

Programa IRPF 101/2024/155/2

**Creación de una taxonomía que
correlacione perfiles vulnerables por
dinámicas de juego problemático en
videojuegos y estrategias de
intervención efectivas, eficaces y de
calidad para configurar programas
de atención sociosanitaria**

Informe de resultados



Autoría



Guillem Palà Nosas

Coordinación. Consultoría y Estudios.

Laia Alaman Pascual

Técnica de proyectos. Consultoría y Estudios.

Sebastián Justicia Justicia

Técnico de proyectos. Consultoría y Estudios.

Leire Franco Salazar

Técnica de proyectos. Consultoría y Estudios.

Caterina Guardiet Grande

Apoyo administrativo. Consultoría y Estudios.

Jordi Mateu Romano

Alumno en prácticas. Consultoría y Estudios. Universidad Autónoma de Barcelona.

Lua Aregay Buxó

Alumna de prácticas. Consultoría y Estudios. Universidad Autónoma de Barcelona.



Montserrat Garcia Leon

Neuropsicóloga.

Ester Pérez Lite

Trabajadora y périta social. Dirección.

Índice

Lista de abreviaturas	4
Glosario de términos	4
Índice de tablas	4
Introducción	5
Objetivos	8
Metodología	9
Marco teórico	14
<i>a. Uso problemático de videojuegos: enfoque multifactorial y factores asociados</i> ...	14
<i>b. Socialización digital en videojuegos: prácticas, vínculos y contextos</i>	16
<i>c. Discriminación y acoso en videojuegos online</i>	19
<i>d. Motivaciones</i>	24
Resultados del programa: una taxonomía que conecta perfiles de personas videojugadoras y estrategias de intervención	32
<i>Rasgos de personalidad asociados al juego problemático</i>	32
<i>Perfil 1: Jugador/a social</i>	42
<i>Perfil 2: Jugador/a competitivo/a</i>	45
<i>Perfil 3: Jugador/a por escapismo-afrontamiento</i>	48
<i>Perfil 4: Jugador/a por inmersión - caracterización/personalización</i>	51
<i>Perfil 5: Jugador/a completista</i>	55
<i>Perfil 6: Jugador/a aventurero/a</i>	58
<i>Perfil 7: Jugador/a recreativo</i>	61
<i>Perfil 8: Jugador/a por motivos financieros</i>	63
<i>Complementariedad de perfiles de videojugadores</i>	67
<i>Esquema general plan de tratamiento</i>	70
<i>Adaptación plan de tratamiento según taxonomía</i>	76
Conclusiones	91
Bibliografía	93
Anexos	98
<i>Anexo 1. Codificación y perfiles de personas entrevistadas</i>	98
<i>Anexo 2. Alianza terapéutica y pautas de relación con la persona paciente</i>	100
<i>Anexo 3. Resumen de modelos de motivaciones en personas videojugadoras.</i> ..	103
<i>Anexo 4. Etnografía virtual: Fortnite</i>	0

Lista de abreviaturas

AC – Adicciones comportamentales

BE – Bienestar emocional

CB – Cajas botín

PG – Perspectiva de género

PVJ – Personas videojugadoras

RE – Regulación emocional

RRSS – Redes sociales

SM – Salud mental

Glosario de términos

Easter eggs – Elementos ocultos dentro de un videojuego (mensajes, referencias o sorpresas) que los desarrolladores incluyen de forma intencionada y que no forman parte del progreso principal del juego.

Gamer – Persona que juega a videojuegos de manera habitual, independientemente del tipo de juego, la plataforma o el nivel de dedicación.

Cajas botín o Loot boxes – Cajas o paquetes virtuales que ofrecen recompensas aleatorias dentro del juego. Pueden obtenerse jugando o pagando, y su funcionamiento se asemeja al de los juegos de azar.

Índice de tablas

Tabla 1. Factores posibles en el desarrollo y mantenimiento de trastornos relacionados con internet.....	15
Tabla 2. Componentes y subcomponentes de los factores de motivación de videojugadores/as.....	25
Tabla 3. Comparación de escalas motivacionales en el uso de videojuegos	27
Tabla 4. Perfiles vinculados a elementos de diseño y orientados a la personalización de experiencias.....	30
Tabla 5. Tabla resumen de perfiles de personas videojugadoras	35

Introducción

No hay ninguna duda que los **entornos virtuales** se han convertido en una constante en la vida diaria del conjunto de la sociedad. Esto es especialmente cierto en el caso de las personas jóvenes y adolescentes, que han crecido utilizando los medios digitales, hasta el punto de que estos constituyen un espacio natural para ellas. De hecho, diferentes autores hacen énfasis en la importancia de los medios digitales en la **socialización** de las personas jóvenes y en el desarrollo de su identidad. Así, los entornos digitales no constituyen una realidad separada, sino una dimensión de un **mundo** que es, cada vez más, **híbrido**. En otras palabras, el mundo físico y el mundo digital son igual de reales y están intrínsecamente interconectados en la identidad de los y las jóvenes. Empleando los términos del sociólogo francés Bruno Latour, se trata de “un tejido sin costuras” (2005).

En este contexto, es lógico que exista una creciente preocupación por aquello que sucede en los **medios digitales**, los cuales durante mucho tiempo se han **invisibilizado** o analizado de manera fragmentaria, como si pertenecieran a una esfera separada de la realidad física. Sin embargo, partimos de la idea de que los videojuegos no se sitúan fuera de la realidad, sino que constituyen una **extensión situada** de la vida cotidiana. La distinción rígida entre “mundo digital” y “realidad física” ha ocultado prácticas, riesgos y cuidados que ocurren a través de las pantallas, pero se materializan en el cuerpo, la economía del hogar, los tiempos de estudio o trabajo y los vínculos comunitarios. De hecho, las experiencias del juego **trascienden la pantalla**: amistades forjadas en línea se trasladan a encuentros presenciales, habilidades comunicativas y estratégicas desarrolladas en contextos colaborativos se aplican en entornos académicos o laborales, y tensiones o conflictos del juego inciden en el estado emocional y las relaciones interpersonales fuera de él.

Uno de los **entornos** que **mayor preocupación** ha generado han sido los **videojuegos**. Desde el ámbito académico, las autoridades políticas y los medios de comunicación se han debatido sus efectos sobre la juventud, abordando cuestiones como la **promoción de la violencia** o la **difusión de imaginarios sexistas**. Al mismo tiempo —aunque en menor medida— también se han señalado **potencialidades**: promoción de la autoestima, desarrollo de habilidades comunicativas y creación y mantenimiento de relaciones sociales de calidad. Entender el videojuego como un espacio híbrido donde lo digital y lo físico se entrelazan permite reconocer, a la vez, riesgos y posibilidades y orientar con mayor precisión las estrategias de prevención e intervención sociosanitaria, especialmente ante fenómenos como las **cajas botín (a partir de ahora CB)**, situadas en la frontera entre el ocio, el consumo y la gestión emocional.

El asunto que aquí nos concierne es, sin embargo, el **potencial adictivo** de los videojuegos, un aspecto que también ha sido explorado en detalle en los últimos años, si bien no se han llegado a resultados concluyentes. Normalmente la “adicción a los videojuegos” se ha estudiado desde dos vertientes, que responden a dos diagnósticos clínicos diferenciados. Por un lado, el **trastorno de juego por internet** (en inglés, *gaming disorder*), que se refiere a un uso problemático de videojuegos, pero que no necesariamente se corresponde con una adicción. Por otro lado, el trastorno de juego patológico (en inglés, *gambling disorder*) que hace referencia a la ludopatía tradicional.

Este último diagnóstico tiene que ver con los videojuegos porque diversas investigaciones han confirmado que la existencia y funcionamiento de las **microtransacciones** y, en especial, de las denominadas CB, tienen efectos psicológicos similares a formas de **ludopatía tradicional**, como las ruletas y las máquinas tragaperras. En este segundo supuesto, sí que se estaría hablando inequívocamente de una conducta adictiva.

Desde la Fundación Pere Tarrés, este marco se exploró de forma específica en el programa *IRPF 101/2023/158/2 “Buenas prácticas en la identificación de perfiles vulnerables y diseño de programas de atención integral sociosanitaria de personas jóvenes con patrones de juego problemático asociado a las cajas botín”*. Los resultados de aquel trabajo, que pueden consultarse en la [página web del programa](#), permitieron avanzar significativamente en la comprensión de los perfiles de riesgo y en la delimitación de los factores que inciden en la aparición y el mantenimiento del juego problemático.

Sin embargo, los resultados también evidenciaron límites y preguntas abiertas: no basta con describir el papel de las CB o los patrones individuales de conducta, sino que es necesario incorporar el contexto personal, relacional y cultural en el que se produce la implicación con los videojuegos. Dicho de otro modo, para comprender por qué una dinámica deviene problemática —y cómo intervenir con calidad— es clave mirar más allá de la mecánica concreta y atender a los entornos de socialización, las motivaciones, las vulnerabilidades y los recursos de apoyo disponibles.

Cuestiones abiertas programa 2024. Fuente: elaboración propia

1. Perfiles más precisos

Pasar de categorías generales a una taxonomía que conecte patrones de juego, motivaciones y sesgos (cognitivos/emocionales) para personalizar mejor las intervenciones.

2. Actividades adaptadas por perfil

Diseñar estrategias terapéuticas específicas según los mecanismos que se activan (competitividad, evasión, control, conexión social) para mejorar eficacia y adherencia.

3. Mejor alianza terapéutica

Incorporar una metodología clara para construir una relación terapéutica sólida (comunicación, acompañamiento y vínculo emocional) que haga el proceso sostenible.

4. Perspectiva de género y acceso

Integrar diferencias de género (discriminación, acoso, invisibilización) y analizar barreras de acceso al tratamiento (estigma, falta de identificación, poca adaptación al contexto digital).

En este sentido, no basta con solo centrarnos en las CB y en los patrones de conducta de las personas videojugadoras (*a partir de ahora PVJ*), sino que es importante ver el **contexto personal y social** en el que cada individuo se involucra con los videojuegos.

Con este objetivo se plantea y ejecuta el programa IRPF 101/2024/155/2, centrado en **construir una taxonomía aplicada** que permita relacionar **perfiles de vulnerabilidad** vinculados a dinámicas de juego problemático en videojuegos con **estrategias de intervención** efectivas, eficaces y de calidad, orientadas a la atención sociosanitaria. El programa parte de la idea de que el juego problemático no puede explicarse únicamente por una mecánica concreta —como las CB— ni solo por patrones individuales de uso, sino que debe situarse en un entramado más amplio de motivaciones, relaciones, contextos de socialización y condiciones de vida. Por ello, el enfoque es exploratorio y busca incorporar de manera explícita la **perspectiva de las propias personas jugadoras** en la conceptualización del fenómeno: no solo qué hacen en el juego, sino cómo lo viven, qué funciones cumple en su día a día, qué presiones o recompensas se activan y en qué circunstancias determinadas prácticas pueden convertirse en fuente de malestar o riesgo. A partir de esta mirada, la taxonomía resultante aspira a ser una herramienta útil para identificar perfiles de manera más fina y, sobre todo, para orientar respuestas de prevención, orientación y acompañamiento que tengan en cuenta las dimensiones personales y relacionales que sostienen cada situación.

A lo largo del informe se presenta el enfoque de trabajo seguido y se ofrecen algunas claves para comprender cómo se configura el uso problemático de videojuegos en adolescentes y jóvenes, poniendo el foco en las motivaciones, los contextos de socialización y las situaciones de vulnerabilidad que pueden influir en estas dinámicas. Sobre este marco, el documento desarrolla la propuesta central del programa: una taxonomía de perfiles vinculados a distintas formas de relación con el juego y a diferentes manifestaciones del malestar o el riesgo. A partir de esta base, se incorpora un plan de tratamiento y su adaptación por perfiles, pensado para que los contenidos sean fáciles de consultar y útiles a la hora de orientar el acompañamiento y la intervención. El informe se completa con unas conclusiones finales y con la bibliografía y los anexos correspondientes.

El informe y el resto de los materiales derivados del programa pueden consultarse en la web [Abriendo la Caja](#), que reúne recursos de análisis y materiales aplicados para su uso por parte de profesionales y entidades.

Objetivos

En línea con los resultados del programa anterior y ante la necesidad de profundizar en una comprensión más amplia del fenómeno, este programa examina la relación entre **videojuegos, procesos de socialización y adicciones comportamentales** (*a partir de ahora AC*), con el fin de caracterizar **perfiles** de PVJ. Esta aproximación parte de la idea de que las experiencias de juego no son neutras: están atravesadas por factores sociales, culturales y relaciones de poder que influyen en cómo las personas jóvenes se relacionan, se identifican y afrontan las dinámicas de los entornos digitales.

Desde esta premisa, el programa analiza en detalle los procesos de socialización que se producen en los espacios de juego, así como los mecanismos de **discriminación, exclusión y desigualdad** que pueden aparecer y su posible vínculo con el desarrollo de conductas adictivas. Paralelamente, busca identificar **buenas prácticas y estrategias de intervención** que promuevan la equidad, la prevención y una atención sociosanitaria de calidad, especialmente entre jóvenes en situación de vulnerabilidad.

A continuación, se presentan los objetivos específicos que orientan las acciones del programa hacia la generación de conocimiento aplicado, la mejora de las intervenciones profesionales y la sensibilización social en torno a problemáticas emergentes en el ámbito de los videojuegos:

1. Analizar, desde una perspectiva de género (*a partir de ahora PG*), los procesos de socialización de las personas jóvenes a través de los videojuegos y su relación con el desarrollo de AC.
2. Examinar, desde una perspectiva de género, los mecanismos de discriminación presentes en las comunidades de juego e identificar de qué manera estos procesos pueden contribuir al desarrollo de AC.
3. Detectar y sistematizar, desde una PG, buenas prácticas orientadas a prevenir que la discriminación derive en dinámicas de juego problemático o adictivo.
4. Identificar, desde una PG, perfiles de personas jóvenes con patrones de juego problemático asociados a videojuegos, atendiendo a ejes como tipología de juegos y/o compra de CB, patrones de uso y/o gasto, y finalidad de las conductas, entre otros.
5. Elaborar y difundir una **taxonomía** que relacione perfiles específicos de juego problemático con estrategias de intervención **efectivas, eficaces y de calidad**, con el fin de orientar programas de atención sociosanitaria ajustados a la problemática.
6. Crear y dinamizar un espacio virtual participativo que visibilice procesos de discriminación en videojuegos e impulse acciones de sensibilización sobre la temática.
7. Crear una herramienta online que permita difundir de forma accesible los materiales desarrollados a lo largo del programa y que, además, funcione como plantilla de apoyo terapéutico y gestión de casos para profesionales que atiendan personas que han desarrollado patrones de juego problemático asociado a videojuegos.

Metodología

Para responder a los objetivos del programa, se ha diseñado una **metodología mixta** que combina técnicas cualitativas y cuantitativas. Este enfoque ha permitido, por un lado, construir una base **teórica sólida** sobre socialización, motivaciones de juego y AC y, por otro, contrastar y validar los resultados con profesionales y personas jóvenes para asegurar que la herramienta resultante sea **útil y aplicable** en contextos clínicos, educativos y comunitarios.

a) Revisión bibliográfica

El programa se inicia con una **revisión bibliográfica extensa** (aprox. 80 fuentes) centrada en cuatro ejes: **AC**, **motivaciones de juego**, **procesos de socialización** en entornos digitales y **regulación emocional** (*a partir de ahora RE*). Esta fase permitió identificar marcos teóricos, variables clave y evidencias previas que orientan el diseño del trabajo de campo y la construcción inicial de la taxonomía.

Palabras clave de revisión (aprox. 40): adicciones comportamentales; juego problemático; videojuegos; cajas botín / lootboxes; motivaciones de juego; socialización digital; comunidades de juego; discriminación; acoso; género; identidad; a; intervención; prevención; adolescentes y jóvenes, entre otras.

De forma complementaria, la revisión incluyó una búsqueda y síntesis específica sobre **buenas prácticas para prevenir y abordar dinámicas de discriminación, acoso y violencia en espacios de interacción digital** (p. ej., chat de voz, partidas multijugador, foros y plataformas de comunidad). Esta línea se incorporó porque dichas dinámicas pueden actuar tanto como **factor de riesgo** (malestar psicológico, aislamiento, abandono de espacios sociales seguros, intensificación del uso evasivo) como **barrera de acceso** a experiencias de ocio digital saludables, especialmente en población adolescente.

b) Etnografía virtual

Se ha llevado a cabo una **etnografía virtual** centrada en el videojuego **Fortnite**, con aproximadamente **150 horas de observación**. Este método permitió analizar de forma situada cómo se construyen **relaciones, normas y jerarquías** dentro del juego y en sus espacios asociados.

La observación se ha focalizado en:

- **dinámicas de interacción y socialización** durante las partidas,
- **uso del chat** y formas de comunicación entre jugadores/as,
- **contenidos** vinculados al ecosistema del juego y a la cultura de comunidad,
- **patrones de comportamiento y estilos de participación** relevantes para **detectar y describir perfiles** (roles en el grupo, formas de relación, estrategias de juego y posibles señales de uso problemático).

De forma complementaria, se analizaron contenidos públicos vinculados al juego en otras plataformas, como **vídeos de YouTube** e **hilos de Reddit**, con el fin de ampliar la comprensión del ecosistema social y cultural que rodea al videojuego.

Esta fase aporta evidencia directa sobre prácticas cotidianas —incluyendo posibles situaciones de discriminación, exclusión o acoso— y contribuyó de manera específica a la **identificación de perfiles** y a su análisis en relación con dinámicas de juego saludable o problemático.

Todo el análisis de la etnografía virtual se puede encontrar en el *Anexo 4*.

c) Entrevistas en profundidad

Se han realizado **18 entrevistas en profundidad** con dos perfiles principales: a) terapeutas que atienden a jóvenes con uso problemático de videojuegos; b) personas expertas en socialización virtual y dinámicas de juego problemático. El detalle de los perfiles y codificación de las personas entrevistadas puede consultarse en el *Anexo 1*.

Las entrevistas tuvieron como objetivo identificar y describir, desde la práctica profesional y el análisis experto, aspectos clave para el diseño y ejecución de programas de atención sociosanitaria para personas jóvenes que hayan desarrollado dinámicas de juego problemático asociado a los videojuegos. En concreto, se exploraron: **patrones de uso y señales de alerta** detectadas en consulta; **factores de riesgo y de protección** (individuales, familiares y contextuales); **mecanismos emocionales e identitarios** vinculados al juego (p. ej., regulación emocional, pertenencia, autoestima, evitación); **experiencias de discriminación y acoso** en entornos digitales; **barreras de acceso al tratamiento** (estigma, percepción familiar, falta de recursos, resistencias) y **estrategias de intervención** utilizadas, incluyendo recomendaciones y buenas prácticas.

Los resultados de esta fase, triangulados con las evidencias sistematizadas mediante la revisión bibliográfica, permitieron **identificar y delimitar perfiles motivacionales de PVJ** y traducirlos a una **propuesta operativa de intervención**. Concretamente, esta integración sirvió para: (a) definir categorías y criterios de clasificación de perfiles; (b) establecer **necesidades terapéuticas prioritarias** asociadas a cada perfil; y (c) diseñar una **adaptación del plan de tratamiento** en función de dichos perfiles, especificando las estrategias de intervención más adecuadas para cada uno (objetivos, focos de trabajo y recomendaciones de acompañamiento).

d) Grupos de discusión

Se realizaron **tres grupos de discusión** con el objetivo de contrastar hallazgos, profundizar en dimensiones clave del análisis y configurar la primera versión de la taxonomía que relacionara perfiles de PVJ y las propuestas de intervención. En concreto, se organizaron dos tipologías de grupos:

- **2 grupos de discusión con personas expertas en socialización virtual y en procesos de discriminación que afectan a la juventud**, orientados a identificar dinámicas de interacción, exclusión, acoso e inequidad en comunidades de

juego, así como a comprender su impacto en la participación y el bienestar de las personas jóvenes desde una PG.

- **1 grupo de discusión con terapeutas y personas expertas en adicciones comportamentales vinculadas a los videojuegos**, centrados en analizar patrones de uso problemático, factores de riesgo y protección, señales de alerta y barreras de acceso al tratamiento, y en revisar la pertinencia y aplicabilidad de los perfiles propuestos y de las estrategias de intervención.

Las evidencias recogidas mediante estas instancias nos permitieron **validar, matizar y mejorar** la herramienta, reforzando tanto su coherencia teórica como su utilidad práctica en contextos clínicos.

Aunque estaba previsto realizar un grupo de discusión con personas jóvenes videojugadoras para incorporar su perspectiva directa sobre la problemática, la participación fue insuficiente. A pesar de que seis personas habían confirmado la asistencia al grupo de discusión solo asistieron dos jóvenes, por lo que no se consideró un grupo de discusión válido ni representativo para el análisis. Ante esta limitación, se optó por reforzar la recogida de información juvenil mediante el lanzamiento de una encuesta online dirigida a jóvenes videojugadores/as, que se describe con detalle en el siguiente apartado.

e) Encuesta online a jóvenes videojugadores/as

Como complemento cuantitativo, se diseñó y difundió una encuesta online dirigida a jóvenes videojugadores/as con el objetivo de dimensionar **patrones de uso, motivaciones y experiencias vinculadas al juego**. Esta fase aportó datos de contexto para contrastar tendencias detectadas en las técnicas cualitativas, identificar variabilidad entre perfiles y reforzar la consistencia de la taxonomía.

La difusión se realizó mediante la colaboración de agentes y espacios con presencia de jóvenes (centros cívicos, equipamientos de ocio público, servicios y centros juveniles, centros educativos y asociaciones juveniles), solicitando el apoyo en la distribución del enlace del cuestionario.

Finalmente, se obtuvieron **36 respuestas** de personas de entre **14 y 28 años**. Además de aportar información sobre patrones de uso y motivaciones, las respuestas incluyeron **aportaciones cualitativas breves** que permitieron recoger algunas **opiniones y vivencias** de los/las jóvenes en relación con su experiencia en videojuegos (p. ej., dinámicas de socialización, bienestar/malestar durante el juego y percepciones sobre el entorno online). Estas aportaciones se utilizaron para contextualizar e interpretar los resultados y contrastarlos con los hallazgos del trabajo previo, contribuyendo a su vez a informar los perfiles y estrategias de intervención propuestas.

f) Validación de la herramienta: metodología Delphi

Para reforzar la consistencia y aplicabilidad de la taxonomía, se puso en marcha un proceso de validación mediante **metodología Delphi** con **profesionales expertos/as**. Este procedimiento estructurado permitió alcanzar acuerdos informados sobre:

- la pertinencia y claridad de los perfiles identificados,
- la coherencia entre perfiles y estrategias de intervención,
- la relevancia clínica y educativa de las propuestas,
- ajustes necesarios antes de la difusión final.

Se obtuvieron un total de **9 respuestas**. Estas aportaciones se utilizaron para **recoger observaciones cualitativas**, detectar puntos de mejora (p. ej., terminología, solapamientos entre perfiles o matices en la descripción) y **priorizar estrategias de intervención** consideradas más útiles y efectivas por los/as profesionales. De este modo, la metodología Delphi funcionó como una fase de contraste experto que permitió afinar la propuesta antes de su versión final.

g) Difusión y transferencia

La ejecución del proyecto incorporó una dimensión de **transferencia** orientada a transformar los resultados del programa en **materiales útiles y accesibles** para distintos públicos (profesionales, entidades, comunidad educativa y juventud). Para ello, se han desarrollado y planificado las siguientes acciones:

- **Creación y dinamización de un espacio virtual participativo** para visibilizar procesos de discriminación en videojuegos y promover acciones de sensibilización.
- **Elaboración de 10 entradas informativas, infografías y materiales divulgativos**, con formatos adaptados a diferentes agentes de interés. Entre las **temáticas** divulgadas se incluyen, entre otras, acoso, discriminación y socialización online, diferenciando contenidos dirigidos a **jóvenes** y a **familias**, con un enfoque preventivo y práctico (identificación de señales, pautas de comunicación, estrategias de autocuidado, canales de ayuda y recomendaciones de acompañamiento).
- **Realización de un webinar dirigido a asociaciones**, centrado en el uso de la taxonomía para diseñar e implementar programas de atención integral sociosanitaria para jóvenes con patrones de juego problemático (incluyendo la dimensión de CB y/o videojuegos). En él participaron **22 personas**, especialmente de perfiles del ámbito psicosocial y educativo, en particular, profesionales de la psicología (clínica y preventiva), junto con cargos de dirección y coordinación de programas. También hubo presencia de docentes universitarios, intervención social (educación y trabajo social) y personal administrativo, entre otros.
- **Difusión adaptada de contenidos** para agentes profesionales y comunitarios, facilitando su apropiación y aplicación.

Para facilitar la difusión y el acceso a estos recursos, se ha creado un **espacio web** en Notion ([Abriendo la Caja](#)) que actúa como repositorio central del programa. Este entorno reúne de forma ordenada y navegable los principales materiales generados (entradas informativas, infografías, grabación del webinar, taxonomía por perfiles y otros contenidos clave), con el objetivo de favorecer su consulta, reutilización y aplicación por parte de los distintos públicos destinatarios.

No obstante, la participación y el alcance logrados durante esta fase han sido inferiores a los previstos, especialmente en términos de interacción y difusión sostenida. Por este motivo, en el próximo programa (2026) se prevé **reforzar la estrategia de activación de la plataforma**, incorporándola desde el inicio como canal estable de comunicación, transferencia y participación, y ampliando las acciones de dinamización para mejorar su visibilidad y uso continuado.

h) Limitaciones

El enfoque metodológico se ha diseñado para maximizar la robustez y la aplicabilidad, pero presenta algunas limitaciones:

- **Foco etnográfico en un único juego:** la etnografía se centra en *Fortnite*, lo que aporta profundidad contextual, pero puede limitar la generalización a otros géneros o comunidades de juego.
- **Sesgos de participación y autoselección:** tanto en la encuesta online como en el espacio virtual participativo puede existir autoselección (participan más quienes tienen interés o experiencia previa).
- **Baja participación en de personas jóvenes:** si bien el número de respuestas a la encuesta contribuyeron a recoger evidencias de la mano de PVJ, las instancias cualitativas prevista no obtuvieron las respuestas inicialmente previstas en el diseño del programa. Esta dificultad para llegar a población joven será tenido en cuenta en futuros estudios a través de estrategias como la ampliación y diversidad de los canales por los que se realizaran las convocatorias.
- **Acceso a dinámicas privadas:** ciertas interacciones relevantes (grupos cerrados, comunicación privada o canales externos) pueden no ser plenamente observables desde la etnografía digital.

Marco teórico

a. Uso problemático de videojuegos: enfoque multifactorial y factores asociados

Este marco teórico complementa las aproximaciones al fenómeno de las AC vinculadas a los videojuegos desarrolladas en el programa anterior, en el que se abordaron de forma específica los sesgos asociados a las CB. Ese trabajo puede consultarse en: [Abriendo la Caja](#)

El desarrollo de un trastorno por juego en línea —al igual que otras conductas adictivas— responde a un proceso **multifactorial y dinámico**, que no puede explicarse mediante una única causa. La evidencia disponible sigue siendo limitada para describir con precisión cómo se produce la transición desde un uso saludable de los videojuegos —que puede favorecer competencias interpersonales y habilidades cognitivas— hacia un uso problemático o abusivo que impacta negativamente en la calidad de vida.

Aun así, existe un amplio consenso en que esta transición se ve mediada por la interacción de múltiples variables: **factores internos** (p. ej., rasgos psicológicos, RE, autoestima) y **externos** (p. ej., contexto familiar, social y escolar), así como elementos relativamente estables y otros cambiantes, que se modifican a lo largo del tiempo en función de la trayectoria vital, las relaciones sociales, la identidad y el sistema de valores de cada persona.

En esta línea, Geisel et al. (2021), a partir de una revisión extensa de la literatura, identifican diversos factores implicados en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos relacionados con Internet en infancia y adolescencia (véase *Tabla 1*). Su síntesis integra componentes de naturaleza heterogénea —desde rasgos de personalidad o niveles de autoestima hasta características de las relaciones familiares y sociales—, ofreciendo un marco útil para comprender la complejidad del fenómeno.

La tabla sintetiza factores internos y externos asociados al desarrollo y mantenimiento de trastornos relacionados con Internet en infancia y adolescencia. Conviene interpretarla como un **mapa de variables** implicadas, no como una lista causal: muchos factores pueden actuar como vulnerabilidades, otros como mantenedores y, en algunos casos, también como consecuencias del uso problemático.

En relación con la **edad**, la tabla sugiere un patrón **no lineal**: la prevalencia tiende a aumentar desde la infancia hasta la adolescencia y disminuir en la adultez. Es decir, no implica que “a más edad, más trastorno”, sino que el pico de riesgo se situaría en la adolescencia, y posteriormente la prevalencia tendería a bajar.

Asimismo, algunos ítems incorporan ejemplos de **funciones posibles del uso digital** (p. ej., RE, reducción del estrés o búsqueda de aprobación). Para evitar confusiones entre “factor” y “aplicación práctica”, en este informe se utiliza la tabla como síntesis de variables y se traslada su traducción clínica y recomendaciones (psicoeducación, estrategias, trabajo familiar, etc.) al apartado de intervención.

Tabla 1. Factores posibles en el desarrollo y mantenimiento de trastornos relacionados con internet

Tipo	Factor	Evidencias / hallazgos descritos
Interno	Edad	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento de la prevalencia desde la infancia hasta la adolescencia - Disminución de la prevalencia en la adultez
Interno	Regulación emocional y del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Desregulación emocional elevada y vulnerabilidad al estrés - Uso de aplicaciones de internet como estrategias de afrontamiento para regular emociones y reducir estrés
Interno	Autoestima y autoeficacia	<ul style="list-style-type: none"> - Baja autoestima y autoeficacia - Internet ofrece oportunidad de generar éxito y experimentar aprobación - Aumento de la huida de la realidad
Interno	Impulsividad y autocontrol	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsividad elevada - Autocontrol reducido
Interno	Búsqueda de sensaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor apertura a decisiones y comportamientos arriesgados en adolescencia, especialmente con alta búsqueda de sensaciones + impulsividad - Descubrimientos nuevos/emocionantes en el juego promueven el desarrollo del uso adictivo
Interno	Factores cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> - Distorsiones cognitivas específicas: sobrevaloración de identidades y recompensas a través del juego - Dependencia de autoestima y aceptación social en experiencias durante el juego
Interno	Rasgos de personalidad	<ul style="list-style-type: none"> - Baja responsabilidad
Externo	Factores familiares	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento de conflictos familiares - Baja supervisión parental e interés por actividades de adolescentes - Calidad de vinculación reducida - Ansiedad parental aumentada
Externo	Factores sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Experiencias interpersonales negativas (p. ej., acoso) - Aislamiento social - Elementos gratificantes de aplicaciones de internet incluyen comunicación social y lazos con otros/as videojugadores/as

Externo	Factores relacionados con el juego	- Modelo de recompensa de tres factores: éxito, inmersión en el juego y aspectos sociales
Externo	Eventos negativos en la vida	- Rupturas de relaciones - Problemas en la escuela

Fuente: Geisel, O., Lipinski, A., y Kaess, M. (2021). *Non-substance addiction in childhood and adolescence: the internet, computer games and social media. Deutsches Ärzteblatt International*, 118(1-2), 14.

Así, como decíamos, el uso problemático no se explica por un único “factor de riesgo”, sino por **configuraciones** de variables que se activan y refuerzan mutuamente según el momento vital y el contexto. En términos prácticos, resulta útil leerla como una guía para formular hipótesis clínicas: identificar qué variables **predisponen** (p. ej., impulsividad, baja autoestima), cuáles **desencadenan** (p. ej., eventos vitales adversos) y cuáles **mantienen** (p. ej., RE mediante el juego, aislamiento, conflictos familiares) el patrón de uso.

b. Socialización digital en videojuegos: prácticas, vínculos y contextos

En la actualidad, los videojuegos y las redes sociales (*a partir de ahora RRSS*) se han consolidado como espacios fundamentales donde la juventud aprende, se relaciona y construye identidad. El informe internacional elaborado por la OMS sobre la salud de niños/as y adolescentes en el entorno digital (2024), confirma que “las tecnologías digitales desempeñan un papel central en la vida social, la educación y el entretenimiento de los y las adolescentes” y añade que “uno de cada tres adolescentes mantiene un contacto online continuo con amistades y otras personas”.

Esta presencia constante en plataformas digitales convierte el entorno virtual en un **espacio clave de socialización**. Sin embargo, el mismo marco de evidencia advierte que este uso no siempre tiene efectos positivos: las y los adolescentes que desarrollan un uso problemático tienden a experimentar menor apoyo entre iguales y menor satisfacción vital. En este sentido, se indica que “el juego problemático se asocia con menor satisfacción vital, quejas psicológicas más frecuentes y menor apoyo de los iguales” (OMS, 2024; traducción propia).

Estas evidencias muestran que la cantidad de conexión no equivale necesariamente a calidad relacional. El entorno digital puede favorecer la participación y la pertenencia, pero también reproducir dinámicas de exclusión o dependencia si la interacción es superficial o conflictiva. Esta tensión entre conexión social y bienestar emocional (*a partir de ahora BE*) es precisamente el eje del estudio longitudinal de Kim et al. (2022) en Corea del Sur, que analiza cómo el capital social digital —las relaciones de confianza, cooperación y apoyo dentro del juego— modera los efectos del tiempo de juego sobre la salud psicosocial. El equipo destaca que “los juegos online funcionan como un espacio de realidad virtual donde el capital social se forma a partir de la interacción social activa” y que, para muchos adolescentes, “el espacio de juego online es tan importante como el espacio real en el cultivo del capital social” (pp. 3, 9; traducción propia).

En su análisis, los autores diferencian entre adolescentes con alto y bajo capital social. En el primer caso, el tiempo de juego se asocia con mayor satisfacción vital y autoestima; en el segundo, se convierte en un círculo vicioso donde aumentan la depresión y la baja autoestima, lo que a su vez incrementa el tiempo de juego. En palabras del estudio, “fue el grado acumulado de capital social el que determinó los efectos (positivos o negativos) del juego en línea, más que el tiempo de juego” (p. 8). También subrayan que las actividades de comunicación —cooperar, ayudarse, liderar o coordinarse— constituyen una parte central de la experiencia (p. 2).

Desde esta perspectiva, los videojuegos y las redes no son únicamente espacios de ocio, sino plataformas de socialización entre iguales. Las relaciones que se desarrollan en ellas pueden fortalecer la autoestima, el sentido de pertenencia y el apoyo emocional, pero también amplificar el malestar si no existen vínculos sólidos o si predominan dinámicas de presión o exclusión. Como sintetizan los autores, “el cultivo exitoso de capital social es clave para que los efectos del juego sean positivos” (p. 1).

La clave, por tanto, no es desconectar, sino comprender qué condiciones relacionales hacen del juego un espacio de apoyo y bienestar, y en cuáles puede convertirse en un entorno de deterioro psicosocial.

Las prácticas de juego en la adolescencia suelen iniciarse a edades tempranas y se despliegan en contextos relacionales diversos. Según datos del Digital Wellness Lab, la mayoría de las adolescentes empieza a jugar entre los 5 y los 10 años, y un 93% ha jugado al menos una vez en el último mes (Yue et al., 2024). Lejos de limitarse al juego individual, en una semana típica cerca de tres cuartas partes participan en partidas cooperativas o competitivas con **amistades o familiares**, tanto en formato 1 a 1 como en multijugador. En este sentido, muchas y muchos adolescentes describen el videojuego como “un espacio social —un lugar donde pasar el rato, hablar y compartir experiencias, similar a un patio digital” (Yue et al., 2024, p. 3; traducción propia).

Estas dinámicas combinan **relaciones online y offline**: se juega con amistades que están físicamente lejos, pero también con hermanos, madres/padres o grupos de amistades del entorno cercano. Cuando se juega online con una sola persona conocida, casi la mitad indica que se trata de una amistad offline, mientras que una parte relevante corresponde a amistades conocidas solo por internet o a hermanos/as (Yue et al., 2024). En partidas multijugador, la combinación habitual mezcla amistades offline, amistades online y familia, con uso frecuente de chat de voz o texto para coordinarse.

Por último, conviene recordar que estas interacciones no ocurren “en el vacío”, sino que están situadas en **espacios y reglas sociales concretas**. Hung (2007), a partir de una etnografía con adolescentes inmigrantes asiáticos en Nueva York, destaca la importancia de considerar no solo al jugador-avatar, sino también al jugador-persona y las **normas** que los grupos construyen colectivamente en cada entorno (cibercafés, habitaciones compartidas, etc.). Por ejemplo, documenta reglas informales como evitar “hacer piña” contra una sola persona en juegos de lucha, aunque el propio videojuego no lo prohíba (Hung, 2007). Esta mirada permite entender que “jugar bien” o “ganar” depende tanto del diseño digital como de la negociación social dentro del grupo.

Identidad, género e interseccionalidad en la socialización digital

Dentro del ecosistema digital contemporáneo, los videojuegos han pasado de ser un producto de nicho a constituirse como “**un fenómeno cultural global**” (Calderón et al., 2023, p. 2). En el Estado español, estos autores recuerdan que tres de cada cuatro adolescentes y jóvenes juegan a videojuegos, lo que convierte este ocio en un espacio central de socialización juvenil. Sin embargo, esta expansión no ha ido acompañada de una **transformación igualitaria** de la cultura gamer: aunque mujeres y hombres juegan en proporciones similares, la cultura del videojuego sigue “muy vinculada con la masculinidad” y con valores como la competitividad extrema, la dedicación intensa y la habilidad técnica (p. 2). En consecuencia, la socialización digital a través del juego se configura como un **espacio ambivalente**: puede facilitar pertenencia y reconocimiento, pero también reproduce desigualdades y exclusiones.

Los discursos sobre videojuegos han sido históricamente “realizados desde una visión patriarcal y masculina”, y el ámbito del gaming continúa percibiéndose socialmente como un espacio masculino (Afonso et al., 2021, p. 678). Aunque las mujeres representan cerca de la mitad de la población jugadora, las autoras subrayan que “las mujeres no son una minoría, simplemente se las margina” (p. 678). Esta marginalización se expresa tanto en el plano simbólico —personajes femeninos menos numerosos, roles subordinados o hipersexualizados— como en la experiencia cotidiana, donde se cuestiona de forma recurrente la legitimidad de las jugadoras.

El estudio muestra también diferencias en trayectorias y prácticas: los chicos tienden a empezar a jugar antes, dedican más horas semanales y se concentran más en géneros como acción, rol o estrategia; mientras que las chicas suelen jugar de forma más ocasional y se orientan relativamente más hacia aventuras gráficas, simuladores o juegos familiares. Además, muchas mujeres no se perciben a sí mismas como “jugadoras auténticas”; como sintetizan las autoras, “las mujeres juegan de forma más ocasional y no se consideran jugadoras como tal” (p. 678).

Esta autopercepción se vincula con experiencias de sexismo e incomodidad. Cuando juegan con personas del otro sexo, más del 90% de los hombres declara sentirse cómodo, mientras que solo algo más del 40% de las mujeres expresa lo mismo. Asimismo, un 42,4% de las jugadoras reconoce haber ocultado alguna vez su sexo para evitar situaciones incómodas, frente a un 1,6% de los hombres que afirma haberlo hecho (p. 681).

Estas desigualdades se intensifican en espacios de visibilidad pública como el streaming. En las entrevistas cualitativas del estudio, los streamers hombres relatan principalmente insultos generales o “mal rollo” competitivo, mientras que las streamers describen situaciones explícitamente machistas y sexualizadas, incluyendo preguntas sobre si su pareja “les deja” hacer stream o comentarios cosificadores como “un trozo de carne” (p. 686). En paralelo, Calderón et al. (2023) describen una “preocupante normalización del odio y la violencia” en videojuegos multijugador (p. 11), con insultos y comentarios inapropiados ampliamente extendidos. En el caso de las mujeres, esta violencia afecta especialmente a las jugadoras más intensivas, que son también quienes

tienden en mayor medida a ocultar su identidad online; por ello, concluyen que la cultura online del videojuego resulta “en gran medida hostil para las mujeres” (p. 11).

El concepto de “cultura gamer tóxica” permite interpretar estos patrones como un fenómeno estructural. Consalvo (2012) revisa diversos casos mediáticos —incluidas amenazas y campañas de hostigamiento— y sostiene que no se trata de episodios aislados, sino de un “patrón de cultura gamer **misógina y de privilegio patriarcal** que intenta (re)afirmar su posición” (p. 2; traducción propia). En este marco, determinados espacios de juego refuerzan una **identidad gamer** basada en la competencia extrema, el gatekeeping y el acoso, lo que empuja a muchas jugadoras a ocultar su género, reducir su presencia en el juego social o refugiarse en modalidades individuales.

Por último, la dimensión identitaria de la socialización digital no se limita al género. En el informe del Digital Wellness Lab, adolescentes señalan que jugar les permite “mostrar partes de sí mismos/as que no siempre pueden mostrar fuera de internet” y que experimentan “una sensación de logro y de pertenencia cuando juegan con amistades” (Yue et al., 2024, pp. 5–6; traducción propia). Esto refuerza la idea de que el juego opera como **espacio de ensayo de roles, expresión del yo y búsqueda de reconocimiento entre iguales**, pero también como un ámbito donde se reproducen desigualdades y dinámicas de exclusión que afectan de forma diferencial según el género y otras posiciones sociales.

c. Discriminación y acoso en videojuegos online

Más allá de las barreras simbólicas de pertenencia, la literatura muestra que la discriminación de género en videojuegos online se expresa a través de **conductas concretas de hostigamiento** que afectan a la participación y al bienestar. Fox y Tang (2020) distinguen entre **acoso general** (insultos, amenazas, desprecio por el rendimiento o sabotaje social) y **acoso sexual o por razón de género** (comentarios sexistas, sexualización, insinuaciones no deseadas o amenazas sexualizadas). Ambas formas incrementan la probabilidad de retirada o reducción de la participación, pero el acoso sexual aparece asociado a consecuencias emocionales especialmente intensas, como la rumiación y la sensación de indefensión, además de una menor confianza en la capacidad de respuesta de las plataformas o comunidades.

Los estudios cualitativos ayudan a entender cómo estas experiencias se traducen en prácticas de autoprotección. Griffiths et al. (2019) describen estrategias recurrentes como **evitar el chat de voz**, seleccionar espacios de juego más controlados, limitar el juego con desconocidos, cambiar de grupo con frecuencia o **reducir la exposición social** para minimizar episodios de hostilidad. Estas estrategias pueden disminuir el riesgo inmediato, pero suelen tener un coste relacional: pérdida de oportunidades de socialización, mayor aislamiento dentro del juego y una experiencia más vigilada y menos espontánea (Griffiths et al., 2019).

En el contexto hispanohablante, Mihura López et al. (2023) muestran que estas dinámicas pueden impactar incluso en la **autoidentificación**: algunas jugadoras evitan la etiqueta *gamer* como forma de distanciarse de una cultura percibida como excluyente, lo que funciona como respuesta simbólica a la violencia cotidiana y al *gatekeeping*. En conjunto, la evidencia sugiere que el acoso de género no solo genera malestar puntual,

sino que **reconfigura trayectorias de participación**, condiciona la visibilidad y limita la posibilidad de construir comunidad en igualdad de condiciones.

Discriminación por habilidad y edad

Nguyen et al. (2021) proponen el concepto de “**discriminación social**” en juegos competitivos online a partir del caso de *World of Tanks*. Definen la discriminación como **conductas dañinas dirigidas hacia miembros de grupos en posición subordinada**, y subrayan que, en estos entornos, la vulnerabilidad no se limita a mujeres o colectivos racializados: también afecta a jugadores con **rango bajo** y a jugadores **más jóvenes**.

Sus resultados cuantitativos indican que un **peor rendimiento in-game** (por ejemplo, una *win rate* más baja) se asocia con **mayores niveles de discriminación percibida**: cuanto peor se juega, más probable es recibir insultos, desprecio o trato irrespetuoso. De forma similar, la **edad** se relaciona negativamente con la discriminación experimentada: cuanto más joven es el jugador, **más discriminación reporta**. En contextos altamente competitivos, la habilidad y la edad funcionan como **marcadores de estatus**: los jugadores noveles tienden a ser tratados como inferiores y, a menudo, como responsables de los fracasos del equipo.

Además, el estudio incorpora variables de personalidad: el **neuroticismo** (*inestabilidad emocional*) se asocia con mayor discriminación percibida, mientras que la **amabilidad** aparece como un posible factor protector. Esta aportación amplía la mirada sobre la discriminación en videojuegos, mostrando que no solo operan categorías estructurales, sino también **dinámicas interpersonales** que influyen en cómo se vive y se interpreta el trato hostil.

Racismo y “everyday racism” en entornos de juego

Diversos trabajos describen el racismo en los videojuegos online como un fenómeno **cotidiano, explícito y a menudo trivializado**. Ortiz (2019), a partir de entrevistas con hombres racializados en Xbox Live, muestra cómo estos jugadores se enfrentan de forma recurrente a **insultos racistas directos**, referencias deshumanizadoras y “bromas” raciales durante las partidas. Este “racismo cotidiano” no aparece como un episodio aislado, sino como parte de un entorno donde el racismo puede llegar a percibirse como **normalizado** dentro de la interacción.

Ortiz analiza también estrategias de afrontamiento como la **desensibilización**, que permite sostener la participación sin un desgaste emocional constante. Sin embargo, esta respuesta suele estar atravesada por normas de masculinidad que premian el autocontrol y penalizan la expresión de malestar: quejarse o mostrarse afectado puede interpretarse como debilidad. Como resultado, muchos jugadores terminan **soportando en silencio** estas experiencias, con el riesgo de interiorizar que “el problema” es su reacción y no la agresión recibida (Ortiz, 2019).

Desde una perspectiva más estructural, Gray (2014) señala que el racismo no se limita al chat o al comportamiento de algunos usuarios, sino que puede estar incrustado en **representaciones y normas culturales** del propio ecosistema gamer: predominio de protagonistas blancos, estereotipos en la representación de personas negras o latinas, o ausencia de diversidad racial en muchos universos narrativos. Esta combinación entre

representaciones y prácticas discriminatorias contribuye a reforzar la idea del jugador “normativo” como hombre blanco heterosexual, situando a los jugadores racializados en una posición de margen y marcándolos como “otros” dentro del espacio de juego.

Sexismo y acoso sexual

La literatura sobre sexismo en videojuegos online muestra que el acoso hacia las mujeres no es anecdótico, sino que se ve favorecido por entornos de juego **hipermasculinizados**, marcados por la anonimidad, la competitividad y la ausencia de autoridad visible. Fox y Tang (2020) distinguen entre **acoso general** (p. ej., insultos sobre la habilidad, amenazas, troleo (burlas) o trampas para perjudicar) y **acoso sexual o por razón de género** (comentarios sexistas, propuestas sexuales no deseadas o amenazas sexualizadas). Sus hallazgos indican que ambos tipos de acoso incrementan la probabilidad de retirada del juego, pero el acoso sexual se asocia con efectos emocionales especialmente intensos, como rumiación, indefensión y una percepción persistente de falta de protección por parte de las empresas.

Desde una mirada cualitativa, Griffiths et al. (2019) profundizan en cómo las jugadoras gestionan un clima hostil sostenido. Identifican estrategias de autoprotección como jugar en solitario, **ocultar el género** (alias neutros o masculinos, evitar el chat de voz, avatares menos marcados), cambiar con frecuencia de grupo o clan o desplazarse a juegos menos competitivos. Aunque estas estrategias pueden reducir la exposición directa al acoso, también comportan costes: **aislamiento**, ansiedad social e invisibilización de las mujeres dentro de la comunidad gamer.

En el contexto hispanohablante, Mihura López et al. (2023) muestran que, para algunas mujeres, la hostilidad percibida se traduce incluso en un rechazo de la etiqueta gamer. Las autoras describen la figura del “no soy gamer”: mujeres que juegan de forma intensa —e incluso se preparan para trabajar en la industria— pero prefieren definirse como videojugadoras para distanciarse de una identidad colectiva asociada a machismo, gatekeeping y violencia simbólica.

El chat de voz como espacio de normalización del odio

El informe de *Take This y Modulate* sitúa la convivencia en videojuegos online como un reto estructural y sostenido, señalando que “la moderación de contenidos es un reto continuo en los espacios digitales de juego” (Kowert et al., 2022, p. 2; traducción propia). Esta problemática resulta especialmente relevante en el chat de voz, un canal central en muchos títulos online y, a la vez, menos investigado que el chat de texto. Para abordarlo, el informe emplea ToxMod, una herramienta basada en inteligencia artificial que analiza conversaciones atendiendo no solo a las palabras, sino también al contexto comunicativo; en sus términos, ToxMod “no solo entiende las palabras que se dicen, sino que también analiza el contexto para determinar si lo que se está diciendo se realiza con intención de hacer daño” (p. 4).

Desde esta aproximación, el informe concluye que el lenguaje ofensivo y los discursos de odio aparecen de forma recurrente en estos entornos, y que el odio racial/cultural destaca como una de las formas más frecuentes de ofensa: “el discurso de odio racial/cultural fue la ofensa más común y constituyó más de la mitad de todas las ofensas (por categoría) cometidas por el conjunto de usuarios” (p. 8). Además, subraya que ciertas expresiones —especialmente la vulgaridad sexual— tienden a presentarse en

registros particularmente agresivos: “la vulgaridad sexual fue el único tipo de ofensa que tuvo más probabilidades de ser severa que no severa” (p. 8).

En conjunto, el informe sostiene que “existe una alta prevalencia de lenguaje severo y de sentimientos de odio dentro del entorno social de los espacios digitales de juego” (p. 12) y advierte que, cuando estas formas de comunicación se vuelven habituales, pueden integrarse en el habla cotidiana del entorno y contribuir a “una normalización de este tipo específico de discurso dentro de las culturas de juego” (p. 12). En este marco, señala el riesgo de que la exposición continuada a estos registros favorezca la desensibilización: cuando un entorno cultural “está lleno de sentimientos de odio, las personas pueden llegar a desensibilizarse ante el discurso de odio” (p. 12).

Discriminación y experiencias LGTBIQ+ en los videojuegos

La evidencia reciente indica que las personas LGTBIQ+ no constituyen un grupo marginal dentro del gaming, sino una parte relevante de la comunidad: el informe de *GLAAD Gaming* (2024) estima que aproximadamente el 17% de jugadores/as activos/as se identifica como LGTBIQ+. Sin embargo, esta presencia contrasta con su baja visibilidad en los contenidos comerciales: el mismo informe sitúa en torno a un 2% la proporción de videojuegos que incorporan personajes o tramas explícitamente LGTBIQ+, lo que apunta a una brecha entre quién juega y quién aparece representado.

Aun con esta infrarrepresentación, la literatura subraya que **la calidad de la representación** tiene efectos relevantes: una parte mayoritaria de jugadores/as LGTBIQ+ declara que ver personajes que reflejan bien su orientación o identidad de género tiene un impacto positivo en cómo se sienten consigo mismos/as, mientras que también se reporta evitación de juegos cuando se perciben estereotipos dañinos (GLAAD, 2024). En paralelo, las dinámicas de interacción en entornos online pueden reforzar jerarquías y exclusiones: Brenner-Levoy describe cómo ciertas normas de masculinidad gamer dominantes pueden sostenerse mediante **hostilidad simbólica** hacia lo “queer”, que opera como mecanismo de control del grupo y mantenimiento de estatus, incluso cuando la orientación o identidad no se hace explícita.

Al mismo tiempo, algunos videojuegos pueden funcionar como espacios de **afirmación identitaria** y construcción comunitaria cuando el diseño favorece la personalización, la sociabilidad no punitiva y prácticas inclusivas. En el caso de *Animal Crossing: New Horizons*, se ha descrito que parte de la comunidad LGBTIQ+ percibe el juego como un entorno donde expresarse con mayor libertad y encontrar apoyo comunitario, en gran medida por sus posibilidades de customización y por dinámicas de comunidad (Blanco-Fernández et al., 2023).

Discriminación por discapacidad: ableísmo en videojuegos y streaming

Las investigaciones sobre ecosistemas de gaming y creación de contenido muestran que el ableísmo (discriminación hacia personas con discapacidad) es frecuente y adopta formas diversas: insultos, cuestionamiento del derecho a participar, negación de necesidades de accesibilidad, amenazas y discursos deshumanizadores. Un estudio de Escobar-Lamanna (2024) centrado en creadores/as de contenido con discapacidad — incluyendo gamers y streamers— señala que una amplia mayoría afirma haber recibido odio o acoso específicamente vinculado a su discapacidad y propone una tipología de

distintas formas de hostigamiento ableísta, desde ataques directos hasta la estigmatización o negación de la accesibilidad.

Un punto crítico es la dimensión estructural del problema: varios participantes describen que, al reportar ataques, las plataformas no siempre los reconocen como discurso de odio o no actúan con consistencia, trasladando la carga de protección a la propia persona (autocensura, moderación adicional, cierre de chats o limitación de la exposición pública). En el ámbito del streaming, además, se ha descrito que entornos como Twitch tienden a organizarse en torno a métricas y expectativas de rendimiento —“hacer muchas horas”, constancia, productividad— que pueden funcionar como estándares implícitamente capacitistas; así, aunque no exista una exclusión formal, la arquitectura de incentivos y la cultura del “grind” dificultan una participación sostenible para personas con dolor crónico, fatiga u otras condiciones, generando una inclusión que no siempre resulta habitable en la práctica.

Estudios de caso en videojuegos concretos

Más allá de los enfoques generales, varios estudios se centran en títulos específicos y muestran cómo la competitividad, el diseño del juego y las herramientas de comunicación pueden favorecer —o contener— la toxicidad y la discriminación.

World of Tanks. En juegos competitivos por equipos, la habilidad y la edad pueden operar como marcadores de estatus: quienes rinden peor o son más jóvenes reportan más insultos, desprecio y culpabilización por las derrotas. Además, el análisis incorpora rasgos de personalidad, mostrando que el neuroticismo se asocia con mayor discriminación percibida y que la amabilidad puede actuar como factor protector (Nguyen et al., 2021).

League of Legends (LoL). Por un lado, estudios observacionales de partidas competitivas describen una presencia elevada de conductas tóxicas, con predominio de insultos, quejas y descalificaciones ligadas al rendimiento del equipo, en un contexto donde el sistema de rangos visibles y la dependencia del desempeño colectivo intensifican la presión y facilitan el hostigamiento vía chat (Aguerri et al., 2024). Por otro lado, análisis masivos de chat en servidores europeos profundizan en la toxicidad cultural y racial, destacando cómo determinados imaginarios del universo del juego pueden activar lecturas culturalizadas y alimentar bromas, estigmas e insultos —especialmente hacia jugadores/as asociados a la región MENA—, reforzando formas de racismo cotidiano en la interacción (Sengün et al., 2019).

Shooters competitivos y chat de voz (Overwatch y Valorant). La observación participante y la transcripción del voice chat muestran que la voz puede funcionar como detonante de acoso y sexismo: “sonar como una chica” activa preguntas insistentes, sexualización, cuestionamientos de competencia y hostigamiento. Aunque se trabaja con muestras más acotadas, estos resultados ayudan a explicar por qué el uso del micrófono puede convertirse en un factor de riesgo para la participación de mujeres en entornos competitivos (Görlich et al., 2025).

Animal Crossing: New Horizons como contraejemplo. En contraste con títulos altamente competitivos, este juego aparece asociado a dinámicas más inclusivas gracias a mecánicas no competitivas, alta personalización y comunidades autogestionadas. En este marco, se describen experiencias de afirmación identitaria y

construcción comunitaria —incluida la comunidad LGTBIQA+—, donde el diseño no intensifica la discriminación, sino que facilita prácticas de pertenencia y “world-making” queer (Blanco-Fernández et al., 2023).

En conjunto, estos casos refuerzan que la discriminación y la toxicidad no se distribuyen de forma homogénea: adoptan formas distintas según el juego. Por ello, para comprenderlas con precisión conviene combinar análisis generales con miradas situadas sobre cómo cada título estructura la interacción, la competencia y la comunicación entre jugadores/as.

d. Motivaciones

Este apartado se centra en **las motivaciones para jugar** como una vía para entender **por qué los videojuegos atraen tanto** y, sobre todo, **cuándo y cómo esa implicación puede convertirse en problemática**. En términos generales, la motivación se entiende como el conjunto de razones que empujan a una persona a iniciar una conducta, sostenerla en el tiempo y orientarla hacia determinados objetivos Reeve (2018).

En el caso de los videojuegos, estas razones no dependen solo de “la persona” (p. ej., estado emocional, intereses, necesidades), sino también del **contexto** (amistades, familia, escuela) y del **propio diseño del juego** (recompensas, progresión, socialización, competición) (Przybylski et al., 2010). Por eso, estudiar motivaciones permite describir el juego como una práctica con sentidos diversos: **la misma motivación puede sostener experiencias saludables o, en determinadas condiciones, contribuir a un uso desadaptativo** (Billieux et al., 2015).

Desde la perspectiva clínica, el interés por las motivaciones no está en “etiquetar” tipos de jugadores, sino en distinguir **qué funciones cumple el juego** en la vida cotidiana. La literatura muestra que ciertos motivos —por ejemplo, el **escapismo** o el uso del juego como vía prioritaria para evitar problemas y aliviar emociones negativas— aparecen asociados con mayor frecuencia al trastorno por videojuegos, y también pueden actuar como puente entre malestar psicológico (p. ej., ansiedad o depresión) y un patrón de juego cada vez más persistente (Király et al., 2015). Esto no implica que “jugar para evadirse” sea siempre problemático, sino que ayuda a matizar que **no es solo el tiempo de juego lo relevante**, sino la combinación entre motivos, contexto y BE (Kardefelt-Winther, 2014).

En adolescencia, además, las motivaciones se articulan con una función social clara. Los datos del Digital Wellness Lab muestran que para muchos y muchas jóvenes jugar sirve para **mantener vínculos** (“stay connected to friends I don’t see in person”) y que una mayoría afirma que el gaming ayuda a hacer o mantener amistades (Yue et al., 2024, p. 4). En esa misma línea, cuando el juego ocurre con amistades o familia, la cooperación y el trabajo en equipo aparecen como motores relevantes, reforzando la idea del juego como espacio de relación cotidiana (pp. 6 y 17). Junto a lo social, se repiten motivos emocionales como relajarse o “sentirse uno mismo”, aunque el uso problemático se asocia a peor bienestar y menor apoyo de iguales en comparativas internacionales.

Para ordenar esta diversidad de razones, la investigación ha propuesto distintos modelos. Algunos enfoques iniciales, como el de Bartle (2003), ofrecían tipologías basadas en la observación (p. ej., logro, exploración, socialización), aunque sin validación empírica. Posteriormente, modelos como el de Yee (2005) —desarrollado en el contexto de los MMORPG— sistematizan las motivaciones en grandes componentes (logro, social e inmersión) y sirven como base para instrumentos posteriores. En lo que sigue, se revisan estos marcos y sus limitaciones, con especial atención a cómo los modelos más recientes permiten conectar motivaciones con patrones de implicación más o menos problemáticos.

Precisamente por este motivo, Yee (2005) se propuso construir un nuevo modelo a partir del estudio de Bartle (1996), centrándose en los juegos de rol multijugador masivos en línea (MMORPG), que se habían estado desarrollando desde principios de los 2000. El modelo organiza **10 motivos en tres componentes principales: (a) Logro** (progreso, mecánicas y competencia), **(b) Social** (socialización, relaciones y trabajo en equipo) y **(c) Inmersión** (exploración, juego de rol, personalización y escapismo) (véase Tabla 4).

Tabla 2. Componentes y subcomponentes de los factores de motivación de videojugadores/as

Éxito y logros	Social	Inmersión
Avance Progreso, Poder, Acumulación, Estatus	Socializar Conversaciones casuales, Ayudar al resto, Hacer amigos	Descubrimiento Exploración, Lore, Encontrar cosas escondidas
Mecánicas de juego Números, Optimización, Plantillas, Análisis	Relaciones sociales Personal, Autorrevelación, Encontrar y dar apoyo	Juego de rol Historia/argumento, Historia del personaje, Roles, Fantasía
Competición Retar a otros videojugadores/as, Provocación, Conducta dominante	Trabajo en equipo Colaboración, Grupos, Logros de grupo	Customización o caracterización Apariencia, Accesorios, Estilos, Combinaciones de colores
		Escapismo Relajación, Escape de la vida real, Evitar problemas de la vida real

Fuente: Yee, N. (2005). Motivations of play in MMORPGs. In *Proceedings of DiGRA 2005 Conference: Changing Views: Worlds in Play*.

Aunque ha sido uno de los modelos más influyentes, conviene considerar su **limitación de origen**: fue construido principalmente para MMORPG y varios de sus elementos se ajustan especialmente a ese tipo de juegos, mientras que otros géneros actuales (p. ej., competitivos o battle royale) generan formas de interacción social más esporádicas y menos estructuradas en grupos estables (Király et al., 2022). En paralelo, **Quantic Foundry** amplía este enfoque (2015) proponiendo **12 motivos** agrupados en seis categorías de alto nivel, a partir de una muestra muy amplia. Sin embargo, este modelo no es plenamente utilizable en el marco de este informe porque

no está disponible públicamente y, además, **prescinde del motivo de escapismo**, una dimensión especialmente relevante desde la perspectiva clínica por su asociación con el trastorno por videojuegos (Király et al., 2022).

En otro estudio, **Frostling-Henningsson (2009)** analizó juegos de disparo en primera persona (*first-person shooters*) y juegos de rol (*role-playing*) mediante **observación directa** y **entrevistas cualitativas**. La autora concluye que las motivaciones principales se vinculan, sobre todo, con **los aspectos sociales del juego** (cooperación y comunicación), junto con el **escapismo** (jugar para evadir problemas) y la búsqueda del **flow**. Este último concepto remite a un estado de **inmersión intensa**, en el que la persona se implica de tal manera en la actividad que reduce la atención a preocupaciones externas, pudiendo incluso perder la noción del tiempo o de necesidades básicas. Csíkszentmihályi (1990) definió el *flow* como “el estado en el que las personas están tan involucradas en una actividad que nada más parece importar; la experiencia es tan placentera que las personas continúan haciéndola incluso a un gran costo, por el simple hecho de hacerlo”.

Junto a estos trabajos, la investigación sobre motivaciones ha desarrollado instrumentos desde dos vías principales: **(a) aproximaciones empíricas**, basadas en grandes baterías de ítems y análisis factoriales, y **(b) aproximaciones teóricas o deductivas**, construidas a partir de marcos conceptuales previos. En este segundo grupo destacan los instrumentos inspirados en la **teoría de la autodeterminación**, que plantea tres necesidades psicológicas básicas: **competencia, autonomía y relación** (Deci et al., 2000). La satisfacción de estas necesidades se asocia con bienestar y motivación autónoma, mientras que su frustración se vincula con malestar y formas de motivación controlada de menor calidad. Desde esta perspectiva, la **Player Experience of Need Satisfaction** evalúa autonomía, competencia y relación percibidas dentro del juego, y la **Gaming Motivation Scale** distingue entre **motivación intrínseca, motivación extrínseca** y **amotivación** (Lafrenière et al., 2012).

Dentro de los modelos con enfoque teórico también suele mencionarse **BrainHex** (Nacke et al., 2011), que no describe motivaciones en sentido estricto, sino **patrones de satisfacción** asociados a diferentes experiencias de juego. Este enfoque propone **siete perfiles: buscador/a, superviviente, temerario/a, maestro/a, conquistador/a, socializador/a y logrador/a**, que sintetizan preferencias vinculadas, por ejemplo, a la curiosidad y el descubrimiento, la intensidad del miedo, la búsqueda de adrenalina, la resolución estratégica, el desafío competitivo, la conexión social o la consecución de metas a largo plazo.

Más recientemente, varios estudios han tratado de establecer instrumentos con validez y relevancia clínica, estableciendo cuestionarios, inventarios y taxonomías basadas en factores motivacionales. A diferencia de los estudios anteriores, que tenían un enfoque mucho más focalizado, estos artículos han analizado el papel de las motivaciones desde una perspectiva holística y considerando la industria en su conjunto, sin centrarse en un género en específico. Si bien ninguna de las investigaciones está exenta de limitaciones, sus conclusiones proporcionan valiosos *insights* para la creación de nuestra taxonomía.

Demetrovics et al. (2011) se proponen identificar y conceptualizar los componentes motivacionales del juego online, a partir de una encuesta a 3.818 personas (90,6%

hombres; edad media de 20,9 años, DE = 5,81), captados en páginas web de videojuegos. De esta manera, diseñan el Cuestionario de Motivos para el Juego en Línea, que incluye siete motivos:

- **Escape:** evasión de la realidad, especialmente de problemas y situaciones incómodas.
- **Afrontamiento:** capacidad de los videojuegos en canalizar el malestar y la agresión, así como mejorar el estado de ánimo.
- **Fantasía:** salir de la identidad habitual, probar nuevas identidades en un mundo de fantasía diferente y hacer cosas que no se pueden realizar en la vida real.
- **Desarrollo de habilidades:** la persona juega para mejorar su coordinación, concentración u otras habilidades.
- **Recreación:** aspectos recreativos y relajantes de los videojuegos.
- **Competición:** voluntad y búsqueda de la competición con otros/as, búsqueda de la victoria y dominación.
- **Social:** aspectos sociales del juego, el placer de conocer personas, estar con otros y compartir experiencias.

De otro estudio similar, se diseñó el Cuestionario de Motivos para los Videojuegos (López-Fernández et al., 2020). Para ello, los/as autores/as realizan una revisión bibliográfica en la que recopilan los artículos de investigación más relevantes en los últimos años, con el fin de identificar las categorías motivacionales a ser validadas después de manera empírica. Los resultados de la revisión bibliográfica se resumen en la siguiente **Tabla 5**.

Tabla 3. Comparación de escalas motivacionales en el uso de videojuegos

	Interacción social	Fantasía	Logro-reto	Competición	Recreación	Escape-afrontamiento	Excitación	Customización o caracterización	Habilidad de desarrollo
De Grove et al. (2016)	X	X	X		X	X			
Demetrovics et al. (2011)	X	X		X	X	X			X
Ferguson y Olson (2013)	X		X	X	X	X	X		
Floros y Siomos (2012)	X	X	X	X		X			
Fuster et al. (2012)	X	X	X						
Hilgard et al. (2013)	X	X				X		X	
Kahn et al. (2015)	X	X		X					X
Kim y Ross (2006)	X	X		X	X				
Lafrenière et al. (2012)			X				X		
Lee y LaRosa (2007)					X				
Li et al. (2013)	X	X	X						
Nacke et al. (2014)	X	X	X	X			X		X
Nije et al. (2012)	X	X	X	X	X	X	X		
Olson (2010)	X	X		X	X	X	X	X	

Rodríguez de Sepúlveda y Igartua (2011)	X	X		X	X		X		
Ryan et al. (2006)	X	X	X						
Scharkow et al. (2015)	X	X	X	X					
Sherry et al. (2006)	X	X	X	X	X		X		
Tondello et al. (2016)	X		X	X				X	
Wallenius et al. (2009)		X				X			X
Westwood y Griffiths (2010)	X	X	X					X	
Wu et al. (2010)	X	X	X		X				
Yee (2006)	X	X	X	X		X		X	

Fuente: López-Fernández, F. J., Mezquita, L., Griffiths, M. D., Ortet, G., & Ibáñez, M. I. (2020). The development and validation of the Videogaming Motives Questionnaire (VMQ). *PLoS One*, 15(10), e0240726.

Tras un análisis factorial con una muestra de 140 jóvenes adultos (79 hombres, 61 mujeres; edad media de 20,71 años; ED = 3,55), captados en la Universidad Jaume I de Valencia, los/as autores/as identifican los siguientes 8 motivos:

- **Recreación:** Los/as videojugadores/as buscan disfrute, placer y distracción al jugar. Esta motivación está asociada con la búsqueda de entretenimiento general y de relajación.
- **Interacción social:** Esta motivación se centra en la necesidad de interactuar con otros, hacer nuevas amistades, mantener relaciones sociales, y sentirse parte de un grupo.
- **Afrontamiento:** Los/as videojugadores/as utilizan los videojuegos como una herramienta para reducir el estrés, mejorar su estado de ánimo y escapar de situaciones emocionales negativas.
- **Recompensa violenta:** Se refiere al disfrute obtenido a través de la violencia en los juegos, como el placer de disparar, luchar o interactuar con otros de manera violenta dentro del juego.
- **Competencia:** Los/as videojugadores/as están motivados por la competencia, el deseo de ganar, demostrar habilidades superiores a otros y enfrentar desafíos.
- **Fantasia:** Esta motivación implica la inmersión en mundos imaginarios, asumir roles y experiencias que no son posibles en la vida real, y vivir historias dentro del juego.
- **Desarrollo cognitivo:** Los/as videojugadores/as buscan mejorar sus habilidades mentales y resolver problemas complejos. La motivación aquí se relaciona con desafíos intelectuales y el desarrollo de habilidades cognitivas.
- **Personalización:** Implica el disfrute por crear, modificar y personalizar elementos del juego, como personajes, entornos o cualquier otro aspecto que permita a los jugadores expresar su creatividad.

Finalmente, Király et al. (2022) proponen el **Gaming Motivation Inventory (GMI)** con un enfoque de síntesis: tras una revisión extensa, identifican 26 motivos respaldados empíricamente y los agrupan en **seis dimensiones motivacionales de orden superior: maestría, inmersión/escapismo, competición, estimulación, social y hábito/aburrimiento**. Los autores subrayan que estas seis dimensiones son suficientemente amplias como para **cubrir la mayoría de modelos previos**, incluyendo

el esquema clásico de **logro, social e inmersión** (Yee, 2005). En particular, el componente de “logro” quedaría repartido entre **maestría** (avance, exploración, dominio de mecánicas, tareas) y **competición** (victoria, comparación social, estatus), mientras que el componente “social” se mantiene como dimensión propia, y la dimensión de “inmersión” se integra principalmente en **inmersión/escapismo**. En este sentido, aunque en instrumentos como el MOGQ algunos motivos aparecen diferenciados (p. ej., escape, fantasía y afrontamiento), en el GMI quedan integrados dentro de un mismo eje de orden superior: **inmersión/escapismo**.

Por último, Castro et al. (2025) amplían los modelos motivacionales previos mediante un análisis con una muestra **internacional y heterogénea**, con el objetivo de reducir el sesgo derivado de contextos demográficos o culturales específicos y lograr una aproximación más generalizable a los motivos de juego. El estudio se basa en 5.222 videojugadores/as de 112 países, entre los 13 y los 69 años. En cuanto al género, la muestra incluye 48,66% de hombres, 42,32% de mujeres y 9,02% de personas no binarias, lo que constituye uno de los diseños más plurales dentro de este tipo de investigación.

En términos conceptuales, las autoras y el autor parten de las dimensiones del **GMI** (Király et al., 2022) e incorporan, además, indicadores vinculados a la **capacidad de RE**. El conjunto de dimensiones contempladas se organiza en dos grandes bloques:

- **RE:** estrategias, no-aceptación, impulsividad, objetivos, claridad, conciencia.
- **Motivos:** avance, aburrimiento, finalización, exploración + mecánicas, habilidad de juego, amotivación, competencia, afrontamiento, fantasía, identidad, autonomía, competición, escape, finanzas, regulación introyectada, recreación, estatus, personalización, historia, desarrollo de habilidades, excitación-acción, destrucción, estrategia, social, cooperación, gráficos.

A partir del análisis conjunto de estas variables, identifican **cuatro perfiles**:

- **Perfil evitativo (avoidant):** presenta un nivel bajo de motivación general, pero un interés notable por la recreación, la evasión, la autonomía y la fantasía. Tiende a preferir experiencias más solitarias y orientadas a escapar de la realidad. Muestra dificultades en RE, especialmente en impulsividad.
- **Perfil desregulado (dysregulated):** concentra las puntuaciones más elevadas en dificultades de RE, sobre todo en claridad emocional, impulsividad y toma de decisiones. Se asocia a motivaciones como regulación introyectada, evasión, fantasía y socialización. Es el perfil que presenta **mayor riesgo** de desarrollar un trastorno por videojuegos.
- **Perfil comprometido (engaged):** muestra una motivación general moderada, con fuerte énfasis en recreación y experiencias sociales. Se caracteriza por un patrón relativamente equilibrado, combinando diversión y desafío; destaca por el interés en el desarrollo de habilidades y la exploración de mecánicas, y por mantener mayor equilibrio entre juego y otras áreas vitales.
- **Perfil relacional (relational):** prioriza la interacción social como motor principal del juego. Se vincula con motivaciones de identidad y competencia dentro de la

comunidad, así como con reconocimiento y desarrollo de habilidades. Presenta dificultades en RE, especialmente en no aceptación de emociones y en mantener objetivos cuando aparecen emociones negativas.

En paralelo, resulta destacable el modelo de Marczewski (2015), ampliado por Tondello et al. (2016), que desarrolla el **Gamification User Types Hexad**. Esta propuesta identifica **seis perfiles** vinculados a elementos de diseño y orientados a la personalización de experiencias (más que a los efectos psicológicos del juego). Aun así, su énfasis en mecanismos de diseño puede ser útil desde una perspectiva terapéutica y psicoeducativa, al ayudar a comprender qué dinámicas refuerzan determinados comportamientos. Los perfiles son:

- **Filántropos/as:** motivados/as por el propósito; tienden a ayudar y contribuir sin esperar recompensa.
- **Socializadores/as:** motivados/as por la relación; buscan interacción, colaboración y vínculos.
- **Espíritus libres:** motivados/as por la autonomía; valoran explorar, crear y decidir sin control externo.
- **Logradores/as:** motivados/as por la competencia; desean progresar, superar retos y demostrar habilidad.
- **Disruptores/as:** motivados/as por recompensas externas; orientados/as a obtener incentivos tangibles.
- **Jugadores/as:** motivados/as por el cambio; disfrutan probando límites del sistema e impulsando transformaciones, a veces de forma conflictiva, aunque también con potencial para cuestionar reglas y mejorarlas.

Tabla 4. Perfiles vinculados a elementos de diseño y orientados a la personalización de experiencias.

Tipo de usuario	Elementos de diseño sugeridos por Marczewski	Asociaciones estadísticas mejoradas	
		Elementos principales	Elementos adicionales
Filántropos/as	Recolección e intercambio Regalos Compartir conocimiento Roles administrativos		
Socializadores/as	Gremios o equipos RRSS Comparación social Competición social Descubrimiento social	Gremios o equipos RRSS Comparación social Competición social Descubrimiento social	
Espíritus libres	Tareas de exploración Experiencia de juego no lineal Easter eggs	Tareas de exploración Experiencia de juego no lineal Easter eggs	Personalización / customización Retos Herramientas creativas

	Contenido desbloqueable Herramientas creativas Personalización / customización	Contenido desbloqueable Aprendizaje Anonimidad Estilo de juego anárquico	
Logradores/as	Retos Certificados Aprendizaje Misiones Niveles y progresión Retos épicos	Retos Certificados Misiones	Anonimidad Aprendizaje Insignias o logros Niveles y progresión
Disruptores/as	Plataformas de innovación Mecanismos de votación Herramientas de desarrollo Anonimidad Estilo de juego anárquico	Plataformas de innovación Mecanismos de votación Herramientas de desarrollo Herramientas creativas	Competición social Estilo de juego anárquico Retos
Jugadores/as	Puntos Recompensas o premios Clasificación Insignias o logros Economía virtual Lotería o azar	Puntos Recompensas o premios Clasificación Economía virtual Niveles o progresión Recolección e intercambio	Comparación social Competición social Descubrimiento social Anonimidad Retos Certificados Misiones

Fuente: Tondello et al. (2016). (adaptación; traducción propia).

Los modelos revisados permiten ordenar la diversidad de motivos de juego y, sobre todo, situarlos en relación con el **mantenimiento del engagement**: no es la motivación “en sí”, sino su combinación con variables personales, relacionales y de diseño lo que puede favorecer trayectorias saludables o problemáticas. La síntesis comparativa de enfoques y dimensiones se recoge en el **Anexo 2**. En la siguiente sección se presentan los **resultados del programa**, conectando este marco con la evidencia obtenida en el trabajo aplicado.

Resultados del programa: una taxonomía que conecta perfiles de personas videojadoras y estrategias de intervención

Este apartado reúne los resultados centrales del programa y los organiza en forma de taxonomía orientada a la práctica clínica. La propuesta no pretende etiquetar a las personas jóvenes, sino ofrecer un mapa de lectura que permita **reconocer patrones de implicación problemáticos**, comprender qué necesidades emocionales, relacionales o motivacionales suelen sostenerlos y traducir ese análisis en **decisiones terapéuticas más ajustadas**. El foco, por tanto, no está en determinar “qué tipo de jugador/a es”, sino en entender qué función cumple el juego en cada momento y qué factores empujan el uso hacia la desregulación.

A partir del conjunto de evidencias recogidas a través de la ejecución del programa, se describen **ocho perfiles** que combinan **motivaciones, dinámicas de uso y riesgos asociados** —incluida la dimensión económica cuando intervienen las CB—. En la práctica clínica, estos perfiles rara vez aparecen de forma aislada: pueden solaparse, alternarse según el contexto o transformarse a lo largo del proceso terapéutico. Por ello, la taxonomía debe leerse como una **herramienta flexible** que orienta la evaluación y la intervención, no como un sistema de clasificación cerrado.

Antes de presentar los perfiles, incorporamos un marco transversal que ayuda a **interpretar por qué determinados patrones de juego se vuelven especialmente persistentes** y qué aspectos suelen aparecer como “base” del problema en los casos que llegan a recursos terapéuticos. Este marco no sustituye la evaluación clínica individual ni pretende fijar rasgos estables, sino **señalar dinámicas personales recurrentes** que, combinadas con el contexto (familiar, escolar, social y digital), pueden incrementar la vulnerabilidad al uso problemático.

La utilidad de introducir estos elementos en este punto es doble. En primer lugar, permite leer la taxonomía no solo desde “cómo se juega”, sino también desde “qué está sosteniendo” ese uso (p. ej., regulación emocional, pertenencia, reconocimiento, control, evitación). En segundo lugar, facilita conectar los perfiles con decisiones terapéuticas: si se entiende la función del juego y las necesidades subyacentes, es más sencillo ajustar objetivos, ritmo y técnicas de intervención.

Rasgos de personalidad asociados al juego problemático

A partir del análisis de las entrevistas, se identifican patrones de rasgos y dinámicas personales que aparecen con frecuencia en jóvenes con uso problemático o adicción a los videojuegos. No se describe una “personalidad gamer” única, pero sí tendencias que se repiten en el subgrupo que llega a recursos terapéuticos. Estos rasgos no deben entenderse como categorías diagnósticas, sino como **pistas clínicas** que ayudan a contextualizar por qué el juego se vuelve funcional y qué objetivos conviene priorizar en intervención.

1) **Baja autoestima y búsqueda intensa de reconocimiento**

Muchos jóvenes muestran una autoestima frágil y una sensación de fracaso en el ámbito académico, social o familiar. El videojuego opera como un espacio

donde recuperar una vivencia de competencia: ser bueno, subir de rango o convertirse en “el mejor del grupo” repara de forma momentánea la autoimagen. En el perfil de inmersión, la baja autoestima puede traducirse en fantasías identitarias: el avatar encarna “cómo me gustaría ser”, hasta el punto de que, en casos graves, se desdibujan los límites entre realidad y mundo virtual. En conjunto, se observa una necesidad elevada de reconocimiento y validación externa sostenida por el rendimiento dentro del juego.

2) Baja tolerancia a la frustración y dificultades para regular emociones

La baja tolerancia a la frustración aparece como un elemento central: cuesta sostener la pérdida, quedarse atrás o no lograr objetivos con rapidez. En muchos casos, el videojuego se utiliza como maniobra evasiva para no afrontar problemas personales, escolares o familiares, configurando el perfil escapista. Las entrevistas también apuntan a dificultades claras de RE (enfado, ansiedad, tristeza y aburrimiento); por ello, el juego se convierte en la principal —y a veces la única— estrategia para sentirse mejor.

3) Competitividad elevada, perfeccionismo y necesidad de control

Se describe un perfil marcadamente competitivo, donde ganar, destacar y situarse por encima de otros adquiere prioridad. El perfil completista se considera especialmente arriesgado por su alta exigencia, la necesidad de control total del juego y la dificultad extrema para poner límites al tiempo y al dinero invertidos. En este sentido, el completismo suele ir unido a competitividad como expresión de una exigencia interna elevada. En conjunto, se observa una orientación fuerte al logro y al control, con perfeccionismo que facilita la escalada hacia un uso compulsivo.

4) Tendencia al escapismo, soledad y dificultades relacionales

El componente social aparece en la mayoría de los casos, se juega online con amistades o contactos. Sin embargo, esto convive a menudo con soledad no deseada y dificultades en la relación cara a cara. Diversos terapeutas describen trayectorias en las que se empieza jugando para socializar y se termina progresivamente más aislado, con abandono de actividades presenciales (deporte, ocio offline). En algunos casos, aparecen necesidades asociadas a la comunicación y la relación, y el juego ofrece rutina y contacto social sin la exposición de la interacción presencial, especialmente en jóvenes con experiencias de bullying. Esta mezcla de necesidad de pertenencia y carencias en habilidades sociales presenciales aumenta el riesgo de aislamiento progresivo.

5) Impulsividad, riesgo económico y búsqueda de sensaciones

Se observa impulsividad tanto en el tiempo de juego (incapacidad para detenerse) como en el gasto. Los perfiles completista y financiero muestran tendencia a decisiones de riesgo sin valorar consecuencias (endeudamiento, uso de créditos, impacto en la economía familiar). En conjunto, aparece un escaso control de impulsos y una atracción por recompensas inmediatas en contextos de azar y refuerzo variable.

6) Inmadurez, dificultades de responsabilidad y comorbilidad

Los terapeutas describen áreas de personalidad inmaduras en adolescencia y/o juventud: dificultades para asumir responsabilidades, organizar el tiempo y sostener hábitos de sueño, estudio, higiene y vida cotidiana. La mayoría de los casos se sitúan entre los 14 y los 21 años, etapa de mayor vulnerabilidad a conductas adictivas. Es frecuente la comorbilidad con ansiedad y depresión, TDAH, trastornos de personalidad o dificultades emocionales previas. En muchos casos, el juego problemático se entiende más como síntoma o vía de escape que como problema aislado; la personalidad está aún en desarrollo y el videojuego amplifica vulnerabilidades previas.

Los/as jóvenes con uso problemático tienden a compartir, en grados distintos: baja autoestima y búsqueda intensa de reconocimiento; baja tolerancia a la frustración y dificultades de RE; competitividad y perfeccionismo con necesidad de control; escapismo ante problemas vitales; impulsividad (incluido el componente económico); dificultades relacionales presenciales pese a vida social online; e inmadurez en hábitos y responsabilidades, con comorbilidad frecuente.

Estos rasgos **no describen a todas las personas que juegan**, sino al subgrupo que llega a recursos terapéuticos. Para el diseño de intervenciones, las entrevistas apuntan a trabajar prioritariamente autoestima, manejo de la frustración, RE, habilidades sociales, control de impulsos y construcción de alternativas de ocio no digitales.

Con este marco transversal como punto de partida, la tabla que se presenta a continuación sintetiza la taxonomía y la traduce en una herramienta operativa. Conecta, de manera estructurada, cómo juega la persona, qué necesidades sostienen ese patrón y qué implicaciones tiene para la intervención. Cada perfil integra cuatro capas de análisis: características motivacionales y emocionales, comportamientos observables en el videojuego, dimensiones clínicas relevantes y mecanismos que pueden favorecer la aparición o mantenimiento del uso problemático. A partir de esta lectura, la tabla propone también actividades terapéuticas específicas para facilitar la personalización del tratamiento.

Tabla 5. Tabla resumen de perfiles de personas videojugadoras

Perfil	Características del perfil	Comportamiento en el videojuego ¹	Dimensiones	¿Por qué se genera la adicción?	Actividades
Jugador/a social	<ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento y mantenimiento de relaciones. - Sentido de pertenencia a grupo o comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prefiere modo multijugador. - Participa en chats, foros, grupos de juego, etc. - Juega (y puede realizar microtransacciones) generalmente acompañado/a por amistades. - Es espectador/a de <i>streams</i> y videos dedicados al videojuego. 	<p>Habilidades sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación eficaz y asertividad. - Resolución de conflictos. - Gestión de las relaciones. <p>Adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoestima y autoeficacia social. - RE y de la ansiedad. - Gestión del tiempo: diversificación del ocio. - Límites. 	<p>La necesidad de pertinencia y aprobación social puede llevar a una dependencia psicológica del entorno virtual. La validación constante mediante interacciones, logros compartidos o la presión del grupo refuerzan la conducta de conexión continua. Además, el miedo a perder contacto o relevancia dentro del grupo (conocido como <i>FOMO</i>, fear of missing out) impulsa una necesidad de constante conexión.</p>	<p><i>En comunicación grupal:</i> <i>Dinámicas de debates (se pretende fomentar estrategias asertivas de comunicación).</i> <i>Ej. isla desierta.</i></p> <p><i>Role - playing: idear una situación a representar y gestionar como se resolvería.</i></p>
Jugador/a competitivo/a	<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de reconocimiento (victoria). 	<ul style="list-style-type: none"> - Se enfoca en superar a otros/as y en las victorias (componente social). 	<p>RE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia a la frustración, ira y gestión del impulso. 	<p>El refuerzo intermitente y los rankings generan un ciclo de retroalimentación</p>	<p><i>Gestión emocional y autocontrol:</i> <i>Torneo amigable:</i> <i>actividad/juego donde se</i></p>

¹ La sección de comportamiento en el videojuego no solo recoge estrictamente la conducta persona en los videojuegos, sino en todos los medios digitales en torno a estos, como RRSS y foros (Reddit, Twitch, Discord, Youtube, etc.). Asimismo, también se comenta, en algunos casos, la preferencia de la persona por determinados géneros de videojuegos, algo evidentemente relacionado con el tipo de comportamientos que se pueden dar.

	<ul style="list-style-type: none"> - Actitud desafiante y dominación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participa en competencias y torneos. - Prefiere juegos competitivos ya sea en individual (battle royale) o en equipo (MOBA). - En casos extremos, puede presentar conductas hostiles hacia rivales o compañeros de equipo. - Puede realizar microtransacciones (pases de batalla, CB), pero es estratégico. Desea que los ítems obtenidos sean de valor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol. <p>Adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación asertiva y deportividad. - Autoestima (desligada de rendimiento y resultados). - Significado personal de perder (otras vinculaciones). - Distorsiones cognitivas (éxito y estatus). 	<p>competitiva, produciendo una hiperfocalización en la actividad, que puede derivar en obsesión y ansiedad.</p> <p>Cada victoria o nivel superado produce una sensación de éxito y euforia breve. Cuando pierde, experimenta frustración, lo que activa la necesidad de seguir jugando para recuperar esa sensación.</p>	<p><i>fomenta la colaboración y el apoyo grupal.</i></p>
<p>Jugador/a escapismo - afrontamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategia de afrontamiento evitativa (evitación malestar). - Aumenta el riesgo de conducta adictiva si es la estrategia principal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prefiere (1) juegos con elementos inmersivos como fantasía o trama compleja y/o (2) juegos con ritmo rápido, que requieran concentración activa. 	<p>Estrategias afrontamiento y RE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación y RE y de la ansiedad. - Estrategias de afrontamiento alternativas. - Estrategias de resolución de problemas. <p>Adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoestima y autoeficacia (control 	<p>El videojuego actúa como mecanismo de evitación del malestar emocional, generando alivio temporal que refuerza la conducta. Al no abordar los problemas reales, se consolida la dependencia psicológica como vía de escape. Los juegos ofrecen un alivio inmediato al malestar emocional y</p>	<p><i>Resolución de problemas: Que puedo hacer si.... (implementación estrategia de resolución de problemas en 5 pasos).</i></p> <p><i>Gestión emocional: Diario emocional de memes (identificar que siento y donde lo siento para trabajar posteriormente en sesión a través de memes).</i></p>

			sobre vida propia). - Identificación y gestión de estresores (base conducta evitativa). - Gestión del tiempo de juego y límites.	una sensación de control o seguridad que puede no existir en la vida real.	
Jugador/a por inmersión	<ul style="list-style-type: none"> - Creación identidad alternativa y personalización avatar. - Experiencia inmersiva de la narrativa. - Valoración de la historia y creatividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gusto por personalizar y customizar su avatar o personaje. - Preferencia por videojuegos con tramas inmersivas y elementos de fantasía, que permitan juego de roles. - Realiza microtransacciones para obtener ítems cosméticos y de ambientación (como skins). 	<p>Autoconcepto, autoimagen y autoestima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de creencias disfuncionales sobre: imagen propia, estima y concepto sobre uno mismo. - Potenciación de creatividad y autoexpresión. <p>Adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión del tiempo de juego y límites. - Potenciación de alternativas de ocio variadas y creativas. - Refuerzo de la autonomía personal. - Distorsiones cognitivas: estrategia de pensamiento crítico (especialmente si se 	<p>La identificación simbólica con el avatar o personaje actúa como una extensión del yo ideal. El jugador experimenta en el mundo virtual cualidades que quizás no puede vivir fuera (control, poder, atractivo, respeto). La persona se siente que “es más ella misma” que en la realidad. Además, re refuerza el estado de <i>flow</i>, una experiencia de concentración total en la que se pierde la noción del tiempo. Cuanto más intensa es esta sensación, más difícil resulta interrumpir el juego, consolidando una adicción por la</p>	<p><i>Diseño de hoja rol de uno mismo (búsqueda de limitaciones y capacidades, así como definición de identidad para trabajo de creencias distorsionantes)</i></p>

			usa como estrategia evitativa).	autoexpresión idealizada.	
Jugador/a completista	- Gestión de metas: alta exigencia, perfeccionismo y gestión del fallo – fracaso.	- Busca explorar el juego en su totalidad: <i>easter eggs</i> y logros ocultos. - Puede sentir frustración cuando no logra sus objetivos. - El completismo le puede llevar a sentir frustración (burnout) y a abandonar temporal o definitivamente un videojuego.	Gestión de los logros: - Ajuste realista de objetivos (expectativas y limitaciones). - Gestión del perfeccionismo (aceptación de errores como proceso de aprendizaje). - Autoestima (desligada de rendimiento y resultados). Adicional: - RE y de la ansiedad (tolerancia a la frustración e ira). - Distorsiones cognitivas relacionadas con: rendimiento, éxito, etc. - Gestión de prioridades. - Significado personal de logro (asociaciones en experiencia de vida).	Busca obtener todos los logros y explorar el juego al 100%. El diseño de logros y recompensas aleatorias activa mecanismos de refuerzo intermitentes que genera una expectativa constante que refuerza la conducta. La necesidad constante de completitud genera conductas compulsivas y pérdida de control sobre el tiempo invertido. Además, el perfeccionismo y la autoexigencia hacen que la persona vincule su valía personal al rendimiento o al “completismo”, perpetuando la necesidad de continuar.	<i>Implementación estrategias SMART para diseño objetivos (puede ser mediante actividad grupal).</i> <i>Ajuste realista: Dinámica de fortalezas y limitaciones (internas - externas).</i> <i>Autoexigencia/perfeccionismo: ¿cuánto vale...? Juego en el que se pone valor a situaciones de logro y se cuestiona el valor sentido con la expectativa.</i>
Jugador/a aventurero	- Resolución de desafíos y retos.	- Gusto por explorar sin seguir una ruta fija.	Distorsiones cognitivas y	Disfruta de la exploración, los retos y	<i>Explorador: registro de situaciones del día a día en</i>

	- Alta dedicación.	- Preferencia por videojuegos de mundo abierto y con tramas secundarias.	resolución de problemas: - Estrategias de resolución de problemas. - Distorsiones cognitivas: identificar autoexigencia y creencias polarizadas (como éxito - fracaso). - Autoexigencia. Adicional: - Flexibilización cognitiva y adaptación al entorno (transferencia habilidades y exploración alternativas no digitales). - Gestión emocional y de la ansiedad (tolerancia a la frustración, motivación ajustada e incertidumbre). - Gestión del tiempo y límites digitales. - Establecimiento de prioridades.	la curiosidad. La recompensa continua por descubrimiento hace que cada nuevo hallazgo, secreto o misión completada genera una sensación de descubrimiento similar a la que experimentan los exploradores o científicos. La imprevisibilidad de lo que vendrá a continuación (refuerzo intermitente) mantiene un refuerzo motivacional constante .	<i>las que se presentan desafíos y cómo ha buscado alternativas (ej. en distorsiones o problemas de la vida real).</i> <i>Autoexigencia/perfeccionismo: ¿cómo lo haría si fuese...?</i> <i>Juego en el que se propone la transferencia de habilidades y explorar las alternativas de gestión en el día a día</i>
Jugador/a recreativo/a	- Forma de ocio y entretenimiento	- Enfoque relajado y sin presión.	Gestión del tiempo y estrategias de ocio: - Identificación del	Juega por ocio, relajación o distracción	<i>Planificación del tiempo (se puede adaptar a la creatividad de las personas: dibujo, tabla,</i>

	(relajación y búsqueda bienestar).	<ul style="list-style-type: none"> - No se involucran emocionalmente con el videojuego. - Relaciones sociales posibles, pero normalmente de carácter esporádico. 	<p>tiempo. dedicado y concienciación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ocio alternativo. - Estrategias de afrontamiento alternativas (gestión aburrimiento y estrés). <p>Adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión emocional y de la ansiedad (identificación y autoobservación). 	<p>ocasional. No busca objetivos concretos.</p> <p>La adicción puede surgir cuando el videojuego se convierte en la única fuente de bienestar o desconexión emocional. Si la persona no cuenta con otras formas de ocio o afrontamiento, puede depender del juego para evitar el aburrimiento, la soledad o el estrés.</p>	<p><i>imágenes, etc.) donde se desarrolla ocio alternativo.</i></p> <p><i>Termómetro de juego: se diseña un termómetro donde la persona va ajustando según va incrementando el tiempo de juego (ej. si se pactan 3 horas de juego/día, en verde estaría una a 2 horas, amarillo hasta 3 horas y rojo más de 3 horas).</i></p>
<p>Jugador/a por motivos financieros</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recompensa económica (microtransacciones: CB y obtención de bienes virtuales). 	<ul style="list-style-type: none"> - Visionado de <i>streams</i> y videos dedicados al videojuego, no solo a nivel de experiencia de juego, sino también su monetización. - Participación en competencias y torneos. - Compra de microtransacciones (pases de batalla, CB, etc.). 	<p>Gestión financiera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación económica. - Distorsiones cognitivas (similares a Juego patológico). - Gestión y límites de gasto. - Gestión del impulso (autocontrol). <p>Adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - RE y de la ansiedad (tolerancia frustración). - Autoestima y 	<p>Juega para obtener recompensas económicas o virtuales. El uso de microtransacciones y recompensas aleatorias y la ilusión de control y la expectativa de ganancia económica fomentan conductas de riesgo y compulsión. El jugador interpreta el gasto como una inversión. La dopamina liberada por las</p>	<p><i>Registro de gastos - beneficios + simulación presupuestos.</i></p>

			<p>autoeficacia desligada de poder (económico o estatus).</p> <p>- Formas alternativas de rendimiento económico.</p>	<p>ganancias refuerza la conducta, mientras que las pérdidas alimentan la esperanza de “recuperarse”. Además, los estímulos visuales y sonoros intensifican la respuesta compulsiva y el comportamiento de riesgo económico.</p>	
--	--	--	--	--	--

Fuente: elaboración propia.

A partir de esta síntesis general, el apartado continúa con el desarrollo detallado de cada perfil. La tabla ofrece una visión comparada de los patrones más frecuentes, pero es en la descripción individual donde se profundiza en los matices clínicos, las motivaciones específicas y las dinámicas de uso que caracterizan a cada caso.

En las páginas siguientes, cada perfil se presenta de forma ampliada, incorporando ejemplos de manifestación, señales de riesgo habituales y las implicaciones terapéuticas más relevantes. Este desarrollo permite comprender con mayor precisión cómo se articula cada patrón y facilita la adaptación del plan de intervención a las necesidades concretas de la persona joven.

Perfil 1: Jugador/a social

Características del perfil

Motivación

El o la jugador/a social se siente motivado principalmente por la interacción social y el sentido de pertenencia a una comunidad dentro del juego. La motivación principal es conectar con otros/as, disfrutar de la compañía de amistades o desconocidos/as, y crear vínculos significativos a través de la experiencia compartida.

Muchos adolescentes usan el videojuego como su principal forma de socializar; a veces los amigos online tienen más peso emocional que los presenciales. (T3)

Rasgos de personalidad

Los/as jugadores/as sociales suelen ser extrovertidos/as, empáticos/as y abiertos/as a nuevas experiencias. Se caracterizan por ser personas que disfrutan estar rodeadas de otras personas y valoran las relaciones interpersonales. Buscan generar un sentimiento de comunidad dentro del juego y se sienten realizados/as cuando logran hacer nuevas amistades o mantener lazos sociales. Sin embargo, en casos extremos, pueden depender emocionalmente del entorno virtual para satisfacer sus necesidades de socialización, lo que puede llevar a aislamiento social en la vida real si las interacciones virtuales se vuelven excesivas.

Para muchos usuarios, el videojuego es su único espacio de socialización. Quitarles el juego de golpe sería quitarles su único vínculo social. (T1)

Comportamientos del perfil en el videojuego

Este perfil de jugador/a prefiere participar en modos de juego cooperativos o multijugador, donde la interacción social es central. Se involucra en actividades como chats, foros o comunidades de PVJ (a través de varias plataformas), donde puede compartir sus experiencias.

Dimensiones en las que trabajar

- **Comunicación eficaz y asertividad:** Dado el componente social de este perfil, es esencial que la persona sea capaz de expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin agresividad ni sumisión. Para ello es necesario fomentar la asertividad y las habilidades comunicativas de la persona, de manera que pueda expresar sus necesidades de forma saludable, evitando malentendidos o conflictos innecesarios, así como fortaleciendo las relaciones interpersonales tanto en el juego como en la vida real.
- **Resolución de conflictos:** Los conflictos pueden surgir fácilmente en los juegos en línea debido a la competencia, malentendidos o diferencias de opinión. La resolución de conflictos es una habilidad importante para mantener relaciones

saludables en entornos virtuales. Es esencial enseñar a jugadores/as a abordar estas posibles disputas de manera constructiva, entendiendo que los videojuegos son una forma de ocio y que deben ser un espacio positivo para todo el grupo.

- **Autoestima y autoeficacia social:** Para que la persona se sienta segura de sí misma y sea capaz de interactuar de forma sana y efectiva con otros/as es necesario que cuente con autoeficacia social y con una autoestima resiliente. Promover la autoeficacia social implica ayudar al jugador/a a reconocer y utilizar sus habilidades sociales para crear y mantener relaciones saludables. Esto contribuye a una mayor autoestima y a un bienestar intrínseco de la persona, especialmente teniendo en cuenta la importancia que las relaciones sociales tienen en el autoconcepto de esta.
- **Gestión de las relaciones:** Es imprescindible que las interacciones en el juego sean de calidad y que la persona videojugadora cuente con varias redes de amistades saludables. El o la jugador/a social no ha de depender únicamente de relaciones superficiales en videojuegos, sino que ha de poder desarrollar conexiones más profundas sean presencialmente o a través de medios digitales. Idealmente, se debe favorecer un balance entre ambos formatos, basándonos también en las particularidades y necesidades de la persona en concreto.
- **RE y de la ansiedad:** El o la jugador/a social puede enfrentarse a situaciones que generen ansiedad o emociones intensas, como la presión por cumplir expectativas sociales dentro del juego o conflictos con otros/as jugadores/as. Desarrollar la RE y la gestión de la ansiedad ayuda a que el jugador/a pueda manejar esas emociones de manera efectiva sin que afecten su bienestar o relaciones. Esto incluye técnicas de relajación como la respiración profunda o la atención plena (mindfulness), que cuentan con evidencia en su utilidad para manejar el estrés y frustración.
- **Gestión del tiempo, centrada en la diversificación del ocio:** La necesidad constante de interacción puede llevar a dependencia o problemas de aislamiento social en el mundo físico. Es importante que la persona practique y disfrute de varias formas de ocio (incluyendo medios digitales, pero también actividades presenciales). Actividades y espacios como los deportes en equipo, los clubes escolares y asociaciones juveniles tienen un evidente componente social y permiten a la persona cubrir esta necesidad de interacción social.

Es vital entender que lo digital es un espacio de bienestar, pero no puede ser el eje vertebrador de la vida; debe convivir con actividades offline, deportivas, académicas y relacionales. (PE1)

- **Límites:** Es importante que la persona sea capaz de establecer límites en el uso de los videojuegos de acuerdo a sus responsabilidades y su momento vital. Es esencial enseñar la importancia de mantener un equilibrio saludable entre los videojuegos/entornos digitales y el día a día del mundo físico.

Propuesta de actividades y estrategias

- **Actividades fuera del juego para fortalecer relaciones:** Proponer actividades que fortalezcan las relaciones fuera del juego, como reuniones en persona o actividades sociales relacionadas con el juego (como eventos o torneos presenciales). Esto ayuda a expandir el círculo social y reduce la dependencia del juego para satisfacer necesidades emocionales.
- **Incentivar la moderación en el tiempo de juego:** Introducir metas equilibradas para los jugadores, como limitar el tiempo de juego para fomentar un enfoque saludable y evitar la sobreexposición al entorno virtual.
- **Desarrollar habilidades sociales fuera del juego:** Fomentar el uso de videojuegos para practicar habilidades sociales que también puedan aplicarse en situaciones reales, como la colaboración, la comunicación y el respeto mutuo, ayudando al jugador/a a integrar estas habilidades en su vida cotidiana.
- **Reflexión sobre el uso del juego como medio social:** Proponer momentos de reflexión sobre el uso de los videojuegos para socializar, promoviendo una comprensión crítica sobre cómo los juegos pueden servir de medio para fortalecer relaciones reales y no solo como una vía para evadir la interacción en el mundo real.

Perfil 2: Jugador/a competitivo/a

Características del perfil

Motivación

El jugador/a competitivo/a está motivado principalmente por la superación personal y el logro. Este perfil busca alcanzar la victoria y mejorar sus habilidades constantemente dentro del juego. La principal motivación de este perfil es ganar, competir y destacar entre los demás. Sin embargo, el riesgo en este perfil es que, si no se maneja adecuadamente, esta motivación puede derivar en una competencia excesiva que interfiera con la vida diaria o cause estrés y frustración. Asimismo, la competición, que a priori puede ser algo positivo y excitante, puede llegar a ser la base para justificar actitudes tóxicas hacia otros/as jugadores/as, llegando al bullying y al acoso.

Para muchos chicos, la necesidad de ser el mejor es el núcleo del problema. La competición se convierte en la antesala de la adicción. (T8)

Rasgos de personalidad

Los/as jugadores/as competitivos/as suelen ser ambiciosos/as, determinados/as y orientados/as a objetivos. Son personas con una gran motivación interna para mejorar y sobresalir, pero su enfoque en la competencia puede llevarlos a ser impulsivos y exigentes y a estar obsesionados con el éxito. En ocasiones, pueden mostrar rasgos de perfeccionismo y baja tolerancia a la frustración cuando no logran sus objetivos. También pueden ser propensos a la agresividad en su búsqueda por ganar, mostrando una actitud desafiante y de dominación hacia sus rivales, o incluso hacia sus compañeros.

La frustración es el núcleo del problema en muchos casos; cuando no ganan, la reacción emocional es desproporcionada. (T6)

Comportamientos del perfil en el videojuego

En el juego, el o la jugador/a competitivo/a se enfoca principalmente en superar a otros jugadores/as, mejorar su rendimiento y conseguir victorias. Tienden a participar en competencias, torneos y actividades que les permitan destacar. En los casos más extremos, su comportamiento en el juego puede ser dominante, intentando imponer su control sobre otros jugadores/as.

Pueden presentar una actitud agresiva si las expectativas de victoria no se cumplen, o desgaste emocional si no consiguen alcanzar sus metas.

La toxicidad se ha normalizado: insultos, presión, hostigamiento. En el competitivo, la víctima puede convertirse en agresor igual que en el bullying escolar. (PE3)

Dimensiones en las que trabajar

- **Tolerancia a la frustración, ira y gestión del impulso:** Es necesario trabajar en el control de las emociones, sobre todo en la gestión de la frustración ante la derrota, para evitar que esto derive en estrés o conductas impulsivas que puedan afectar a su BE y que puedan derivar en comportamientos tóxicos hacia compañeros/as o rivales en el videojuego.

El competitivo es el perfil que más llega a tratamiento. La combinación de frustración, gasto y presión por rendir lo convierte en un perfil de alto riesgo. (T5)

- **Autocontrol:** Implica ser capaz de moderar los impulsos de querer ganar a toda costa, evitando que el juego se convierta en una obsesión. Ayudar a los jugadores a desarrollar este rasgo les permite disfrutar del proceso competitivo sin dejarse consumir por la presión de obtener siempre el mejor resultado, manteniendo un enfoque saludable hacia el juego.
- **Comunicación asertiva y deportividad:** Es importante asegurar que la competencia no se convierta en una forma de aislamiento social o en una justificación para hostigar a otras PVJ (bullying), promoviendo interacciones más saludables dentro del entorno del juego.
- **Autoestima:** La autoestima de los/as jugadores/as competitivos/as puede verse estrechamente vinculada a su rendimiento en el juego, lo que podría llevar a una visión negativa de sí mismos/as cuando no logran ganar. Es fundamental trabajar en la construcción de una autoestima sólida que no dependa únicamente de los resultados. Fomentar la idea de que el valor personal no está ligado al éxito o fracaso en el juego ayuda a reducir la presión y a evitar la frustración o la ansiedad que pueden generar las derrotas.
- **Significado personal de perder (otras vinculaciones):** Explorar cómo la persona interpreta la derrota y qué asociaciones emocionales, familiares o culturales se activan cuando “pierde”. En muchos casos, la reacción desproporcionada ante el fracaso no proviene del juego en sí, sino de experiencias previas, mensajes internalizados (“si no ganas, no vales”, “hay que ser el mejor”) o dinámicas familiares donde el error se castigaba o se ridiculizaba. Este trabajo implica una exploración de la historia de vida para identificar estas conexiones y, posteriormente, una reestructuración cognitiva o del sistema de creencias que permita flexibilizar la interpretación del fracaso. El objetivo es fomentar una mentalidad de crecimiento, donde los desafíos se entiendan como oportunidades de aprendizaje y no como amenazas a la autoestima. Esto reduce el perfeccionismo, la autoexigencia extrema y la obsesión por ganar, favoreciendo una relación más saludable con el juego y con el propio rendimiento.

Para muchos jóvenes, perder no es solo perder: activa miedos, inseguridades y dudas sobre quiénes son y qué valen. (T3)

- **Distorsiones cognitivas:** Los jugadores competitivos pueden caer en distorsiones cognitivas, como sobrevalorar el éxito y el estatus en el juego, y

definir su identidad o valía a través de estos factores. Esto puede llevar a una presión innecesaria, ansiedad y malestar cuando no se alcanzan los objetivos. Es importante trabajar en la reformulación cognitiva, ayudando al o la jugador/a a reconocer que el éxito en el juego no define su identidad, y que los logros no siempre tienen que estar vinculados al estatus social dentro del entorno virtual.

Propuesta de actividades y estrategias

- **Técnicas de manejo del estrés y frustración:** Implementar actividades que enseñen a el/la jugador/a a manejar la frustración de manera saludable, como ejercicios de respiración o mindfulness. Estas técnicas pueden ser útiles cuando las expectativas no se cumplen y el jugador/a se siente frustrado/a por no ganar o no alcanzar su objetivo.
- **Fomentar el trabajo en equipo:** Promover que la persona participe en actividades en equipo dentro del juego, como misiones, para enseñar a este perfil a colaborar con otros, reforzando los lazos sociales y evitando la competencia destructiva. Será necesario, no obstante, mirar que la persona no hostigue o presione a sus compañeros/as de equipo.

En juegos online, la presión del grupo es brutal: si no rindes, te excluyen. Es clave enseñar a gestionar esa presión. (PE2)

- **Refuerzo de una mentalidad de crecimiento:** Promover la idea de que la mejora viene con la práctica y el aprendizaje, no solo con ganar. Actividades que ayuden a disfrutar del proceso de mejorar, como desafíos personales, pueden ser útiles.
- **Fomentar la reflexión sobre el comportamiento competitivo:** Introducir momentos de reflexión sobre cómo la competencia excesiva afecta las relaciones con otros/as jugadores/as y el BE. Esto puede incluir discusiones sobre la importancia de disfrutar del juego sin centrarse únicamente en ganar.
- **Educación sobre el bullying y respeto a los demás:** Trabajar en actividades que promuevan el respeto dentro de la comunidad del juego, resaltando la importancia de evitar actitudes de bullying o comportamientos tóxicos hacia otros/as jugadores/as.

Perfil 3: Jugador/a por escapismo-afrontamiento

Características del perfil

Motivación

El o la jugador/a por escapismo-afrontamiento utiliza los videojuegos principalmente como una forma de escapar de la realidad y afrontar situaciones estresantes o emocionalmente difíciles. Este perfil busca en los videojuegos un refugio emocional donde puede evadir problemas personales, laborales o sociales. Su motivación se centra en encontrar consuelo y alivio emocional a través del juego, lo que puede ser una forma de lidiar con el estrés, la ansiedad o la depresión: *“recurren al videojuego para no sentir lo que sienten fuera de él”* (T1). La distracción de las emociones negativas es clave en su uso del juego, buscando situaciones que les permitan desconectar de los problemas del día a día.

Rasgos de personalidad

Los/as jugadores/as de este perfil tienen tendencia a la evasión y dificultades para gestionar el estrés. Pueden ser personas que tienden a reprimir emociones o a buscar refugio en actividades que les ofrezcan una salida temporal a sus problemas. Además, pueden mostrar baja tolerancia a la frustración y dificultades en la RE, lo que los lleva a buscar soluciones rápidas en el entorno virtual. Este perfil a menudo presenta características de introversión o aislamiento social, ya que prefieren los mundos virtuales como un espacio seguro y controlado.

Comportamientos del perfil en el videojuego

En el contexto del juego, este perfil busca principalmente evadir el estrés y las emociones negativas mediante juegos que proporcionen una experiencia inmersiva o que sirvan de distracción. Se involucra profundamente en el juego, a menudo con una alta frecuencia de juego, y *“puede pasar largas horas jugando, buscando consuelo emocional o una forma de aliviar su ansiedad”* (T6). En algunos casos, el juego puede convertirse en la única vía para enfrentar sus emociones, lo que puede llevar a un uso excesivo o problemático del mismo. Este/a jugador/a prefiere juegos que le permitan perderse en mundos alternativos o que tengan un ritmo rápido y que requieran concentración y participación activa.

Dimensiones en las que trabajar

- **Identificación y RE y de la ansiedad:** Este perfil se caracteriza por utilizar los videojuegos como vía de escape de situaciones vitales complicadas y problemas de sus a día. Es por ello que es esencial ayudar a este perfil a mejorar su capacidad para gestionar emociones y enfrentar situaciones estresantes sin depender del juego como único medio para regular sus emociones.

El escape es la motivación más fuertemente vinculada a la adicción; funciona como una forma de automedicación emocional. (PE6)

- **Estrategias de afrontamiento alternativas:** Siguiendo con la dimensión anterior, es crucial enseñar estrategias de afrontamiento más saludables, como la resolución de problemas, la gestión del estrés y técnicas de mindfulness, para evitar que el juego se convierta en un escape constante.
- **Estrategias de resolución de problemas:** Es fundamental enseñar al o la jugador/a cómo identificar los problemas subyacentes que les llevan a utilizar el juego como un medio de evasión y a ayudarles a desarrollar habilidades de resolución de problemas. La persona debe ser capaz de enfrentar sus problemas de manera asertiva y constructiva, afrontándolos y resolviéndolos en vez de posponiendo su resolución. Esto promoverá la autonomía de la persona y contribuirá a una mayor adaptación de la persona.
- **Autoestima y autoeficacia:** El o la jugador/a por escapismo-afrontamiento puede estar utilizando el juego para llenar vacíos emocionales o lidiar con una baja autoestima. Es importante trabajar en el desarrollo de una autoestima sólida que no dependa de su rendimiento en el juego o de las experiencias dentro del entorno virtual. Fomentar la autoeficacia, o la creencia de que pueden tomar control sobre sus vidas, es esencial para que el jugador/a reconozca que tiene la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida real sin recurrir a la evasión constante. El desarrollo de esta autoeficacia les permitirá sentirse más competentes y motivados para abordar los problemas de forma proactiva.

Muchos llegan con una autoestima muy baja; el juego les da una identidad que fuera no encuentran. (T8)

- **Identificación y gestión de los estresores:** Los/as jugadores/as que recurren al juego como forma de escapismo suelen tener dificultades para identificar los factores estresantes en su vida y tienden a evitarlos. Trabajar en la identificación de estos estresores es clave para que el jugador/a pueda aprender a afrontarlos de manera más saludable. Esto incluye ayudarles a reconocer los desencadenantes de su ansiedad o malestar emocional y fomentar estrategias para gestionar esos estresores de manera efectiva.
- **Gestión del tiempo de juego y límites:** Es crucial enseñar a este perfil a establecer límites claros para el uso del juego y a gestionar de manera saludable su tiempo de juego. Esto ayudará a evitar que el juego se convierta en una forma de evasión prolongada y constante. Establecer horarios o límites en la cantidad de tiempo que se dedica al juego es crucial para conseguir un equilibrio entre el juego y otras actividades importantes en su vida, como los estudios o la interacción social fuera del entorno virtual.
- **Habilidades sociales:** En muchos casos, este perfil puede tener tendencias hacia el aislamiento social. Es importante trabajar en el fortalecimiento de relaciones interpersonales en el mundo físico, promoviendo interacciones fuera del entorno virtual.

Propuesta de actividades y estrategias

- **Técnicas de RE:** Introducir ejercicios de manejo del estrés y mindfulness para ayudar al jugador a gestionar sus emociones sin recurrir constantemente a la evasión a través del juego. La práctica de la autoaceptación emocional también puede ser beneficiosa para este perfil.

Hay escapismo sano, como desconectar un rato, y escapismo problemático, cuando el joven no quiere volver a su vida cotidiana. (PE4)

- **Fomentar juegos que promuevan el BE:** Recomendar juegos que inciten al autocuidado, como aquellos que requieren una toma de decisiones reflexiva o que promuevan la autocompasión y el crecimiento personal, en lugar de aquellos que se basan únicamente en la evasión o la distracción.
- **Desarrollar una red de apoyo social:** Involucrar al jugador en actividades grupales fuera del juego, como grupos de apoyo, actividades de voluntariado o eventos sociales, para que busque apoyo en otros lugares además del juego.
- **Fomentar la resolución activa de problemas:** Proponer dinámicas de resolución de problemas dentro del juego o en situaciones cotidianas que ayuden a la persona a afrontar sus dificultades de manera práctica, en lugar de recurrir exclusivamente a la evasión.

El objetivo es que puedan afrontar lo que les pasa, no solo evitarlo. (T6)

- **Establecer límites saludables en el uso del juego:** Proponer la creación de límites de tiempo para el uso del juego, para evitar el uso excesivo y promover un balance entre la actividad lúdica y otras actividades importantes en la vida real.

Perfil 4: Jugador/a por inmersión - caracterización/personalización

Características del perfil

Motivación

El o la jugador/a por inmersión y personalización se siente atraído principalmente por la posibilidad de sumergirse en mundos virtuales y crear o modificar su propia identidad dentro del juego. Este perfil busca experimentar narrativas profundas y un entorno interactivo donde pueda asumir un papel activo, creando o ajustando su personaje de manera significativa. La personalización juega un papel central, ya que permite al jugador/a sentirse más conectado/a con el juego a través del control sobre los detalles y características del personaje o del entorno. La motivación también está vinculada a la exploración de nuevas experiencias, mundos y roles, lo que otorga al jugador/a una sensación de autonomía dentro del juego.

Rasgos de personalidad

Los jugadores de este perfil suelen ser creativos, imaginativos y reflexivos. Disfrutan de la autonomía y la expresión individual, buscando la forma de moldear el juego a su estilo personal. Este perfil está relacionado con personas que valoran la exploración de nuevas identidades y el deseo de experimentar diferentes perspectivas y realidades. Pueden ser también personas con una fuerte tendencia a evadir la rutina diaria a través de la creación de mundos alternativos en los que tienen control. Son también personas que valoran la inclusión de detalles y la posibilidad de personalizar tanto el entorno como los personajes, buscando un alto grado de interacción con el mundo virtual.

La inmersión puede ser estética, narrativa o emocional; para algunos jóvenes es una forma de vivir una aventura desde un espacio seguro. (PE7)

Comportamientos del perfil en el videojuego

El jugador/a de este perfil dedica mucho tiempo a la personalización de su avatar o entorno. Se involucra en la creación de historias y el diseño de personajes, ya sea en juegos de rol o simuladores. En muchos casos, pueden pasar largas horas ajustando detalles visuales o probando diferentes combinaciones de personajes, accesorios o habilidades. También suelen participar en juegos que permiten un alto grado de inmersión, como los juegos de rol (RPG), donde pueden explorar y desarrollar sus personajes a lo largo de una narrativa compleja. En algunos casos, estos jugadores pueden sentirse más cómodos en el juego que en la vida real debido al control que tienen sobre su entorno y su identidad.

Dimensiones en las que trabajar

- **Identificación de creencias disfuncionales sobre imagen propia, estigma y concepto de uno mismo:** El jugador/a por inmersión y personalización tiende a identificarse fuertemente con su avatar o personaje dentro del juego, lo que puede llevar a creencias disfuncionales sobre su imagen personal y autoestima. Si la

persona videojugadora depende demasiado de su identidad virtual para definir quién es, puede desarrollar una visión distorsionada de su propio valor. Es fundamental trabajar en la identificación de estas creencias para que el jugador/a pueda reconocer cuando su identidad en el juego está afectando su autoimagen y percepción social de la realidad.

La industria reproduce cuerpos irreales y estereotipos que afectan la autoestima y la identificación, especialmente en chicas. (PE1)

- **Potenciación de creatividad y autoexpresión:** Esta dimensión busca reforzar el uso del videojuego como canal positivo de imaginación, exploración estética e identidad personal. En este perfil, el juego no solo es una fuente de entretenimiento, sino también un espacio de creación (diseño de avatares, mundos, historias, mods) y proyección simbólica. Se trata de acompañar al/la joven a identificar qué aspectos del juego le permiten expresarse, experimentar con roles o narrativas, y cómo puede extender esas formas de creatividad más allá de la pantalla, de manera segura, regulada y con sentido personal. Esto puede incluir actividades artísticas, narrativas o de diseño que validen su mundo interno y fomenten un autoconcepto más amplio y flexible, así como otras actividades donde canalizar y proyectar partes de esa identidad deseada, generada en el entorno virtual, hacia experiencias significativas en el mundo físico.

Muchos jugadores usan el diseño de personajes o mundos como una forma de expresar partes de sí mismos que fuera no encuentran cómo mostrar. (PE4)

- **Gestión del tiempo de juego y límites:** La gestión del tiempo de juego es clave para evitar que el deseo de explorar o personalizar el juego se convierta en una actividad que sustituya otras responsabilidades. Es fundamental ayudar a la persona videojugadora a establecer límites saludables en cuanto al tiempo dedicado al juego, promoviendo un uso equilibrado que permita disfrutar de la inmersión sin que se convierta en una forma de evasión o en una adicción. En este sentido, puede ser muy útil fomentar la conciencia del tiempo y establecer horarios de descanso, que ayuden a mantener un equilibrio con otras actividades esenciales en su vida.
- **Potenciación de alternativas de ocio variadas y creativas:** Es importante que el o la jugador/a por inmersión también explore otras formas de ocio que fomenten su creatividad y desarrollo personal fuera del entorno virtual. Puede ser interesante proponer alternativas de ocio variadas y creativas como la pintura, el diseño gráfico, el cine, la música o deportes, en función de los intereses de la persona en concreto. De esta manera, la persona contará con otros espacios o lienzos en los que desarrollar su necesidad de creatividad y expresión personal.

La creatividad que muestran en el juego puede trasladarse a actividades artísticas, narrativas o de diseño si se les acompaña bien. (PE7)

- **Refuerzo de la autonomía personal:** Fomentar la autonomía personal es esencial para evitar que el jugador/a se convierta en una persona dependiente de su identidad virtual o de la validación que recibe dentro del juego. Es importante que el o la jugador/a aprenda a tomar decisiones independientes, no solo dentro del juego, sino

también en su vida diaria, y que reconozca su capacidad para influir en su entorno físico y social. Esto puede incluir actividades que les ayuden a establecer metas personales fuera del juego, promoviendo su desarrollo personal y fortaleciendo su autoestima.

- **Distorsiones cognitivas y fomento del pensamiento crítico:** El jugador/a de este perfil puede usar la inmersión en el juego como una estrategia de evitación para lidiar con problemas o situaciones difíciles en la vida real. Las distorsiones cognitivas, como la tendencia a evitar enfrentar problemas reales, pueden estar presentes. Es esencial trabajar en el desarrollo de un pensamiento crítico para ayudar al jugador/a a reconocer estas distorsiones y aprender a cuestionar los patrones de pensamiento que lo llevan a la evasión. Los videojuegos pueden ser un espacio positivo en el que desarrollar su creatividad y explorar sus intereses, pero no debe convertirse en un mecanismo para escapar de situaciones o sentimientos negativos.

Propuesta de actividades y estrategias

- **Fomentar la creatividad en actividades externas:** Proponer actividades creativas fuera del juego que permitan a este perfil seguir explorando su creatividad y personalización, como la creación de arte digital, diseño de personajes, escritura o desarrollo de historias. Esto les dará un espacio para expresar su creatividad de forma saludable.
- **Promover el uso de videojuegos como herramienta de autoconocimiento:** En lugar de solo crear mundos ficticios, incentivar el uso de juegos que ayuden al jugador/a a reflexionar sobre sí mismo/a o que promuevan desarrollo personal y autoexploración. Juegos que impliquen decisiones morales o crecimiento personal pueden ser útiles.

La PE7 y T5 señalan que en la terapia se pueden realizar role-playing como técnica para el autoconocimiento:

El role-playing permite explorar cómo afecta la motivación, la autoestima y la relación con los otros. (PE7)

Suele facilitar mucho trabajar con personajes que a ellos les resultan familiares. (T5)

- **Equilibrar la exploración en el juego con la interacción social real:** Introducir actividades que integren la personalización y la inmersión del juego con la interacción social en el mundo real, como crear contenido en RRSS sobre el juego, organizar encuentros o participar en comunidades de jugadores de manera saludable.
- **Fomentar el autocuidado y la reflexión sobre la identidad virtual:** Realizar actividades que lleven a la reflexión sobre cómo el avatar o personaje influye en la percepción de uno mismo. Esto podría incluir ejercicios de autocompasión y

actividades que ayuden a reconocer el valor de la persona más allá de su identidad virtual.

- **Límites saludables para el tiempo de juego:** Ayudar a el/la jugador/a a establecer límites de tiempo para el juego, para evitar la dependencia de la inmersión total y asegurarse de que el juego no se convierta en un medio de evasión de la realidad cotidiana.

Perfil 5: Jugador/a completista

Características del perfil

Motivación

El o la jugador/a completista está motivado/a principalmente por la necesidad de completar el juego en su totalidad. Este perfil busca obtener todos los logros posibles, desbloquear todos los niveles, encontrar todos los secretos y realizar todas las tareas disponibles dentro del juego. La satisfacción proviene del sentido de logro total y la sensación de haber dominado completamente el juego. Para el/la jugador/a completista, no basta con terminar el juego, sino que se enfoca en maximizar la experiencia de juego completando todos los aspectos del juego.

Rasgos de personalidad

Los/as jugadores/as completistas suelen ser personas con una alta necesidad de control y orden. Son meticulosos/as, organizados/as y a menudo presentan una mentalidad perfeccionista. Este perfil también está asociado con una fuerte determinación y persistencia para alcanzar sus metas. También pueden ser personas con una baja tolerancia a la frustración cuando no alcanzan sus objetivos, ya que el sentimiento de incompletitud puede generarles malestar.

Para algunos jóvenes, el completismo es una fase avanzada de la adicción: necesitan llegar los primeros, desbloquearlo todo, y el gasto económico puede dispararse. (T6)

Comportamientos del perfil en el videojuego

El o la jugador/a completista dedica una gran cantidad de tiempo al juego, buscando completar todas las misiones secundarias, obtener todos los logros y desbloquear todos los elementos del juego. Este perfil puede centrarse excesivamente en explorar todos los rincones del juego, buscando easter eggs, logros ocultos o detalles adicionales. En algunos casos, esto puede llevar a una dedicación tan intensa que se pierde el sentido de disfrute y la experiencia lúdica se convierte en una obligación. También puede experimentar frustración si siente que está cerca de completar el juego, pero aún le falta algún elemento clave.

En juegos con progresión infinita o recompensas constantes, el completista puede entrar en bucles compulsivos donde ya no juega por placer, sino por obligación. (PE3)

Dimensiones en las que trabajar

- **Ajuste realista de objetivos:** La persona videojugadora completista tiende a establecer expectativas muy altas y buscar la perfección en cada aspecto del juego, lo que puede generar frustración cuando no se alcanzan todos los objetivos. Es importante trabajar en el ajuste realista de los objetivos, ayudando al jugador/a a reconocer sus limitaciones y a establecer metas alcanzables. Esto implica aceptar que no siempre se podrá completar el juego al 100% y que los desafíos y errores son parte del proceso de crecimiento y disfrute.

- **Gestión del perfeccionismo:** Este perfil puede tener una inclinación hacia el perfeccionismo y la dependencia del logro, lo que podría convertirse en una adicción a la consecución de metas dentro del juego, afectando su BE. La persona debe ser capaz de ver los errores y derrotas en el juego como una experiencia de aprendizaje.
- **Autoestima:** Este perfil tiende a vincular su autoestima con el rendimiento dentro del juego. Es esencial trabajar en el fortalecimiento de una autoestima que no dependa exclusivamente de los resultados o del rendimiento en el juego. Ayudar a la persona a reconocer su valor independientemente de sus logros en el entorno virtual promoverá un sentido de BE más equilibrado y evitará que el fracaso en el juego afecte negativamente su percepción de sí mismo/a.
- **RE y de la ansiedad:** Ayudar a este perfil a gestionar la frustración e ira cuando no logran alcanzar todos los objetivos del juego. La presión por completarlo todo puede generar un malestar emocional si no se cumplen las expectativas.
- **Distorsiones cognitivas relacionadas con rendimiento, éxito, etc.:** Los/as jugadores/as completistas pueden caer en distorsiones cognitivas como la sobrevalorización del rendimiento y la necesidad constante de éxito. Pueden percibir cualquier falla como un fracaso personal, lo que alimenta una visión negativa de sí mismos. Es por ello que trabajar en la reestructuración cognitiva puede ser beneficioso, ayudando al jugador/a a desafiar estos patrones de pensamiento y a desarrollar una visión más equilibrada sobre el rendimiento.
El diseño de muchos juegos alimenta la idea de que siempre hay algo más que conseguir; el jugador siente que nunca es suficiente. (PE3)
- **Gestión de prioridades:** La persona puede estar tan centrado/a en completar el juego que se le pueden pasar por alto otras prioridades importantes en su vida. Es necesario enseñar a este perfil a reconocer la importancia de equilibrar el tiempo dedicado al juego con otras responsabilidades personales, como el estudio, el trabajo o las relaciones sociales.
- **Significado personal de logro:** El logro dentro del juego puede tener un gran significado personal para un/a jugador/a completista, especialmente si asocia el éxito en el juego con la validación personal o el sentimiento de control. Es importante trabajar en el entendimiento de que el logro en el juego no necesariamente debe estar vinculado a experiencias pasadas o expectativas personales de éxito. Por otro lado, puede ser interesante fomentar la reflexión sobre los valores intrínsecos del juego, como la diversión, la creatividad o el aprendizaje.

Para algunos, completar un juego es una forma de demostrar que pueden con algo, especialmente cuando fuera sienten que no avanzan. (PE7)

Propuesta de actividades y estrategias

- **Establecer límites de tiempo:** Crear actividades que fomenten la gestión del tiempo de manera saludable. Limitar el tiempo dedicado a la búsqueda de logros

y animar a realizar otras actividades en el juego que no impliquen la búsqueda constante de completitud.

- **Fomentar la valoración del proceso y no solo el resultado:** Organizar actividades que ayuden a el/la jugador/a a disfrutar de las etapas intermedias del juego, promoviendo el disfrute de las experiencias de juego y no solo la consecución del logro final. Esto podría incluir retos en los que se valore la creatividad, el esfuerzo o la exploración más que la perfección.
- **Fomentar la reflexión sobre la motivación interna:** Realizar actividades que ayuden al jugador/a completista a reflexionar sobre por qué se siente impulsado/a a completar el juego y cómo esto afecta a su BE. Incluir sesiones de reflexión sobre cómo el completismo puede estar afectando otras áreas de su vida.
Quando entienden por qué necesitan completarlo todo, empiezan a ver que no es solo el juego: es cómo se sienten con ellos mismos. (T3)
- **Desarrollar habilidades de flexibilidad:** Trabajar en actividades que enseñen la flexibilidad en los objetivos, permitiendo que el o la jugador/a acepte que no siempre es necesario completar todo al 100% para disfrutar de una buena experiencia.

Perfil 6: Jugador/a aventurero/a

Características del perfil

Motivación

El o la jugador/a aventurero/a está motivado/a por la exploración y la experiencia de descubrimiento. Su principal motivación es vivir nuevas experiencias y explorar mundos virtuales que le permitan salir de lo cotidiano. Este perfil disfruta de la sensación de libertad que le ofrece el juego, buscando en él nuevas aventuras, desafíos inesperados y entornos desconocidos. No se enfoca tanto en la competencia o la obtención de logros, sino en la capacidad de explorar y sumergirse en diferentes escenarios.

Rasgos de personalidad

Los/as jugadores/as aventureros suelen ser personas curiosas, flexibles y abiertas a nuevas experiencias. Disfrutan de la improvisación y de cambiar constantemente de entorno. Buscan vivir experiencias únicas y a menudo prefieren juegos con historia abierta o múltiples posibilidades, donde pueden explorar el mundo a su propio ritmo.

Comportamientos del perfil en el videojuego

El jugador/a aventurero/a se dedica a explorar todos los rincones del mundo del juego, buscando secretos, nuevas áreas e historias ocultas. Este perfil disfruta de la exploración libre sin sentirse presionado/a por los objetivos tradicionales de los juegos. Participa en actividades que le permitan experimentar sin seguir una ruta fija, como la exploración de mapas desconocidos, la resolución de acertijos o el descubrimiento de tramas secundarias. No suele centrarse demasiado en completar objetivos o vencer a otros jugadores, sino que prefiere sumergirse en la historia del juego y disfrutar de los detalles y ambientaciones.

En muchos juegos, la exploración libre es lo que más engancha: mapas enormes, historias secundarias, secretos. El jugador puede perder horas sin darse cuenta. (PE3)

Dimensiones en las que trabajar

- **Estrategias de resolución de problemas:** Dado que este perfil se motiva por la exploración, es importante trabajar en evitar que esta necesidad de aventura se convierta en una forma de evasión de problemas reales. La persona ha de tener, o desarrollar, las habilidades suficientes para poder hacer frente de manera asertiva a los problemas personales que se pueda encontrar.
- **Distorsiones cognitivas:** Un/a jugador/a aventurero/a puede tener creencias polarizadas relacionadas con la autoexigencia, como la tendencia a ver las situaciones en términos absolutos de éxito o fracaso. Estas distorsiones cognitivas pueden generar frustración si no alcanzan el nivel de logro esperado, especialmente cuando buscan explorar todos los aspectos posibles del juego. Es crucial enseñar al jugador/a a identificar y desafiar estas creencias,

ayudándoles a ver las situaciones de manera más matizada y realista.

- **Autoexigencia:** Uno de los rasgos que pueden caracterizar este perfil es la autoexigencia, ya que pueden establecerse metas muy ambiciosas para su estado actual en el videojuego. Esto puede llevar a frustración y a una peor experiencia de juego, sobre todo cuando el movimiento o experiencia de la persona se ven restringidos – T6. Es por ello que es importante trabajar en la autoaceptación y en el reconocimiento de los límites. Las aventuras pueden ser algo pausado y progresivo; no necesariamente han de ser inmediatas.
- **Flexibilización cognitiva y adaptación al entorno:** La flexibilización cognitiva es la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones y ajustar los pensamientos según las circunstancias. Para el o la jugador/a aventurero/a, esto implica transferir las habilidades adquiridas en la exploración del juego (como la toma de decisiones rápidas y la solución de problemas) al mundo real. Además, es importante explorar alternativas no digitales, como actividades al aire libre, deportes, clubes, etc.

La exploración en el juego puede ser una metáfora útil: tomar decisiones, adaptarse, probar caminos nuevos. Lo importante es que también puedan hacerlo fuera. (PE4)

- **Gestión emocional y de la ansiedad:** La persona videojugador/a aventurera puede experimentar ansiedad y frustración cuando la exploración o las nuevas experiencias no salen como esperaban. Es esencial enseñarles a gestionar la ansiedad y desarrollar tolerancia a la frustración, especialmente cuando se enfrentan a la incertidumbre. Esto tiene que ver, asimismo, con el enfoque de motivación ajustada, en el que la satisfacción se deriva del proceso de exploración y no solo del resultado. De esta manera, se contribuye a reducir la presión por lograr siempre lo esperado y se consigue una mayor resiliencia emocional ante los obstáculos.
- **Gestión del tiempo y límites digitales:** Es importante ayudar a establecer límites de tiempo para la exploración en el juego, evitando que se convierta en una actividad excesiva que le impida a la persona videojugadora cumplir otras tareas importantes.
- **Establecimiento de prioridades:** El o la jugador/a aventurero/a puede verse tan absorbido/a por la búsqueda de nuevas experiencias en el juego que puede perder de vista sus responsabilidades. Es crucial enseñarles a establecer prioridades en su vida diaria, reconociendo que el juego debe ser solo una parte del ocio y no desplazar actividades importantes como el trabajo, el estudio o las relaciones sociales.

Cuando la aventura digital ocupa todo el espacio, cuesta mucho que vuelvan a conectar con sus responsabilidades. (T3)

Propuesta de actividades y estrategias

- **Actividades de mindfulness y exploración de la naturaleza:** Incentivar actividades fuera del juego que fomenten la exploración de la naturaleza o el entorno real, como caminatas o actividades al aire libre, que proporcionen una sensación de aventura sin la necesidad de recurrir exclusivamente al juego.
- **Técnicas de auto-reflexión y gestión del tiempo:** Proponer actividades que ayuden a reflexionar sobre el uso del tiempo en el juego, asegurando que el deseo de explorar no afecte otras áreas importantes de la vida, como las responsabilidades familiares, laborales o académicas.
- **Fomentar el trabajo en equipo en la exploración:** Aunque este perfil se enfoca en la exploración individual, integrar actividades cooperativas dentro del juego que inviten a trabajar con otros jugadores para descubrir nuevos mundos o completar misiones en conjunto.

La exploración cooperativa puede ser muy positiva: compartir rutas, resolver acertijos juntos, descubrir mundos en equipo. (PE2)

Perfil 7: Jugador/a recreativo

Características del perfil

Motivación

El o la jugador/a recreativo/a está motivado/a principalmente por el deseo de divertirse y relajarse a través del juego. Para este perfil, el videojuego es una forma de ocio y escapismo ligero que no requiere una dedicación excesiva ni una gran inversión emocional o temporal. La principal motivación es disfrutar del tiempo libre de forma relajada, sin presiones por lograr objetivos complejos ni por la competencia. Este tipo de jugador/a disfruta de juegos casuales, fáciles de jugar y que permiten desconectar de las responsabilidades cotidianas sin exigir un compromiso profundo.

Para muchos adolescentes, jugar es simplemente una forma de desconectar un rato, igual que ver una serie o escuchar música. (T3)

Rasgos de personalidad

Los jugadores recreativos suelen ser relajados, flexibles y desean evitar el estrés. Tienden a ser personas extrovertidas, pero no necesariamente competitivas o obsesionadas con los logros. Prefieren mantener un enfoque más ligero y sin presión sobre el juego. Son personas que buscan distracción y entretenimiento sin involucrarse emocionalmente en el juego de manera intensa. No suelen ser perfeccionistas ni sienten la necesidad de avanzar a toda costa, sino que se conforman con disfrutar de la experiencia sin comprometer otras áreas de su vida.

Comportamientos del perfil en el videojuego

Este jugador/a prefiere juegos que puedan jugarse en sesiones cortas, como juegos móviles, juegos casuales o plataformas con juegos fáciles de aprender y disfrutar. Su comportamiento en el juego está marcado por una jugabilidad ligera, sin querer profundizar demasiado en las mecánicas o en completar objetivos complicados. Juegan principalmente para divertirse, sin centrarse en competir ni en alcanzar logros difíciles. Este perfil también puede alternar entre diferentes juegos sin comprometerse demasiado con uno solo.

En juegos casuales, muchos jóvenes entran y salen sin presión; no hay compromiso, solo entretenimiento rápido. (PE5)

Dimensiones en las que trabajar

- **Identificación del tiempo dedicado y concienciación:** En muchos casos, el o la jugador/a pierde conciencia del tiempo de juego y dedica más tiempo de lo que tenía planeado en un inicio, lo que tiene efectos sobre otras áreas de su vida, como relaciones personales o los estudios. Es importante que la persona sea capaz de darse cuenta del tiempo dedicado y de poder frenar si así lo desea.

- **Ocio alternativo:** Dado que el perfil de jugador/a recreativo se involucra en los videojuegos principalmente como método de entretenimiento, sería conveniente encontrar alternativas de ocio fuera de los entornos virtuales que le resulten interesantes. Esto puede contribuir a su desarrollo personal y a diversificar sus relaciones sociales.

Hay que ir combinando el uso de pantallas con otras actividades de ocio que también sean atractivas para los jóvenes. (T9)

- **Estrategias de afrontamiento alternativas:** Es muy probable que el o la jugador/a recreativo utilice los videojuegos como una forma de gestionar el aburrimiento o el estrés. Si bien el uso de los videojuegos como forma de ocio puede ser saludable, es aconsejable que la persona cuente con otras formas de afrontamiento alternativas. En este sentido, prácticas como la lectura, las quedadas con amigos o el deporte pueden ser beneficiosas a incorporar en conjunto con el uso de los videojuegos.
- **Gestión emocional y de la ansiedad:** A pesar de que este perfil no busca generalmente una inmersión profunda en el juego, pueden surgir momentos de ansiedad o estrés relacionados con la competencia, la frustración por no lograr ciertos objetivos o las expectativas de los demás. Es importante que aprenda a identificar sus emociones y a auto-observarse durante las sesiones de juego. La autoobservación de cómo las emociones cambian mientras juegan permite detectar señales tempranas de malestar o agotamiento, y desarrollar estrategias para regular esas emociones, como hacer una pausa, practicar respiración profunda o reflexionar sobre el propósito del juego. Esto ayuda a evitar que las emociones negativas se conviertan en una carga y mantiene una experiencia de juego divertida y relajante.

Propuesta de actividades y estrategias

- **Establecer límites de tiempo saludable:** Promover horarios de juego establecidos, para que el jugador/a pueda disfrutar de su tiempo de ocio sin que este se convierta en una rutina que interfiera con sus responsabilidades o vida social fuera del juego.
- **Proponer actividades de descanso de los videojuegos:** Sugerir actividades que ayuden al jugador/a a desconectar del juego después de sesiones prolongadas, como practicar deportes, leer, o socializar en persona. Esto ayudará a evitar la sobreexposición y promoverá un uso saludable.

El ocio alternativo no debe ser un castigo; tiene que ser algo que también les apetezca y les haga sentir bien. (PE2)

- **Incentivar la reflexión sobre el propósito del juego:** Proponer momentos de reflexión sobre por qué juegan y cómo los videojuegos contribuyen a su vida social y emocional, ayudando a entender que el juego debe ser un espacio de relajación y no una fuente de estrés o exceso de responsabilidad.

Perfil 8: Jugador/a por motivos financieros

Características del perfil

Motivación

El o la jugador/a por motivos financieros se siente atraído por los videojuegos principalmente como una fuente de ingresos o recompensas económicas. Este perfil puede involucrarse en actividades dentro del juego que le permitan generar dinero real o virtual, ya sea a través de apuestas en línea, venta de objetos dentro del juego, competencias con premios o incluso participando en el mundo de los eSports.

La cultura de los eSports y la monetización aspiracional ha cambiado el panorama: muchos jóvenes creen que pueden vivir de esto. (PE3)

La motivación está centrada en la obtención de beneficios financieros más que en la experiencia lúdica en sí misma, aunque el juego sigue siendo un medio para alcanzar su objetivo económico. También se incluyen en este grupo personas que, sin recibir rédito económico de los videojuegos, continúan jugando con la expectativa que esto le permita en el futuro desarrollar una carrera o conseguir ítems que vender.

Rasgos de personalidad

Perfil habitualmente orientado a la búsqueda de beneficio, recompensa o rentabilidad dentro del juego. Suele mostrar un pensamiento instrumental (“si invierto, tengo que ganar algo a cambio”) y una fuerte sensibilidad al valor del dinero, el intercambio o la acumulación. Puede presentar alta competitividad económica, impulsividad en contextos de recompensa variable, o baja tolerancia a perder lo invertido. En algunos casos, esta motivación se combina con entornos donde el juego con recompensas monetarias o intercambiables está normalizado. También pueden coexistir rasgos de desconfianza hacia adultos o instituciones, y autonomía precoz en la gestión económica digital (monederos, criptomonedas, etc.).

Las distorsiones económicas en videojuegos funcionan igual que en el juego patológico: ‘si invierto más, ganaré más’. (PE6)

Comportamientos del perfil en el videojuego

El jugador/a por motivos financieros dedica mucho tiempo a actividades que le permitan generar ingresos dentro del juego. Esto puede incluir participar en torneos con premios monetarios, vender objetos virtuales en mercados en línea, o participar en apuestas y juegos de azar. Este perfil puede estar muy enfocado en lograr resultados rápidos y maximizar sus ganancias, por lo que su actitud dentro del juego puede ser más transaccional que lúdica.

En juegos con economía interna, apuestas con skins o mercados paralelos, el jugador entra en una lógica de inversión y retorno, no de ocio. (PE5)

Además, pueden involucrarse en una competencia constante, buscando siempre formas de aprovechar los aspectos del juego que ofrezcan una recompensa económica.

He visto jóvenes que pasan de videojuegos a apuestas online buscando un estímulo económico más fuerte. (T6)

Dimensiones en las que trabajar

- **Psicoeducación económica:** Es esencial que la persona jugadora entienda los principios básicos de gestión del dinero y las consecuencias de las decisiones económicas dentro del juego.

El uso de monedas virtuales no es casual: está diseñado para que el jugador pierda la noción del valor real del dinero. (PE3)

La persona debe ser capaz de reconocer que, al comprar en un videojuego, está gastando dinero que podría destinar a otras actividades. Esto implica educar sobre el valor real del dinero, los riesgos asociados con el gasto excesivo o las apuestas, y cómo las decisiones financieras en los juegos pueden tener un impacto en su bienestar económico y emocional a largo plazo. Asimismo, sería conveniente educar sobre las estrategias de monetización en los videojuegos, de manera que la persona se siente empoderada al conocer los diseños oscuros con los que la empresa desarrolladora busca motivar su compra. Por poner un ejemplo, que la persona sea consciente que el uso de una moneda virtual en el videojuego para compras en la interfaz no es casualidad, sino que es un elemento cognitivo que facilita el gasto.

- **Distorsiones cognitivas:** Al igual que en el juego patológico, los jugadores que buscan beneficios económicos a través de los videojuegos pueden desarrollar distorsiones cognitivas relacionadas con la búsqueda constante de recompensas. Pueden tener pensamientos distorsionados como "estoy cerca de ganar", "si invierto más, ganaré más" o "solo necesito un poco más de suerte". Es crucial ayudar al jugador/a a identificar estas distorsiones y fomentar el pensamiento crítico y el análisis realista.

La falacia del coste hundido es brutal: como ya han invertido, sienten que tienen que seguir para 'recuperar'. (PE3)

- **Gestión y límites de gasto:** El o la jugador/a por motivos financieros debe aprender a establecer límites claros sobre cuánto está dispuesto a gastar en el juego, para evitar caer en un ciclo de gastos desmesurados o en la búsqueda constante de recompensas monetarias. Establecer límites de gasto es fundamental para prevenir la dependencia económica y mantener un enfoque equilibrado del juego. Las estrategias para la gestión del dinero deben incluir el uso de presupuestos, el control de las finanzas personales dentro del entorno digital y la reflexión sobre el impacto de las decisiones económicas en su vida fuera del juego.
- **Gestión del impulso:** Motivada por expectativas de obtener ganancias, es muy probable que la persona en este perfil gaste más de lo deseado simplemente por impulso, sin haber reflexionado o razonado la compra. Es por ello que es

fundamental trabajar en la gestión del impulso y el autocontrol, enseñando al jugador/a a reconocer las señales de impulsividad y a detenerse antes de tomar decisiones financieras impulsivas. Técnicas como el retraso en la gratificación, técnicas de relajación o la práctica de pensamiento reflexivo antes de hacer una compra o apostar pueden ser útiles en este sentido.

Cuando esperan ganar dinero, la impulsividad se dispara: compran, apuestan o invierten sin pensar. (T6)

- **RE y de la ansiedad:** La tolerancia a la frustración es clave para los jugadores por motivos financieros, ya que las expectativas no siempre se cumplen en juegos de azar o en actividades donde se invierte dinero. Aprender a gestionar la ansiedad y la frustración cuando no se alcanzan las ganancias deseadas es crucial para evitar que el jugador/a se sienta tentado/a a gastar más dinero para "recuperarse" o "volverlo a intentar". Técnicas de RE, como el mindfulness y la técnica de respiración profunda, pueden ayudar al jugador/a a manejar las emociones intensas sin dejar que afecten negativamente sus decisiones financieras.
- **Autoestima y autoeficacia desligada de poder económico o estatus:** La búsqueda de ganancias no viene generalmente motivada por una necesidad económica, sino por la búsqueda del poder económico y el estatus que este otorga. Es muy probable que la persona base su autoestima en estas expectativas económicas, que en muchos casos son desmesuradas o directamente inalcanzables, además que no dependen de la habilidad del jugador. Es por ello que es esencial que el jugador/a aprenda a desligar su autoestima del rendimiento económico y del estatus alcanzado dentro del entorno virtual. Fomentar un sentido de autoeficacia basado en el esfuerzo y el proceso de aprendizaje, más que en los resultados financieros, ayudará a que el jugador/a desarrolle una autoestima más equilibrada.

Muchos jóvenes sienten que solo valen si ganan dinero o si tienen objetos caros; es una identidad muy frágil. (T8)

- **Alternativas realistas y saludables de gestión económica:** En este perfil es frecuente que aparezcan creencias distorsionadas sobre el dinero, la rentabilidad y la posibilidad de "ganar" a través del juego o de estrategias económicas simplificadas. Por ello, más que proponer vías concretas de obtención de ingresos, es fundamental trabajar sobre las habilidades personales, la alfabetización económica básica y la revisión crítica de los discursos que la persona ha interiorizado.
- El acompañamiento debe centrarse en identificar qué expectativas económicas sostienen su conducta y en ofrecer alternativas ajustadas a su realidad, evitando reforzar narrativas de enriquecimiento rápido o modelos promovidos actualmente por creadores/as de contenido, principalmente a través de medios digitales, que pueden incluir prácticas de riesgo (como endeudamiento, cursos no regulados o estrategias cercanas a esquemas piramidales).

En función de los intereses y capacidades de la persona, se pueden explorar tres líneas de trabajo: a) actividades que no solo generen ingresos, sino que aporten desarrollo personal (habilidades, intereses, valores, ocio significativo); b) actividades remuneradas que aprovechen habilidades reales, siempre que no alimenten creencias distorsionadas sobre la gestión económica ni promuevan expectativas irreales de beneficio; y c) si existe interés por el ámbito financiero, orientar hacia formación reglada y fiable, evitando contenidos de consumo rápido o cursos de baja calidad que promueven atajos, riesgo elevado o promesas de enriquecimiento.

El objetivo no es fomentar la búsqueda de ingresos, sino reducir la dependencia del videojuego como vía económica, fortalecer el pensamiento crítico y promover una relación más realista, segura y saludable con el dinero.

Propuesta de actividades y estrategias

- **Educación financiera en videojuegos:** Ofrecer contenidos educativos sobre cómo gestionar los ingresos y egresos dentro del juego, enseñando a los jugadores cómo evitar caer en trampas o prácticas peligrosas, como el juego de azar excesivo o las apuestas en línea.

La industria diseña sistemas para que gastes: en CB, pases de batalla, recompensas temporales. Entenderlo reduce muchísimo el riesgo. (PE3)

- **Establecimiento de límites económicos:** Crear límites financieros claros para el jugador/a en relación con cuánto está dispuesto a gastar o apostar dentro del juego. Fomentar la idea de que el juego debe ser una actividad de ocio y no una forma de generación de ingresos dependiente.
- **Fomentar un enfoque equilibrado:** Ayudar al jugador/a a reconocer la diferencia entre el ocio saludable y la búsqueda constante de recompensas económicas, promoviendo actividades dentro del juego que no estén basadas únicamente en el beneficio financiero, sino en el disfrute de la experiencia.
- **Fomentar la auto-reflexión:** Proponer momentos de reflexión sobre cómo el enfoque financiero en el juego puede afectar a las relaciones sociales y el BE, promoviendo un uso equilibrado del juego para asegurar que el jugador/a se divierta y no se obsesione con las recompensas monetarias.

Cuando entienden cómo el dinero afecta su forma de jugar, empiezan a ver que no es diversión, es presión. (T3)

Complementariedad de perfiles de videojugadores

El análisis de las entrevistas muestra que los perfiles no funcionan como categorías cerradas, sino como **dimensiones que se combinan, se solapan y evolucionan con el tiempo**. Los y las profesionales coinciden en que la mayoría de las jóvenes no encajan en un único perfil, sino que presentan **mezclas de motivaciones** que se activan según el contexto vital, el tipo de juego, el estado emocional o la etapa evolutiva. Como señalaba una terapeuta, *“rara vez aparece un perfil puro; siempre hay mezcla”* (T7).

Las motivaciones más frecuentes —socialización, logro y estatus, RE, construcción de identidad, exploración, ocio recreativo y expectativas económicas— se entrelazan y forman **trayectorias de uso** más que perfiles estáticos. Por ello, los perfiles deben entenderse como **capas** que se superponen y cuyo peso relativo acerca al joven a un uso más funcional o más problemático.

El perfil social como base transversal

En prácticamente todas las entrevistas aparece la idea de que el componente social es **transversal**. La mayoría de las jóvenes juegan online con amistades presenciales o con contactos generados en la comunidad gamer. Para muchos, el videojuego es su principal espacio de relación: *“el videojuego es su único espacio de socialización”* (T1).

Este perfil se combina de forma natural con otros:

- con el competitivo, cuando el estatus dentro del grupo depende del rendimiento;
- con el aventurero o recreativo, cuando lo compartido es “pasar el rato”;
- con el perfil de inmersión, cuando la identidad del avatar se convierte en fuente de reconocimiento;
- con el escapista, cuando el grupo funciona como refugio emocional.

El componente social, por tanto, **no define un perfil aislado**, sino que actúa como **contexto relacional** que amplifica o modula el resto de motivaciones.

Competitivo, completista y financiero: un eje común de logro y estatus

Los terapeutas coinciden en que estos perfiles forman un **continuo de búsqueda de rendimiento**, donde la competitividad es el núcleo y el completismo y la motivación económica son extensiones posibles. Como señalaba una profesional: *“completista y competitivo suelen ser el mismo perfil en consulta”* (T5).

- El competitivo busca ganar, subir de rango y destacar.
- El completista añade la necesidad de “hacerlo todo”, acumular logros y demostrar superioridad.
- El financiero introduce la expectativa de monetizar el rendimiento, profesionalizarse o “sacar provecho” del juego.

Este eje es especialmente sensible a **presión social, toxicidad, gasto económico y frustración**, y es uno de los que más aparece en consulta.

Escapismo/afrentamiento: punto de inflexión clínico

El escapismo-afrentamiento emerge como **punto crítico** en la transición hacia el uso problemático. Las terapeutas y expertes entrevistadas lo describen como una fase avanzada: *“todos los jugadores acaban jugando por este motivo”* (T8).

Muchos jóvenes empiezan jugando por socialización o diversión, pero cuando aparecen malestar emocional, bullying, ansiedad o conflictos familiares, el juego pasa a ser una **maniobra evasiva**. En estos casos, pueden jugar 8–10 horas diarias para no pensar en lo que les preocupa (T6).

El escapismo se entrelaza con:

- el perfil social, cuando el grupo funciona como refugio;
- el eje competitivo/completista/financiero, cuando el rendimiento repara una autoestima dañada;
- el perfil de inmersión, cuando el avatar se convierte en identidad alternativa.

Cuando el escapismo domina, los profesionales hablan de **“jugador patológico”**, porque el juego deja de ser ocio y pasa a ser RE primaria.

Inmersión/personalización: identidades alternativas y vulnerabilidad emocional

El perfil de inmersión aparece vinculado a **baja autoestima, fantasía compensatoria y construcción de un “yo ideal”**. Como explicaba una terapeuta: *“el avatar es cómo querían ser; a veces se confunde con la realidad”* (T8).

Este perfil se combina con:

- el social, cuando el reconocimiento del grupo depende del personaje;
- el escapista, cuando la inmersión sirve para huir de una identidad vivida como insuficiente;
- el completista, cuando la personalización se articula con acumulación de skins y objetos;
- el aventurero y recreativo, cuando la inmersión es exploratoria y no evasiva.

En casos extremos, puede aparecer **confusión entre personaje y persona**, especialmente en jóvenes con vulnerabilidad emocional o comorbilidades.

Aventurero y recreativo: puerta de entrada y perfil bisagra

Los perfiles aventurero y recreativo representan usos más cercanos al ocio normativo. Suelen ser **puertas de entrada** al videojuego y, en muchos casos, se mantienen como usos funcionales si existen otras fuentes de ocio y vínculos sociales.

Sin embargo, cuando el videojuego se convierte en **única actividad significativa**, estos perfiles pueden desplazarse hacia:

- competitividad creciente,

- escapismo emocional,
- gasto económico intenso,
- o expectativas de monetización.

Por ello se consideran **perfiles bisagra**, que pueden mantenerse en equilibrio o evolucionar hacia patrones problemáticos según el contexto vital.

Perfil financiero: amplificador de riesgo

El perfil financiero actúa como **amplificador** del eje competitivo/completista. La expectativa de profesionalización, monetización o “ganar dinero jugando” está muy presente en jóvenes expuestos a discursos de influencers o a economías internas del juego. Como señalaba una persona experta: *“la monetización aspiracional ha cambiado el panorama”* (PE3).

Este perfil se asocia a:

- gasto elevado en CB y micropagos,
- endeudamiento o impacto en la economía familiar,
- transición hacia apuestas deportivas o juegos de azar en la adultez temprana.

Por ello, los profesionales lo consideran uno de los perfiles de **mayor riesgo clínico y económico**.

Esquema general plan de tratamiento

Este apartado complementa y complejiza la primera aproximación realizada a través de la implementación del programa del año 2024, que derivó en una **guía per diseñar e implementar programas de atención sociosanitaria de personas que han desarrollado patrones de juego problemático asociado a CB**, que puede consultarse en [este enlace](#).

Sesiones iniciales

1. Evaluación y valoración integral de la situación.

La evaluación inicial debe contemplar una lectura amplia del contexto vital del/la joven, integrando dimensiones psicológicas, familiares, sociales, académicas y económicas. Los terapeutas insisten en que el videojuego **nunca aparece aislado**, sino entrelazado con otros factores: *“El problema no suele ser el videojuego en sí, sino el aislamiento, la falta de ocio alternativo, las dificultades sociales o el malestar emocional”* (T5).

La valoración debe incluir:

- **Historia evolutiva del uso del videojuego**, identificando cuándo, cómo y por qué aumentó el tiempo de juego.
- **Eventos vitales adversos** (bullying, duelo migratorio, conflictos familiares, rupturas, fracaso escolar).
- **Comorbilidades frecuentes**, como ansiedad, depresión, TDAH, dificultades de RE o rasgos del espectro autista. Como señalaba una terapeuta: *“La mayoría de los casos tienen otros problemas asociados; el gaming problemático suele ser síntoma, no causa primaria”* (T7).
- **Ecosistema digital completo**, incluyendo Discord, TikTok, Twitch, YouTube y RRSS, porque *“no se puede separar el videojuego del resto del ecosistema digital”* (T5).
- **Dinámicas familiares**, especialmente modelos parentales de uso de pantallas, límites, comunicación y cultura de ocio.
- **Factores de diseño del juego** que puedan estar influyendo (CB, recompensas diarias, presión social, progresión infinita).

La evaluación debe identificar la **función del juego** en la vida del joven: RE, pertenencia, estatus, evasión, identidad, rutina, etc. Como sintetiza un terapeuta: *“El videojuego ofrece lo que la vida offline no da: estatus, grupo, identidad, rutina, sentido”* (T2).

2. Construcción de la alianza terapéutica y motivación al cambio

La alianza terapéutica es un pilar central. Los profesionales destacan que muchos jóvenes llegan **obligados por la familia**, sin conciencia de problema: *“Ningún menor reconoce por sí mismo que tiene un problema; siempre llegan obligados”* (T8).

Por ello, la alianza debe construirse desde:

- Validación emocional.
- Escucha activa.
- Evitar el juicio moral.
- Comprender el valor que el videojuego tiene para la persona.
- Entrevista motivacional para explorar ambivalencias.

La alianza también implica **trabajar con la familia**, que a menudo pide “quitar la consola”, sin comprender que para muchos jóvenes es su único espacio de relación: *“Quitarles el videojuego de golpe sería quitarles su único vínculo social”* (T1).

Sesiones intermedias

1. Seguimiento personalizado y trabajo en dimensiones clave

El trabajo terapéutico debe adaptarse a la motivación dominante del perfil, pero también a las **combinaciones de perfiles** que presenta cada joven. Los terapeutas insisten en que los perfiles son dinámicos: *“Una persona puede empezar por recreación y acabar en escapismo”* (T2). El plan de intervención, elaborado de forma individualizada, debe abarcar dimensiones psicoeducativas, emocionales, cognitivas y relacionales, tales como:

- **Psicoeducación** sobre la naturaleza de las conductas adictivas y el diseño del juego, para fomentar la comprensión y el autoconocimiento, así como para reducir el estigma asociado a la problemática. La psicoeducación debe incluir no solo aspectos clínicos, sino también **mecanismos de diseño** que fomentan la permanencia: recompensas aleatorias, FOMO, progresión infinita, presión social, economía interna, bots disfrazados de jugadores, pases de batalla. Como señalaba una experta: *“La industria diseña videojuegos para generar adicción; no es neutral”* (PE3).
- **RE y manejo de la ansiedad**, promoviendo la identificación, aceptación y gestión de emociones. Por ejemplo, mediante técnicas como la reestructuración cognitiva, identificación emocional, tolerancia a la frustración, técnicas de respiración, mindfulness, y actividades alternativas de afrontamiento. La RE es transversal a todos los perfiles, especialmente en competitivos y escapistas. *“La frustración es el núcleo del problema en muchos casos”* (T6).
- **Identificación y modificación de distorsiones cognitivas** que puedan perpetuar creencias disfuncionales. Los terapeutas destacan que estas distorsiones están **reforzadas por el diseño del juego** y por discursos externos (influencers, comunidad gamer). Las más habituales son:

Ilusión de control

Creencia errónea de que es posible controlar o influir en los resultados de juegos de azar, conductas ajenas o patrones aleatorios, sobrevalorando la habilidad personal, incluso cuando el desenlace depende fundamentalmente del azar o de otras personas (“si entreno más, seguro que gano la próxima vez”)

Minimización del problema

Tendencia a restar importancia a la conducta problemática o a sus consecuencias, lo que dificulta la concienciación y la búsqueda de ayuda (“no juego tanto como otros”, “no me afecta en mi vida diaria”)

Pensamiento dicotómico (todo o nada)

Visión polarizada del éxito o el fracaso, con autovaloraciones extremas basadas en el rendimiento (“si no gano siempre, soy un perdedor”).

Razonamiento emocional

Asunción de que, si se siente una determinada emoción intensa (éxito, frustración, euforia), esta debe traducirse en una realidad (“si me siento feliz jugando, es porque no es malo”)

Personalización y referencia externa

Identificación excesiva con el avatar o el desempeño digital, y búsqueda de validación sólo a través del reconocimiento externo (“solo soy valorado si gano o si soy el mejor en el juego”).

Filtro selectivo

Focalización exclusiva en un tipo de experiencias, que pueden ser tanto negativas como gratificantes, ignorando la visión más realista o problemáticas asociadas, obviando por ejemplo el aislamiento social en la vida offline (“tengo muchos amigos en el juego”,).

Justificación o atribuciones externas

Explicar conductas problemáticas como consecuencia de factores ajenos (“jugué porque tuve un mal día”, “los demás también lo hacen, así que está bien”).

Ilusión de invulnerabilidad

Creencia de ser inmune a los riesgos adictivos o negativos (“a mí no me va a pasar nada”, “yo lo controlo perfectamente”).

Catastrofismo ante la pérdida

Sobreestimación de las consecuencias negativas de perder (“si no juego bien, nadie querrá jugar conmigo”, “si pierdo, todo lo que he hecho no vale para nada”).

- **Dinámicas relacionales y habilidades sociales** para fortalecer redes de apoyo extra-terapéuticas, incrementando la percepción de seguridad y apoyo social.

Muchos solo socializan online; a veces los amigos virtuales tienen más valor emocional que los presenciales. (T3)

- **Estrategias de afrontamiento adaptativas**, en contraposición a aquellas predominantemente evitativas, favoreciendo el desarrollo progresivo de competencias para la resolución de problemas. El objetivo es sustituir el uso del videojuego como única vía de RE o de ocio.

Si quitas la tecnología, tienes que poner algo en su lugar. (T1)

- **Diversificación de las estrategias de ocio** con el objetivo de reducir la dependencia de la conducta problemática como principal fuente de gratificación. La diversificación debe ser **realista y atractiva**, no punitiva: “El ocio alternativo no debe ser un castigo; tiene que apetecerles” (PE2).

Es fundamental realizar una evaluación individual del contexto personal y sociocultural: la idoneidad de la actividad viene determinada por la adecuación según necesidades, intereses y circunstancias particulares, entendiendo la función que ocupa esa actividad en la vida de la persona.

2. Prevención de recaídas

La prevención de recaídas debe trabajarse desde el inicio. Los terapeutas insisten en que la recaída no es un fracaso, sino parte del proceso: *“La gestión constructiva de las recaídas es clave; si no, se esconden y no podemos ayudar”* (T6). Incluye:

- **Psicoeducación continua y recordatorio de motivos de intervención**, evitando el etiquetado y fomentando la comprensión de la conducta como fenómeno contextualizado, utilizando recursos didácticos y materiales de apoyo para favorecer la reelaboración de la problemática.
- **Identificación de situaciones de riesgo**, considerando factores ambientales, emocionales, cognitivos y circunstanciales.
- **Diseño de estrategias de gestión alternativa** que permitan responder de forma adaptativa a las necesidades que la conducta problemática buscaba satisfacer.
- **Establecimiento de planes de acción en crisis**, contemplando la búsqueda de apoyo, la reducción de tensión y la reformulación cognitiva.
- **Gestión constructiva de las recaídas**, promoviendo la sinceridad y la confianza en el contexto terapéutico para favorecer el análisis de las recaídas y recalibrar las estrategias empleadas o detectar nuevas problemáticas.

3. Grupos terapéuticos

A banda del seguimiento psicoterapéutico individual, el plan de tratamiento puede incluir la participación en grupos terapéuticos. Los grupos son útiles cuando existe identificación entre participantes: *“La identificación social es especialmente importante en la adolescencia”* (T7). La inclusión en estos grupos ha de ser previamente pactada con la persona y se recomiendan tener en cuenta diferentes aspectos (Cruwys et al., 2020; Fjermestad et al., 2023; Woods & Melnick, 1979):

- **Similitud e identificación social.** Los participantes del grupo deben presentar características (problemática, rango de edad, dificultades, etc.) similares para poder realizar una buena integración al grupo, para promover la pertinencia y la aceptación entre iguales, gracias a la proporción de sentido a la participación en el grupo, y así fomentar el compromiso con el mismo. La identificación social es especialmente importante en la adolescencia/juventud.
- **Juicio clínico y motivación.** La persona ha de tener una motivación genuina en la participación en el grupo, siendo importante pactar su participación de forma clara y honesta teniendo en cuenta las normas del grupo. Puede ser interesante que los participantes dispongan de un periodo de prueba para decidir si participan en el grupo. Por otro lado, el terapeuta debe tener en cuenta diferentes aspectos en la inclusión grupal, como: evolución de la

persona, situación contextual, dificultades interpersonales, trastornos comórbidos, etc. Estos aspectos deben valorarse también teniendo en cuenta el impacto de la persona en la matriz grupal ya formada.

- **Adaptación y flexibilidad.** Para la promoción de la adhesión al grupo, es importante promover la alianza entre el terapeuta y el grupo, así como flexibilizarse ante las situaciones y circunstancias personales del grupo, promoviendo el sentimiento de pertinencia ante situaciones adversas.

4. Intervención en diferentes ámbitos

El abordaje del juego problemático requiere una intervención **multinivel**, ya que la conducta se sostiene en un entramado de factores personales, familiares, escolares, comunitarios y digitales. Los y las profesionales entrevistados coinciden en que la mejora clínica es más sólida cuando todos los agentes implicados comparten una mirada coherente. Como señalaba un terapeuta:

El problema no suele ser el videojuego en sí, sino el aislamiento, la falta de ocio alternativo o el malestar emocional. (T5)

La intervención puede integrar:

- **Trabajo con la familia**, mediante sesiones individuales o conjuntas, para abordar dinámicas relacionales, límites, comunicación y cultura de ocio. Muchas familias llegan con la idea de “quitar la consola”, sin comprender la función que cumple el juego. Como advertía una terapeuta:
- **Coordinación con el ámbito educativo**, especialmente cuando existen dificultades de rendimiento, absentismo, bullying o problemas de integración social. La escuela es un espacio clave para detectar señales de alerta y reforzar estrategias compartidas.
- **Derivación a SM** cuando existen comorbilidades que requieren intervención específica (ansiedad, depresión, TDAH, TEA, trauma). Los profesionales insisten en que:

La mayoría de casos tienen otros problemas asociados; el gaming problemático suele ser síntoma, no causa primaria. (T7)

- **Activación de recursos comunitarios**, como entidades deportivas, culturales o de ocio educativo, que amplíen las fuentes de gratificación y pertenencia. Esto es especialmente importante cuando el videojuego se ha convertido en el único espacio de relación o autoestima.

Esta coordinación interinstitucional garantiza coherencia, evita mensajes contradictorios y facilita que el/la joven perciba un entorno estable y seguro.

5. Evaluación y reajuste del tratamiento

La evaluación debe ser **continua y flexible**, adaptándose a la evolución del/la joven y a los cambios en su contexto. Los terapeutas destacan que los perfiles motivacionales **no son estáticos**, sino que cambian con el tiempo:

Una persona puede empezar por recreación y acabar en escapismo. (T2)

La evaluación periódica incluye:

- adherencia al tratamiento y participación activa,
- evolución emocional y funcional,
- cambios en los patrones de juego y en el ecosistema digital asociado,
- aparición de nuevos factores de riesgo o estresores,
- eficacia de las estrategias aplicadas y necesidad de modificarlas.

Este proceso permite mantener el tratamiento vivo y ajustado, evitando intervenciones rígidas que no se adaptan a la realidad cambiante del/la joven.

Sesiones finales

La fase de cierre es progresiva y orientada a consolidar la autonomía. Una vez alcanzados los objetivos del Plan Terapéutico Individualizado y estabilizados los factores que mantenían la conducta problemática, se trabaja para asegurar que el/la joven dispone de herramientas para afrontar situaciones futuras sin recaer en patrones desregulados.

El cierre incluye:

- revisión de las estrategias aprendidas y de cómo aplicarlas en el día a día,
- fortalecimiento de la identidad y la autoeficacia,
- consolidación de redes de apoyo (familia, amistades, escuela, comunidad),
- planificación de escenarios de riesgo y respuestas adaptativas,
- normalización de la recaída como parte del proceso terapéutico, no como un fracaso.

Los terapeutas destacan la importancia de dejar una **vía de retorno**: “es importante que sepan que pueden volver si lo necesitan; eso da mucha seguridad” (T8).

El alta terapéutica se produce cuando no existen nuevos objetivos clínicos y la persona muestra capacidad para mantener los cambios de forma autónoma. En el ámbito de las adicciones, es recomendable definir objetivos específicos vinculados a desencadenantes y mantenedores de la conducta, para garantizar que el/la joven puede reconocerlos y gestionarlos de manera preventiva.

Adaptación plan de tratamiento según taxonomía

Este apartado presenta cómo se ajusta el plan de tratamiento general a las necesidades específicas de los distintos perfiles de jóvenes con patrones de juego problemático, especialmente cuando intervienen dinámicas asociadas a CB y otros mecanismos de monetización. El objetivo no es aplicar protocolos rígidos, sino **vincular los componentes estructurales del tratamiento** (evaluación, psicoeducación, RE, trabajo cognitivo, intervención familiar, terapia grupal, etc.) con las **motivaciones, vulnerabilidades y sesgos predominantes** en cada perfil.

Los y las profesionales entrevistados coinciden en que los perfiles **no funcionan como categorías cerradas**, sino como **dimensiones que se combinan y evolucionan**. Como señalaba un terapeuta:

Rara vez aparece un perfil puro; siempre hay mezcla. (T7)

Por ello, esta adaptación se concibe como una **guía flexible**, orientada a identificar los ejes dominantes en cada caso y combinar estrategias cuando sea necesario. La función del juego —y no solo el tipo de juego— es el elemento central para orientar la intervención. En palabras de otro profesional:

Una persona puede empezar por recreación y acabar en escapismo. (T2)

A partir del análisis cualitativo, se decidió reagrupar perfiles por **similitud clínica y utilidad práctica**. En particular:

- **Competitivo + Completista** se unifican debido al solapamiento sistemático observado. Como explicaba un terapeuta:

Completista y competitivo suelen ser el mismo perfil en consulta: expectativas altísimas, autoexigencia extrema y mucha frustración cuando no llegan. (T5)

- **Aventurero + Recreativo** se agrupan como perfiles de entrada o de uso funcional, que pueden mantenerse estables o evolucionar hacia otros más problemáticos cuando concurren factores de riesgo como aislamiento, falta de alternativas o dificultades familiares.

Muchos jóvenes empiezan jugando por diversión y aventura, y luego pasan a competir o a evadirse. (T2)

Además, la adaptación incorpora la idea —repetida en todas las entrevistas— de que el componente social es **transversal** y debe considerarse en cualquier intervención.

Finalmente, la propuesta de adaptación (tablas y recomendaciones específicas por perfil) fue revisada y validada mediante un proceso Delphi con profesionales expertos/as, garantizando su coherencia clínica y su aplicabilidad en contextos reales de intervención.

Elemento	Descripción adaptada al perfil
Perfil y características clave	<p>Persona joven que utiliza los videojuegos principalmente como forma de relacionarse con otras personas. Da gran valor al sentimiento de pertenencia a comunidades virtuales, participa en dinámicas grupales (retos, directos, etc.) y puede sentirse presionada a mantenerse activa en el entorno digital. Suele haber miedo a perderse cosas (FOMO), comparación constante con otros/as y búsqueda de reconocimiento social. Es frecuente que existan dificultades en las relaciones presenciales o dependencia del feedback digital.</p>
Objetivos terapéuticos prioritarios por fases	<p>Inicial:</p> <p>(0) Confirmar motivo dominante: Confirmar si lo social es motivo principal o secundario (screening breve): ¿juega por pertenencia, por competir/estatus o por evadir malestar? Esto evita asumir transversalidad.</p> <p>(1) Mapear su red social on/off y detectar detonantes sociales: Se ayuda a la persona a identificar a quién ve/juega (presencial y online), qué tipo de relación tiene, qué aporta y qué estresa cada vínculo. También se exploran momentos donde el grupo presiona o dispara el deseo de jugar o gastar.</p> <p>(2) Comenzar la higiene digital mínima: Se trabaja en silenciar notificaciones durante la noche, usar ventanas de conexión y filtros para que no todo pase por el grupo (retos, chats, invitaciones). Esto ayuda a recuperar tiempo, descanso y autonomía. Además, trabajar en la gestión de chats tóxicos, silenciar/bloquear, salir de servidores dañinos, y criterios de “comunidad segura” (especialmente para chicas)</p> <p>(3) Activar apoyo familiar y normas (si es menor): trabajar prioritariamente con padres/tutores para pactar límites claros (tiempo/horarios/noches), supervisión acompañante y alternativas de ocio/vínculo familiar, evitando prohibiciones bruscas si el juego es su principal vía social.</p> <p>(4) Pactar 1–2 límites básicos de juego/gasto + latencia: Se establecen límites claros y realistas: cuántas horas se conecta al día, cuánto puede gastar, y cuánta espera debe aplicar antes de realizar una compra (ideal: 24–48 h). Estos acuerdos se negocian y se apuntan juntos para dar seguridad y estructura.</p> <p>(5) Iniciar una interacción presencial semanal: Se propone retomar alguna relación presencial (offline), como una quedada breve, una actividad compartida o incluso acompañar a alguien. No se exige algo grande, solo un primer paso fuera de pantalla para fortalecer vínculos reales, pero sin eliminar</p>

bruscamente el único canal de relación si existe dependencia social digital.

Intermedia:

- (1) **Consolidar una higiene digital activa:** Se amplía lo iniciado: se filtran mensajes, se marcan horarios, se restringen plataformas o canales especialmente absorbentes, y se crean zonas “limpias” sin pantallas (por ejemplo: en comidas, en la noche). Revisar semanalmente con la familia el cumplimiento del contrato (tiempo/gasto/pausas), ajustar límites según evolución y reforzar actividades presenciales compartidas.
- (2) **Reducir FOMO y comparación social:** Se analizan creencias del tipo “si no entro me olvidan” o “si no juego hoy, pierdo el grupo”, para desmontarlas. Se realizan pequeños experimentos donde la persona no responde inmediatamente y luego observa que no pasa nada grave.
- (3) **Aplicar RE en interacciones:** Se introduce el “Plan STOP” para situaciones tensas: Parar, Respirar, Valorar y Actuar. Se utiliza para chats tóxicos, retos con presión o conflictos. También se trabajan guiones para responder sin entrar en bucles.
- (4) **Entrenar habilidades sociales complejas:** A través de ejercicios se practica cómo pedir cosas, cómo decir que no, cómo negociar y cómo dar y recibir críticas. Todo ello aplicado a contextos que la persona vive en su entorno online.
- (5) **Usar la técnica EPR para evitar compras por presión:** Se expone brevemente (90–120 segundos) a la tienda o reto sin comprar, se aplica una conducta alternativa (mensajear a alguien, respirar, estirarse, hacer otra cosa breve) y se reevalúa la necesidad tras 24 horas.

Final:

- (1) **Estabilizar la rutina social mixta y pactar contrato de 90 días:** Se afianzan actividades presenciales y digitales saludables (frecuencia, horarios), y se firma un compromiso por 3 meses con reglas claras y recompensas. Se hace un balance de lo que le funciona y lo que quiere mantener.
- (2) **Prevenir recaídas en periodos de riesgo:** Se preparan estrategias para momentos en que el grupo cambia, hay vacaciones o eventos que reactivan el deseo de jugar más o gastar. El objetivo es que la persona pueda anticiparse, pedir apoyo y aplicar lo aprendido.

Estrategias y técnicas

1. **Sociograma on/off:** identificar a las personas con las que se relaciona dentro y fuera del entorno digital, y analizar el tipo de vínculo con cada una.

	<p>2. Higiene digital: herramientas sencillas para filtrar notificaciones, reducir estímulos y elegir cuándo y con quién interactuar.</p> <p>3. Contrato conductual: establecer por escrito las normas básicas de uso (tiempo, gasto, descansos, ventanas de conexión).</p> <p>3. Habilidades sociales: practicar situaciones de petición, negociación o respuesta a presión grupal, con juegos de rol o ejemplos reales del juego del/la joven.</p> <p>4. Reestructuración de creencias de pertenencia: cuestionar pensamientos automáticos relacionados con la necesidad de estar siempre disponible para el grupo.</p> <p>9. Activación presencial: programar actividades sociales fuera de pantalla que conecten con sus intereses y refuercen vínculos sanos.</p> <p>5. Plan STOP: aprender a interrumpir impulsos sociales (como entrar al reto o contestar rápido) para evaluar antes de actuar.</p> <p>7. Plan de seguridad social digital (y anti-toxicidad): Señales de comunidad insegura, protocolo de bloqueo/salida, manejo de acoso, y búsqueda de comunidades seguras (muy relevante en jugadoras)</p> <p>8. EPR social-compra: practicar tolerancia al impulso sin comprar en contextos sociales, aplicando conductas alternativas.</p>
<p>Consideraciones relacionales y de género</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Validar la función social del juego sin moralizar ni juzgar: “Tiene sentido que busques grupo y conexión. Vamos a ver cómo hacerlo sin que te desgaste.” - Priorizar una alianza terapéutica clara: respetar su lenguaje, usar ejemplos reales y pactar juntos los cambios. - Tener en cuenta desigualdades de género: las chicas pueden recibir presión estética o sexualización; los chicos, exigencia de estatus o desafío. Crear entornos seguros. <p>Facilitar accesibilidad: sesiones breves, tareas claras, feedback inmediato y posibilidad de grupos mixtos o seguros.</p>

Jugador/a de Logro: Competitivo/a y Completista

Elemento	Descripción adaptada al perfil
----------	--------------------------------

<p>Perfil y características clave</p>	<p>Persona joven que juega buscando resultados concretos, medibles y visibles. Suelen enfocarse en rankings, logros, desafíos o completar el 100% de los contenidos del juego. Puede mostrar perfeccionismo, alta autoexigencia y baja tolerancia a la frustración. El juego competitivo, los pases de batalla, los coleccionables o los sistemas de progreso acumulativo son particularmente atractivos para este perfil. El riesgo principal es el desgaste por exceso de juego, frustración al perder, compras para "rendir mejor" o para desbloquear más rápido.</p>
<p>Objetivos terapéuticos prioritarios</p>	<p>Inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> Analizar detonantes de frustración y compras post-derrota: Se identifica qué situaciones generan más frustración (perder partidas, bajar ranking, errores propios) y se explora si después de esas situaciones aparece impulso de seguir jugando o comprar. Esto permite trabajar sobre la cadena "derrota → impulso → acción". Establecer límites básicos de juego, gasto y latencia: Se pacta un número máximo de horas, un tope de gasto (ideal: cero durante unas semanas) y se introduce una espera mínima de 24–48 h antes de cualquier compra relacionada con el juego. El objetivo es cortar la inmediatez impulsiva. Introducir medidas de higiene del sueño y descanso: Se detectan si hay horarios extendidos de juego, rutinas alteradas por eventos o partidas nocturnas. Se pactan rutinas de corte (hora límite), pausas programadas y un día libre de juego. <p>Intermedia:</p> <ol style="list-style-type: none"> Trabajar perfeccionismo y distorsiones cognitivas: Se abordan pensamientos como "si no soy el mejor, no sirve de nada", "todo o nada", "si fallo una vez, ya no vale". Se practica cuestionarlos y reemplazarlos por versiones más funcionales. Regular frustración con herramientas concretas: Se enseña a identificar cuándo la frustración va en aumento (tilt) y se aplican estrategias como respiración 4–6, autoinstrucciones, pausas activas o pedir ayuda. El objetivo es recuperar el control sin necesidad de seguir jugando para "corregir". Aplicar EPR ante impulsos de compra/apertura: Se expone brevemente (90–180") a la tienda o cofre sin comprar, se aplica una conducta sustituta (agua, estirarse, mensaje, pausa) y se registra si el impulso baja tras 24 h. Esto entrena tolerancia. Diseñar un plan de carga equilibrado: Se planifican bloques máximos de juego (≤ 75 min), pausas entre

sesiones, un día sin jugar y rutinas previas al sueño. Esto evita el agotamiento progresivo y mejora el rendimiento real.

5. **Introducir refuerzos no competitivos:** Se busca añadir logros personales fuera del juego competitivo (crear algo, ayudar a alguien, lograr una meta física o académica). Se registran y celebran como logros valiosos.

Final:

1. **Consolidar hábitos de juego, descanso y gasto saludables:** Se revisa si las rutinas pactadas se han mantenido durante al menos 8 semanas (horas, sueño, pausas, gasto) y se afianzan con estrategias de mantenimiento.
2. **Ejecutar planes de prevención en eventos críticos**
Se simulan situaciones con alto riesgo (torneos, cambios de temporada, rachas malas) y se ensaya cómo aplicar lo aprendido: pausas, límites, sustitutos, apoyos.
3. **Aumentar el valor de logros personales no dependientes del juego:** Se busca que la identidad no se base solo en el rendimiento en videojuegos. Se reconoce y refuerza logros alternativos estables y sostenibles.

Estrategias y técnicas más adecuadas

1. **Análisis funcional:** reconstruir paso a paso qué ocurre tras una derrota (pensamiento, emoción, impulso, acción) para intervenir en el momento clave.

2. **Reestructuración cognitiva:** trabajar pensamientos como “si fallo una vez, ya perdí todo” o “si no gano, no valgo” con ejemplos concretos y frases realistas.

3. **Contrato conductual:** establecer tiempos máximos, pausas, gasto permitido (o nulo) y tiempo de espera antes de compras.

4. **Plan de carga y sueño:** limitar sesiones, incluir pausas técnicas, reforzar descanso y rutina nocturna.

5. **Técnicas de RE:** respiración, grounding, autocompasión frente al error o la pérdida.

6. **Exposición con prevención de respuesta (EPR):** enfrentarse al impulso de compra sin ejecutar la conducta, añadiendo un sustituto físico o social.

7. **Refuerzos alternativos:** detectar logros personales valiosos fuera del juego, y registrarlos o compartirlos para aumentar su impacto.

Consideraciones relacionales y de género	<ul style="list-style-type: none"> - Validar su ambición, pero sin reforzar la idea de que solo vale si gana. Se puede reconocer el esfuerzo sin glorificar el "grindeo" excesivo. - En chicos puede haber presión por competir y estatus; en chicas, tendencia al perfeccionismo silencioso. El abordaje debe adaptarse. - Incluir a la familia si es necesario para supervisar horarios, descanso y métodos de pago. - Usar indicadores visibles, retos semanales y frases claras, ya que este perfil suele responder bien a objetivos medibles.
--	--

Jugador/a por escapismo-afrontamiento

Elemento	Descripción adaptada al perfil
Perfil y características clave	<p>Persona joven que utiliza el juego como una forma de regular su estado emocional. Suele jugar para aliviar malestar como tristeza, ansiedad, soledad o estrés familiar o escolar. Este perfil puede desarrollar una fuerte dependencia del juego como vía de escape. Es habitual que se produzcan sesiones nocturnas, posposición de tareas, aislamiento progresivo y compras impulsivas para obtener alivio rápido.</p>
Objetivos terapéuticos prioritarios	<p>Inicial:</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Identificar el ciclo de malestar y juego: Se explora cuándo y por qué aparece el deseo de jugar o comprar: qué emociones lo preceden, qué alivia, qué consecuencias tiene. Esto ayuda a tomar conciencia del "ciclo escapista": malestar → juego/compra → alivio → culpa → más malestar. (2) Pactar límites de sueño, tiempo y gasto: Se trabaja para recuperar el descanso (mínimo 7 h de sueño), poner una hora de corte al juego y reducir o suspender las compras, con una latencia de al menos 24 h antes de decidir gastar. (3) Activar al menos una alternativa de alivio diaria: Se identifican pequeñas acciones de 10–15 minutos que produzcan un efecto similar al alivio que proporciona el juego (caminar, escuchar música, dibujar, hablar con alguien). El objetivo es diversificar recursos de afrontamiento. (4) Detectar detonantes emocionales frecuentes: Se ayuda a la persona a identificar 3 o más situaciones específicas que desencadenan el impulso de jugar o gastar (por ejemplo: discusiones, exámenes, soledad nocturna).

Intermedia:

- (1) **Aprender y aplicar técnicas de RE:** Se enseñan herramientas prácticas como respiración 4–6, grounding 5-4-3-2-1 o frases de autocompasión breve. Se practica incorporarlas en momentos de malestar.
- (2) **Mantener latencia precompra y hacer EPR:** Se sigue trabajando la latencia de 24–48 h antes de cualquier compra impulsiva. Se practica la exposición (ver tienda sin comprar), usar un sustituto inmediato (actividad alternativa), y revalorar tras 24 h.
- (3) **Completar 5 microtareas de activación por semana:** Se planifican tareas pequeñas pero funcionales (hacer la cama, ducharse, enviar un mensaje) para contrarrestar la inercia del juego como única acción.
- (4) **Reducir el juego nocturno:** Se limita el uso de pantallas por la noche, se establece una hora de cierre y se acompaña con una rutina pre-sueño.
- (5) **Empezar a exponerse a situaciones evitadas:** Se identifican espacios o tareas que se han estado evitando por ansiedad o desánimo, y se planifican pequeñas aproximaciones (dos por semana).

Final:

- (1) **Consolidar hábitos saludables de sueño, ocio y estudio:** Se revisa si los cambios en sueño, tiempo libre y hábitos académicos/laborales se han mantenido durante al menos 8 semanas.
- (2) **Activar una red de apoyo básica:** Se busca establecer contacto estable con al menos dos personas con las que hablar o estar en momentos difíciles.
- (3) **Tener un plan anti-escapismo para momentos críticos:** Se prepara un plan para aplicar lo aprendido en momentos de alto riesgo (vacaciones, rupturas, malas noticias) que combine sustitutos, apoyos y señales de alerta.

Estrategias técnicas adecuadas

y más

1. Psicoeducación sobre el ciclo escapista: entender por qué se juega cuando hay malestar, y cómo eso refuerza el problema a largo plazo.

2. Activación conductual: introducir microactividades diarias que tengan valor o estructura y que puedan producir placer o logro sin pantalla.

3. Técnicas de RE: respiración, grounding, autocompasión. Se explican de forma sencilla y se practican en sesión.

	<p>4. Exposición con prevención de respuesta (EPR): enfrentar el impulso de juego o compra sin ceder, con una conducta alternativa y una revisión posterior.</p> <p>5. Trabajo con evitación: detectar qué se está evitando (personas, lugares, tareas) y hacer pequeñas exposiciones progresivas.</p> <p>6. Plan anti-escapismo: documento sencillo con señales de alerta, apoyos, actividades de sustitución y frases para sostenerse.</p>
<p>Consideraciones relacionales y de género</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Validar el uso del juego como refugio sin juzgarlo: “Tiene sentido que te ayude a desconectar. Vamos a sumar más recursos para cuando lo necesites.” - Tener en cuenta que muchas chicas usan el juego en solitario y de forma silenciosa para evitar conflictos. - Acompañar con delicadeza si hay malestar de base, historia de duelo, trauma o ansiedad generalizada. - Fomentar espacios breves, previsibles y sin presión donde pueda sentirse segura y capaz.

Jugador/a por inmersión – caracterización /personalización

Elemento	Descripción adaptada al perfil
<p>Perfil y características clave</p>	<p>Persona joven que se involucra profundamente en el universo del videojuego. Busca experiencias inmersivas, narrativas complejas, personalización de avatares o mundos y sensaciones de conexión con personajes o historias. Es frecuente el "hiperfoco" (jugar durante muchas horas seguidas), la alteración del sueño y la fusión entre identidad propia y avatar. El gasto suele ir dirigido a contenido cosmético, expansiones (DLC) o elementos que mejoren la inmersión.</p>
<p>Objetivos terapéuticos prioritarios</p>	<p>Inicial:</p> <p>(1) Explorar el vínculo entre juego e identidad: Se explora qué aporta el juego a su sentido de sí: qué aspectos del avatar reflejan partes de su personalidad, qué roles le permiten experimentar y cómo se siente dentro del universo narrativo.</p> <p>(2) Pactar pausas y horarios de corte: Se introducen descansos entre sesiones largas y se establece una hora límite de juego para ayudar a reorganizar el día y recuperar rutinas básicas.</p>

- (3) **Detectar señales de hiperfoco y alteración del ritmo:** Se observan episodios donde el tiempo desaparece ("me di cuenta y habían pasado 4 horas") y se analizan consecuencias en sueño, autocuidado y tareas pospuestas.
- (4) **Clasificar contenido que aumenta la inmersión vs. el desgaste:** Se identifica qué juegos, modos o dinámicas aportan placer y cuáles generan agotamiento o frustración. Esto permite tomar decisiones más conscientes.

Intermedia:

- (1) **Construir una narrativa personal saludable:** Se trabaja sobre la identidad: cómo integrar aspectos del avatar en su vida diaria, sin que se convierta en la única vía de expresión. Se valida su creatividad e imaginación como parte positiva.
- (2) **Establecer pausas narrativas y límites de inmersión:** Se planifican momentos concretos donde se "sale" del universo del juego: apagar, reflexionar, escribir sobre lo vivido, compartirlo. Se evita que el juego absorba todo el tiempo mental y emocional.
- (3) **Introducir actividades que reflejen su mundo interno:** Se proponen alternativas fuera de pantalla que mantengan el mismo nivel de conexión o creatividad: dibujo, escritura, rol, lectura, cosplay, etc.
- (4) **Regular emociones derivadas de juego intenso:** Se abordan sentimientos que surgen tras sesiones largas o eventos emocionales en el juego (frustración, vacío, nostalgia). Se introducen herramientas de regulación.

Final:

- (1) **Consolidar una rutina con tiempo inmersivo equilibrado:** Se busca que el juego inmersivo conviva con descanso, tareas, relaciones y otras formas de expresión. Se revisan límites y se adaptan según la evolución.
- (2) **Reforzar el sentido de sí más allá del avatar:** Se trabaja para que su identidad personal no dependa solo del personaje jugado. Se fortalece su autoestima en otros ámbitos.
- (3) **Preparar un plan de protección para eventos intensos:** Lanzamientos, finales de sagas o eventos especiales pueden alterar rutinas. Se planifica cómo afrontar esos momentos sin perder el equilibrio.

Estrategias técnicas y adecuadas

y más

1. Mapa de identidad/avatar: comparar cómo se ve a sí mismo/a dentro y fuera del juego; qué rasgos se repiten o se contradicen.

	<p>2. Regulación del hiperfoco: pausas programadas, alarmas suaves, recordatorios de necesidades físicas (agua, comida, sueño).</p> <p>3. Pausas narrativas: cierre simbólico de cada sesión (anotar, compartir, desconectar); rituales de salida del juego.</p> <p>4. Activación creativa paralela: fomentar expresión del mundo interno en otros formatos no digitales.</p> <p>5. Técnicas de RE post-juego: validar emociones vividas en el juego y aplicar herramientas si hay desajuste (vacío, rabia, desconexión).</p> <p>6. Plan de equilibrio inmersión–realidad: con tiempos, señales de alerta y actividades de reconexión.</p>
<p>Consideraciones relacionales y de género</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Validar el valor profundo de la inmersión: “Tiene sentido que encuentres ahí algo que te resuena. Vamos a cuidar también fuera lo que te importa dentro.” - Tener en cuenta que muchos jóvenes no encuentran fuera espacios donde explorar identidad, género o roles, por lo que el juego puede ser esencial. - Favorecer entornos que respeten sus formas de expresión y que no ridiculicen su implicación emocional con los videojuegos.

Jugador/a Aventurero/a y Recreativo/a

Elemento	Descripción adaptada al perfil
<p>Perfil y características clave</p>	<p>Persona joven que juega principalmente por curiosidad, entretenimiento o placer exploratorio. Disfruta de juegos abiertos, misiones secundarias, experimentar en nuevos servidores o comunidades, probar mods, etc. Tiene una alta búsqueda de novedad, con sesiones prolongadas por querer “ver un poco más”. Aunque no hay una preocupación clínica fuerte, puede haber riesgo de gasto disperso, nocturnidad o exposición a entornos no seguros.</p>
<p>Objetivos terapéuticos prioritarios</p>	<p>Inicial:</p> <p>4. Mapear sus formas de exploración: Se analiza cómo y para qué explora: qué busca en nuevos juegos o comunidades, qué le motiva a seguir probando cosas.</p>

Esto permite identificar qué es sano y qué puede volverse desajustado.

5. **Introducir hábitos básicos de regulación:** Se pactan horarios de juego razonables, pausas activas cada cierto tiempo y una hora de corte nocturna. Se revisa si el juego interfiere con el descanso, el estudio o la vida social.
6. **Evaluar el entorno digital y los riesgos:** Se valoran los servidores o espacios que frecuenta, y si existen dinámicas problemáticas (exposición a contenido no adecuado, conflictos, anonimato inseguro). Se trabajan criterios de elección segura.

Intermedia:

6. **Consolidar rutinas flexibles pero estables:** Se mantiene la posibilidad de explorar y disfrutar, pero con límites claros: tiempo de pantalla, planificación semanal, descansos activos.
7. **Introducir pausas estructuradas sin pantallas:** Se incorporan actividades no digitales regulares que ofrezcan variedad y satisfacción (caminar, socializar, leer, practicar algo manual).
8. **Reflexionar sobre las decisiones de gasto:** Se analizan compras realizadas por curiosidad: ¿aportaron algo? ¿se usaron? ¿hubo impulso o estrategia? Se enseña a diferenciar compras funcionales de las impulsivas.
9. **Fomentar la elección consciente de entornos:** Se promueve la capacidad crítica para decidir en qué espacios digitales entrar y cómo retirarse de aquellos que no aportan o generan malestar.

Final:

4. **Mantener una relación de juego equilibrada y disfrutable:** Se revisan los aprendizajes e incorporaciones en sus hábitos, consolidando un estilo recreativo saludable y flexible.
5. **Desarrollar sentido crítico y autorregulación:** Se refuerza la autonomía para identificar señales de desajuste y ajustar tiempos, espacios o decisiones sin necesidad de intervención externa.

<p>Estrategias técnicas adecuadas y más</p>	<p>6. Cerrar con un plan personal de juego consciente: Se elabora un pequeño documento con sus propios criterios de uso saludable, juegos que valora, horarios que quiere mantener y señales de alarma personales.</p> <p>1. Registro de exploración: anotar qué se prueba, por qué y cómo se sintió después. Ayuda a diferenciar entre exploración enriquecedora o compulsiva.</p> <p>2. Higiene digital básica: filtros, bloqueos de distracción, recordatorios de pausas y gestión del tiempo.</p> <p>3. Actividades paralelas de curiosidad: fomentar otros espacios de novedad fuera del juego: experimentación artística, grupal o de aprendizaje.</p> <p>4. Psicoeducación sobre gasto digital: enseñar a distinguir tipos de compra, prácticas de marketing agresivas y cómo resistir impulsos.</p> <p>5. Plan de juego recreativo: elaborar criterios propios de uso sano, con flexibilidad, pero con autocuidado.</p>
<p>Consideraciones relacionales y de género</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Validar la curiosidad como motor positivo: “Es genial que disfrutes descubriendo cosas nuevas, vamos a ver cómo cuidarte en ese proceso.” - En algunos entornos, explorar puede llevar a dinámicas de exclusión o discriminación: se trabaja cómo responder y retirarse. - Se refuerza la conexión con otras personas que compartan el gusto por la exploración, dentro o fuera de pantalla.

Jugador/a por motivos financieros

Elemento	Descripción adaptada al perfil
<p>Perfil y características clave</p>	<p>Persona joven que se involucra en videojuegos con la expectativa explícita o implícita de obtener beneficios económicos. Puede centrarse en la reventa de ítems, monetización de cuentas, participación en juegos con recompensas (skins, criptomonedas, lootboxes) o apuestas integradas. Este perfil puede experimentar riesgo de sobreinversión de tiempo y dinero, frustración ante pérdidas, y exposición a dinámicas de azar y mercados poco regulados.</p>

Objetivos
terapéuticos
prioritarios

Inicial:

- (1) **Explorar expectativas de ganancia y su impacto:** Se analiza qué espera obtener económicamente del juego, qué esfuerzos realiza para ello, y qué consecuencias tiene sobre su rutina o estado emocional. El objetivo es diferenciar motivación económica de uso problemático.
- (2) **Psicoeducación sobre azar y economía del juego:** Se explican mecanismos como refuerzo variable, probabilidad, sesgos cognitivos y cómo funcionan los mercados de ítems. Se traduce la experiencia de juego a datos concretos.
- (3) **Introducir límites de tiempo y gasto:** Se pactan horarios de juego, pausas y topes de gasto con latencia (ideal: 24–48 h antes de invertir). Se comienza a cortar el vínculo automático entre emoción y gasto.

Intermedia:

- (1) **Evaluar el balance entre tiempo invertido y retorno real:** Se registra el tiempo y dinero invertido, y lo que se ha recuperado. Se reflexiona sobre si el esfuerzo compensa o si está generando malestar.
- (2) **Aplicar EPR para impulsos de gasto o inversión:** Se entrena la exposición a situaciones de compra o venta sin actuar, usando una conducta alternativa (esperar, consultar, revisar la necesidad real).
- (3) **Introducir actividades que refuercen el valor personal fuera del dinero:** Se busca ampliar la identidad más allá del rol de “jugador rentable”: explorar capacidades, intereses y logros que no dependan de obtener algo a cambio.
- (4) **Prevenir exposición a mercados o plataformas poco seguras:** Se revisa dónde compra o vende, qué mecanismos de seguridad existen, y cómo protegerse de estafas o entornos especulativos.

Final:

- (1) **Consolidar hábitos de juego no condicionados al beneficio:** Se estabiliza el juego como fuente de ocio, sin depender de recompensas monetarias para ser satisfactorio.
- (2) **Aplicar un criterio financiero saludable:** Se entrena la toma de decisiones económicas dentro del juego basada en información, análisis y planificación.
- (3) **Activar un plan de protección ante eventos financieros intensos:** En lanzamientos, torneos, subidas de valor o

<p>Estrategias técnicas adecuadas y más</p>	<p>caídas, se anticipan respuestas para no caer en conductas impulsivas o regresivas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diario de inversión/ganancia: para tomar conciencia real del esfuerzo invertido y los resultados obtenidos. 2. Psicoeducación sobre azar y economía digital: traducir el lenguaje del juego a conceptos claros como probabilidad, expectativa de ganancia, sesgos. 3. Técnicas de control de impulsos: latencia precompra, pausas activas, revisión de motivos antes de gastar o vender. 4. Redefinición de logros: buscar fuentes de valor personal fuera del rendimiento financiero. 5. Seguridad digital: revisión de plataformas, verificación en dos pasos, uso de métodos de pago seguros y alejamiento de canales informales o ilegales.
<p>Consideraciones relacionales y de género</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Validar el interés por monetizar como legítimo, sin reforzar la ilusión de riqueza rápida. - Evitar culpabilizar; centrarse en construir una relación más consciente y sostenible con el dinero y el juego. - En algunos contextos, el juego puede representar una vía de escape económico; hay que abordarlo con sensibilidad social.

Conclusiones

La taxonomía de perfiles y su adaptación al plan de tratamiento pretende ser una herramienta **útil y práctica** para comprender qué función cumple el videojuego en la vida de cada joven y para orientar intervenciones más ajustadas. Los profesionales coinciden en que su valor no está en clasificar, sino en **identificar motivaciones y necesidades**, y recuerdan que debe aplicarse con flexibilidad, porque “rara vez aparece un perfil puro; siempre hay mezcla” (T7). Las motivaciones cambian con la edad, el contexto y el tipo de juego, por lo que la taxonomía funciona mejor como **mapa interpretativo** que como sistema rígido.

Entre los hallazgos clínicos, destaca el peso del **escapismo**, que aparece como la motivación más vinculada a cronificación y malestar. Muchos jóvenes utilizan el juego para **regular emociones difíciles** o **evitar situaciones** que les generan ansiedad o tristeza. También se identifican como perfiles de mayor riesgo los relacionados con la **competitividad, el completismo y la búsqueda de beneficios económicos**, ya que suelen implicar autoexigencia elevada, necesidad de estatus, impulsividad y gasto excesivo. En cambio, los perfiles **social, recreativo y aventurero** suelen corresponder a usos lúdicos o de inicio que, por sí solos, no son problemáticos, aunque pueden evolucionar hacia un uso desregulado si se combinan con aislamiento, falta de alternativas o dificultades familiares.

La implementación del programa también ha demostrado que muchos riesgos no dependen solo de la persona, sino del propio **diseño de los videojuegos actuales**. Mecánicas como las recompensas aleatorias, la urgencia temporal, las economías opacas o los sistemas *pay to win* están pensadas para mantener al jugador conectado y fomentar el gasto. Como resumió un experto, “la industria diseña videojuegos para generar adicción” (PE3). Esto obliga a complementar la intervención clínica con **psicoeducación crítica** y con **medidas regulatorias** que protejan especialmente a los menores.

La perspectiva de género aparece como un elemento clave para entender cómo se socializa e interactúa a través de los videojuegos, y cómo ciertas dinámicas de discriminación pueden derivar en una mayor posibilidad de desarrollar dinámicas de juego problemático. Aunque chicos y chicas juegan en proporciones similares, las consultas siguen siendo mayoritariamente masculinas y muchas jugadoras viven **acoso, discriminación y hostilidad** en los entornos online. Tal como se recoge en los grupos de discusión, “las jugadoras viven hostilidad constante: insultos, cuestionamiento de habilidades, sexualización” (GD1). Estas experiencias afectan a su bienestar y deben abordarse en la evaluación y el tratamiento. También es necesario trabajar con chicos la **empatía y el respeto en los espacios digitales**, y promover cambios en las comunidades de juego y en la industria para reducir la violencia y la exclusión.

En cuanto a la intervención, los resultados del proyecto refuerzan la necesidad de un enfoque **integral y coordinado**. La evaluación debe incluir la función del juego, el ecosistema digital, la presencia de comorbilidades y las dinámicas familiares. El tratamiento debe priorizar la **RE**, el **trabajo cognitivo** y la **psicoeducación sobre monetización y diseño del juego**. La implicación de la familia y la coordinación con la

escuela son determinantes para el éxito. Las metas terapéuticas deben adaptarse a la edad: en menores suele ser más eficaz un enfoque estructurado y pactado con la familia **de normas y límites de uso**, mientras que en adultos jóvenes con patrones muy cronificados puede ser necesaria una **reducción progresiva** del tiempo de uso.

El informe también plantea recomendaciones para la **prevención** y la **política pública**. Es fundamental incorporar alfabetización digital crítica desde edades tempranas, formar a profesionales y familias en detección y acompañamiento, y promover alternativas de ocio que cubran necesidades de pertenencia, reto y estructura. A nivel regulatorio, se recomienda aumentar la **transparencia** en las probabilidades de recompensa, reforzar los **controles de edad y pago**, y limitar prácticas predatorias. Como advierten los expertos, muchos jóvenes “no pueden tolerar el aburrimiento y usan el móvil como microescape constante” (T3), lo que refuerza la necesidad de prevención estructural.

Como continuidad del trabajo realizado en 2025, **en 2026** se desarrollará un programa específicamente orientado a **comprender y abordar la discriminación estructural** que viven las **mujeres videojugadoras** y su relación con el desarrollo de **dinámicas de juego problemático**. Este nuevo módulo pretende ampliar los hallazgos de la línea de investigación desarrollada desde el año 2024 —la importancia del componente social, la desigual presencia clínica entre chicos y chicas y el impacto del acoso y la hostilidad en los entornos online— y traducirlos en estrategias de prevención e intervención más profundo y especializado.

Bibliografía

Aguerri, J.C.; Santiesteban G. M.; y Miró L. F. (2024). *The enemy hates best? Toxicity in League of Legends and its content moderation*. Disponible en: <https://gamervictim.umh.es/articulos-cientificos/>

Afonso Noda, S., y Aguilera Ávila, L. (2021). *Desigualdades en el mundo de los videojuegos desde la perspectiva de los jugadores y las jugadoras*. *Investigaciones Feministas*, 12(2), 677–689. Disponible en: <https://doi.org/10.5209/infe.60947>

Bados López, A., y García Grau, E. (2011). *La relación terapéutica en la terapia cognitivo-conductual: Concepto, componentes y estrategias para mejorarla*. *Revista de Psicoterapia*, 22(86), 5–28. Disponible en: <https://hdl.handle.net/2445/18382>

Bartle, R. (1996). *Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit MUDs*. *Journal of MUD research*, 1(1), 19. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/247190693_Hearts_clubs_diamonds_spades_Players_who_suit_MUDs

Bartle, R.A. (2003). *Designing Virtual Worlds: Volume I (2nd ed.)*. CRC Press. Disponible en: [DesigningVirtualWorlds.pdf](#)

Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., y Heeren, A. (2015). *Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research*. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. Disponible en: <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>

Blanco-Fernández, V., y Moreno, J. A. (2023). *“Video Games Were My First Safe Space”: Queer Gaming in the Animal Crossing New Horizons LGBTIQA+ Community*. *Games and Culture*, 20(4), 438-458. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/15554120231205638>

Brenner-Levoy, J. (2023). *Virtually Masculine: Queer Men’s Experiences With Harassment in Online Video Games*. *Sociology of Sport Journal*, 40(4), 385-398. Consultado el 21 de enero del 2026: <https://doi.org/10.1123/ssj.2022-0170>

Calderón Gómez, D., y Gómez Miguel, A. (2023). *Desigualdad de género y violencia en los videojuegos: Un análisis desde las experiencias videolúdicas de la juventud*. *Methadods. revista de ciencias sociales*, 11(1), m231101a04. Disponible en: <https://doi.org/10.17502/mrcs.v11i1.648>

Castro, C. M., y Neto, D. D. (2025). *From healthy play to gaming disorder: Psychological profiles from emotional regulation and motivational factors*. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00077>

Cirasola, A., Midgley, N., Fonagy, P., IMPACT Consortium, y Martin, P. (2022). *The therapeutic alliance in psychotherapy for adolescent depression: Differences between treatment types and change over time*. *Journal of Psychotherapy Integration*, 32(3), 326–341. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/int0000264>

Consalvo, M. (2012). *Confronting toxic gamer culture: A challenge for feminist game studies scholars*. *Ada: A Journal of Gender, New Media, and Technology*, 1(1), 1–6. Disponible en: <https://doi.org/10.7264/N33X84KH>

Costa, S., Silva, B. y Tavares, M. (2022). *Tackling Online Hate Speech?: Play Your Role!*. *ArtsIT, Interactivity and Game Creation* (pp.79-93). Disponible en: https://doi.org/10.1007/978-3-030-95531-1_6

Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience

Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B. y Harmath, E. (2011). *Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ)*. *Behavior research methods*, 43, 814-825. Disponible en: <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y>

Díaz-Moreno, A., Bonilla, I. y Chamarro, A. (2024). *Escala de Toxicidad en Videojuegos (GTOX): Una medida psicométrica de conductas tóxicas en esports y videojuegos*. Disponible en: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29626.81606>

Escobar-Lamanna, J. C. (2024). "You've Got to Put in the Time": *Neoliberal-Ableism and Disabled Streamers on Twitch*. *Societies*, 14(6), 75. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/soc14060075>

Fox, J., y Tang, W. Y. (2017). *Women's experiences with general and sexual harassment in online video games: Rumination, organizational responsiveness, withdrawal, and coping strategies*. *New Media & Society*, 19(8), 1294–1312. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1461444816635778>

Frostling-Henningsson, M. (2009). *First-person shooter games as a way of connecting to people: "Brothers in blood."* *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 557–562. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/cpb.2008.0345>

Geisel, O., Lipinski, A., y Kaess, M. (2021). *Non-substance addiction in childhood and adolescence: the internet, computer games and social media*. *Deutsches Ärzteblatt International*, 118(1-2), 14. Disponible en: <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0002>

GLAAD. (2024). *The state of LGBTQ inclusion in video games*. Glaad Gaming. Disponible en: [2024-GLAAD-Gaming-Report.pdf](https://www.glaad.org/2024-GLAAD-Gaming-Report.pdf)

Görlich, D., Wagner, M. y Breuer, M. (2025). *Sexual Harassment in Valorant and Overwatch Voice Chats*. Springer Nature Switzerland AG 2025. Disponible en: https://doi.org/10.1007/978-3-031-86585-5_12

Gray, K. L. (2014). *Race, gender, and deviance in Xbox Live: Theoretical perspectives from the virtual margins*. Routledge. Disponible en: <https://doi.org/10.4324/9781315721378>

Griffiths, M. McLean, L. y Griffiths, M.D. (2019). *Female gamers experience of online harassment and social support in online gaming: A qualitative study*. *International Journal*

of Mental Health and Addiction, Epub ahead of print. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/S11469-018-9962-0>

Hauber, K., y Boon, A. E. (2022). First-Session Therapeutic Relationship and Outcome in High Risk Adolescents Intensive Group Psychotherapeutic Programme. *Children and Youth Services Review*, 142, 106638. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.916888>

Hung, A. C. Y. (2007). The work of play: Meaning-making in videogames. *Games and Culture*, 2(2), 127–137.

Kardefelt-Winther, D. (2014). *A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use*. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

Kim, G. M., Jeong, E. J., Lee, J. Y., y Yoo, J. H. (2022). *Role of social capital in adolescents' online gaming: A longitudinal study*. *Frontiers in Psychology*, 13, 931134. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.931134>

Kim, Y., & Ross, S. D. (2006). *An exploration of motives in sport video gaming*. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 8(1), 28–40. Disponible en: https://doi.org/10.1108/IJSMS-08-01-2006-B006?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle

Király, O., Billieux, J., King, D. L., Urbán, R., Koncz, P., Polgár, E., y Demetrovics, Z. (2022). *A comprehensive model to understand and assess the motivational background of video game use: The Gaming Motivation Inventory (GMI)*. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(3), 796-819. Disponible en: <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00048>

Király, O., Griffiths, M. D., Urbán, R., Farkas, J., Kökönyei, G., Elekes, Z., Tamás, D., y Demetrovics, Z. (2015). Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(12), 749–754. Disponible en: <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0475>

Kocielnik, R., Li, Z., Kann, C., Sambrano, D., Morrier, J., Linegar, M., Taylor, C., Kim, M., Naqvie, N., Soltani, F., Dehpanah, A., Cahill, G., Anandkumar, A., y Alvarez, R. M. (2024). *Challenges in moderating disruptive player behavior in online competitive action games*. *Frontiers in Computer Science*, 6, 1–11. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fcomp.2024.1283735>

Kowert, R., y Woodwell, L. (2022). *Moderation challenges in digital gaming spaces: Prevalence of offensive behaviors in voice chat*. *Take This & Modulate*. Disponible en: [takethismodulatereport.pdf](https://www.takethisandmodulate.com/takethismodulatereport.pdf)

Lafrenière, M-A. K., Verner-Filion, J. y Vallerand, R.K. (2012). Development and validation of the Gaming Motivation Scale (GAMS). *Personality and Individual Differences*, 53, 827–831. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.013>

Latour, B. (2005). *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory*. Oxford University Press.

López-Fernández FJ, Mezquita L, Griffiths MD, Ortet G, Ibáñez MI (2022) Correction: The development and validation of the Videogaming Motives Questionnaire (VMQ). PLOS ONE 17(12): e0280007. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280007>

Marczewski, A. (2015). User Types. In *Even Ninja Monkeys Like to Play: Gamification, Game Thinking and Motivational Design* (1st ed., pp. 65-80). CreateSpace Independent Publishing Platform. Disponible en: <https://www.gamified.uk/even-ninja-monkeys-like-to-play/>

Marques, T.G., Schumann, S. y Mariconti, E. (2024) *Positive behaviour interventions in online gaming: a systematic review of strategies applied in other environments*. *Crime Sci* 13, 14 (2024). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s40163-024-00208-8>

McLean, L., y Griffiths, M. D. (2019). *Female gamers' experience of online harassment and social support in online gaming: A qualitative study*. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9962-0>

Mihura López, R., Piñeiro Otero T. y Seoane Nolasco A. (2023). 'No soy una gamer' Sexismo, misoginia y toxicidad como moduladores de la experiencia de las mujeres videojugadoras. *Investigaciones Feministas*, 14(2), 215-227. Disponible en: <https://doi.org/10.5209/infe.87614>

Moreno-López, M., y Argüello-Gutiérrez, E. (2025). *Violence, hate speech, and gender bias: Challenges to an inclusive digital environment in online video games*. *Social Inclusion*, 13(2), 57–74. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/387888936_Violence_Hate_Speech_and_Discrimination_in_Video_Games_A_Systematic_Review

Nacke, L. E., Bateman, C., y Mandryk, R. L. (2011). BrainHex: A neurobiological gamer typology survey. *Entertainment Computing*, 2(1), 55–62. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2013.06.002>

Nacke, L. E., Mandryk, R. L., y Kalyn, M. (2014). Biofeedback game design: Using direct and indirect physiological control to enhance game interaction. In CHI '14 Extended Abstracts. Disponible en: [Microsoft Word - Biofeedback-Game-Design_CHI2011_FINAL.sheridan.doc](#)

Nguyen, S., Sun, Q. y Williams, D. (2021). *How Do We Make the Virtual World a Better Place? Social Discrimination in Online Gaming, Sense of Community, and Well-being*. *Telematics and Informatics*. 66. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101747>

OMS, Regional Office for Europe, y UNICEF. (2024). *Child and adolescent health in the WHO European Region: Digital environment fact sheet*. World Health Organization, Regional Office for Europe. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/379211>

Ortiz, S. M. (2019). "You Can Say I Got Desensitized to It": How Men of Color Cope with Everyday Racism in Online Gaming. *Sociological Perspectives*, 62(4), 572–588. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/26746202>

Przybylski, A. K., Rigby, C. S., y Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–166. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/a0019440>

Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (7th ed.). Wiley.

Sengün, S., Salminen, J., Mawhorter, P., Jung, S-G y Jansen, J. (2019). *Exploring the Relationship Between Game Content and Culture-based Toxicity: A Case Study of League of Legends and MENA Players*. 87-95. Disponible en: <https://doi.org/10.1145/3342220.3343652>

Santana Rodríguez, N., y Díaz Santana, O. (2020). *Género, gamers y videojuegos. Una aproximación desde el enfoque de género, al consumo de videojuegos y la situación de las jugadoras en el sector*. ULPGC. Disponible en: [estudio. genero gamers y videojuegos 1.pdf](#)

Tondello, G., Wehbe, R., Diamond, L., Busch, M., Marczewski, A. y Nacke, L. (2016). The Gamification User Types Hexad Scale. Disponible en: <https://doi.org/10.1145/2967934.2968082>

Westwood, D., y Griffiths, M. D. (2010). *The role of structural characteristics in problematic video game play: A review*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 277–283. Disponible en: <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0361>

Yee, N. (2005). *Motivations of play in MMORPGs*. In Proceedings of DiGRA 2005 Conference: Changing Views: Worlds in Play. Disponible en: <https://doi.org/10.26503/dl.v2005i1.239>

Anexos

Anexo 1. Codificación y perfiles de personas entrevistadas

Perfiles de personas expertas entrevistadas.

Código persona entrevistada	Perfil de la persona entrevistada
PE1	Especialista en género y cultura digital, con trayectoria analizando consumo de videojuegos y desigualdades/violencias hacia jugadoras en entornos de juego.
PE2	Especialista en socialización digital, con trayectoria analizando videojuegos como espacio de relación, pertenencia y construcción de vínculos en entornos online.
PE3	Investigadora y docente en psicología, centrada en procesos psicológicos vinculados al uso de tecnologías digitales, con estudios sobre motivaciones, recompensas y factores asociados a conductas problemáticas y salud mental (<i>a partir de ahora SM</i>).
PE4	Especialista en ingeniería del software aplicada al videojuego, con experiencia en diseño y producción de videojuegos narrativos, innovación tecnológica y docencia en historia y diseño de videojuegos.
PE5	Especialista en comunicación digital y alfabetización mediática, con trayectoria investigadora en game studies y análisis de prácticas culturales vinculadas a los videojuegos, y experiencia docente en entornos universitarios.
PE6	Investigadora en motivaciones de juego y uso problemático, coautora de un cuestionario reciente sobre motivos para jugar, con experiencia en análisis de rasgos de personalidad y su relación con conductas adictivas en videojuegos.
PE7	Investigadora especializada en motivaciones de juego, con experiencia en análisis de rasgos de personalidad y su relación con conductas problemáticas en videojuegos.
PE8	Experta en videojuegos como herramienta educativa, con trayectoria en aprendizaje e inclusión, y perspectiva aplicada sobre potencialidades y límites en contextos formativos.
PE9, PE10, PE11	Entrevista conjunta con tres perfiles expertos: (1) investigador senior en adicciones y uso problemático de videojuegos/tecnologías, con foco en diagnóstico y enfoques terapéuticos; (2) psicólogo clínico infantojuvenil con experiencia en intervención en conductas adictivas y promoción de SM vinculada al videojuego; (3) perfil académico con experiencia en investigación y coordinación en SM y videojuegos, aportando una mirada aplicada y de diseño/entorno.

Perfiles de terapeutas entrevistadas.

Código persona entrevistada	Perfil de la persona entrevistada
T1	Psicóloga sanitaria especializada en adicciones comportamentales (ludopatía, videojuegos, compras e internet/redes), con experiencia en intervención individual y grupal y en regulación emocional (<i>a partir de ahora RE</i>).

T2	Profesional del ámbito psicosocial con experiencia en adicciones comportamentales y uso problemático de juego/tecnologías, con enfoque en prevención e intervención.
T3	Psicóloga con experiencia en psicoterapia y psicopatología en la infancia y adolescencia.
T4	Educador en centro de tiempo libre con niños de 6 a 14 años.
T5	Psicólogo con experiencia en coordinación/gestión de iniciativas vinculadas a adicciones y atención clínica.
T6	Profesional del ámbito psicosocial vinculado a la intervención en adicciones y/o SM, con experiencia en acompañamiento y orientación en contextos clínicos o comunitarios.
T7	Psicóloga especializada en adicciones comportamentales, nuevas tecnologías y SM. Con experiencia clínica, docente e investigadora en psicopatología, personalidad y respuesta a tratamiento.
T8	Profesional con amplia experiencia en prevención e intervención en adicciones comportamentales, con trayectoria en dirección de un recurso especializado y apoyo a procesos de rehabilitación y acompañamiento.
T9	Psicóloga especializada en problemáticas vinculadas al juego de azar, con experiencia en intervención y acompañamiento clínico en un recurso especializado.

Anexo 2. Alianza terapéutica y pautas de relación con la persona paciente

La relación terapéutica constituye uno de los ejes centrales del proceso psicoterapéutico, siendo este vínculo establecido entre paciente y terapeuta, basado en el respeto, la confianza y la colaboración, un elemento que da pie a la creación de un espacio seguro donde la persona puede avanzar hacia el cambio.

En jóvenes y adolescentes esta relación constituye un elemento crítico en la intervención, prediciendo la adherencia terapéutica, el éxito del tratamiento y la prevención del abandono (Cirasola et al., 2022). Algunos/as jóvenes pueden presentar desconfianza ante la autoridad que representan los adultos y tener un fuerte deseo de autonomía (Hauber & Boon, 2022), así como diferencias en las motivaciones sobre el tratamiento a las presentadas por un adulto, como la obligación de acudir a un tratamiento por un tercero en vez de por iniciativa propia, una capacidad limitada, asociada a la edad, para valorar las dificultades emocionales y/o conductuales propias o la involucración de referentes adultos (normalmente familiares) en alguna parte del proceso terapéutico (Cirasola et al., 2022).

En este sentido, es importante construir una relación terapéutica teniendo en cuenta ciertos factores clave:

- 1) **Espacio de seguridad.** El espacio psicoterapéutico ha de ser un espacio seguro, de respeto y confianza, donde la persona que acude ha de poder expresar libremente sus emociones, experiencias y pensamientos. Para que se genere este espacio donde los jóvenes se han de sentir seguros, comprendidos y valorados, es importante tener en cuenta factores como (Cirasola et al., 2022).
 - a) Individualidad. Reconocimiento y respeto de las necesidades, contexto y características únicas de cada joven para establecer el plan terapéutico y los objetivos del tratamiento.
 - b) Sentido de agencia. Respeto de la autonomía y capacidad de la persona para tomar decisiones y gestionar su proceso terapéutico, fomentando la responsabilidad y compromiso, permitiendo al joven dotar de sentido a su tratamiento.
 - c) Confidencialidad. Respeto y protección de la información obtenida en el espacio terapéutico, garantizando que ésta no será utilizada sin su consentimiento.

- 2) **Actitud del terapeuta.** La actitud del terapeuta hacia el/la joven determina en gran medida que tipo de relación y vínculo se establecerá. Es importante que el/la terapeuta desarrolle habilidades terapéuticas clave. Como elementos centrales, y siguiendo a Bados López et al. (2011) encontramos:
 - a) Autenticidad. Hace referencia a la capacidad del/la terapeuta de mostrarse de forma congruente, transparente y genuina, estableciendo un vínculo basado en la honestidad de la relación teniendo en cuenta que la expresión de opiniones y sentimientos propios ha de ser en beneficio del paciente y no total. Este tipo de relación ayuda al/la joven a construir formas de vincularse diferentes a las habituales (modelado) y a confiar en el terapeuta, disminuyendo una posible desconfianza inicial.
 - b) Empatía. Es la capacidad de comprender al/la joven desde su marco de referencia dejando de lado el propio, así como de poder expresar a la

persona que entendemos lo que nos expresa. Esto permite entender la complejidad emocional, conductual y cognitiva de la persona que tenemos delante, validando sus emociones y sentimientos para que pueda sentirse comprendido y aceptado. La empatía implica escucha activa (a nivel de comunicación verbal y no verbal), sin distracciones, interrupciones, falta de interés, proporcionar hipótesis firmes o respuestas rápidas antes de tiempo.

- c) Aceptación incondicional. Implica aceptar a la persona con toda su complejidad, sin prejuiciar. Aunque existen varios niveles de aceptación incondicional, ésta se caracteriza por una actitud no valorativa de la persona donde existe un compromiso e interés a proporcionar ayuda, así como un esfuerzo por parte del/la terapeuta de comprender lo que le ocurre a la persona. La aceptación incondicional no significa que el o la terapeuta apruebe todas las conductas o que no se haga reflexionar a la persona sobre ciertas conductas, pensamientos o emociones. Se trata de una comprensión y aceptación global de la persona.
- d) Reparación de las rupturas. Una ruptura es una situación o momento en el que se producen tensiones en el vínculo entre la persona atendida y el terapeuta o hay una falta de colaboración en los objetivos de terapia. Reparar estas rupturas resulta clave para resolver y restaurar el vínculo, siendo importante explorar que emociones subyacen bajo la ruptura, validar los sentimientos del/la joven y renegociar los objetivos terapéuticos, promoviendo que se produzca una mejor comprensión de la persona y cambios psicológicos, emocionales y conductuales (Cirasola et al., 2022).

Para finalizar, y siguiendo las recomendaciones de Orlowski et al. (2023) tras su revisión sistemática sobre el tema, se proponen los comportamientos con jóvenes más habituales que pueden comprometer la relación y alianza terapéutica:

- 1) **Presionar al/la joven para que hable.** Esto implica forzar conversaciones sobre temas que el/la joven no está preparado para abordar en ese momento, generando desconfianza y resistencia, ya que no se están teniendo en cuenta las dificultades de la persona sobre el tema o su ritmo emocional. Esto es incompatible con la creación de un entorno seguro y de confianza, ya que los/as jóvenes lo perciben como una actitud invasiva.
- 2) **Errores del terapeuta.** Acciones como minimizar las preocupaciones de los y las jóvenes, interrumpir a la persona mientras habla, proporcionar una respuesta inapropiada o mostrar una desconexión emocional con lo que nos está expresando el/la joven, son errores que deterioran la seguridad en el entorno y el sentimiento de validación del/la joven, que pasa a no sentirse comprendido ni aceptado. Este error, si no es corregido, está asociado con una menor adherencia al tratamiento y un mayor riesgo de abandono.

Por tanto, la relación terapéutica emerge como parte del proceso del cambio en población adolescente y jóvenes. Una mejora de la relación y alianza terapéutica a lo largo del tratamiento se asocia a una reducción y mejora de los síntomas y un incremento del funcionamiento general. Dada la naturaleza dinámica de este proceso, resulta fundamental realizar ajustes continuos, reparar posibles rupturas y atender la compatibilidad y el estilo relacional entre el/la joven y el/la terapeuta. Este enfoque favorece el mantenimiento de la colaboración y el compromiso con el proceso

terapéutico desde la primera sesión (Hauber et al., 2022) facilitando así la concesión de los objetivos establecidos.

Anexo 3. Resumen de modelos de motivaciones en personas videojugadoras.

Modelo	Dimensiones motivacionales	Motivaciones específicas / Elementos base de cada dimensión
Motivaciones para el Juego en MMORPGs Yee (2005)	Éxito y logros, social, e inmersión	<p>Éxito y logros: avance, mecánicas de juego, competición.</p> <p>Social: socializar, relaciones sociales, trabajo en equipo.</p> <p>Inmersión: descubrimiento, juego de rol, customización o caracterización, escapismo.</p>
Modelo de Satisfacción del jugador BrainHex Nacke et al. (2011)	Buscador/a, superviviente, temerario/a, maestro/a, conquistador/a, socializador/a, logrador/a	<p>Buscador/a: motivado por la curiosidad e interés, busca patrones e interpretación, liberación de endorfina al encontrar patrones interpretables, disfruta de momentos de asombro y exploración.</p> <p>Superviviente: disfruta de la intensidad del miedo, relacionado con la epinefrina y dopamina, el placer proviene de la excitación y el alivio tras el miedo, gusto por la tensión y el desafío.</p> <p>Temerario/a: busca la adrenalina y la emoción del riesgo, comportamiento impulsado por la búsqueda de emociones intensas, epinefrina como potenciador de recompensas.</p> <p>Maestro/a: disfruta resolviendo rompecabezas y problemas estratégicos, motivado por la eficiencia en la toma de decisiones, el placer proviene de superar retos complejos, estrecha relación entre el centro de decisiones y el centro del placer.</p> <p>Conquistador/a: busca desafíos difíciles y enfrentarse a la adversidad, disfruta derrotando enemigos complejos y superando a otros jugadores, comportamiento marcado por la ira y la determinación, epinefrina y norepinefrina impulsan el comportamiento combativo, la testosterona juega un papel en la agresividad.</p> <p>Socializador/a: busca interacciones con otros jugadores, disfruta hablando, ayudando y pasando tiempo con amigos, motivado por la conexión social, relacionado con el centro social y la oxitocina.</p>

		<p>Logrador/a: motivado por metas a largo plazo y la completitud, disfruta marcando casillas y alcanzando objetivos, motivación alimentada por la dopamina, enfoque obsesivo en resultados.</p>
<p>Motives for Online Gaming Questionnaire (MOGQ) Demetrovics et al. (2011)</p>	<p>Afrontamiento-escape, fantasía, desarrollo de habilidades, omnipotencia-poder, recreación, competición, y social</p>	<p>Afrontamiento/escape: no sentirme solo/a, ayuda en momentos de depresión o nerviosismo, olvidar mis problemas, olvidar cosas desagradables, eliminar aburrimiento, escapar de la realidad, olvidar molestias diarias, mejorar estado de ánimo, olvidar vida real, reducir tensión, satisfacción al jugar, más placer que en el mundo real, aliviar estrés y canalizar agresión.</p> <p>Fantasía: sentir que soy otra persona, ser otra persona por un rato, mostrar mi "verdadero yo" en el juego, estar en otro mundo y dejar fluir mi imaginación.</p> <p>Desarrollo de habilidades: mejorar concentración, mejorar habilidades de coordinación, mejorar habilidades tácticas, mejorar habilidades, afinar sentidos y pensamiento constructivo.</p> <p>Omnipotencia/poder: experimentar poder, hacer cosas que no puedo hacer en la vida real, hacer todo lo que quiero en el juego y sentirme fuerte en el juego.</p> <p>Recreación: relajarme, recreación, disfrutar jugando, emocionante, divertido y entretenido.</p> <p>Competición: completar niveles rápido, ganar, derrotar a otros, competir, ganar y sentir éxito.</p> <p>Social: pertenecer a un grupo, conocer gente diferente, conocer nuevas personas, jugar con otros, buena experiencia social y ser parte de una comunidad.</p>
<p>Gamification User Types Hexad Marczewski (2015) Tondello et al. (2016)</p>	<p>Filántropos/as, socializadores/as, espíritus libres, logradores/as, disruptores/as, jugadores/as.</p>	<p>Filántropos/as: altruismo, ayudar a otros/as jugadores/as.</p> <p>Elementos: recolección e intercambio, regalos, compartir conocimiento.</p> <p>Socializadores/as: relaciones sociales, interacción, trabajo en equipo.</p>

		<p>Elementos: gremios o equipos, RRSS, comparación social.</p> <p>Espíritus libres: autonomía, experimentar sin restricciones.</p> <p>Elementos: tareas de exploración, experiencia de juego no lineal, easter eggs.</p> <p>Logradores/s: competencia, progresar y destacar en el videojuego, demostrar habilidades.</p> <p>Elementos: retos, certificados, aprendizaje.</p> <p>Disruptores/as: recompensas externas.</p> <p>Elementos: plataformas de innovación, mecanismos de votación, herramientas de desarrollo.</p> <p>Jugadores/as: buscan el cambio, probar los límites del sistema.</p> <p>Elementos: puntos, recompensas o premios, clasificación.</p>
<p>Videogaming Motives Questionnaire (VMQ)</p> <p>López-Fernández et al. (2020)</p>	<p>Recreación, interacción social, afrontamiento, recompensa violenta, fantasía, desarrollo cognitivo, personalización, y competencia.</p>	<p>Recreación: relajación, distracción, entretenimiento, placer general.</p> <p>Interacción social: conocer nuevas personas, hacer amigos, establecer relaciones dentro del juego, participación en actividades sociales dentro del juego.</p> <p>Afrontamiento: reducción del estrés, alivio de emociones negativas, escapatoria de problemas personales o emocionales, mejora del estado de ánimo.</p> <p>Recompensa violenta: experimentar poder o control a través de la violencia en el juego, obtención de recompensas por acciones violentas, grado de satisfacción al derrotar enemigos.</p> <p>Competencia: desafío, superación personal, mejora de habilidades, ganas de ganar o ser el mejor.</p>

		<p>Fantasía: exploración de mundos imaginarios, asumir roles diferentes, vivir experiencias que no son posibles en la vida real.</p> <p>Desarrollo cognitivo: mejora de habilidades mentales, resolución de problemas, estímulo de la creatividad, aprendizaje y desarrollo intelectual.</p> <p>Personalización: creación y modificación de personajes, establecer un estilo propio en el juego, sentir control sobre el entorno del juego y el personaje.</p>
<p>Gaming Motivation Inventar y (GMI) Király et al. (2022)</p>	<p>Maestría, inmersión/escapismo, competición, estimulación, social, y hábito/aburrimiento</p>	<p>Maestría: avance, habilidad de juego, finalización, mecánicas de juego, competencia.</p> <p>Inmersión/Escapismo: escape, fantasía, afrontamiento, identidad, regulación introyectada.</p> <p>Competición: competencia, estado, habilidad de juego, finanzas, regulación introyectada, desarrollo de habilidades, competición.</p> <p>Estimulación: estimulación de acción, destrucción, gráficos.</p> <p>Social: cooperación, socialización.</p> <p>Hábito/aburrimiento: amotivación, aburrimiento.</p>
<p>Martins-Castro y Dias-Neto (2024)*</p>	<p>Perfil evitativo, perfil desregulado, perfil comprometido, perfil relacional</p>	<p>Perfil evitativo: escapismo emocional, búsqueda de distracción, preferencia por juegos solitarios, baja motivación para la competencia, evitar la interacción social, dificultades en la RE, impulsividad y evasión de problemas reales.</p> <p>Perfil desregulado: necesidad de RE, búsqueda de consuelo y alivio, propensión a la impulsividad, dificultades en la toma de decisiones, atracción por mundos fantásticos y evasivos, riesgo de adicción al juego, mala gestión emocional en situaciones difíciles.</p> <p>Perfil comprometido: equilibrio entre recreación y desafío, motivación por el desarrollo de habilidades, interacción social y cooperación, participación activa en la comunidad de jugadores, juegos como medio de entretenimiento saludable, motivación moderada y equilibrada, disfrute de la competencia y la superación personal.</p>

		<p>Perfil relacional: conexión social como motivación principal, necesidad de reconocimiento y estatus dentro de la comunidad, trabajo en equipo y colaboración, sentido de pertenencia y comunidad, desarrollo de relaciones interpersonales, competencia saludable y cooperativa, importancia de las interacciones sociales durante el juego.</p>
--	--	--

*Martins-Castro y Dias-Neto (2024) no basan únicamente su taxonomía de perfiles en motivaciones, aunque estas son el elemento principal, sino que también incluyen otros elementos como los rasgos de personalidad en su análisis.

Fuente: elaboración propia a partir de las fuentes mencionadas.

Anexo 4. Etnografía virtual: Fortnite

Esta etnografía virtual se basa en observación no participante de contenidos públicos vinculados a *Fortnite*. El objetivo no es describir exhaustivamente el videojuego, sino situar algunos elementos de su funcionamiento y de su ecosistema social que ayudan a interpretar las dinámicas observadas, así como su posible relación con motivaciones, pertenencia, exclusión y, en determinados casos, uso problemático.

Fortnite, desarrollado por Epic Games y lanzado en 2017, se inscribe en el género *battle royale*, un tipo de videojuego multijugador en línea en el que un gran número de participantes compiten de manera simultánea en un mismo escenario con el objetivo de ser la última persona o el último equipo en sobrevivir. El bucle de juego combina tres componentes principales: exploración del mapa para obtener recursos, enfrentamientos progresivos con otros jugadores y reducción constante del espacio de juego mediante una frontera que se cierra, lo que obliga a la convergencia y al combate.

La modalidad más conocida es el *battle royale*, donde cien jugadores y jugadoras aterrizan en un mapa sin armas ni recursos. Al inicio de cada partida deben saltar desde el “autobús de batalla”² y decidir dónde caer. A partir de ese momento buscan objetos dispersos por el mapa —armas de distinta rareza, materiales, curas o escudos—, cuya gestión condiciona la supervivencia. La repetición de partidas hace que muchos jugadores conozcan de antemano las zonas con mejores recursos, lo que genera competencia desde el primer minuto: algunas personas optan por aterrizar en lugares muy concurridos para obtener equipo de mayor rareza rápidamente, mientras que otras prefieren áreas más aisladas, con



² Es literalmente un autobús adjunto a un globo estático, que se desplaza por el aire, como si fuera un avión, en el inicio de cada partida de battle royale de Fortnite.

menos botín, pero también menos probabilidad de encontrarse con jugadores de alto nivel.

A lo largo de la partida, el mapa se reduce por la acción de la “tormenta”, que ocupa cada vez más espacio y resta vida a quienes quedan dentro. Esto fuerza el desplazamiento hacia el “ojo” (zona libre de tormenta) y estructura el ritmo de juego, alternando fases de búsqueda, movimiento y combate. Una particularidad de *Fortnite* es la posibilidad de recolectar recursos (como madera o metal) para construir estructuras defensivas o de apoyo durante los enfrentamientos. Estas construcciones tienen su propia barra de vida y pueden bloquear ataques, lo que añade un componente táctico adicional en el que la rapidez de ejecución y la toma de decisiones en equipo pueden resultar determinantes.

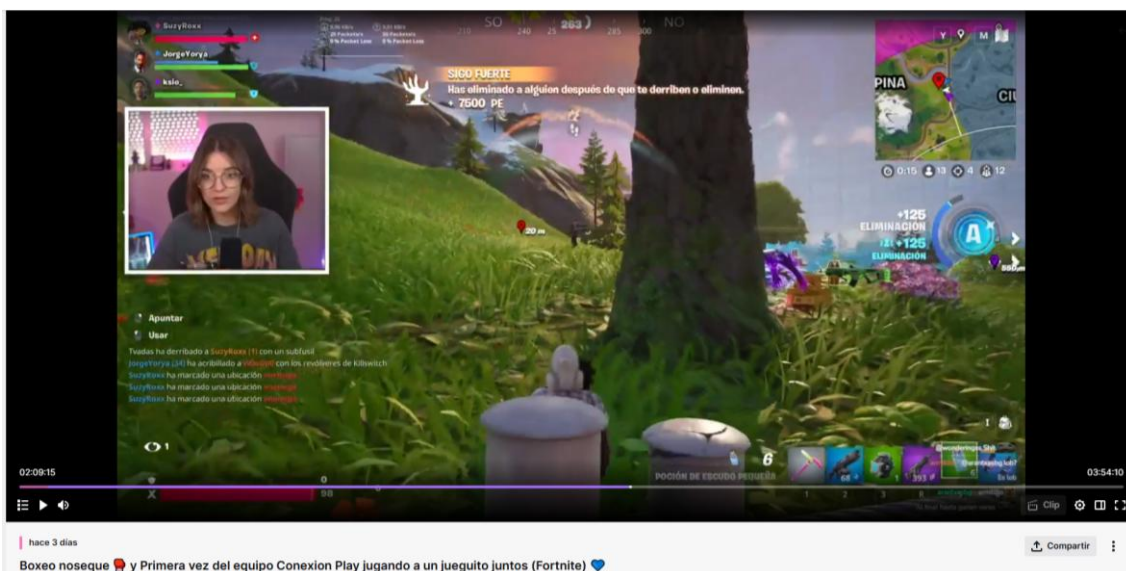
Además del *battle royale*, el juego incorpora otras modalidades. El modo creativo permite diseñar y compartir escenarios propios; la variante sin construcción elimina la posibilidad de edificar estructuras, favoreciendo un estilo de juego más directo; y existen modos cooperativos, como *Salvar el Mundo*, basados en la defensa frente a oleadas de enemigos. Estas opciones amplían la experiencia y generan comunidades diferenciadas dentro del mismo ecosistema. Para simplificar el análisis, este apartado se centra en instancias observadas en modos de juego en equipo.

Fortnite se organiza también mediante temporadas que renuevan periódicamente la estética, la narrativa y parte de sus dinámicas. Estos cambios sostienen la continuidad del interés y refuerzan la sensación de participar en un mundo compartido y en evolución, donde “estar al día” puede funcionar como marcador de pertenencia. En paralelo, la dimensión económica se articula en torno a microtransacciones: las personas jugadoras pueden adquirir elementos estéticos como *skins*, gestos y bailes (*emotes*), picos, mochilas o alas delta. Aunque no aportan ventajas competitivas directas, operan como símbolos de identidad, diferenciación y prestigio. El pase de batalla refuerza esta lógica al ofrecer recompensas progresivas asociadas al tiempo de juego. En determinados contextos, el acceso a objetos exclusivos o de tiempo limitado puede convertirse en un marcador de estatus, mientras que el uso de personajes

por defecto puede asociarse a etiquetas como “novato”, con potencial para activar burlas o dinámicas de exclusión.

En conjunto, este ecosistema configura un espacio de socialización complejo. El diseño del juego favorece interacciones que oscilan entre la competencia y la cooperación: desde colaboraciones puntuales en situaciones de necesidad hasta vínculos más estables ligados a partidas recurrentes en escuadrones. Al mismo tiempo, en contextos altamente competitivos y con anonimato relativo, pueden emerger dinámicas de acoso, marginación o cuestionamiento de habilidades, así como discriminaciones vinculadas a marcadores simbólicos (por ejemplo, la apariencia del avatar). En relación con el género, se han señalado experiencias de comentarios sexistas o descrédito en canales de voz que condicionan la participación de algunas jugadoras, que pueden optar por reducir su exposición o limitar interacciones a círculos de confianza. Junto a ello, también se describen espacios de apoyo y aprendizaje entre iguales, dentro y fuera del juego, donde se comparten estrategias o se refuerza el sentido de comunidad.

Análisis directos de Twitch: Suzyroxx



La observación se complementa con el análisis de dos emisiones en Twitch de la creadora Suzyroxx, centradas en dinámicas de juego en equipo y en elementos del entorno social del directo.

En el primero de los vídeos (<https://www.twitch.tv/videos/2487538971>), se observa una partida en modo tríos con miembros de ConexiónPLAY. La escena

destacada muestra una dinámica de cooperación instrumental: tras la muerte de la streamer, sus compañeros la reviven (lo que implica reiniciar con 30 de HP y sin escudo), comparten recursos para facilitar su recuperación —un botiquín para curarse y una poción de escudo entregada a un compañero— y reorganizan el desplazamiento del grupo utilizando un vehículo, con reparto implícito de roles (conducción y acompañamiento). Este ejemplo permite visualizar cómo, incluso en un entorno competitivo, el juego en equipo se sostiene en acciones de apoyo, intercambio de recursos y coordinación.

En el segundo vídeo (<https://www.twitch.tv/videos/2483108919>), se registra un patrón recurrente en el chat: preguntas sobre Víctor, pareja de la streamer y creador de contenido (Vicjetor). Este elemento muestra cómo, en el contexto del directo, la experiencia de juego se entrelaza con la dimensión relacional y con la exposición pública de la persona que juega, incorporando expectativas de la audiencia que van más allá de la partida.

Estas observaciones —acotadas y de carácter exploratorio— aportan ejemplos concretos de dos capas del ecosistema: por un lado, la cooperación y la gestión de recursos en el juego en equipo; por otro, la dimensión social del directo como espacio donde el juego se comenta, se interpreta y se vincula a aspectos personales de quienes participan. Estas dos capas ayudan a contextualizar las dinámicas de pertenencia, presión social y relaciones que se abordan en el resto del informe.