

GUÍA DE APLICACIÓN DEL TECNOTEST

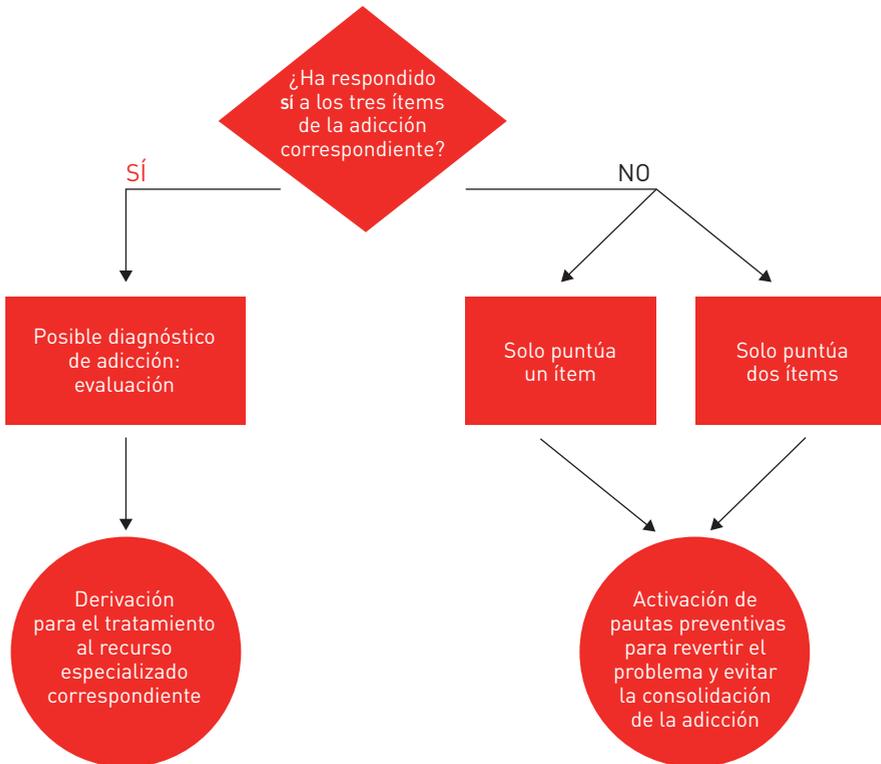
TECNOTEST

Este es un cuestionario sobre el uso de las tecnologías (videojuegos, móvil y redes sociales) y del juego de azar: apuestas con dinero. Indica si te han ocurrido las siguientes afirmaciones DURANTE EL ÚLTIMO AÑO. No hay respuestas verdaderas ni falsas, buenas ni malas. Por favor, responde con sinceridad. Gracias por tu colaboración.

Sexo:		Edad:	
		SÍ	NO
1	Normalmente no me preocupo por el juego de azar ni pienso en jugar o apostar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	He mentado en varias ocasiones a mis familiares o amigos sobre cuánto dinero he jugado o perdido con el juego de apuestas o azar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar demasiado el móvil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	No es suficiente para mí usar las aplicaciones de mensajería (WhatsApp, Line, Telegram, etc.) como antes; necesito usarlas cada vez más	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Es importante para mí obtener "likes" en mis estados o fotos porque si no es así, me siento mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Lo primero que hago cuando llego a casa después de clase o el trabajo es ponerme con mis videojuegos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Siento una necesidad constante de actualizar mi estado o la foto de mi perfil en mis redes sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	He dejado de salir con los amigos o hacer cosas con ellos, porque ahora quedamos para encontrarnos <i>online</i> y jugar a videojuegos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Suelo apagar o poner el silencio el móvil cuando voy a acostarme, para no utilizarlo en la cama	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		SÍ	NO
10	Juego más o menos la misma cantidad de tiempo ahora que cuando comencé a jugar con los videojuegos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Soy capaz de controlar el tiempo que paso en las redes sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Ha habido periodos de tiempo alguna vez en los que he necesitado apostar cantidades de dinero cada vez mayores para sentir la misma excitación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Normalmente soy capaz de controlarme en lo que se refiere al tiempo que dedico al móvil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	He perdido el control con las redes sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Puedo abandonar fácilmente el videojuego si en ese momento surge algo que he de hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	He pedido dinero prestado alguna vez a familiares u otras personas debido a tener problemas económicos importantes a causa del juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Soy capaz de superar el aburrimiento sin usar el móvil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	He podido dejar de jugar las veces que me lo he propuesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	He fingido estar enfermo para evitar ir a clases o hacer deberes y poder jugar con mis videojuegos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	He discutido con algún familiar por gastar demasiado en cosas relacionadas con el móvil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Cuando uso las redes sociales soy consciente del tiempo que les estoy dedicando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	En lo que se refiere al uso de las redes sociales, las utilizo solamente para lo que necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Cuando estoy jugando soy consciente del tiempo que estoy dedicando al videojuego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Puedo parar de jugar o apostar sin notar ningún malestar por ello	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESQUEMA DE TOMA DE DECISIONES DEL TECNOTEST



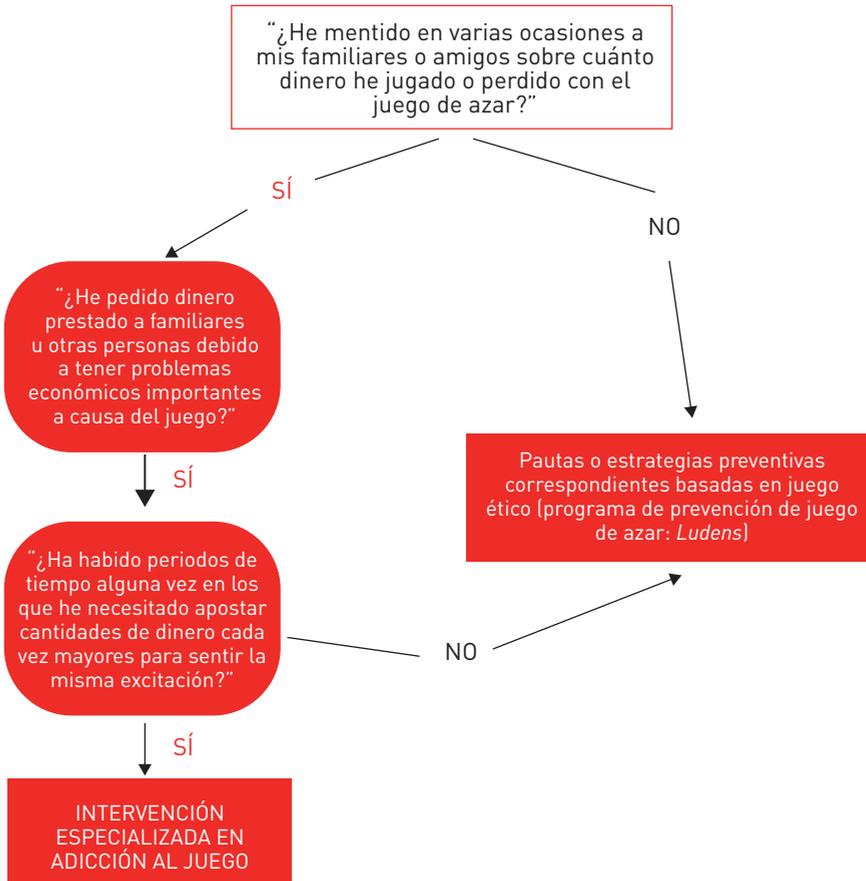
Como indica el esquema de toma de decisiones del TecnoTest, si el adolescente ha respondido “Sí” a todos y cada uno de los tres ítems claves para la detección de alguna de las cuatro adicciones estudiadas, será necesario *derivarlo para tratamiento* basado en la evidencia al recurso especializado correspondiente.

Si por contra, los resultados *muestran solo una o dos respuestas afirmativas de las tres necesarias* para el diagnóstico adictivo, estaremos entonces ante un *caso de uso problemático de las tecnológicas y/o*, en el caso del juego de azar, un caso de *juego problema*. Como medida urgente, se pondrán en marcha la *activación de pautas/estrategias preventivas* que permitan revertir a tiempo la consolidación de la adicción.

Se presenta a continuación el proceso de cribado de las adicciones tecnológicas y el juego, así como las pautas preventivas que debe fomentar el profesional.



Screening de adicción al juego online



Activación de pautas preventivas basadas en juego ético

(Programa de prevención de juego de azar: *Ludens*)

• J1: “¿He mentido en varias ocasiones a mis familiares o amigos sobre cuánto dinero he jugado o perdido con el juego de azar?”



1. *Fundamento*: Aunque apostar está bien visto, tener un problema con el juego es un estigma y por ello cuesta reconocerlo, de manera que el jugador comienza a mentir para ocultarlo.



2. *Pauta preventiva*: “Reconoce que tienes un problema y coméntalo con un adulto para poder recibir ayuda”. De lo contrario, tú solo no podrás solucionarlo y cualquier intento será sin éxito, lo que puede complicar el problema aún más. El tiempo que pasa va en menoscabo de tu salud.

Recuerda: La culpa de esto no es tuya, pero sí eres responsable de tus acciones, de manera que debes poner remedio a tu problema con el juego.

• J2: “¿He pedido dinero prestado a familiares u otras personas debido a tener problemas económicos importantes a causa del juego?”



1. *Fundamento*: Los problemas con el juego se caracterizan por que se necesita apostar cantidades crecientes de dinero para poder seguir jugando. Esto se debe a cómo está organizado el juego en la actualidad por parte de las empresas, ya que cuanto más se juegue, más dinero va a perder el jugador. Esta es la causa de que cualquier persona que juegue excesivamente acabará teniendo pérdidas y necesitará recurrir a microcréditos o prestamistas para poder continuar jugando.



2. *Pauta preventiva*: “Cede el control del dinero a un adulto para la supervisión y control del mismo”. Hay que entender que ceder el control del dinero será por un tiempo limitado hasta que se recupere el control de la conducta y jugar ya no suponga ningún problema, que se haya perdido el interés por las apuestas.

Recuerda: En el caso de que decidas jugar en algún momento (no es aconsejable), da por perdido el dinero y no te enfades y vuelvas a jugar con el fin de recuperarlo, ya que eso no pasará y las pérdidas serán todavía mayores.

• **J3: “¿Ha habido periodos de tiempo alguna vez en los que he necesitado apostar cantidades de dinero cada vez mayores para sentir la misma excitación?”**



1. *Fundamento:* El juego es tan adictivo como las drogas, de manera que cuanto más se juega, mayor es la necesidad de seguir apostando. La realidad del juego es que es una actividad económica muy poderosa que tiene una enorme oferta para satisfacer la necesidad de apostar, por lo que es fácil pasar de un juego a otro o apostar cantidades crecientes de dinero.

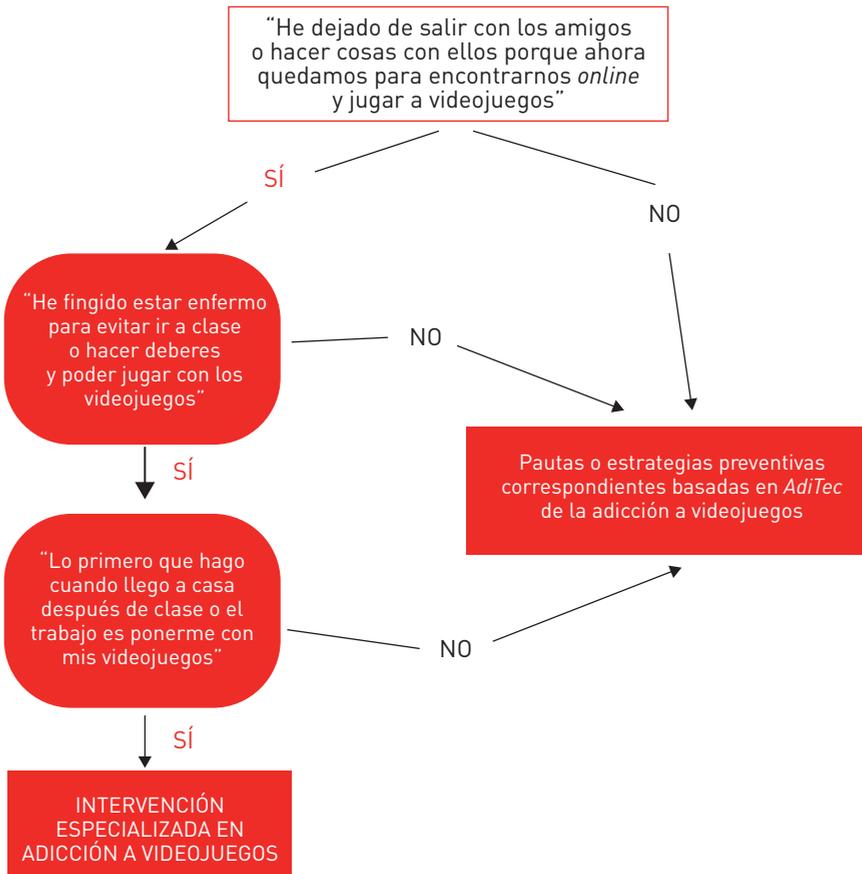


2. *Pauta preventiva:* “No juegues, pero si lo haces, ponte un límite de dinero para apostar y nunca lo sobrepases”. Es importante que esa cantidad de dinero que estás dispuesto a perder la determines antes de comenzar a jugar.

Recuerda: La probabilidad de perder dinero con el juego se incrementa cuanto más dinero se apuesta.



Screening de adicción a videojuegos



Activación de pautas preventivas para videojuegos

(Programa de prevención de adicciones tecnológicas: *AdiTec*)

• VJ1: “He dejado de salir con los amigos o hacer cosas con ellos porque ahora quedamos para encontrarnos *online* y jugar a videojuegos”



1. *Fundamento:* La llegada de las nuevas tecnologías ha potenciado actividades de ocio como los videojuegos y han hecho que una actividad inicialmente lúdica se pueda convertir en un problema grave para la salud. Esto es debido a los nuevos videojuegos con modalidad multijugador *online* MMPORG, pues hace posible que una persona pueda jugar en Red con otras situadas en cualquier lugar del mundo, y no solo eso, mediante el sistema del chat del juego también pueden interactuar en tiempo real durante el mismo. Esto da lugar a la creación de clanes que obligan al resto del equipo a pasar horas jugando para avanzar en el juego. De esta manera, la presión de grupo hace que los demás miembros tengan que jugar cada vez más, llegando a tener problemas graves cuyas consecuencias son, entre otras, la desaparición del tiempo libre y de ocio cara a cara con amigos, al tener únicamente encuentros virtuales con ellos.



2. *Pauta preventiva:* “No juegues en modalidad multijugador *online*” y si a pesar de todo decides hacerlo, ponte previamente un horario de inicio y de finalización para cumplirlo, pase lo que pase en el juego.

Recuerda: Establece un horario de finalización o, de lo contrario, nunca verás el momento de cortar.

• VJ2: “He fingido estar enfermo para evitar ir a clase o hacer deberes y poder jugar con mis videojuegos”



1. *Fundamento:* Los videojuegos pueden llegar a ser tan adictivos como las drogas. Están diseñados para que el jugador consuma el máximo de su tiempo y atención jugando. Y esto, aunque sea a costa de perder relaciones significativas e importantes, y poner en peligro oportunidades educativas y/o laborales. Cuanto más se juega, mayor es el deseo de seguir haciéndolo,

al igual que ocurre con las drogas. Al final, se dejan de hacer otras actividades para poder seguir jugando y esta necesidad lleva a la necesidad de mentir a los demás.



2. *Pauta preventiva*: “Ponte un horario semanal y decide previamente cuándo jugarás y durante cuánto tiempo, pero no juegues todos los días”.

Recuerda: Es recomendable que comentes con tus padres los videojuegos que te apasionan e incluso que les invites a jugar contigo. Así podrán entender tu afición y seguramente sean más comprensivos. Mentir u ocultarlo solo hace que se preocupen mucho más.

• **VJ3: “Lo primero que hago cuando llego a casa después de clase o el trabajo es ponerme con mis videojuegos”**



1. *Fundamento*: La adicción conductual es una relación desenfrenada de una conducta de la cual se depende y que pasa a ser el foco principal de la vida de la persona que tiene una adicción. Tanto es así, que su única preocupación es jugar al videojuego del cual ya depende y todo lo que no tenga que ver con esta actividad deja de importarle. Solo vive para jugar y solo piensa en jugar; su preocupación por el videojuego pasa a ser lo que dirige su vida.

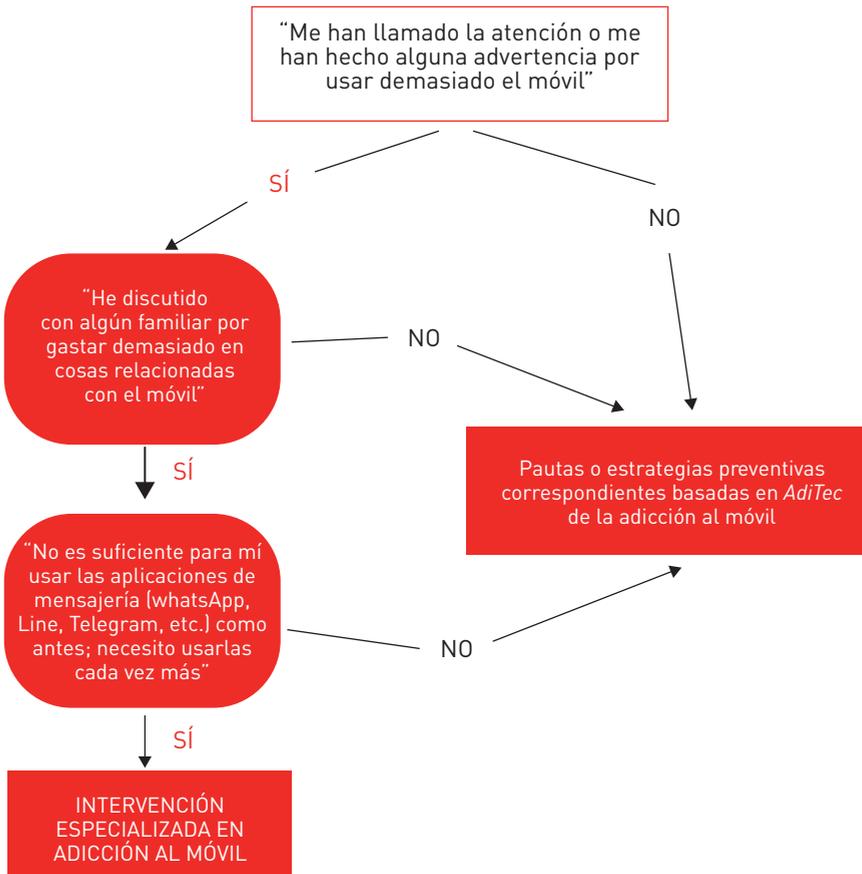


2. *Pauta preventiva*: “Aprende a controlar el juego con estrategias de autocontrol: aprender a posponer el juego, espera 10 minutos antes de comenzar a jugar y aprende a finalizar la partida sin pensar, programando la duración del juego (puedes ayudarte de una alarma externa)”.

Recuerda: Nunca dejes de lado tus responsabilidades para jugar a videojuegos y no juegues para escapar de los problemas normales de la vida, porque esto lleva a la adicción. Ante los problemas, toma distancia emocional haciendo deporte u otras actividades lúdicas alternativas.



Screening de adicción al móvil



Activación de pautas preventivas para móvil

(Programa de prevención de adicciones tecnológicas: *Aditec*)

• M1: “Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar demasiado el móvil”



1. *Fundamentos*: Desde la llegada del *smartphone* al mercado, la evolución de este instrumento ha sido espectacular, ha cambiado la forma de comportarnos y comunicarnos en el mundo. Las relaciones interpersonales se han modificado debido al replanteamiento de las comunicaciones, a través de la aparición de la mensajería instantánea entre *smartphones*, como WhatsApp, Line, Telegram, etc. Estos cambios se han producido especialmente entre la población juvenil y adolescente, que son los que más se aprovechan de este desarrollo tecnológico. Ajenos a los riesgos para su salud, el *smartphone* pasa a ocupar un lugar central en sus vidas, convirtiéndose en una actividad que prima sobre el resto e interfiere gravemente en su maduración y desarrollo óptimo.



2. *Pauta preventiva*: “Ponte un horario de uso y establece un tiempo al día para revisar los whatsapps” sin perder oportunidades en la comunicación. Para ello, ten en cuenta un espacio que no te distraiga de tus responsabilidades como el estudio y/o el trabajo. Al mismo tiempo, pon límites a tus amigos y hazles comprender que, aunque hayas leído los whatsapps o mensajes, es posible que te encuentres ocupado y no puedas contestar en ese momento.

Recuerda: Si usas el móvil de esta manera, vas a ser tú quien tenga el control y evitarás la intrusión del móvil cuando no sea conveniente.

• M2: “He discutido con algún familiar por gastar demasiado en cosas relacionadas con el móvil”



1. *Fundamentos*: La adicción al móvil se caracteriza por un comportamiento desenfrenado en la comunicación instantánea, que además conlleva una dependencia que obliga a pasar el mayor tiempo del día conectado, leyendo y enviando mensajes en línea. A esto se suma la preocupación excesiva por tener el último modelo de *smartphone* y la adquisición de infinidad de

accesorios innecesarios. Como consecuencia de este comportamiento, aparece un gasto excesivo que puede ocasionar problemas económicos.



2. *Pauta preventiva*: “Lleva un registro del gasto ocasionado en el *smartphone* y/o accesorios, aplicaciones, etc.”. Dicha información se suele analizar posteriormente cuando ya se ha gastado excesivamente y no hay vuelta atrás. Para ello es imprescindible que inmediatamente seas consciente del gasto que te dispones a realizar y puedas preguntarte “¿realmente es necesario?, ¿me hace falta y es verdaderamente imprescindible para mí lo que voy a adquirir?”.

Recuerda: Con el análisis y la reflexión previa junto al registro, tú mismo podrás darte cuenta y producir un cambio.

• **M3: “No es suficiente para mí usar las aplicaciones de mensajería (WhatsApp, Line, Telegram, etc.) como antes; necesito usarlas cada vez más”**



1. *Fundamentos*: El móvil es un objeto de deseo entre adolescentes y prácticamente todos disponen de un *smartphone*. La mayoría lo tiene continuamente encendido y no lo suele apagar, lo cual induce a comunicarse sin descanso mediante mensajes en línea de WhatsApp, Line u otras aplicaciones de este tipo. Esto provoca que poco a poco, y sin darse cuenta, la persona tenga la necesidad de dedicar cada vez más tiempo a esta comunicación, favoreciendo el abuso. La fascinación que crea el *smartphone* en los adolescentes, la facilidad de su uso, así como la incitación social y comercial al consumo, hacen que esta actividad pueda suponer problemas importantes para la salud y convertirse en una adicción grave.

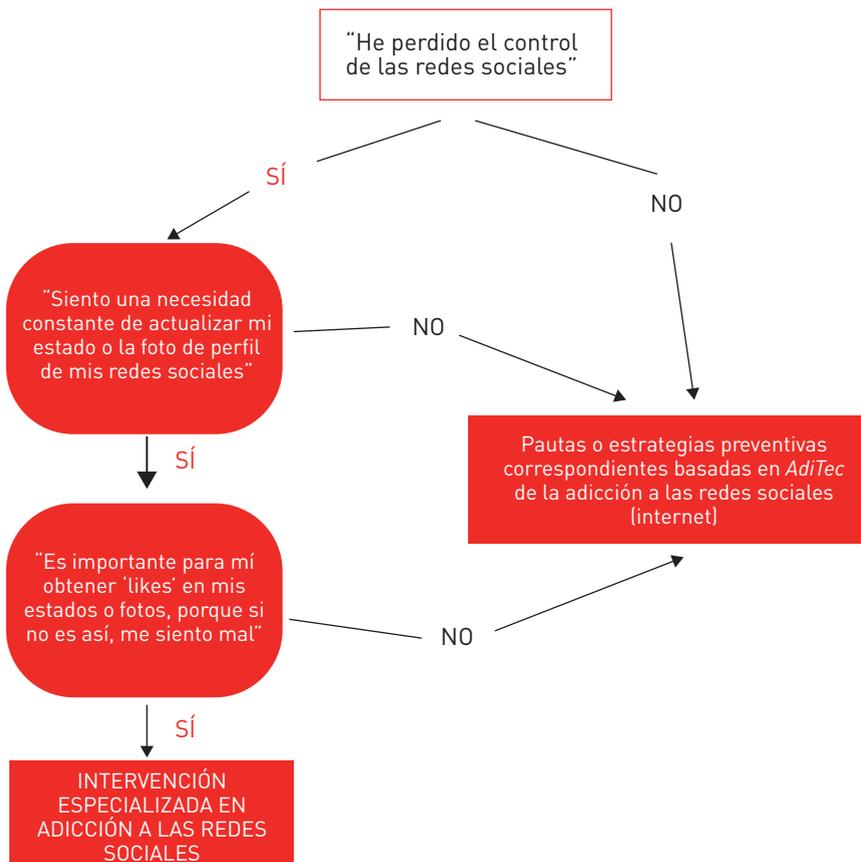


2. *Pauta preventiva*: “Apaga el móvil o déjalo solo con la función de recibir llamadas mientras realizas tareas que requieren concentración y también durante la noche, silenciando la recepción de la mensajería instantánea”.

Recuerda: Las actividades de ocio y tiempo libre alternativas al uso de las aplicaciones del *smartphone* favorecen que no te focalices solamente en el móvil y se prevenga la aparición de la adicción.



Screening de adicción a las redes sociales



Activación de pautas preventivas para redes sociales

(Programa de prevención de adicciones tecnológicas: *Aditec*)

• RS1: “He perdido el control de las redes sociales”



1. *Fundamentos*: Las redes sociales se han convertido en la herramienta principal de Internet para jóvenes y adolescentes dentro de la Red y son las responsables de algunos de los principales problemas de dependencia. Lo atractivo y el peligroso enganche radica en la posibilidad de establecer contacto con grupos numerosos de personas y de ampliar el círculo (cada vez mayor) de gente con la que comunicarse. Esto ha provocado que las redes sociales se conviertan en una suerte de espacio en el que uno puede ser quien quiera y dar una imagen permanente de felicidad y dicha que resulta muy gratificante compartir con los seguidores del perfil.



2. *Pauta preventiva*: “Antes de conectarte a tus redes sociales *toma el control*: especifica cuánto tiempo pasarás en ellas y qué actividades llevarás a cabo durante la conexión”.

Recuerda: Ten en cuenta que es importante que las redes sociales no se conviertan en la actividad que dirija y condicione tu tiempo, sino al contrario. Por eso, no pierdas el control y nunca las utilices para pasar el rato y escapar de los problemas. Evita las publicaciones continuadas sin pensar en las consecuencias que pueden llegar a tener cuando las hagas públicas.

• RS2: “Siento una necesidad constante de actualizar mi estado o la foto de perfil de mis redes sociales”



1. *Fundamentos*: La actividad estrella de las redes sociales entre los adolescentes y jóvenes de hoy es la publicación de fotos en su perfil para compartirlas con sus amistades virtuales, contribuyendo al mismo tiempo a la formación de una identidad de quiénes quieren llegar a ser en la vida adulta. Así, los perfiles de las redes sociales se convierten en una manera de manifestar quiénes son y de forjar y fortalecer su autoestima. La soledad asusta cada vez más y no se tolera, de manera que si no se está activo en las

redes sociales más de moda, es como si uno no existiese y no fuese popular entre sus iguales.



2. *Pauta preventiva*: “No actualices tu estado o cambies la foto de tu perfil todos los días”. Intenta hacerlo una vez al mes.

Recuerda: Lo verdaderamente importante es reforzar tus amistades con las que compartes el día a día. Deja en segundo plano la motivación superflua de ampliar tu red social virtual y controla que tu necesidad de exhibirte no se convierta en una obsesión que te haga desatender las relaciones significativas de la familia o los amigos fuera de la red social.

• **RS3: “Es importante para mí obtener ‘likes’ en mis estados o fotos, porque si no es así, me siento mal”**



1. *Fundamentos*: Una de las características de la adicción a las redes sociales es precisamente la aparición de sentimientos negativos de ansiedad, tristeza, enfado e irritación cuando no se obtienen suficientes “likes”. El culto al cuerpo y la belleza, así como la necesidad de aprobación y aquiescencia por parte de los demás, suponen una presión social muy alta en los adolescentes, quienes experimentan cambios físicos y psicológicos muy importantes para ellos en esta etapa de la vida. Debido a esta presión, algunos se sienten a gusto y otros no tanto. No olvidemos que la percepción del propio cuerpo está modulada por la percepción de cómo te ven los demás, que no siempre resulta objetiva y puede ser devastadora en estas edades.



2. *Pauta preventiva*: “No subas nada a tu perfil durante tres semanas. Pasado este tiempo puedes subir una publicación, pero NO contabilices los ‘likes’”.

Recuerda: Sé consciente del peligro que supone estar pendiente de los “likes” cada vez que cambias tu estado o tu foto de perfil; eso puede distorsionar gravemente tu propia imagen y condicionar tus emociones de un modo muy negativo.