

Terapia cognitiva conductual con videojuegos

Lic. Gabriela Salas Quinteros
Cod.9250

1. ¿CÓMO SURGE LA PROPUESTA?

La propuesta surgió cuando vi los diferentes usos que le han dado a los videojuegos en muchos campos profesionales, como por ejemplo: en medicina, en la práctica para cirugía; en educación, los utilizan para ludificar la materia de la clase (gamification); en terapia física para rehabilitación; en recursos humanos para evaluar las habilidades de los empleados, entre otros. Por lo tanto, me pregunté ¿podrían ayudar los videojuegos a los pacientes que necesitan terapia psicológica?. Para encontrar la respuesta desarrollé una terapia con enfoque cognitivo-conductual con la utilización de videojuegos como complemento a la terapia tradicional.

2. ¿QUE PROPONE?

Propuse la utilización de diferentes juegos, ya que aumentan el disfrute y la participación de los pacientes. En este caso, propuse utilizar los juegos: “The Sims 3”, “Your Shape Fitness Evolved 2012”, y “Deepak Chopra’s Leela”, los cuales son para la consola Xbox 360 de Microsoft. Cada uno de los tres juegos tiene diferentes finalidades durante la terapia. Como dije anteriormente, la terapia con videojuegos es muy flexible, ya que también se pueden utilizar otros juegos, no necesariamente los que yo escogí. Por lo cual, adjunto un anexo con los posibles videojuegos que se pueden utilizar según la problemática que presenta el paciente o bien, las áreas o habilidades en que se debe trabajar durante la terapia.

3. ¿EN QUÉ CONSISTE LA TERAPIA?

Esta forma de terapia consiste en que los pacientes puedan brindarnos información acerca de sus problemáticas por medio de los videojuegos, así como aprender habilidades para mejorar la problemática. Sin embargo no es sea una terapia 100% con videojuegos, ya que también se relaciona con los principios de la terapia cognitiva conductual.

Durante las sesiones con videojuegos, el terapeuta siempre va a estar presente, guiando y leyendo las acciones que hace el paciente en el juego, las cuales se analizarán durante la terapia. El terapeuta debe hacer preguntas al paciente en el proceso de interacción con el juego.

Por ejemplo: Utilizando el juego “The Sims 3”, en un caso de un paciente con problemas familiares, se le indicia que haga una representación de su familia por medio de avatares (personaje que debe crear el jugador/paciente para poder interactuar el mundo virtual), luego se le pregunta al paciente aspectos como: características de personalidad, historia de cada avatar (miembro de la familia), historia general de la familia. También se le podría pedir al paciente que represente un día normal en su casa, situaciones incómodas o molestas de su familia, también que interactúe con todos miembros, etc. Durante la interacción se le podrían hacer preguntas como: ¿Qué sientes al ver esa escena?, ¿Con cuál miembro de su familia te gustaría interactuar primero? ¿Crees que ese avatar representa muy bien a tu hermana?, ¿En qué parte de la casa colocarías a los miembros de tu familia?

El objetivo de esto, es que el paciente logre identificarse con el juego y que pueda proyectar sus problemas mediante el videojuego como una forma no invasiva para hablar acerca de su estado emocional y conductual.

Las sesiones con videojuegos pueden durar entre 30 a 40 minutos aproximadamente. En el resto de la sesión se puede comentar aspectos relevantes que hayan sucedido durante la sesión (se puede utilizar como cierre). También habrá sesiones en que no va ser necesario la utilización de los videojuegos, ya que son espacios para evaluar otros aspectos, como por ejemplo: metas de la terapia, reestructuración cognitiva, psico-educación, test, tareas, entre otros.

Es importante recalcar que esta forma de terapia no pretende reemplazar o eliminar muchas otras técnicas de intervención ya utilizadas, más bien que sea un complemento para el éxito de la terapia. Durante las sesiones con videojuegos, es importante destacar en los pacientes y en los padres que esto no reemplaza el salir al aire libre, la socialización, el ejercicio con ayuda de un profesional, etc.

4. ¿QUÉ PROBLEMAS O SITUACIONES PODRÍA RESOLVER LA TERAPIA?

Dependiendo del juego que se utilice podría resolver o mejorar problemas o situaciones en específico. En este caso, los juegos escogidos para esta propuesta, podrían utilizarse para tratar los siguientes problemas:

- Depresión
- Dificultad en la resolución de problemas y de afrontamiento.

- Problemas en habilidades sociales, de comunicación y participación.
- Problemas de autocontrol.
- Estrés y Ansiedad
- Dificultad en las habilidades motoras gruesas.
- Problemas de identidad / Género
- Problemas de confianza y autoestima.

Si analizamos cada uno de los juegos escogidos, podemos encontrar que cada uno tiene el objetivo de resolver o disminuir algún problema específico:

- The Sims 3: Juego de simulación social en el cual creas un personaje para interactuar con otros personajes en una ciudad.
 - Problemas de personalidad.
 - Autoestima.
 - Depresión.
 - Dificultad en la resolución de problemas y de afrontamiento.
 - Problemas en habilidades sociales, de comunicación y participación.
 - Problemas de identidad / Género
- Your Shape Fitness Evolved 2012: Juego de ejercicio que captura la forma del jugador y lo incorpora en el ambiente del juego, proporciona rutinas de ejercicios en diferentes niveles para el jugador.
 - Problemas de participación.
 - Problemas de autocontrol.
 - Estrés y Ansiedad.
 - Dificultad en las habilidades motoras gruesas.
 - Problemas de confianza y autoestima.
 - Problemas de personalidad.
- Deepak Chopra's Leela: Juego que tiene como objetivo conectarse física y emocionalmente consigo mismo por medio de ejercicios de meditación al estilo de prácticas tradicionales Orientales.
 - Dificultad en su estado emocional (respiración profunda y la relajación progresiva)
 - Dificultad en las habilidades motoras gruesas.
 - Problemas de autocontrol.
 - Estrés y Ansiedad.

5. ¿A QUÉ POBLACIÓN VA DIRIGIDA LA TERAPIA?

Con respecto a la población o grupo meta, va dirigida a niños y adolescentes, debido a que los videojuegos atraen más a esta población, por lo que resultaría más fácil a la hora de implementar la terapia. También, ayuda a que los niños y los jóvenes se expresen de una forma menos directa y a la vez, divertida y única. Esto no quiere decir que se excluya a los adultos, pero es una terapia que involucra videojuegos, y lamentablemente, aún existen creencias negativas con respecto a ellos, lo cual puede provocar en los adultos resistencia. Además puede que los adultos no lo vean como algo “serio” y puedan sentirse incómodos, ya que tal vez prefieran una terapia tradicional en lugar de una terapia más activa. Puede que más adelante, cuando se desarrolle más esta terapia en niños y en jóvenes, se podrá intentar implementar esta terapia en adultos.

6. ¿QUÉ APORTES INNOVADORES O CREATIVOS TIENE LA PROPUESTA?

- Crear un entorno seguro y de confianza, además de fomentar el desarrollo de las relaciones y promueve la participación en las fases posteriores de la terapia.
- Enseña a los niños y a los padres a utilizar la tecnología de los videojuegos como herramienta de manejo de la conducta.
- Ofrece diferentes oportunidades para practicar nuevas habilidades en forma flexible y en contextos diseñados. (Ejemplo: Habilidades de Liderazgo)
- Para los niños y los jóvenes la terapia tradicional la pueden ver como aburrida, por lo que a veces resulta difícil involucrar a los niños y los adolescentes en la terapia. En cambio, esta forma de terapia al contener videojuegos resulta divertido y atractivo para ellos, por lo que puede ayudar a abordar esta barrera.
- Muchos de los niños tienen dificultades para expresarse con palabras, por lo cual el uso de herramientas terapéuticas tales como los videojuegos dan a los niños una vía para la comunicación indirecta.
- Aumenta el disfrute y la participación, lo que puede mejorar el cumplimiento por parte de los pacientes.
- Los videojuegos son una herramienta para acentuar el enfoque terapéutico cognitivo-conductual.
- Los videojuegos se pueden utilizar con biofeedback para adquirir datos a profundidad. (por ejemplo: ritmo cardíaco, respiración, temperatura, etc)
- Los psicólogos y los pacientes tienen acceso a ver el progreso que se ha tenido durante el juego, ya que este lo facilita de una manera fácil y rápida.

- Los pacientes van adquiriendo “logros” (reforzador) dentro del juego cuando terminan de realizar algún objetivo, lo que eso puede motivar al paciente a continuar.

En aspectos generales, la utilización de esta terapia también puede ayudar a desarrollar otros aspectos, como por ejemplo:

- La utilización de videojuegos es una terapia que no está desarrollada en el país, por lo que podría ser algo muy novedoso.
- Fomenta a los profesionales a experimentar con los videojuegos o la tecnología en otras ramas de la psicología: social, educación, neuropsicología, investigación, etc. Así como también en otros campos profesionales: medicina, terapia física, odontología, educación, recursos humanos, etc.
- Incentiva a que las compañías desarrolladoras de videojuegos del país, conozcan las implicaciones que tienen los juegos en los diferentes campos profesionales y que puedan producir y desarrollar juegos específicos que ayuden a los diferentes problemas o situaciones presentados esos campos.
- Ayuda a disminuir creencias negativas sobre el uso de videojuegos.
- Promueve el desarrollo de dos campos poco vistos en el país: ciberpsicología y psicología de los videojuegos.

7. ¿EN DONDE SE PUEDE LLEVAR A CABO LA PROPUESTA?

Para la realización de esta propuesta se puede llevar a cabo en el campo clínico y en investigación. Recordar que otras áreas de la psicología también se han beneficiado en utilizar videojuegos como: social, educativa, organizacional, psicología de los grupos, entre otros.

8. ¿QUÉ HERRAMIENTAS SE NECESITAN PARA IMPLEMENTAR LA PROPUESTA?

Primero, se necesita la consola de videojuegos (PS3, PS4, XBOX 360, XBOX ONE, WIIU), y los juegos que se van a utilizar. Hay tres formas de poder adquirirlos: Se pueden comprar nuevos o también usados, la cual es la mejor opción ya que resulta ser un poco más barata. Y también está la opción de comprarlos por internet. Todos los precios varían según las tiendas, el vendedor, el mercado, etc.

Es importante contar con un buen espacio en el lugar que se vaya a realizar la terapia.

9. ¿CUÁL ES LA BIBLIOGRAFÍA EN QUE SE BASA LA PROPUESTA?

La siguiente lista menciona la bibliografía utilizada para la elaboración de la propuesta, y que lleva las bases que la sustenta.

- La ciberpsicología: Influencia de las nuevas tecnologías de información y las comunicaciones en la psicología: <http://innovaciontec.idict.cu/innovacion/article/view/125>
- Online Video Game Therapy for mental health concerns: <http://www.virtualwayfarer.com/Pics/ADDVGames.pdf>
- Daedalus Project : <http://www.nickyee.com/daedalus/>
- Electronic Gaming Therapy: <http://www.electronicgamingtherapy.com/egt.php>
- Video Games of ADHD Treatment? It's Possible: <http://www.everydayhealth.com/adhd/video-games-for-adhd-treatment-its-possible.aspx>
- Treasure Hunt a cognitive behavioral computer game : <http://www.treasurehunt.uzh.ch>
- Popular video dancing game may reduce cognitive, physical impacts of multiple sclerosis: <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130227101931.htm>
- Cognitive Bias Modification Therapy: The Games We Can Play To Change Our Behavior: <http://www.insideactivitytracking.com/cognitive-bias-modification-improving-health-through-gaming/>
- Creating video games to improve mental health: <http://www.sfgate.com/health/article/Creating-video-games-to-improve-mental-health-5458135.php>
- Will Doctors soon prescribe videogames?: <http://www.fastcompany.com/3032606/innovation-agents/play-two-and-call-me-in-the-morning-inside-the-emerging-science-of-videoga>
- Scientists harness the power of games to heal the brain: <http://www.polygon.com/2014/2/7/5390762/scientists-harness-the-power-of-games-to-heal-the-brain>
- Exergaming for Fitness and Mental Health: <http://blog.zesty.co.uk/exergaming-for-fitness-and-mental-health/> The Daedalus Project: <http://www.nickyee.com/daedalus/archives/000432.php>

10. LISTA DE JUEGOS QUE SE PUEDEN UTILIZAR EN TERAPIA

- Juegos para niños:
 - Kinectimals
 - Kinect Adventures
 - The Sims 3

- Wipeout In the Zone
 - Just Dance Kids 2014
 - Just Dance Kids 2
 - Just Dance: Disney Party
 - Kinect Sports
 - Kinect Sports Season Two
 - Zumba Kids
 - Minecraft
 - Portal
- Juegos para Adultos:
- The Sims 3
 - UFC Personal Trainer
 - Deca Sports Freedom
 - The Deepak Chopra's Leela
 - Dance Central 3
 - Child Of Eden
 - Kinect Sports
 - Kinect Sports Season Two
 - Zumba Fitness Rush
 - Body and Brain Connection
 - EA Sports Active 2
 - Just Dance 4
 - Nike+ KinectTraining
 - Minecraft
 - Portal



Para mas información visite: www.psicogamer.com 7