

La adicción a los videojuegos en el DSM-5

The Internet Gaming Disorder in the DSM-5

XAVIER CARBONELL

Universitat Ramon Llull. FPCEE Blanquerna. Barcelona, España.

El DSM siempre ha sido reacio a reconocer que las adicciones conductuales son un trastorno mental. En el DSM-IV y en el DSM-IV-TR se incluía el juego patológico en el apartado de Trastornos del control de impulsos no clasificados en otros apartados. Sin embargo esta tendencia ha cambiado en el DSM-5 (APA, 2013). El *gambling disorder* se incluye en el capítulo *Substance-related and addictive disorders* con el argumento de que las conductas de juego activan sistemas de recompensa similares a los que activan las drogas y producen algunos síntomas conductuales comparables a los producidos por sustancias.

Otro indicador de este cambio de tendencia lo encontramos en la sección III, reservada a las condiciones que requieren estudio posterior. En esta sección se ha incluido el Trastorno por Juego en Internet (*Internet Gaming Disorder*). Se especifica que sólo se incluyen en este trastorno los juegos de internet sin apuestas y que no se incluyen las actividades recreacionales o sociales, las profesionales ni las páginas sexuales. Cuando se juega con dinero en Internet, el DSM-5 establece que se trata de un trastorno debido al juego (*gambling*). En este caso, se arriesga algo de valor -habitualmente dinero- con la esperanza de obtener algo de mayor valor; no es, por lo tanto, un trastorno por juego en internet en el que se juega sin dinero (*gaming*).

La característica esencial de la adicción a los videojuegos en línea (hacemos ahora y en el resto del texto una traducción libre de *Internet Gaming Disorder* a falta de la traducción castellana del DSM-5) es la participación recurrente y persistente durante muchas horas en videojuegos, normalmente grupales, que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo. Un aspecto característico es que la participa-

ción en estos videojuegos implica interacciones sociales y, frecuentemente, el juego en equipo. El DSM-5 contempla hasta nueve síntomas posibles de los que es necesario cumplir al menos cinco por un periodo continuado de 12 meses. El DSM-5 ha preferido contemplar este trastorno en el ámbito de las adicciones y no dentro del espectro impulsivo-compulsivo como algunos autores habían sugerido (Block, 2008; Shapira et al., 2003; Treuer, Fábian y Furedi 2001).

¿Por qué incluir la adicción a videojuegos y no otras adicciones conductuales? En 1995, el psiquiatra Iván K. Goldberg publicó en su foro una parodia del DSM y se inventó un nuevo trastorno, el Síndrome de Adicción a Internet. En 1996, Young presentó su comunicación *Internet addiction: The emergence of a new disorder* en el congreso de la *American Psychological Association*, celebrado en Toronto. Desde entonces el tema ha sido ampliamente discutido en los medios de comunicación y en la literatura científica (Carbonell, Guardiola, Beranuy y Bellés, 2009) y el interés por la posible adicción a los videojuegos, juegos de rol online, televisión y teléfonos móviles ha dado lugar a lo que Griffiths (1995) denominó 'adicciones tecnológicas'. En este sentido, el punto esencial del DSM-5 es que contempla la adicción a una aplicación de internet, los videojuegos en línea, pero no tiene en cuenta una hipotética adicción a Internet (ver Tabla 1).

Así, la adicción a los videojuegos en línea ha recibido un reconocimiento que no tenía. El mismo manual especifica que no incorpora otras adicciones conductuales, como adicción al sexo, adicción al ejercicio o adicción a las compras porque no hay suficiente evidencia para establecer los criterios diagnósticos y las descripciones del curso de la enfer-

Recibido: octubre 2013; Aceptado: diciembre 2013

Enviar correspondencia a:

Xavier Carbonell. FPCEE Blanquerna. Císter, 34. 08022 Barcelona. E-mail: xaviercs@blanquerna.url.edu

Tabla 1
Las adicciones conductuales en el DSM-IV y en el DSM-5

DSM-IV y DSM-IV-TR
EJE I
TRASTORNOS RELACIONADOS CON SUSTANCIAS: Alcohol, Alucinógenos, Anfetaminas, Cafeína, Cannabis, ...
TRASTORNOS DEL CONTROL DE IMPULSOS NO CLASIFICADOS EN OTROS APARTADOS: Trastorno explosivo intermitente, Cleptomanía, Piromanía, Juego patológico, Tricotolomanía
DSM-5*
Axis I
SUBSTANCE-RELATED AND ADDICTIVE DISORDERS
SUBSTANCE-RELATED DISORDERS: Alcohol, Caffeine, Cannabis, Hallucinogens, Inhalants, ...
NON SUBSTANCE-RELATED DISORDERS: Gambling disorders
Section 3 (conditions for further study)
Internet Gaming Disorder

* Al no disponer de la traducción oficial al español hemos utilizado los términos en inglés

medad necesarias para establecer estas conductas como trastornos mentales (Tabla 2). Según Petry y O'Brien (2013), incluir en el DSM-5 conductas que no causan angustia y deterioro significativos disminuiría la credibilidad de los trastornos psiquiátricos y ponen como ejemplo la adicción al chocolate. El DSM-5 deja una puerta abierta cuando apun-

ta que la adicción a los videojuegos en línea puede incluir otros videojuegos (*non-Internet computerized games*) aunque hayan sido menos investigados. Posiblemente se refiere a los videojuegos que se juegan en la consola u ordenador, con o sin conexión a Internet, pero que ni son mundos persistentes ni permiten crear personajes ni son abiertos.

Tabla 2
Las adicciones conductuales a partir del DSM-5

Juego Patológico: Eje I, Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos
Adicción al sexo, Adicción al ejercicio y Adicción a las compras: No hay suficiente evidencia para establecer los criterios diagnósticos y las descripciones del curso de la enfermedad necesarias para establecer estas conductas como trastornos mentales (p.481)
Adicciones tecnológicas
<i>Internet Gaming Disorder</i> : Condición que merece un estudio posterior (p.795-798)
<i>Non-Internet computerized games</i> : Podrían incluirse pero han sido menos investigados (p. 796)
Redes sociales online como Facebook y Pornografía en línea: No se consideran análogas al <i>Internet Gaming Disorder</i> (p.797)
Adicción a Internet: El uso recreacional o social de internet no es un trastorno (p.796)
Adicción al móvil: No se menciona en el manual

Pero, ¿qué son los videojuegos en línea? Los *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* conocidos también por su acrónimo MMORPG son videojuegos que permiten a miles de jugadores interactuar entre ellos en un mundo virtual de forma simultánea. Son, según se mire, un subgénero o evolución de los juegos de rol y de los videojuegos clásicos. El jugador crea un personaje o avatar y aumenta niveles y experiencia en luchas contra otros personajes o realizando diversas aventuras o misiones. El más popular es el *World of Warcraft* que cuenta con once millones de suscriptores en

todo el mundo. Otros juegos muy populares son *Everquest*, *Lineage* y *Final Fantasy*.

Los MMORPG son muy diferentes a los videojuegos tradicionales. En los videojuegos tradicionales, sea cual sea su modalidad (*arcade, shooter, aventura gráfica, deportivos, etc.*), el jugador acostumbra a jugar en solitario contra el programa en una consola u ordenador, si bien, en la actualidad, ambos soportes permiten interacciones en línea. En cambio, la base de los MMORPG es la interacción con otros jugadores ya que el mejor modo de progresar en estos jue-

gos es formar grupos o clanes con los mismos objetivos. A su vez, dentro de cada clan existen una serie de normas, roles asignados y jerarquías; los clanes interaccionan con otros de forma compleja: alianzas, conflictos abiertos, infiltraciones, usurpaciones de identidad, etc.

Por otra parte, los MMORPG, a diferencia de los videojuegos tradicionales, son juegos de carácter abierto. Los jugadores pueden escoger sus propias rutas de desarrollo argumental y como no existe un final concreto siempre se pueden encontrar nuevos alicientes y actividades a ejecutar. Al final de una determinada misión (sea un viaje, eliminación de un personaje, búsqueda del tesoro, 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.

Una de las diferencias más destacables es que en los videojuegos tradicionales el jugador sólo puede ocupar un determinado papel (el que dispara, el que conduce, el que salta, etc.). En cambio, en los MMORPG los jugadores poseen libertad para determinar la caracterización de los personajes (avatar) con los que juega. En los MMORPG el jugador crea uno o más avatares con las características físicas y psíquicas que desea con los que puede jugar simultáneamente (Griffiths, Davies y Chappell, 2004). Otra característica propia de los MMORPG es que son un mundo persistente, es decir, el juego prosigue su devenir y evoluciona, cambia y se transforma pese a que el jugador o el clan no estén conectados (Ng y Wiemer-Hastings, 2005). Esta persistencia, a veces, implica una cierta obligación a jugar.

Otro factor a tener en cuenta es su disponibilidad y accesibilidad. En los MMORPG no hay control externo de estímulos. Los MMORPG están disponibles las 24 horas del día, siete días a la semana. Ningún juego social es tan accesible. 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: a) en el mundo virtual de los juegos existe una *impunidad absoluta*. Un jugador puede destruir, asesinar, traicionar y ejecutar muchas otras conductas de este tipo, sin ser sancionado realmente por ello; si bien, en ciertos juegos, sí puede recibir algún tipo de penalización; b) se pueden tomar actitudes de riesgo e intentar todo tipo de empresas sin *ningún daño físico* real; c) 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 avatar puede ser sancionado o castigado, estas penas no alcanzan, ni tan siquiera simbólicamente, las que se darían en la realidad.

¿Qué gratificación obtiene el jugador? Muchas personas juegan por la distracción, placer, excitación o relajación. Varios autores han estudiado las motivaciones que animan

a los jugadores de MMORPG. Según Griffiths et al. (2004) aunque en parte se juega por razones escapistas y/o para aliviar el estrés, el motivo más importante es de tipo social: los jugadores hacen amigos a través del juego y juegan con amigos de la vida real y/o familiares. Recientemente, Fuster et al. (2012) obtuvieron un modelo de cuatro motivaciones: *socialización* (interés por entablar amistades y apoyarse mutuamente), *exploración* (interés por descubrir el entorno virtual y participar de la mitología del juego y las aventuras que propone), *logro* (interés en el prestigio, el liderazgo y el dominio sobre otros jugadores) y *disociación* (interés en evadirse de la realidad e identificarse con el avatar virtual). Fuster et al. (2012) predijeron una relación teórica entre unas motivaciones (socialización y exploración) con el juego adaptado y, otras motivaciones (logro y disociación) con el juego desadaptado.

Pero el DSM-5, ¿por qué contempla en la sección III la adicción a los videojuegos en línea y no otras posibles adicciones tecnológicas? Por ejemplo, recientemente se ha debatido sobre la capacidad adictiva de las redes sociales en línea, tipo Facebook (Echeburua y De Corral, 2010; García, 2013) y varios estudios analizan la adicción al móvil (ver Pedrero, Rodríguez y Ruiz, 2012 para una revisión). Para dar respuesta a esta pregunta tenemos que especular y sugerir alguna explicación propia.

Surfear en la red, jugar a un videojuego, telefonar o enviar *sms* o *whatsapps* pueden ser: conductas excesivas, capaces de ocasionar consecuencias negativas; malestares transitorios, que remitirán espontáneamente al cabo de un tiempo; estados evolutivos en los que la comunicación con los pares es vivida como esencial; o, necesarias adaptaciones a un nuevo instrumento de comunicación. Estas complicaciones causan una gran preocupación porque interfieren con el desempeño académico y la relación familiar de jóvenes y adolescentes. Pero la comunicación en sí no puede ser adictiva, esa comunicación debería de cumplir algún otro criterio para ser considerada una patología mental.

¿Qué elemento distinguiría una adicción de lo que hemos denominado conducta excesiva, malestar transitorio o adaptación tecnológica? Si pensamos en los líquidos que ingerimos los humanos (agua, zumos, leche, etc.) tan solo un tipo de ellos tiene poder adictivo. Son los líquidos que contienen alcohol. Algo similar ocurre con el juego. Hay muchos tipos de juego practicados por niños y adultos pero sólo es patológico el que implica apuestas y en el que, por tanto, existe la posibilidad de ganar o perder dinero. ¿Cuál podría ser este elemento diferenciador en los videojuegos en línea? Las horas invertidas en jugar ha sido el primer indicador utilizado para identificar adictos tecnológicos. Sin embargo, Charlton y Danforth (2007) y Wood, Griffiths y Parke (2007) remarcan el carácter cualitativo del tiempo dedicado al juego. Las horas de juego serían una variable a valorar y tener en cuenta al analizar cómo se desarrolla el juego, pero en ningún caso un indicador fiable para delimitar

tar la frontera de la dependencia (Fuster et al., 2012). Pensemos en las *gold farming* en la que los trabajadores invierten largas jornadas laborales para obtener pócimas, escudos, armas, etc., que se venden a jugadores occidentales. Según Griffiths (2010), es posible jugar en exceso, pero no todos los jugadores excesivos son adictos.

Otro elemento diferencial podrían ser las consecuencias negativas del juego (Griffiths, 2010; Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst, 2008). No serían tan importantes las horas invertidas en el ordenador como sus consecuencias familiares, sociales, académicas, etc. Desde esta perspectiva, para diagnosticar una adicción serían necesarias unas consecuencias graves. Esta condición parece producirse en jugadores de MMORPG pero no en los usuarios de otro tipo de aplicaciones de internet. Un tercer elemento sería la dependencia psicológica, que incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible (*craving*), la polarización o focalización atencional, la modificación del estado de ánimo y la incapacidad de control. Este criterio se cumple en todas las adicciones y, en mayor o menor medida, ocurre en otras conductas excesivas pero no parece ser un elemento diferencial que estamos buscando.

Se debe tener en cuenta que, a diferencia de otros videojuegos, los MMORPG, tal como hemos comentado, son mundos persistentes, permiten crear personajes y son abiertos. Además, estos videojuegos cumplen los criterios propuestos por Greenfield (1999) sobre intensidad, velocidad y accesibilidad de la información y las experiencias de anonimato, desinhibición, falta de consecuencias en la vida real y potencia del contenido. Además, se ha sugerido que el elemento clave radicaría en que en los videojuegos en línea, a diferencia de otras aplicaciones de Internet, el jugador puede alterar su identidad (Carbonell et al., 2012). Estas comunicaciones pueden llegar a ser patológicas porque la persona se instala en una identidad falsa que le proporciona más satisfacción que la identidad real. La sana fantasía diurna y la necesaria evasión de la vida cotidiana sólo pueden ser patológicas, si el personaje es vivenciado como más real que la persona. En base a esta hipótesis, que necesita más investigación que la sustente, las únicas tecnologías de la información y de la comunicación con capacidad adictiva serían los videojuegos tipo MMORPG y algunos chats.

Así, podemos distinguir el uso de chats, como el antiguo *Messenger*, o la participación en redes sociales, como *Facebook*, de otras aplicaciones que incluyen la comunicación alterada de identidad. Si en el *Messenger* o en el *Facebook* no se utiliza una identidad falsa se puede llegar a un uso excesivo pero no adictivo. En las comunicaciones donde se altera la identidad, la vivencia de la identidad falsa puede ser capaz de proporcionar mayor satisfacción que el verdadero yo (Carbonell, Talarn, Beranuy y Oberst, 2009). En casos extremos, el avatar puede ser más importante que el jugador. El jugador vuelve al mundo real para alimentarse y descansar pero su verdadera vida se desarrolla en el mundo virtual. Desde

esta perspectiva, Internet tiene tres usos diferenciados: información (ya sea relacionado con el trabajo, la formación o el ocio), comunicación (por ejemplo, redes, sociales, correo electrónico, etc.) y alteración de identidad (por ejemplo, videojuegos en línea y algunos chats); este último uso sería el único que tiene riesgo de generar adicción.

Un razonamiento similar podemos utilizar para explicar porque el uso del teléfono puede ser excesivo pero no adictivo. Tanto los teléfonos tradicionales como los modernos teléfonos inteligentes se usan para comunicarse. Como las llamadas, *sms* y *whatsapp*s se intercambian con personas cuya identidad se conoce, no hay comunicación alterada de identidad y, por lo tanto, el riesgo de uso adictivo es, desde esta perspectiva, muy bajo. Ello sin olvidar que el móvil es una plataforma en constante renovación y que el exceso se sitúa en el uso de alguna de sus aplicaciones y no en la plataforma en sí, de la misma forma que *'computer addiction'* es un término que ha quedado obsoleto porque se centraba en el dispositivo y no en lo que podemos hacer en el mismo.

La adicción a videojuegos en línea como categoría de estudio ha nacido, en nuestra opinión, con algunos errores de base que es necesario comentar. Cuando Petry y O'Brien (2013) comentan la génesis de los criterios del DSM-5, explican que se basaron en el estudio previo de Tao et al. (2010) realizado en un hospital militar chino con adictos a internet. Por tanto, el DSM-5 ha utilizado los criterios para diagnosticar la adicción a Internet (un diagnóstico que no existe según el manual) y los ha aplicado a la adicción a videojuegos en línea. En estos criterios nada refleja la especificidad de los MMORPG (por ejemplo, identificación con el avatar, motivación para el juego o presión grupal). De hecho, volviendo a la parodia de Goldberg, podríamos cambiar el término *'internet games'* por el de *'internet'* y diagnosticar una adicción a Internet. Petry y O'Brien (2013) no citan en ninguna ocasión a Mark Griffiths, posiblemente el autor más reconocido sobre adicción al juego y adicciones tecnológicas.

Otra crítica, es que el manual postula que el *'internet gaming disorder'* es comúnmente conocido como *'internet use disorder'* o como *'internet addiction'* lo que se aleja de la práctica habitual en la comunidad científica. En los últimos años, se ha generado una abundante bibliografía sobre MMORPG y adicción a los MMORPG, bien diferenciada de la literatura sobre internet en general y de aplicaciones o usos específicos como pornografía, apuestas, comunicación, etc.

El DSM-5 no puede nacer exento de polémica pero, sin duda alguna, su punto de vista sobre las conductas adictivas supone una evolución en su consideración patológica y una llamada de atención para los que catalogan (¿alegremente?) como adicciones problemas que merecen una consideración menor o su clasificación en otro apartado. O'Brien, presidente del grupo de trabajo de los trastornos por consumo de sustancias del DSM-5, considera que la inclusión de la adicción a los videojuegos en la sección 3 del manual, abre

las discusiones sobre otras 'adicciones conductuales' (Petry y O'Brien, 2013).

En síntesis, podemos considerar que la inclusión de la adicción a videojuegos en línea en la sección III del DSM-5 estimula el estudio de las adicciones conductuales. Este reconocimiento a las adicciones conductuales se ratifica porque el juego patológico deja de ser un trastorno del control de impulsos (en el que permanecía junto a la tricotilomanía, por ejemplo) y se clasifica en el mismo apartado que las adicciones a sustancias. Se sugiere que la adicción a los videojuegos en línea podría confirmarse como un verdadero trastorno, a diferencia de otras tecnologías de la información y la comunicación. Por último, no es aconsejable diagnosticar la vida cotidiana con quiméricas adicciones a conductas (crucigramas, rayos uva, trabajo) o a sustancias (chocolate) y, en este sentido, parece que el DSM intenta diferenciar los trastornos graves de otros malestares, excesos o problemas transitorios. Se ha recorrido un largo camino desde la parodia de Goldberg sobre el DSM y la eclosión de la adicción a Internet pero queda por delante un reto todavía mayor.

Conflicto de intereses

El autor declara que no tiene conflicto de intereses en este estudio.

Referencias bibliográficas

- APA (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)* (Fifth Edition). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*, *165*, 306–307.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R. y Talarn, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, *28*, 789–796.
- Carbonell, X., Guardiola, E., Beranuy, M. y Bellés, A. (2009). A bibliometric analysis of the scientific literature on Internet, video games, and cell phone addiction. *Journal of The Medical Library Association*, *97*, 102–107. doi:10.3163/1536-5050.97.2.006
- Carbonell, X., Talarn, A., Beranuy, M. y Oberst, U. (2009). Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online. *Aloma*, *25*, 201–220.
- Charlton, J. P. y Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement. *Computers in Human Behavior*, *23*, 1531–1548.
- Echeburua, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Addicciones*, *22*, 91–9.
- Fuster, H., Oberst, U., Griffiths, M., Carbonell, X., Chamarro, A. y Talarn, A. (2012). Psychological motivation in online role-playing games: A study of Spanish World of Warcraft players. *Anales de Psicología*, *28*, 274–280.
- García, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales. *Health and Addictions*, *13*, 5–13.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, *2*, 403–12. doi:10.1089/cpb.1999.2.403
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, *76*, 14–19.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *8*, 119–125. doi:10.1007/s11469-009-9229-x
- Griffiths, M., Davies, M. N. y Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *CyberPsychology & Behaviour*, *7*, 479–487. doi:10.1089/cpb.2004.7.479
- Ng, B. D. y Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, *8*, 110–3. doi:10.1089/cpb.2005.8.110
- Pedrero, E. J., Rodríguez, M. T. y Ruiz, J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Addicciones*, *24*, 139–152.
- Petry, N. M. y O'Brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction*, *108*, 1186–1187. doi:10.1111/add.12162
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿Moda o trastorno? *Addicciones*, *20*, 149–160.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. y Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, *17*, 207–216.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. y Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, *105*, 556–64. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x
- Treuer, T., Fábian, Z. y Furedi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: Is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, *66*, 283.
- Wood, R. T., Griffiths, M. D. y Parke, A. (2007). Experiences of time loss among videogame players: An empirical study. *Cyberpsychology & behavior*, *10*, 38–44.