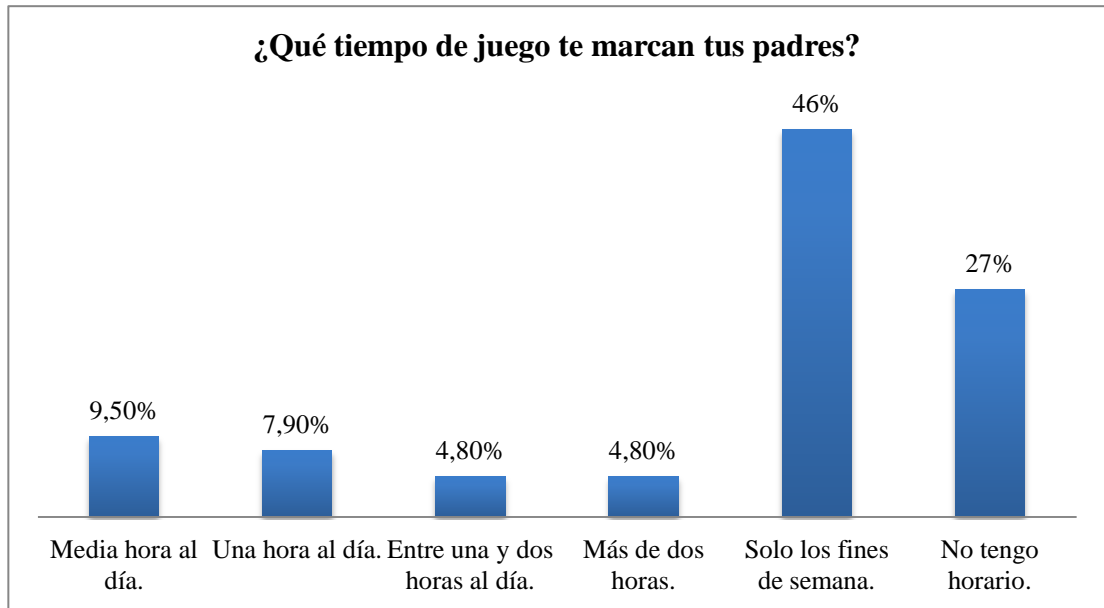
- **Pregunta diecisiete**



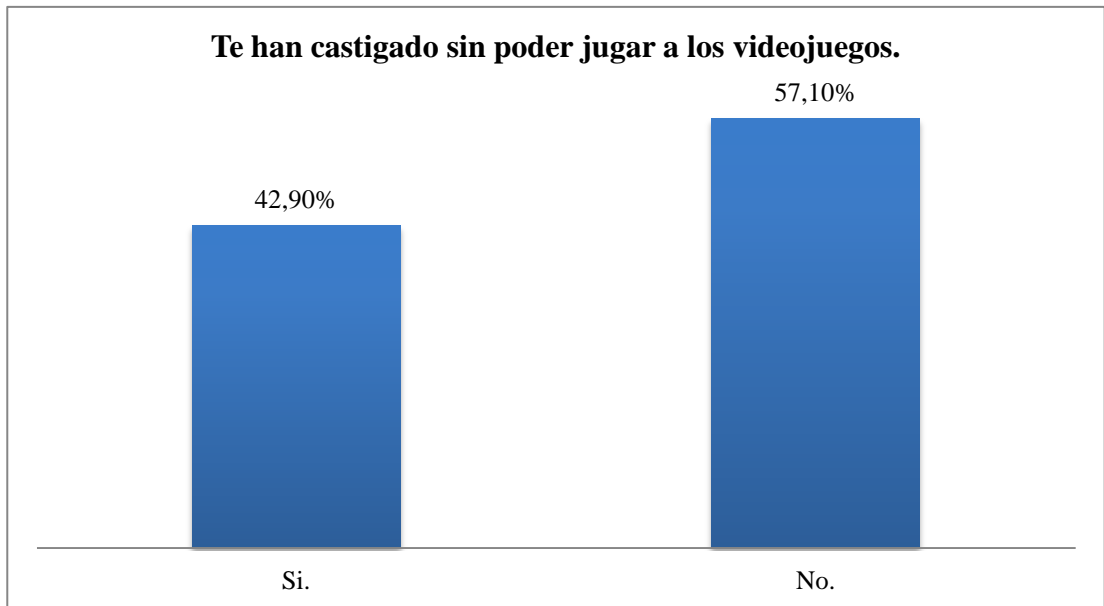
- **Pregunta dieciocho**



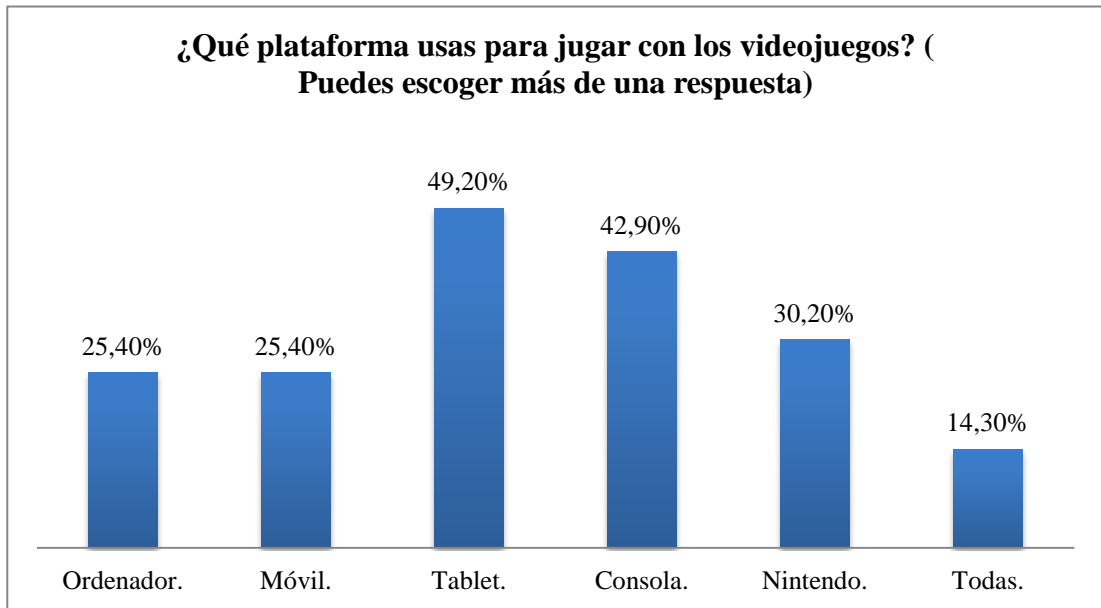
- **Pregunta diecinueve**



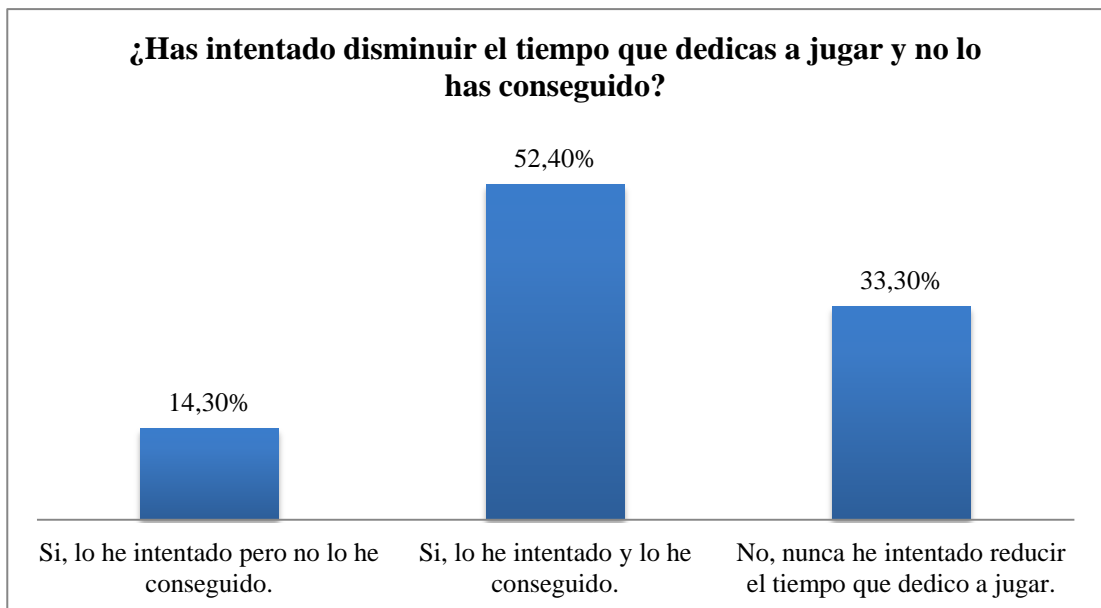
- **Pregunta veinte**



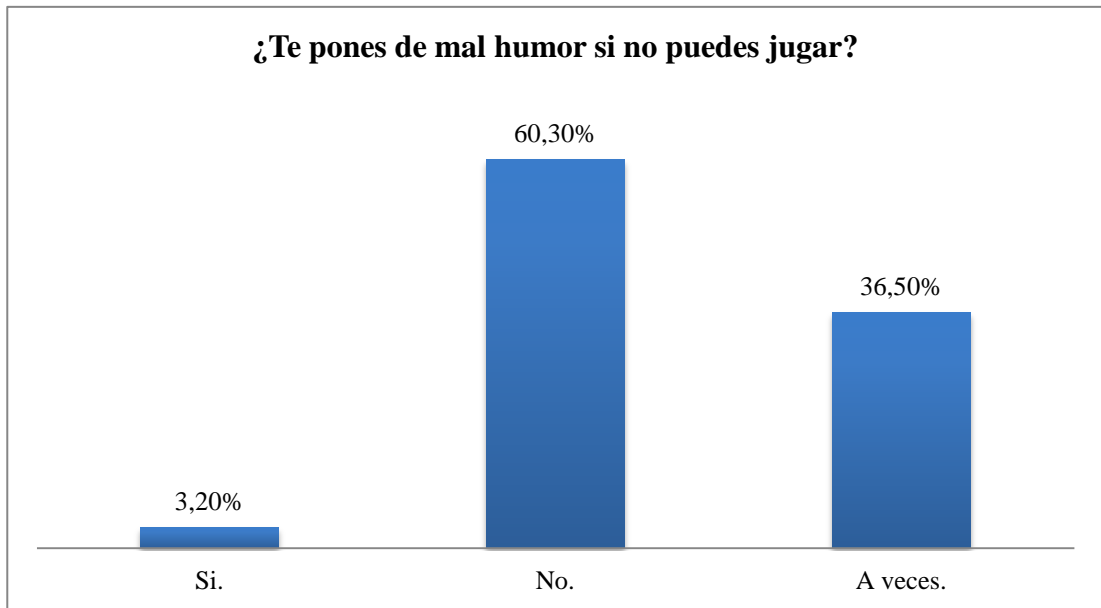
- **Pregunta veintiuno**



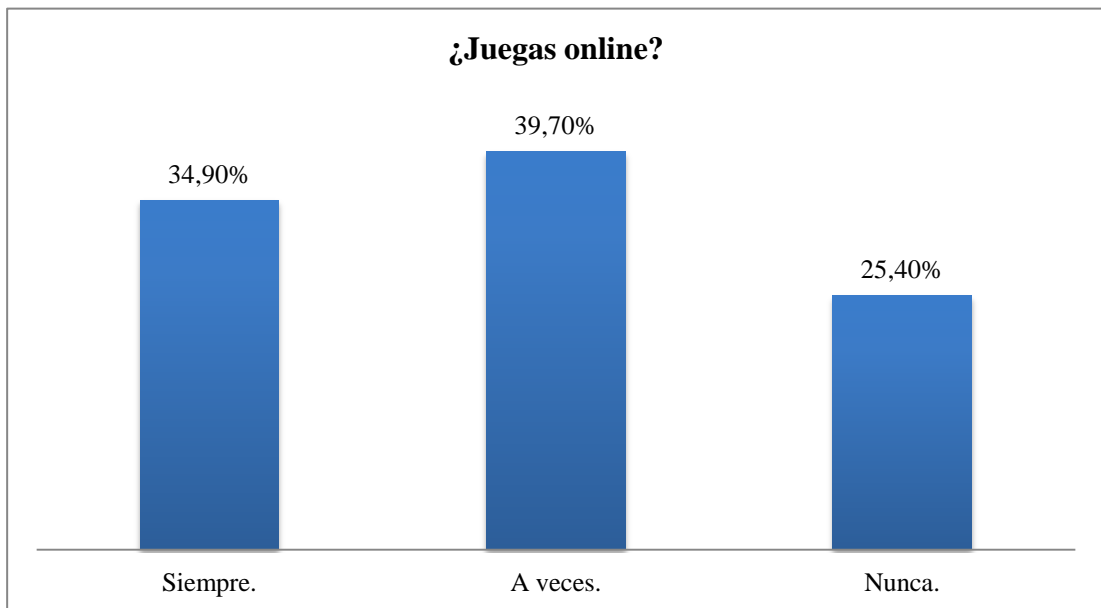
- **Pregunta veintidós**



- **Pregunta veintitrés**



- **Pregunta veinticuatro**



## **Anexo E: Email y audios para las familias y pdf con contenido sobre el programa.**

- **Email colegio ‘uno’**

Estimadas Familias,

Como ya saben en el segundo semestre algunos de los alumnos de quinto y sexto realizaron una encuesta sobre su uso de los videojuegos. Tras un análisis de dichos resultados se ha ofertado al colegio la realización de un programa llamado ‘El uso excesivo de los videojuegos y sus posibles repercusiones negativas en el rendimiento escolar’. Este programa nace de la iniciativa de la concienciación y actuación ante el creciente uso de los videojuegos por los alumnos de quinto y sexto. Su participación es gratuita y voluntaria para todas las familias que quieran participar.

La primera parte del programa es una charla a padres con el fin de informar sobre el cual es el uso que hacen sus hijos de los videojuegos, las posibles consecuencias negativas en el rendimiento escolar, su papel como agentes de prevención y la facilitación de herramientas y estrategias para ayudarles a la gestión de este problema. La segunda parte son unos talleres para padres e hijos para fomentar la comunicación, el consenso sobre un establecimiento de normas sobre el consumo de videojuegos, concienciación sobre uso de los videojuegos y sus efectos negativos y gestión del tiempo libre de los alumnos.

Las fechas de la charla son el día 14 de Junio a las 18:30 y su duración es de una hora y media. Los talleres serán realizados en dos fechas diferentes para facilitar la participación de las familias y duración será dos horas. Estas fechas son 15 de Junio a las 11:00 y el 16 de Junio a las 18:00. La charla se realizará en el salón de conferencias del colegio y los talleres en el polideportivo del colegio.

Por favor, necesitamos controlar la asistencia y tener en consideración las características individuales de cada familia. En caso de no poder asistir pero querer recibir la información del taller háganoslo saber y le enviaremos un pdf con el



programa. Por ello les rogamos que accedan al siguiente link y rellenen la encuesta: [Encuesta.](#)

Esperamos verles en la charla y talleres. Atentamente,

María del Pilar Novella González del Castillo.

- **Email colegio ‘dos’**

Estimadas Familias,

Como ya saben en el segundo semestre algunos de los alumnos de quinto y sexto realizaron una encuesta sobre su uso de los videojuegos. Tras un análisis de dichos resultados se ha ofertado al colegio la realización de un programa llamado ‘El uso excesivo de los videojuegos y sus posibles repercusiones negativas en el rendimiento escolar’. Este programa nace de la iniciativa de la concienciación y actuación ante el creciente uso de los videojuegos por los alumnos de quinto y sexto. Su participación es gratuita y voluntaria para todas las familias que quieran participar.

La primera parte del programa es una charla a padres con el fin de informar sobre el cual es el uso que hacen sus hijos de los videojuegos, las posibles consecuencias negativas en el rendimiento escolar, su papel como agentes de prevención y la facilitación de herramientas y estrategias para ayudarles a la gestión de este problema. La segunda parte son unos talleres para padres e hijos para fomentar la comunicación, el consenso sobre un establecimiento de normas sobre el consumo de videojuegos, concienciación sobre uso de los videojuegos y sus efectos negativos y gestión del tiempo libre de los alumnos.

Las fechas de la charla son el día 14 de Junio a las 16:00 y su duración será de una hora y media. Los talleres serán realizados en dos fechas diferentes para facilitar la participación de las familias y duración será dos horas. Estas fechas son 15 de Junio a las 18:00 y el 16 de Junio a las 11:00. La charla se realizará en el salón de conferencias del colegio y los talleres en el polideportivo del colegio.

Por favor, necesitamos controlar la asistencia y tener en consideración las características individuales de cada familia. En caso de no poder asistir pero querer

recibir la información del taller háganoslo saber y le enviaremos un pdf con el programa. Por ello les rogamos que accedan al siguiente link y rellenen la encuesta: [Encuesta](#).

Esperamos verles en la charla y talleres. Atentamente,

María del Pilar Novella González del Castillo.

- **Audios para padres con problemas de visión en el ‘colegio uno’**
  - Audio uno: <https://drive.google.com/file/d/1f8-AHTyLe-e04p-IaTgl1nIghB47WRxy/view?usp=sharing>
  - Audio dos: <https://drive.google.com/file/d/11AZp1aXu8IgcYzDyzebsNvDKsN770OCn/view?usp=sharing>
- **Audios para padres con problemas de visión en el ‘colegio dos’**
  - Audio uno: <https://drive.google.com/file/d/14GLDwX-xqOdq3SAVmkUQGB3W8CsVmnUk/view?usp=sharing>
  - Audio dos: [https://drive.google.com/file/d/1FoW9y3EaEtQ\\_B05sx7xzJYFN-6lmnVa9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1FoW9y3EaEtQ_B05sx7xzJYFN-6lmnVa9/view?usp=sharing)
- **Pdf con el contenido del programa**

Los padres podrán obtener el pdf del programa en el siguiente enlace: [PDF ‘El uso excesivo de los videojuegos y sus posibles repercusiones negativas en el rendimiento escolar’](#).

## Anexo F: Power point de la charla.

‘El uso excesivo de los videojuegos y sus posibles repercusiones negativas en el rendimiento escolar’



¿Por qué esta charla?

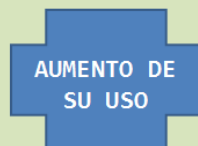


## Datos encuesta

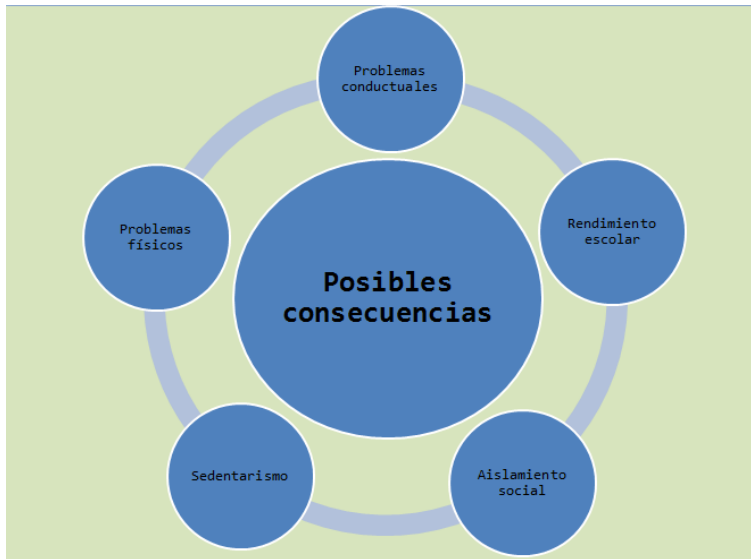
- 33,3%: Mi entorno me dice que juego demasiado a los videojuegos.
- 25,4%: No aguanto sin jugar a los videojuegos en un día.
- 44,4 %: A veces prefieren jugar a los videojuegos en vez de estudiar/hacer deberes.
- 54,8 %: A veces juego mucho a los videojuegos.



- En 2009 un informe revelaba que 10,5 millones de españoles jugaban a los videojuegos (Checa, 2009).



- La adición a los videojuegos sin apuesta no se encuentra considerada en el manual del DSM-5 (Carbonell, 2014).



## ¿Qué puedo hacer para prevenir?

El control parental es factor fundamental para prevenir e intervenir en el desarrollo de la socialización y de problemas de salud como trastornos en la conducta

(Nieto, Quesada-Conde, López, y Martínez, 2016; Giné, Gràcia, Vilaseca, y Balcells-Balcells, 2009)).

## ¿Qué puedo hacer para prevenir?

1. Dialoga, favorece la comunicación y escucha.
2. Negocia normas y límites de uso de los videojuegos.
3. Edúcales en el desarrollo hábitos saludables de vida.
4. Ayúdales a una gestión adecuada del tiempo libre.
5. No olvides ser consecuente y dar ejemplo.

## Refuerza

- El autoestima.
- La disciplina y límites.
- Autonomía.
- Ofrecer alternativas de ocio.



## Opciones de ocio saludables

- **Casa de la juventud**
  - Organizan actividades. Promueven la formación, información, comunicación y el asociacionismo. Internet gratuito.
- **CIPAJ. Centro de información juvenil del ayuntamiento de Zaragoza**
  - Agenda juvenil con actividades de ocio, formativas y culturales accesible desde internet.
- **Banco de actividades**
  - Diferentes tipos de actividades.

<http://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/adicciones/folletos-espacios-ocio.pdf>

## Necesito ayuda

- Centro Municipal de Atención y Adicción a las Adicciones (CMAPA).
- Programa de asesoramiento para padres para prevención de las adicciones en la familia.
- Gratuito.

**Contacto**

El contacto puede realizarse personalmente, por teléfono, correo electrónico, web y redes sociales. [www.zaragoza.es/cmapa](http://www.zaragoza.es/cmapa)

Tlf. 976 724 916      [atencionadicciones@zaragoza.es](mailto:atencionadicciones@zaragoza.es)  
 Fax 976 724 917      [prevencionadicciones@zaragoza.es](mailto:prevencionadicciones@zaragoza.es)

LAS ENTREVISTAS REQUIEREN CITA PREVIA.

**HORARIO**      Lunes a jueves de 8:00-21:00 h.  
 Viernes de 08:00-15:00 h.

**CÓMO LLEGAR**      Autobuses: C1, C2, 23, 44 y 50.  
 Tranvía: Línea 1.

**SÍGUENOS**         





# Preguntas

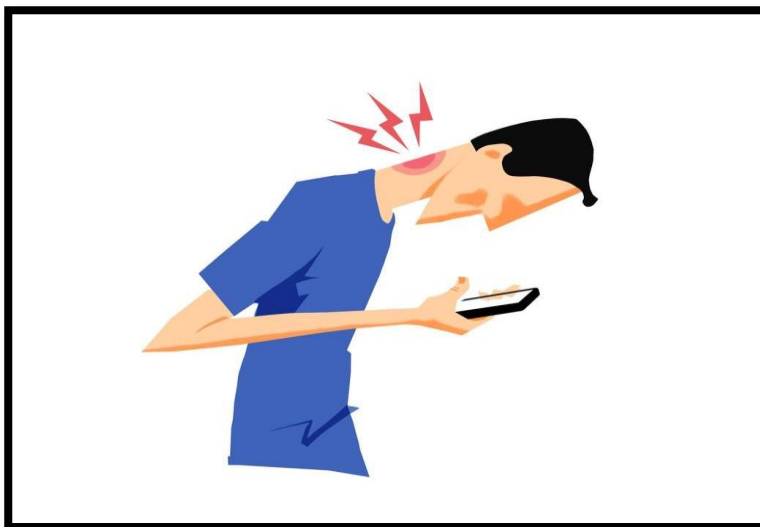
## Bibliografía

- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *adicciones*, 26(2), 91-95.
- Checa, A. (2009). Hacia una industria española del videojuego. *Universidad de Sevilla. Departamento de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Literatura*, 7 (1), 177-188.
- Giné, C., Gràcia, M., Vilaseca, R., y Balcells-Balcells, A. (2009). Trabajar con las familias en atención temprana. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (65), 95-116.
- Nieto, A., Quesada-Conde, A., López, M., & Martínez, M. (2016). Programas de prevención familiar en edades tempranas. Programa aprender a convivir en casa, una propuesta de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 465-474.

**¡Muchas  
gracias!**



**Anexo G: Materiales taller uno.**





Competitividad

Mal humor

Dolor del  
cuello

Aislamiento

Sedentarismo

## **Anexo H: Materiales taller dos.**

### **Contexto:**

Los padres y su hijo/hija se encuentran en casa. El hijo/a ha estado jugando a los videojuegos durante una hora y ahora los padres le dicen que debe dejar de jugar y empezar a hacer los deberes. Si tu rol es de hijo/a tu objetivo es continuar jugando y si tu rol es de padre/madre tu objetivo es que tu hijo/a se ponga a estudiar.

### **Contexto:**

Los padres y su hijo/hija se encuentran en casa. El hijo/a ha estado jugando a los videojuegos en su cuarto una hora y ahora los padres le dicen que debe dejar de jugar y cambiarse para ir al partido de baloncesto que tiene. Si tu rol es de hijo/a tu objetivo es continuar jugando y si tu rol es de padre/madre tu objetivo es que tu hijo/a se cambie y vaya al partido.

### **Contexto:**

Los padres y su hijo/hija se encuentran en casa. El hijo/a ha estado jugando a los videojuegos en su cuarto una hora y los padres le dicen que debe dejar de jugar porque se ha agotado el límite del tiempo de uso que tienen acordado para los videojuegos. Si tu rol es de hijo/a tu objetivo es continuar jugando y si tu rol es de padre/madre tu objetivo es que tu hijo/a respete las normas pactadas.

Rol: Padre/madre protector.

Rol: Padre/madre mandón.

Rol: Padre/madre comprensivo.

Rol: Padre/madre empático.

Rol: Hijo/hija protestón.

Rol: Hijo/hija pasota.

Rol: Hijo/hija mandón.

Rol: Hijo/hija obediente.

Rol: Hijo/hija empático.

**Anexo I: Materiales taller tres.**

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

## **Anexo J: Evaluación del programa.**

[Evaluación de los talleres](#)

(<https://docs.google.com/forms/d/1YwvrEbzpzsHwcctozxmPQWMndcdjfkItFZ9Tw9ags>)