



Entre marcianitos y avatares: adicción y factores de riesgo para la juventud en un mundo digital

En este artículo se explora aquellos conflictos que están relacionados con el uso problemático de Internet, móvil y videojuegos, y particularmente, la conducta adictiva que se podría desplegar con ciertas aplicaciones. Llegando a la conclusión entre todas ellas, de que las características de los juegos MMORPG facilitan el abuso y algunos síntomas adictivos. En este sentido, las características más propicias son la relación que se establece entre jugador y personaje, el juego con la identidad de éste, la evasión y disociación que el jugador consigue, la interactividad con los clanes, la presión social que éstos producen y la percepción de un mundo persistente. Asimismo se exponen los factores de riesgo que facilitarían el comportamiento adictivo en jóvenes y adolescentes, se resumen los criterios diagnósticos de la adicción a Internet y, finalmente, concluyendo sobre la conveniencia de compartir los MMORPG con amigos no virtuales, ser consciente de la presión que ejerce el clan en el juego y procurar una disociación sana acercando el jugador al personaje.

Palabras clave: adicción a Internet, adicción a MMORPG, adolescentes, jóvenes, factores de riesgo.

Juventud y nuevos medios

Todos participamos de los cambios fulgurantes de un mundo tecnológico que cambia de forma vertiginosa. Nacen conceptos nuevos como el de alfabetización digital (conocer el formato, tener acceso a él y utilizarlo), el de analfabetismo digital y el de brecha digital (la fractura existente entre ambos). De esta forma, se genera una nueva tipología de relación, de contexto, de experimentación, de sensación, de exclusión e, incluso, de problemática, como no podría ser otra: la digital.

Nuestra juventud nace, crece y se desarrolla en éste mismo entorno. Son 'nativos digitales' (Prensky, 2005). Totalmente alfabetizados, coquetean en el *Messenger*, están al día con sus iguales a través el *Facebook*, se divierten jugando al *World of Warcraft*, leen las noticias *on-line*, dan su opinión en los foros, y consultan las mejores ofertas de su correo electrónico. Todo ello al alcance de la mano, entonces, ¿por qué nos asusta esta digitalización? Si bien es cierto que encontramos grandes ventajas en éste contexto, no es menos cierto que, como todas las novedades que afectan a la juventud, tiene sus riesgos. Aun así, muchos jóvenes maduran sin mayores conflictos y se desvinculan exitosamente de los usos y abusos juveniles. Pero cabe mencionar también aquellos que viven serias dificultades y que arrastran los problemas. Por ellos es preciso un espacio para analizar, concretamente, los riesgos que Internet supone.

La red brinda un sinfín de posibilidades de comunicación e información que provoca estilos de comunicación alternativos. Castells (2001) introdujo el concepto de *individualismo en red*, es decir, personas que constituyen sus

redes de intereses y afinidades en Internet. Bauman (1997) describió la *sociedad líquida* en la que las relaciones son cada vez menos sólidas, más inestables y menos comprometidas. Todo es líquido e Internet facilita esta sensación en relaciones y sentimientos. Además, hay que añadir el teléfono móvil, otra tecnología digital que tiene múltiples significados: un acceso constante a Internet, un bien cultural, una forma de demostrar prestigio, una herramienta de trabajo o un instrumento de control familiar. Pero adentrémonos en el fenómeno más valorado de esta digitalización.

La comunicación escrita y a distancia facilita la expresión de emociones. Emociones líquidas, quizás, pero la ausencia de comunicación no verbal favorece el paso de una conversación banal a otra de contenidos más profundos y fantasiosos y posibilita alcanzar un alto nivel de *intimidad virtual*. De hecho, sin comunicación no verbal es difícil poner en marcha los protocolos inconscientes que se establecen en la comunicación cara a cara. Además, la asincronía del lenguaje escrito proporciona un preciado tiempo para pensar y reescribir, algo muy valorado por aquellas personas inseguras o extremadamente tímidas (Livingood, 1995). Asimismo, el anonimato de las aplicaciones en las que se utilizan *nicks* o sobrenombres, facilita la comunicación, la desindividuación, la desinhibición y la pérdida de límites y de pudor (Greenfield, 1999) así como el juego con distintas identidades (Griffiths, 2000; Matute, 2003; Young, 1996).

Estas particularidades desembocan en un tipo de socialización característica, la digital, cada vez más común entre la juventud: redes con extraños pero con intereses comunes, contacto con personas que nunca habríamos conocido o reencontrado, expresión libre y rápida de opiniones o emociones, juego de identidades, exhibición y voyerismo sin fronteras y acceso universal de una forma superficial pero inmediata.

Así, los cuadernos de bitácora (*blogs*) permiten expresarse libremente y ganar reputación. Chats como el *Messenger* o redes sociales como *Tuenti* o *Facebook* mantienen viva la red virtual-social y la conexión con el mundo exterior. Todas estas aplicaciones sociales pueden provocar la vivencia de una experiencia placentera, excitante y adictiva, aliviando el aburrimiento, la tensión, la depresión y la ansiedad (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst, 2008). En este sentido, las aplicaciones de Internet que más utilizan las personas que se consideran adictas son las que permiten conocer, socializar e intercambiar ideas con personas nuevas, es decir, aplicaciones de comunicación (Young, 1996).

Factores de riesgo

Muchos estudios analizan la relación de distintas variables con el abuso de Internet, móvil o videojuegos, con el fin de encontrar aquellas más significativas. Hallarlas nos permitiría enfocar la prevención y detectar los factores de riesgo para la juventud.

En este sentido, Whang, Lee y Chang (2003) encontraron una correlación significativa entre el grado de adicción a Internet y estados psicológicos negativos como la soledad, la depresión y el comportamiento compulsivo. Black, Belsare y Schlosser (1999) una asociación entre el uso compulsivo del ordenador y diferentes síntomas psiquiátricos, así como también, un malestar emocional general. Yen, Ko, Yen, Chen, Chung y Chen (2008) hallaron que las y los adolescentes con un alto uso de Internet presentaban más psi-

copatología (evaluado con el BSI, una versión breve del SCL-90) que sus iguales con menor uso. Asimismo, un estudio realizado en nuestro país con universitarios (Beranuy, Oberst, Carbonell y Chamarro, 2009), indicó que el malestar psicológico (evaluado también con el SCL-90) estaba relacionado con el uso desadaptativo de Internet y de móvil. En este mismo estudio, las mujeres eran las que tenían un uso de móvil más problemático y, por tanto, mayores consecuencias negativas. Igualmente, algunas alteraciones psicopatológicas crónicas como el estado de ánimo distímico, la apatía, la ansiedad o la fobia social, así como las tendencias obsesivo-compulsivas o la hipomanía, podrían incidir en el riesgo de adicción a Internet, el juego o a actividades similares (Viñas, Juan, Villar, Caparros, Pérez y Cornella, 2002).

En cuanto a la edad, el periodo evolutivo de mayor vulnerabilidad para desarrollar una adicción digital sería entre los 9 y los 15 años (Díaz, Beranuy y Oberst, 2009). Hacia los nueve años los niños y niñas suelen elegir juegos de técnica, que desafían las habilidades cognitivas y constructivas complejas; en cambio hacia los doce, se sienten especialmente atraídos por aquellos que permiten el contacto social con iguales y en los que uno puede demostrar a los demás sus habilidades.

Otro de los factores estudiados en relación al abuso de Internet es la personalidad. Black et al. (1999) encontraron que aproximadamente la mitad de su muestra cumplía los criterios para un trastorno de éste tipo, siendo el trastorno límite de la personalidad el más frecuente, seguido del antisocial. Niemz, Griffiths y Banyard (2005) encontraron una asociación entre el uso patológico de Internet y la autoestima. Yen et al. (2008) destacaron la hostilidad, un factor de riesgo predominante en adolescentes varones, que requeriría una atención especial en el tratamiento. Las dificultades cognitivas como la fantasía excesiva o la dispersión de la atención también pueden aumentar la vulnerabilidad, al igual que la facilidad para desarrollar pensamientos irracionales o erróneos en relación con la ilusión de control del juego, supersticiones (“si toco tres veces la silla, ganaré”, “la espada se mueve cuando la miro fijamente”), o la dificultad para distinguir entre lo que es habilidad personal y los de azar de los juegos. Por último, Young (2007) argumenta que los adictos a Internet presentan más distorsiones cognitivas catastróficas que los que no lo son. Esto, según la autora, contribuye al uso compulsivo de Internet proveyendo al usuario de un mecanismo de escape psicológico para evitar problemas reales o percibidos.

También son factores de riesgo ciertas dificultades en el proceso de socialización como la timidez o la introversión extrema, el narcisismo o la necesidad de destacar o de competir (Echeburúa, 1999; Griffiths y Wood, 2000; Ko, Yen, Chen, Chen, Wu y Yen, 2006; Peters y Malesky, 2008; Widyanto y Griffiths, 2006). Sabemos, además, que algunos niños y niñas no aprenden a relacionarse con los demás personas de forma socialmente aceptable y pueden sufrir un rechazo. Suelen ser sobreprotegidos por sus familiares, con comportamientos obsesivos y una lógica particular que aumenta la vulnerabilidad para el tipo de adicciones que nos ocupa (Díaz et al., 2009). En la línea del proceso de socialización, hay otros factores de riesgo que se encuentran en el entorno de la juventud, como los modelos de rol familiar (progenitores que siguen “conectados a la pantalla” cuando llegan a casa), el papel educativo y controlador de éstos (por ejemplo, disciplina familiar inadecuada: o exceso de autoritarismo y rigidez o exceso de permisividad y desatención), la presión social del grupo de amistades y la necesidad de utilizar las nuevas tecnologías para estar conectado con los demás.

Por último, no debemos olvidar el valor predisponente o precipitante que pueden tener los acontecimientos vitales personales en cualquier tipo de adicción. En muchos casos de comportamiento adictivo en la infancia y la adolescencia se encuentran acontecimientos estresantes en los primeros años de vida (separaciones, fallecimiento de los padres, enfermedades largas o graves, abusos, cambios de entorno frecuentes, etc.) que tienen su influencia en el comportamiento del individuo adolescente o joven. También existe un riesgo especial de comportamientos adictivos en fases de estrés o de crisis emocional, social o académica por ejemplo, primeros desengaños amorosos, fracaso escolar, acoso de los compañeros, etc.

Aunque el uso desadaptativo de móvil y videojuegos ha recibido menos atención científica (Carbonell, Guardiola, Beranuy y Bellés, 2009), Kamibeppu y Sigiura (2005) y Billieux, Van der Linden, D'Acremont, Ceschi y Zermatten (2007) sugieren que es mejor no ignorarlo. De hecho, Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil y Caballo (2007), encontraron un 8% de estudiantes universitarios españoles con uso patológico de móvil.

Entre marcianitos y avatares

Como es sabido, la industria del videojuego, en franca expansión desde hace casi dos décadas, mueve billones de dólares anualmente e implica a un número extraordinario de personas en todas sus modalidades. Una mezcla entre los videojuegos clásicos y los juegos de rol son los MMORPG (del inglés: *Massively Multiplayer On-line Rol Play Game*). Los MMORPG permiten a miles de jugadores y jugadoras introducirse en un mundo virtual de forma simultánea a través de Internet, interactuar entre ellos y realizar diversas aventuras (o misiones) llamadas *quests*. Se trata de un subgénero de los juegos de rol en el que se puede jugar ininterrumpidamente con potencial de convertirse en una actividad a tiempo completo, es decir, veinticuatro horas los siete días de la semana (Chappell, Eatough, Davies y Griffiths, 2006; Grüsser, Thalemann y Griffiths, 2007; Ng y Weimer-Hastings, 2005). Actualmente el MMORPG más popular es el *World of Warcraft* que cuenta con once millones de suscriptores de pago en todo el mundo. Su segunda extensión, *The wrath of the Lich King*, vendió 2.8 millones de copias durante las primeras veinticuatro horas de su puesta a la venta. Otro juego muy popular es el *Everquest*.

Los jugadores de MMORPG (entre los que se cuentan cada vez más mujeres) consiguen su puntuación acumulando experiencia y alcanzando misiones (hay una relación directa entre las horas jugadas y la puntuación del personaje). Para ello, deben crearse un personaje o avatar que vivirá en ese mundo de fantasía y que se relacionará con los otros personajes. Muchos de éstos y éstos jugadores se crean más de un avatar, pues cada uno posee diferentes armas y funciones y, dependiendo de la misión, será mejor jugar con uno u otro. De hecho, la mayoría posee más de un personaje (Griffiths, Davies y Chappell, 2003). Muchas veces es necesaria la cooperación entre varias o varios jugadores pues para resolver misiones se necesita un equipo de diversos avatares que un solo jugador no podría manejar a la vez. Así, para conseguir objetivos, las y los jugadores se ven obligados a organizar grupos o clanes de diferentes personajes dirigidos.

Los MMORPG son muy diferentes a los videojuegos tradicionales, con los que se inició la industria y popularización de esta tecnología. En los videojuegos tradicionales, sea cual sea su modalidad (*arcade*, *shooter*, aventura gráfi-

ca, deportivos, etc.), la persona juega en solitario con la inteligencia artificial de la consola u ordenador (aunque los nuevos soportes incluyen conexión en línea). En cambio, en los MMORPG se interactúa con otras aunque cada una esté delante su propio ordenador y a distancia. Dentro de cada clan existen una serie de normas, roles y jerarquías y se crean interacciones con otros clanes: alianzas, conflictos, infiltraciones, usurpaciones de identidad, etc. Esta compleja interactividad constituye, por razones que más adelante detallaremos, una de las características más relevantes de los MMORPG.

Por otra parte, los MMORPG son juegos de *carácter abierto* y no lineal como los tradicionales; las y los jugadores pueden escoger sus propias rutas de desarrollo argumental y no existe un final concreto sino que son *juegos eternos*, en los que siempre se pueden encontrar nuevos alicientes y actividades a ejecutar. Pero al final de una determinada misión (sea del tipo que sea: viaje, eliminación de un personaje, búsqueda de tesoros, etc.) el jugador obtiene un premio en forma de habilidades y de información que le sitúan en una nueva disposición de cara a la continuación del juego.

Como veremos más adelante, los jugadores de MMORPG son los que tienen más riesgo de desarrollar una problemática adictiva. Personalidades muy variadas juegan a los MMORPG por motivos diferentes y escogen entre los diversos tipos de juegos en función, probablemente, de un sinnúmero de variables muy difíciles de acotar (Yee, 2006). No hay ningún trabajo capaz de un análisis completo y exhaustivo de un fenómeno tan complejo y por ello la literatura científica en torno al mismo no ha parado de crecer en los últimos años (Carbonell, Guardiola, et al., 2009).

Finalmente, otro aspecto que nos interesa destacar es que en los videojuegos tradicionales la o el jugador sólo puede ocupar un determinado papel (el que dispara, el que conduce, el que salta, etc.). En cambio, en los MMORPG poseen libertad total para determinar la caracterización de los personajes (*play character*) con los que juegan. Una persona crea su propio personaje o avatar con las características físicas y psíquicas que uno desea, es decir, una *identidad a la carta*. En resumen, en los MMORPG además del refuerzo social, se pone en juego la identidad, se vive en un mundo virtual repleto de fantasía, se ganan puntos, se puede labrar un prestigio, se cumplen fantasías de poder se suma experiencia y se siente la presión del clan entero para seguir jugando.

¿Qué diferencias encontramos entre una vida real y una vida en los MMORPG?

Destacaremos dos particularidades muy relevantes de los MMORPG: la *interactividad* y la posibilidad de la *creación de una identidad propia* para desenvolverse en el juego. Ambas están íntimamente relacionadas y acercan este tipo de juegos a una realidad que, si bien es a todas luces *virtual*, se asemeja a la *realidad real*, mucho más que en los otros juegos digitales. Esta proximidad se da en dos sentidos: a) la realidad cotidiana se vive en compañía de otros seres humanos con los que interactuamos constantemente de múltiples maneras; y b) la vida real es una perpetua autoconstrucción individual y colectiva, sin un argumento cerrado.

Podríamos destacar otra característica propia de los MMORPG, que los avvicina a la *realidad*: aquella que consiste en representar un *mundo persistente*, es decir, un mundo que sigue su curso aunque no estemos presentes. Si una

o un jugador o un grupo de jugadores no participan del juego, este prosigue su devenir, evoluciona, cambia y se transforma (Ng y Wiemer-Hastings, 2005). Podemos concluir, por tanto, que las semejanzas de los MMORPG con la vida real son notables, aunque sus diferencias no pasan desapercibidas.

De entre todas las diferencias podemos destacar las siguientes (Talarn y Carbonell, 2009): a) *Impunidad*. En el mundo virtual de los juegos existe inmunidad absoluta. Un individuo puede destruir, asesinar, traicionar y ejecutar muchas otras conductas de este tipo, sin ser sancionado *realmente* por ello; si bien en ciertos juegos se recibe algún tipo de penalización. b) *Invulnerabilidad*. Se pueden tomar actitudes de riesgo e intentar todo tipo de empresas sin ningún daño físico real. c) *Gratificación*. Casi todos los esfuerzos realizados en el seno del mundo virtual del juego son recompensados de un modo u otro, lo cual no siempre sucede en el mundo real. Esta impunidad, invulnerabilidad y gratificación permite la expresión de ciertas actitudes impensables en la vida real. Si bien es cierto que en los MMORPG el personaje o avatar puede ser sancionado o castigado, estas penas no alcanzan, ni tan siquiera simbólicamente, las que se darían en la realidad.

Como vemos, estos juegos barajan muchas posibilidades y, algunas de ellas provocan en las y los jugadores el desarrollo de un comportamiento adictivo. Actualmente nuestro grupo de investigación explora las vivencias de los usuarios de MMORPG que solicitaron tratamiento en Unidades Hospitalarias de Atención a Conductas Adictivas en Cataluña. Algunos de los resultados preliminares y expresiones de las entrevistas realizadas a los usuarios se mostrarán a continuación.

Experiencias con los MMORPG

Adentrémonos en las características de los MMORPG que hacen que las personas, y especial la juventud, pierdan el control de sus vidas. La primera de ellas es la relación que se establece entre el individuo y personaje. Smahel, Blinka y Ledaby (2008) observaron este vínculo y realizaron un estudio en foros de MMORPG con el objetivo de relacionar el potencial adictivo (focalización, conflictos y pérdida de control) con el sentimiento que despertaba el propio avatar. Según este estudio, sentir orgullo o vergüenza con el avatar estaba relacionado con los factores de la adicción. Aun así, mientras consideraron importante esta relación concluyeron que no era el factor principal para causar adicción. Dos jugadores que participaron en nuestro estudio describieron la relación de la siguiente manera:

- *Es así. Tienes algo que hacer, tienes alguien con quien estar, porque conversas mucho, con mucha gente, y claro, tienes un personaje y en el fondo eres alguien. Y si no te gusta quien eres tú, en el fondo, lo eliminas y ya está. Te haces de nuevo. Esa es la gracia de estos juegos. Cuando no te gusta la vida que vas llevando, la haces de nuevo.*

- *Veía la evolución del personaje. Y lo más importante es que si no te gustaba, lo hacías de nuevo. Tú puedes cambiar tu vida siempre. Si no te gusta, lo cambias.*

Parece que mientras jugadores y jugadoras disfrutan siendo su personaje pueden olvidarse de su ser real. Además, hemos de tener en cuenta las características del momento evolutivo. Las y los adolescentes están en pleno desarrollo de su identidad y su autoconcepto no es muy fuerte. Por eso, según Smahel et al. (2008), atribuyen más valor a estos juegos. Bessièrè,

Seay y Kiesler (2007) concluyeron que las personas jugadoras de MMORPG tendían a crear avatares cercanos a sus ideales y que aquellos jugadores con menor autoestima o sentimientos depresivos creaban personajes más alejados de su propia realidad.

Sigmund Freud ya se dio cuenta de que la identidad y el sentido de sí mismo no eran un componente monolítico de la personalidad y de la estructuración psíquica de cada cual. Por eso Freud describió dos aspectos del Yo que a menudo se confunden: el *ideal del Yo* y el *Yo ideal*. El *ideal del Yo* es un modelo, basado en las identificaciones con los progenitores, sus sustitutos y los ideales colectivos, al que el sujeto trata de adecuarse. Del *ideal del Yo* proviene el sentimiento de lo que *se desea llegar a ser*, para responder tanto a las propias exigencias, como a las de los aspectos más normativos y *super-yoicos*. El *Yo ideal*, en cambio, posee un carácter más marcadamente narcisista y fantasioso, no tan adecuado a la realidad. Entre el Yo, -lo que uno realmente es-, el *ideal del Yo*, -lo que uno quisiera llegar a ser dentro de unos parámetros razonables-, y el *Yo ideal*, -las aspiraciones más fantasiosas que se poseen-, existen, es inevitable, unos márgenes de *discrepancia*.

Todos tenemos cierta experiencia sobre lo que estamos describiendo. Por una parte, tratamos de acomodarnos a la realidad con el esfuerzo y la dedicación de *nuestro Yo real* -los recursos de los que disponemos-. Por otra, aspiramos a unas metas y objetivos que nos parecen alcanzables -*ideal del Yo*- aunque no siempre obtenemos lo que pretendemos. Y, por último, todas estas tareas y motivaciones conviven con nuestras fantasías más íntimas sobre logros y metas idealizadas, todopoderosas y de elevado carácter narcisista, tal y como lo demuestran nuestros sueños, fantasías diurnas, identificaciones colectivas con triunfadores (deportivos, económicos, artísticos, etc.) y demás.

La discrepancia entre estas tres instancias, la tensión que de la misma surge, es lo que hace que, a menudo, necesitemos *descansar* un poco. Disponer de ciertas dosis de *disociación* (momentos de “desconexión” como suele decirse en la actualidad) con respecto a nuestra realidad y a nuestras personas. Cuando nos enfrascamos en una novela, nos absorbe una película, celebramos como propios los éxitos de un deportista o, incluso, cuando soñamos que somos alguien extraordinario, no hacemos otra cosa que evadirnos, transitoriamente, de nuestra propia realidad física, personal y social. La humanidad ha conocido diversas formas de disociación. Las experiencias con las drogas son un buen ejemplo de ello, los éxtasis religiosos o la meditación trascendental van en la misma línea. Aunque el término *disociación* nos lleva a pensar en cuestiones de índole psicopatológica, lo cierto es que esta idea solo es parcialmente correcta. Incluso desde el psicoanálisis se considera que ciertos niveles de disociación pueden ser necesarios y saludables (Hernández, 2008).

La tecnología moderna se puede aprovechar para crear esta desconexión. Los MMORPG ofrecen un gran espacio para la misma puesto que permiten recrearse con el juego del Yo y sus diferentes instancias. Y siempre a gusto de la persona usuaria. En efecto, los jugadores de MMORPG pueden crear la identidad, física, psicológica y social, del avatar con el que juegan. Y, en esta creación, se pueden poner en acción todos los aspectos comentados hasta aquí: el *Yo real*, el *ideal del Yo* y el *Yo ideal*. El aparente anonimato permite, por ejemplo, que una persona adolescente se presente en el juego como un adulta o como alguien de otro sexo. De esta forma es posible experimentar

con la identidad a bajo coste. Por otra parte, no es más que una nueva recreación del cuento de la Cenicienta en la que el reloj nunca llegará a dar las doce campanadas: cenicienta puede manipular el reloj mediante la tecnología digital.

Volviendo a la disociación, se observa que algunas y algunos jugadores de MMORPG tienen tendencia a jugar por escapismo y/o para aliviar el estrés (Griffiths, Davies y Chappell, 2003, 2004). Y, a pesar de que eso no tiene porqué ser negativo (Wood, Griffiths y Parke, 2007), puede conllevar problemas como la culpabilidad, el sacrificio de otras áreas de la vida y diversos conflictos intra e interpersonales. Las y los jugadores entrevistados en las Unidades de Conductas Adictivas hacen referencia a esta evasión como una característica importante para ellos:

- Podía pasarme un día entero y no saber si había pasado cuatro horas o 26. En este mundo aparte eres de una forma y te gusta.

- Jugaba para olvidarme casi de todo, es como una segunda vida, estabas ahí y solo ahí. Creía que me relajaba, pero me estresaba mucho por la presión de los padres.

- Lo usaba quizás como una medicina, tenía un poco de depresión y dejé el trabajo porque me pensaba que tenía un cáncer o que algo andaba muy mal...

- Un buen rato, como si fuera un hobby. Me distrae. Y cuando me rallo también. Como una evasión, me hace desconectar porque solo pienso en lo que pasa en el juego.

Este tipo de persona jugadora MMORPG prefiere, entonces, vivir el mundo fantástico-virtual en lugar de vivir la realidad, sin que por ello caiga en el trastorno de identidad disociativo (personalidad múltiple) ni en la esquizofrenia. En palabras de Cole y Griffiths (2007), se sienten más ellas mismas cuando están inmersas en el juego que en el mundo real. Cabría entonces explorar, como sugieren Talarn y Carbonell (2009), si la o el jugador que comparte con amistades reales su afición por el juego tiene menos necesidad de evadirse o de alterar su identidad real a través del avatar que aquel jugador que juega solo o con amigos y amigas exclusivamente virtuales.

Asimismo, las y los jugadores disfrutan siendo quienes quieren ser mientras sus compañías de juego les valoran por eso. Esto nos lleva a otra característica sumamente importante, la socialización en el juego y la presión social que las y los otros jugadores ejercen. Como dicen Carbonell, Talarn, Beranuy, Oberst y Graner (2009), en estos juegos se desarrolla un tipo de interactividad que es exageradamente compleja y que constituye una de las características más relevantes de los MMORPG. Veamos algunos ejemplos según los propios jugadores:

- El WOW te atrapa. Hay mucha gente siempre conectada. Tener que hacerlo con gente te anima porque te convencen. Quedas con los amigos y puedes jugar y pasar los objetivos.

- Por ejemplo, a veces tenemos que quedar para hacer una misión y necesitamos ser 10 personas. Si yo me he comprometido, no puedo dejarlos colgados. Tenemos que hacerlo. Y hasta que no terminamos, no puedo irme. A veces estamos 9 horas seguidas, pero no puedo dejarlos tirados.

Y, como ejemplo de la relación entre la interactividad social y el personaje:

- [...] *el hecho de que tú puedas cambiar tu vida en el fondo. Por lo que eres dentro del juego. Cada vez que te aburras o consideres que lo que tú estás haciendo está mal o no te gustó, lo cambias y empiezas de nuevo. Como cambiar tu vida dentro del juego. (E: ¿Y eso tiene que ver con las relaciones virtuales?) Claro, porque cambias tu forma de ser en relación a los otros. Con los que tú juegas. Necesitan un tipo de personaje específico que nadie lo tiene y tú vas y lo haces, para jugar con ellos. Sería como una consecuencia, claro, y de los compromisos. De los compromisos con otros jugadores que hacen que mantengas ese personaje.*

Parece que el clan ejerce un refuerzo social, altamente valorado por las y los jugadores, y que además presiona para mantener el personaje, el clan y jugar más tiempo. Wood et al. (2007) hacen referencia a esta pérdida de control, pues, según ellos, las personas jugadoras jugadores se ven obligados a defender sus posiciones y a responder al clan.

Así encontramos otra característica igual de importante, la percepción de un mundo persistente (Talarn y Carbonell, 2009). Como ya hemos comentado, aunque un jugador no esté en línea el juego continúa y, a veces, esta persistencia implica una cierta obligación a jugar. Este mandato puede estar implicado en los usos problemáticos que se observan en algunos jugadores. Los jugadores de los clanes de *Lineage*, por ejemplo, saben que tal día y a tal hora deben defender sus posiciones; si no acuden a la cita, pueden perderlas. Además, la persistencia en el juego garantiza el refuerzo. En este sentido, cuanto más tiempo invierten los personajes (y los jugadores), más experiencia suman y más puntos tienen, con lo que el refuerzo es mayor. Veamos qué dicen los jugadores:

- *Pues depende del tiempo que tú pasas. Para lograr el nivel tienes que estar mucho tiempo jugando. Inconscientemente uno podría invertir mucho tiempo para lograr hacer lo que se propone y sentirse mejor. Tú te dedicas a hacer las misiones del juego, lo que tú te propones y en base a eso va a mejorar tu estado de ánimo.*

- *Para subir niveles necesitas mucho tiempo. Tienes que invertir tiempo. (E: ¿Y está garantizado?) Sí, es una dirección directa. Mientras más tiempo, mejor va a ser tu personaje. Vas mejorando todo. A diferencia de otros juegos. Por ejemplo, juegos tipo shooter, como el Counter Strike, en esos juegos, si eres bueno eres bueno, y si eres malo, eres malo. Así de simple. Si juegas más tiempo puede que mejores un poco. Pero tienes que tener ciertas condiciones para ser bueno. En esto no hace falta. En esto con el tiempo tú tienes garantías que vas a ser bueno. Cualquiera puede jugar. Aquí todos parten igual, y mientras más tiempo inviertas mejor vas a ser.*

Los jugadores con usos excesivos de MMORPG sufren distintas consecuencias negativas. Según nuestras entrevistas, desarrollan conflictos intrapersonales que derivan, en su mayoría, del abandono de actividades de ocio y académicas, del déficit de alimentación y de sueño (jugar en lugar de comer o dormir) y de las mentiras a sus familiares sobre su estado de salud (decir que se está enfermo para quedarse en casa y poder jugar), tiempo de juego (decir que han jugado menos horas de las reales) o ubicación (decir que están en la biblioteca cuando se encuentran en el cibercafé jugando con los amigos). Se sienten mal por ello, dicen que pierden el control y que se sienten culpables.

Por otro lado, encontramos conflictos interpersonales con sus familiares y amigos. El abandono en su alimentación, sueño y actividades académicas les obliga a mentir con la consecuente repercusión en la relación con los padres que les presionan para dejar el juego. El abandono de las actividades de ocio y la focalización de los temas de conversación en el juego conllevan conflictos con los amigos. Observamos también algunos entrevistados con consecuencias negativas laborales y económicas derivadas de salir antes del trabajo para poder jugar o de no buscar trabajo y/o buscarlo sólo en la mañana para poder jugar en la tarde (horario que establecen los jugadores para juntarse con el clan y superar las misiones).

Algunos ejemplos de los conflictos más frecuentes son:

- *Sí, algunas veces que los amigos me han llamado para quedar y he dicho que no para seguir jugando. Yo diría que bastantes veces. Me llaman y puedo decir que no, que no puedo dejar colgados al grupo del juego. Si se trata de hacer una misión yo solo, vale, pero es que con el grupo no puedo dejarlos colgados.*

- *Sí porque tienes más tiempo, y los temas de conversación son diferentes. Antes sólo hablaba del WOW y ahora hablo de más cosas. Lo veo con los amigos que tengo que aun están jugando ahora, que están ahí todo el día y no tienen nada más de qué hablar.*

- *Dejé de hacer otras cosas para jugar. Decía que me encontraba mal para no ir al instituto y así jugar. Y las comidas. Las comidas me las pasaba por el forro.*

- *No tengo tiempo de buscar trabajo y si no lo encuentro mejor porque así puedo jugar. Además, tengo que buscar un trabajo de mañanas para que en la tarde pueda jugar porque de mañanas no tiene sentido, hay más gente en el juego por la tarde.*

- *Fue idea de mis padres porque estaba mucho en el ordenador. Repetí de curso y no les hacía gracia. Es que estaba muy poco rato estudiando...*

- *Siempre he jugado mucho y el verano pasado me compré el WOW para entretenerme y tal. Llegaba tarde al trabajo porque iba a dormir muy tarde. Desde que me lo compré... todo el día enganchado. Después de las vacaciones continué y no dormía por jugar. Trabajando y pensaba en la hora de salir del trabajo, dejando de ir a nadar para poder jugar... empecé a deprimirme, a jugar más... a veces he pensado que tenía que salir más. Como si estuviera más ligado a eso y no tanto a la calle. Más encerrado.*

- *Paro el juego para ir a cenar, pero tampoco lo veo mal si algún día pillo el bocadillo y me lo llevo a la habitación mientras juego. Mi madre lo ve fatal, ipero no siempre lo hago!*

- *Culpa siento. Si estoy muchas horas siento culpa. Pero es que no sé qué hacer. Yo sé que tengo que buscarme un trabajo porque no tengo dinero y porque tengo que buscarme una actividad pero es que no lo hago.*

- *Siento sobretodo culpa, durante el curso, cuando tengo tareas del cole o voy a dormir tarde...*

- *Después me sentía mal, pero porque veía que había estado muchas horas. Pero también veía lo que había progresado y estaba contento.*

Como vemos en las experiencias de estos usuarios, el uso de los MMORPG puede llegar a ser muy problemático. ¿Podríamos hablar de adicción? ¿Cuáles serían los criterios diagnósticos?

Criterios para diagnosticar una adicción

Los criterios esenciales para diagnosticar una adicción son la dependencia psicológica y los efectos perjudiciales (Sánchez-Carbonell et al., 2008). Diferentes autores (Charlton, 2002; Charlton y Danforth, 2007; Davis, 2001; Echeburúa, 1999; de Gracia, Vigo, Fernández y Marcó, 2002; Greenfield, 1999; Griffiths, 2000; Kandell, 1998; Kubey, Lavin y Barrows, 2001; Morahan-Martin y Schumacher, 2000; Sandoz, 2004; Suler, 2004; Washton y Boundy, 1990; Wieland, 2005) consideran la dependencia psicológica como uno de los síntomas más importantes en las personas adictas a Internet. Ésta incluye:

- a) *Craving*. Aparece un deseo o pulsión irresistible para conectarse. Pese a los intentos de control, el usuario no puede dominar el impulso cuando aparece.
- b) *Polarización o focalización atencional*. La actividad se convierte en la más importante al dominar pensamientos y sentimientos, de modo que cuando no se está conectado, se piensa en qué se debe hacer para conseguir una conexión o en qué se hará durante la próxima conexión. Se limitan las formas de diversión, se reducen las relaciones sociales y la actividad física. Las amistades y el ocio giran exclusivamente en torno a Internet, o a los juegos MMORPG en este caso. Este aislamiento, unido a que se siente una intensa intimidad en línea, posibilitan la experiencia de satisfacción inmediata y huida de los problemas.
- c) *Modificación del estado de ánimo*. Se busca euforia, *colocón* o estado de trance a través de Internet y de los MMORPG. Todo gira en torno a la realidad virtual y ésta interfiere en la habilidad para funcionar en el mundo real. La persona afectada cree que Internet es el único lugar donde puede sentirse bien, pero a la larga pueden aparecer sentimientos de culpa, disminución de la autoestima, soledad, depresión y reducción del bienestar psicológico.
- d) *Pérdida de control e impotencia*. El usuario se conecta pese al intento de controlarlo y/o no puede detenerse una vez ha empezado. Se permanece muchas horas conectado y/o se pierde la noción del tiempo. La persona es incapaz de interrumpir la conexión ('un minuto más', 'ahora voy') y se conecta, pese a no pretenderlo, arguyéndose diferentes excusas, o se conecta antes y durante más tiempo. Es característico que la intensidad de los síntomas aumente gradualmente.

El segundo síntoma esencial de la adicción son los efectos perjudiciales (intra e interpersonales) que la conducta adictiva genera (Griffiths, 2005; Griffiths y Beranuy, 2009). Los conflictos más comunes son de orden laboral, académico o financiero. Se limitan las formas de diversión a una sola, se reducen las relaciones sociales y aumenta el aislamiento social. Se puede llegar a descuidar el cuidado de la descendencia en el caso de las personas adultas. Las discusiones y problemas de pareja aparecen, debido al tiempo que se permanece conectado, a la polarización, a la reducción de otras actividades, etc. Además, una persona que pasa muchas horas delante de una pantalla de ordenador es propensa a una serie de trastornos fisiológicos como cervialgias, tendinitis, síndrome del túnel carpiano y alteraciones de la

visión. Se descuida el aspecto personal, se pierden horas de sueño y se alteran los hábitos de alimentación. Wood et al. (2007) concluyen que perder el tiempo jugando a MMORPG puede resultar positivo o negativo dependiendo de estos efectos perjudiciales. Si la persona usuaria sacrifica otras áreas de la vida, se siente culpable y vive muchos conflictos, el uso es negativo. Pero si consigue relajarse y desconectar sin que eso conlleve más problemática, se trataría de un uso saludable.

Otros elementos diagnósticos a tener en cuenta son: a) distorsiones cognitivas como la negación, ocultación y/o minimización de la duración de la conexión y la magnitud de los efectos perjudiciales; b) riesgo de recaída y de reinstauración de la adicción; y c) tolerancia y abstinencia.

Reflexiones

En nuestra opinión, el uso desadaptativo de Internet, videojuegos y móvil son conductas con potencial adictivo de diferente intensidad. Examinar las características propias de cada aplicación tecnológica teniendo en cuenta los criterios diagnósticos esenciales nos lleva a la siguiente reflexión. La identidad a la carta, la disociación, el anonimato, la ausencia de consecuencias en la vida real, las proyecciones y la comunicación hiperpersonal (Moral, 2001) son características potencialmente adictivas debido a la rapidez con la que producen cambios emocionales y, por tanto, el refuerzo esencial para la adicción. En este sentido, dichas características sólo son posibles en Internet. Ni el móvil ni los videojuegos tradicionales permiten esto. Así, parece que la única tecnología capaz de producir dependencia psicológica, pérdida de control y consecuencias negativas suficientemente graves para el diagnóstico de adicción serían algunas aplicaciones de Internet. Si bien es cierto que el móvil y los videojuegos tradicionales pueden comportar algunos componentes de dichos criterios, estos no completarían el diagnóstico de la adicción aunque quizás podríamos hablar de abuso o uso problemático de ambas tecnologías.

Es posible que la atención focalizada y la ansiedad que se siente al desprenderse del móvil nos hagan pensar en una conducta adictiva pero esto no sería suficiente. El teléfono móvil es una herramienta de socialización muy poderosa y fomenta el proceso de emancipación (Ling, 2002), sobre todo durante la adolescencia y la juventud, cuando interviene significativamente en el sentimiento de pertenencia al grupo. Es como un regalo de iniciación a la fase juvenil de la vida, a la independencia social (Beranuy y Sánchez-Carbonell, 2007). De esta forma, el móvil realza el contacto con las amistades y otras personas fuera de la familia y del entorno laboral. Por tanto, es una fuente potente de refuerzo social. Aun así, este refuerzo no es suficiente para la adicción. Lo mismo ocurre con los videojuegos. Éstos consiguen absorber a la o el joven usuario y el refuerzo es elevado pero aun así, la absorción tiene fecha de caducidad cuando se supera la última pantalla del juego. Así, la intensidad y la duración de los síntomas marca la diferencia entre el abuso o uso problemático de móvil y videojuegos y la adicción a Internet.

En relación a las diferentes aplicaciones de Internet, y como ya hemos visto a lo largo del artículo, algunas de ellas tienen más potencial adictivo que otras. Éstas son las aplicaciones comunicativas o sociales (Sánchez-Carbonell et al., 2008). Es decir, chats, páginas de redes sociales y juegos colectivos de rol. En cuanto a chats y redes sociales, sería necesaria más

investigación al respeto, pero parece que el análisis de la literatura apunta a riesgos de otro tipo. En las redes sociales el o la joven se expone a publicidad engañosa, a que su imagen sea utilizada con fines comerciales sin su consentimiento, a sufrir acoso sexual, a que le 'etiqueten' en fotografías o vídeos y a 'perder el tiempo'. Los riesgos son de la misma naturaleza de los que puede sufrir la persona novel en Internet aumentado por las características propias de la aplicación. Sin embargo, y a diferencia de los MMORPG, las redes sociales como *Facebook* o *Tuenti* implican una relación con jóvenes y adolescentes reales que, en la mayoría de los casos, forman parte de los propios círculos de amistades y conocidos. Ante esta situación es muy propio querer ofrecer la mejor imagen de sí mismo pero este deseo no es patológico ni tiene el peligro de serlo porque no es anónimo y sí tiene consecuencias en la vida real. Por tanto, los MMORPG son la aplicación de más riesgo para que el usuario pierda el control de su uso y sufra graves consecuencias negativas.

Así, y a modo de reflexión final, cabría concluir que los MMORPG son la aplicación más comprometida para el desarrollo de una adicción aunque otras aplicaciones sociales de Internet también podrían ser problemáticas. En cuanto al móvil y los videojuegos, por sus características inherentes, preferimos hablar de un abuso en lugar de una adicción. De las experiencias narradas por los usuarios de MMORPG entrevistados en centros de tratamiento deducimos que es conveniente jugar (compartir el juego) con amistades no virtuales, estar alerta de la presión que ejerce el clan para jugar y tener una buena autoestima ya que acerca al jugador a su personaje, lo que repercute en una disociación más sana. Asimismo, prestar atención a los conflictos graves que el juego genera con otras áreas de la vida puede ser un indicativo sencillo de observar y insinuante del uso problemático.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Bauman, Z.** (1997). "Legisladores e intérpretes. Sobre la modernidad, la posmodernidad y los intelectuales". Universidad Nacional de Quilmes, Buenos Aires.
- **Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. y Chamorro A.** (2009). "Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence". *Computers in Human Behavior*, 25 (5), 1182-1187.
- **Beranuy, M. y Sánchez-Carbonell, X.** (2007). El móvil en la sociedad de la comunicación. La movilización de la sociedad. En A. Talarn, "Globalización y salud mental". Herder, Barcelona, 369-392.
- **Bessi re, K., Seay, A. F. y Kiesler, S.** (2007). "The ideal elf: Identity exploration in world of warcraft". *CyberPsychology & Behavior*, 10 (4), 530-535.
- **Billieux, J, Van der Linden, M, d'Acremont, M, Ceschi, G, y Zermatten, A** (2007). "Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone?". *Applied Cognitive Psychology*, 21, 527-537.
- **Black, D. W., Belsare, G. y Schlosser, S.** (1999). "Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior". *Journal of Clinical Psychiatry*, 60, 839-844.
- **Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M. y Bell s, A.** (2009). "A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction". *Journal of Medical Library Association*, 97 (2), 102-107.
- **Carbonell, X., Talarn, A., Beranuy, M., Oberst, U. y Graner, C.** (2009). "Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online". *Aloma*, 25, 201-220.
- **Castells, M.** (2001). Internet y la sociedad en red. En "Lección inaugural del programa de doctorado sobre la sociedad de la información y el conocimiento". UOC, Barcelona.

- **Cole, H. y Griffiths, M. D.** (2007). "Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers". *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 575-583.
- **Chappell, D., Eatough, V. E., Davies, M.N.O. y Griffiths, M. D.** (2006). "EverQuest - It's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction". *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 205-216.
- **Charlton, J. P.** (2002). "A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and engagement". *British Journal of Psychology*, 93, 329-344.
- **Charlton, J. P. y Danforth, I. D. W.** (2007). "Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing". *Computers in Human Behavior*, 23, 1531-1548
- **Davis, R. A.** (2001). "A cognitive-behavioral model of pathological Internet use". *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- **de Gracia, M., Vigo, M., Fernández Pérez, M. J., y Marcó, M.** (2002). "Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio". *Anales de Psicología*, 18, 273-292.
- **Díaz, R. Beranuy, M. y Oberst, U.** (2009). "Terapia de la adicción a Internet y videojuegos en niños y adolescentes". *Revista de Psicoterapia*, 73, 69-100.
- **Echeburúa, E.** (1999). "¿Adicciones sin drogas?" Desclee de Brouwer, Bilbao.
- **Greenfield, D. N.** (1999). "Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis". *Cyberpsychology & Behavior*, 2, 403-412.
- **Griffiths, M.** (2000). "Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence". *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211-218.
- **Griffiths, M.** (2005). "A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework". *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- **Griffiths, M. y Beranuy, M.** (2009). "Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica". *Revista de Psicoterapia*, 73, 33-49.
- **Griffiths, M., Davies, M.N.O. y Chappell, D.** (2003). "Breaking the stereotype: The case of online gambling". *CyberPsychology & Behavior*, 6, 81-91.
- **Griffiths, M., Davies, M. N. O. y Chappell, D.** (2004). "Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming". *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 479-487.
- **Griffiths, M. y Wood, R.** (2000). "Risk factors in adolescence: the case of gambling, videogame playing, and the Internet". *Journal of Gambling Studies*, 16 (2/3), 199-225.
- **Grüsser, S.M., Thalemann, R. y Griffiths, M.D.** (2007). "Excessive computer game playing: Evidence for addiction and aggression?" *Cyberpsychology and Behavior*, 10, 290-292.
- **Hernández, V.** (2008). "Las psicosis. Sufrimiento mental y comprensión psicodinámica". Paidós, Barcelona.
- **Jenaro, C.; Flores, N.; Gomez-Vela, M.; Gonzalez-Gil, F. y Caballo, C.** (2007). "Problematic Internet and Cell-Phone Use: Psychological, Behavioral, and Health Correlates". *Addiction research & theory*, 15, 3, 309-320.
- **Kamibeppu, K. y Sugiura, H.** (2005). "Impact of the mobile phone on junior high-school students' friends hips in the Tokyo metropolitan area". *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 121-130.
- **Kandell, J. J.** (1998). "Internet addiction on campus: The vulnerability of college students". *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 11-17.
- **Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.C., Chen, S.H., Wu, K. y Yen, C.F.** (2006). "Tridimensional personality of adolescents with Internet addiction and substance use experience". *Canadian Journal of Psychiatry*, 51, 887-894.
- **Kubey, R.W., Lavin, M. J. y Barrows, J.R.** (2001). "Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings". *Journal of Communication*, 51, 366-382.
- **Ling, R.** (2002). "Chicas Adolescentes y jóvenes adultos varones: dos subculturas del teléfono móvil". *Revista de Estudios de Juventud*, 57 (2), 33-46.
- **Livingood, J.** (1995). "Revenge of the introverts". *Computer - Mediated Communication Magazine*, 2 (4), 8. Disponible en: www.ibiblio.org/cmc/mag/1995/apr/livingood.html.

- **Matute, H.** (2003). "Adaptarse a Internet". *La Voz de Galicia*, Galicia.
- **Morahan- Martin, J. y Schumacher, P.** (2000). "Incidence and correlates of pathological Internet use among college students". *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- **Moral, F.** (2001). "Aspectos psicosociales de la comunicación y de las relaciones personales en Internet". *Anuario de Psicología*, 32, 13-30.
- **Ng, B. D. y Wiemer-Hastings, P.** (2005). "Addiction to the Internet and Online Gaming". *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 110-113.
- **Niemz, K, Griffiths, M. y Banyard, P.** (2005). "Prevalence of Pathological Internet Use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition". *CyberPsychology & Behavior*, 8 (6), 562-570.
- **Peters, C.S. y Malesky, L.A.** (2008). "Problematic usage among highly-engaged players of massively multiplayer online role playing games (MMORPG)". *Cyberpsychology & Behavior*, 11 (4), 481-484.
- **Prensky, M.** (2006). "Learning in the Digital Age". *Educational Leadership*, 63 (4), 8-13.
- **Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U.** (2008). "La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?". *Adicciones*, 20 (2), 149-160.
- **Sandoz, J.** (2004). "Internet Addiction". *Annals of the American Psychotherapy Association*, 7, 34.
- **Smahel, D., Blinka, L. y Ledabyl, O.** (2008). "Playing MMORPGs: Connections between addiction and identifying with a carácter". *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 715-718.
- **Suler, J.** (2004). "Computer and cyberspace addiction". *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 359-362.
- **Talarn, A. y Carbonell, X.** (2009). "Algunas reflexiones a propósito de los juegos (y los jugadores) de rol on line. Identidad y adicción". *Revista de Psicoterapia*, 73,51-67.
- **Víñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparros, B., Pérez, I. y Cornella, M.** (2002). "Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología". *Clinica y Salud*, 13, 235-256.
- **Washton, A. M. y Boundy, D.** (1991). "Querer no es poder: Cómo comprender y superar las adicciones". Paidós, Barcelona.
- **Whang, L., Lee, S. y Chang, G.** (2003). "Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction". *CyberPsychology & Behavior*, 6 (2), 143-150.
- **Widyanto, L. y Griffiths, M.** (2006). "Internet Addiction: A critical review". *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-35.
- **Wieland, D.** (2005). "Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice". *Perspectives in Psychiatric Care*, 41 (4), 153-161.
- **Wood, R. T. A. y Griffiths, M.D. y Parke, A.** (2007). "Experiences of time loss among videogame players: an empirical study". *CyberPsychology & Behavior*, 10, 38-44.
- **Yee, N.** (2006). "Motivations for Play in Online Games". *CyberPsychology & Behavior*, 9 (6), 772-774.
- **Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, S.H., Chung, W.L. y Chen, C.C.** (2008). "Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use". *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16.
- **Young, K.** (1996). "Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype". *Psychological Reports*, 79, 889-902.
- **Young, K.** (2007). "Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications". *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.