

Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online

Xavier Carbonell¹, Antoni Talarn², Marta Beranuy¹, Ursula Oberst¹ y Carla Graner¹

¹Universitat Ramon Llull, FPCEE Blanquerna, Departament de Psicologia

²Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona

Resumen

En este artículo se revisan las características que pueden llevar a convertir el juego en un trastorno psicológico. Tal es el caso de los juegos de azar con apuesta y de los juegos de rol online (MMORPG). Para ello se repasan los dos criterios de dependencia con respecto a sustancias y conductas, la dependencia psicológica (craving, polarización atencional, modificación del estado de ánimo y pérdida de control) y los efectos perjudiciales (intra e interpersonales). A continuación se analizan los videojuegos y los juegos de rol online para concluir que el juego de identidades que permiten estos últimos es un elemento crucial para establecer si se trata de un hábito inadecuado o de una verdadera adicción. Por otro lado, los videojuegos y los juegos de rol online también fomentan el contacto entre jugadores y por tanto tienen un claro aspecto socializador.

Palabras clave: ludopatía, Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG), identidad, yo ideal

Autor de correspondencia:

Xavier Carbonell Sánchez

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna

Universitat Ramon Llull

c/Císter, 34

08022 Barcelona

xaviers@blanquerna.url.edu

Introducción

Que jugar es una de las actividades humanas más importantes está fuera de toda duda. Para los niños, el juego representa un auténtico proyecto de investigación y, a la vez, una necesidad vital indispensable para su desarrollo. Cuando los adultos vemos a un niño jugando pensamos que lo hace porque le gusta y le divierte y que tal actividad le proporciona placer. Un análisis más detallado nos muestra que, además del placer, intervienen otros factores. Al lado de la dimensión gratificante del juego se sitúa la dimensión significativa del mismo; es decir, el desarrollo de aspectos sociales, simbolismos, capacidades intelectuales, comunicativas, emocionales y motrices. Mediante el juego, el niño establece ciertas relaciones con el mundo que le rodea. El juego es un modo de expresión del niño y, a través del mismo, podemos acercarnos a su mundo interior. De ahí que todos los psicólogos infantiles le concedan una importancia fundamental, tanto en el campo del diagnóstico como en el terapéutico (Tarragó, 2007; Winnicott, 1971).

Puesto que todos los adultos hemos sido niños, conservamos en cierta medida la idea de que jugar es una actividad más dentro de nuestro repertorio conductual. De ahí que abunden los juegos de todo tipo desde los típicos juegos de mesa, hasta los sofisticados juegos de ordenador o videoconsola, pasando, cómo no, por los juegos deportivos para distintas edades. Es más, en la sociedad actual se da una marcada tendencia a la diversión de tipo infantil a cualquier edad, adultos incluidos. Hoy a nadie le extraña, por ejemplo, que una empresa organice una serie de actividades lúdicas, algunas de claro tinte infantiloides como el *paintball*, para sus empleados y directivos, con el fin de promover la comunicación, la cooperación y el rendimiento laboral de los mismos. Verdú (2003) aporta cifras elocuentes: en los últimos años en nuestro país se han construido más de sesenta parques de ocio, temáticos, acuáticos, de atracciones, zoológicos, instalaciones que reciben millones de visitantes anualmente. Los sociólogos insisten en que el factor *diversión* está casi omnipresente en todas las facetas de la sociedad y el ocio (Bruckner, 1995; Postman, 1985), en que los adultos también necesitan jugar de vez en cuando y en que gracias al juego obtienen enormes dosis de distracción, diversión, emoción e incluso aprendizaje. El juego en el niño equivale al trabajo en el adulto; en él reafirma su personalidad.

No obstante, el juego de los adultos puede resultar conflictivo. ¿En qué casos se podría afirmar tal cosa? En principio, y más allá de los criterios del DSM IV (APA, 2000) o la CIE-10 (OMS, 1992) en relación con las conductas adictivas, podríamos decir que una actividad de juego se

ha convertido en patológica cuando aparecen la *dependencia psicológica* y los *efectos perjudiciales* (Echeburúa, 1999; Griffiths 2000; Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst, 2008; Washton y Boundy, 1989). En este sentido podemos hablar de una auténtica «adicción conductual», similar a la adicción a ciertas sustancias.

La dependencia *psicológica* se manifiesta a través del deseo, ansia o pulsión irresistible (*craving*); la polarización o focalización atencional; la modificación del estado de ánimo (sensación creciente de tensión que precede inmediatamente al inicio del cambio de conducta del probable futuro dependiente, ya sea, placer o alivio o incluso euforia mientras se mantiene esa conducta; agitación o irritabilidad si no es posible satisfacerla), y la pérdida de control e impotencia.

Para considerarlos perjudiciales, los *efectos* tienen que ser graves y alterar tanto el ámbito intrapersonal (experimentación subjetiva de malestar) como el interpersonal (trabajo, estudio, finanzas, ocio, relaciones sociales, problemas legales, etcétera). Los síntomas deben estar presentes durante un periodo de tiempo continuado. En el DSM-IV la duración mínima para establecer un diagnóstico de dependencia de sustancias es de 12 meses.

En la adicción a sustancias pueden existir otros síntomas como la tolerancia y la abstinencia, la negación, la ocultación y/o minimización del problema, el sentimiento de culpa, la disminución de la autoestima y el riesgo de recaída y de que la adicción eche raíces.

Si se aplican estos criterios a la conducta de jugar, cabría suponer que todo tipo de juego podría llegar a ser adictivo, ya que la patología no radica tanto en el *objeto* de la adicción sino en el *sujeto* que la manifiesta (Mattioli, 1989). En este sentido cualquier juego, desde el más inocente al aparentemente más dañino, podría llegar a constituirse en objeto de adicción para ciertas personas. Sin embargo, existe un tipo de juego que los especialistas reconocen potencialmente muy adictivo: el juego de azar con recompensa económica. La patología relacionada se denomina hoy *juego patológico* (APA, 2000) o *ludopatía* (OMS, 1992).

Además, en la actualidad se ha convertido en tema de interés científico la posibilidad de adicción a juegos sin recompensa económica, los juegos de rol *online*, llamados *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games* (MMORPG). Estos juegos son claros exponentes de lo que puede suceder cuando jugar se convierte en adicción. En estos casos se pierde la dimensión gratificante antes mencionada, y se abunda en

una dimensión significativa que permite observar un malestar psicológico que es a la vez causa y consecuencia de la adicción. En este artículo describiremos brevemente la ludopatía «clásica», estableceremos las diferencias entre ésta y la adicción a los MMORPG y discutiremos cuál puede ser el poder adictivo de este segundo tipo de juegos.

1. La ludopatía. El fomento cultural del abuso de la magia

A lo largo de la historia, se conoce la adicción al juego de emperadores romanos como Augusto y Claudio, así como de escritores, entre los más famosos Góngora y Dostoievski; este último nos legó su clásico *El jugador*. Eran, no obstante, casos excepcionales, poco significativos desde el punto de vista social. Sin embargo, actualmente, la ludopatía ha alcanzado proporciones preocupantes, como consecuencia, en gran medida, de las condiciones sociopolíticas que la estimulan (Robert y Botella, 2008).

En efecto, basta un breve paseo por cualquier ciudad española, es un ejemplo, para percibir la constante incitación al juego de azar. La lista de reclamos y variedades es interminable. De ahí que en el Estado español se gasten cifras astronómicas en este tipo de juegos, cantidades que no han dejado de crecer desde 2003. Así, por ejemplo, en 2006, los españoles jugamos más de 28.000 millones de euros y en 2007, más de 30.000.¹ Es de destacar que de estas cifras, el 40% corresponde a lo gastado en las (ya tradicionales) máquinas tragaperras. Con una oferta tan exagerada no es de extrañar que haya quien experimente problemas para controlar sus apuestas y pase de ser un *jugador social* a uno *patológico* (González, 1989). Aunque no es fácil determinar con exactitud cuántas personas pueden estar afectadas por esta patología se estima que, en España, la cifra alcanza hasta un 2% de la población (Echeburúa, Fernández-Montalvo y Báez, 2000). Un dato que coincide, poco más o menos, con el de otros países (Robert y Botella, 2008). La adicción a las máquinas tragaperras es la que suscita más demandas de tratamiento.

Si intentamos establecer una tipología de juegos, podemos distinguir entre los recreativos (de destreza, de suerte, o que combinan ambos factores) y los de azar, donde suele existir una recompensa económica que depende por completo del azar. Difícilmente podemos convertirnos en adictos al parchís, pero el juego de azar tiene un cierto potencial

¹ Datos del *Informe Anual del Juego en España, 2007*. Ministerio del Interior. Disponible en: http://www.mir.es/SGACAVT/juegosyespec/juego/memorias_de_juego/InformeAnualJuego2007.pdf. (Recuperada en febrero de 2009)

adictivo: la ruleta es el ejemplo clásico. Con la llegada de las tecnologías aparecen los videojuegos que se pueden jugar en las máquinas tipo *arcade*² (*marcianitos*, simuladores, deportivo, *shooter*, de carreras, etcétera), mediante consola u ordenador y, finalmente, los videojuegos *online* compartidos. Mientras los juegos tipo *arcade* son juegos de máquina que desarrollan destrezas, las máquinas tragaperras se han convertido en el paradigma de máquina que incita al juego de azar con recompensa económica. La diferencia fundamental entre las antiguas máquinas del *millón* o de *marcianitos* y las *tragaperras* es que la recompensa que obtiene el jugador en éstas últimas es económica. En estos casos, cuando se trata de un jugador patológico, el componente lúdico de *jugar* se pierde por el grado de ansiedad y/o compulsión (en el sentido de irreprimible e inevitable) de la actividad en sí misma. Las tragaperras están a disposición del jugador en bares y casinos y, tal como su nombre indica, la apuesta es pequeña. Por ello, el jugador tiene la sensación de controlar, de que sus elecciones incrementan la posibilidad de ganar y de que no depende exclusivamente de la suerte como sucede en la ruleta. Nada de todo ello es cierto: las acciones del sujeto están determinadas por un programa de reforzamiento intermitente y no por su habilidad. Hoy también existe la posibilidad de jugar este tipo de juegos *online* de forma interactiva (por ejemplo ruleta *online*), lo cual multiplica el número de jugadores patológicos potenciales.

Los mecanismos de la adicción

Cabe destacar que psicológicamente el juego de azar es un reto a la suerte, mediante el cual una persona intenta poner a prueba sus fantasías de cambiar mágicamente su destino. El aspecto mágico del juego es primordial. Se llaman *juegos de azar* porque no hay forma de controlar sistemáticamente los resultados del juego y, por tanto, apenas intervienen las habilidades de la persona. Un criterio importante para distinguir los juegos es el tipo de recompensa que se obtiene al jugar. Tanto es así que en inglés se distingue entre *gambling* (jugar juegos en los que se arriesga algo para obtener una ganancia) y *playing* (jugar juegos en los que sólo se persigue el entretenimiento).

Desde un punto de vista neurológico, una estimulación eléctrica de algunas regiones del encéfalo produce un claro efecto reforzador. Una parte esencial de los circuitos de recompensa está constituida por neu-

² Si bien en la actualidad ambos soportes permiten la modalidad *online*, si se los compara con los MMORPG ésta se realiza con un número mucho menor de compañeros de juego y una interactividad muy limitada.

ronas dopaminérgicas cuyos cuerpos celulares se localizan en el mesencéfalo. Estas células envían sus axones hacia algunas zonas del sistema límbico y de la corteza cerebral. Normalmente los circuitos de recompensa del encéfalo son estimulados por las conductas que tienen un valor de supervivencia: ingerir alimentos, beber agua, mantener una temperatura corporal adecuada, la actividad sexual o las intervenciones sociales y familiares. Sin embargo, estas zonas de recompensa pueden ser estimuladas por otras conductas o por sustancias; tal es el caso de algunas drogas, como la cocaína o la nicotina, que pueden estimular poderosa y directamente estos circuitos (Rosenzweig y Leiman, 1992). El jugador de tragaperras recibe una respuesta a su acción, sabe si su jugada ha sido ganadora o perdedora, cada cinco segundos. Es una actividad repetitiva, autoestimuladora.

Cuando los psicólogos del aprendizaje analizan una conducta se fijan en el programa de reforzamiento y las características de los reforzadores (Domjan, 2004; Tarpay, 1999). El juego de azar es claramente un caso de lo que se llama *programa de reforzamiento intermitente*: no todas las conductas son reforzadas y no siempre. Las máquinas se diseñan para premiar cada determinado número de jugadas, independientemente del tipo de acción efectuada, porque se sabe que el reforzamiento intermitente es el mecanismo más potente para mantener una conducta establecida, en este caso la de jugar por dinero.

En cuanto a la intensidad o potencia del reforzador sabemos que el dinero es un potente reforzador y su ausencia un potente *reforzador negativo* (en principio, la disminución o falta de recompensa económica reduciría la ocurrencia de la conducta de jugar). El jugador patológico, para recuperar el dinero perdido, se enfrasca en una espiral cada vez más perjudicial, porque sabe que alguna vez podría ganar (*refuerzo positivo intermitente*).

Otro factor de menor importancia es que el reforzador primario (el dinero) está precedido por estímulos condicionados que lo anteceden. Igual que el perro de Pavlov aprendió que la campana de la puerta precedía la comida, el jugador aprende que determinadas músicas o sonidos están ligados a la máquina y al premio.

La disponibilidad del estímulo es otro factor y tiene dos aspectos: el espacial y el temporal. Las máquinas son más adictivas que otros juegos de apuestas porque están más disponibles en bares, bingos y casinos que otros juegos que sólo se encuentran en casinos, mucho menos extendidos en nuestro territorio que los bares.

Asociación con otros trastornos

Frecuentemente el juego patológico está asociado a otros trastornos. En contra de lo que apuntan el *lobby* del juego y algunas corrientes de la psicología de la personalidad, no es necesario padecer un trastorno mental o un trastorno de personalidad para llegar a ser adicto. Sí que hay circunstancias en la vida de una persona que pueden hacerla más vulnerable o más segura frente a los posibles problemas. Estados depresivos, de ansiedad, sentimientos de soledad o de pérdida pueden hacer que una persona recurra al juego o al consumo de sustancias para lograr el bienestar. Otros trastornos pueden ser simultáneos o paralelos. El consumo de alcohol puede desarrollarse en paralelo al del juego. A más alcohol más juego y al revés. Por último, algunos trastornos son consecuencia de la conducta adictiva. Un jugador puede caer en una profunda depresión al ser consciente de las consecuencias económicas, familiares, legales, etcétera, que le ha provocado el juego. Lo que sabemos hasta el momento es que las personas que solicitan tratamiento por su adicción a Internet suelen tener también otros trastornos psiquiátricos (Shapira, Goldsmith, Keck Jr, Khosla y McElroy, 2000; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz et al., 2003).

2. Los videojuegos y los MMORPG

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 jugadores en todas sus modalidades.

Existen diversos tipos de videojuegos –de aventura, estrategia, lucha, simulación, etcétera–, pero se destacan los juegos de rol multijugador masivos *online* o MMORPG, (del inglés *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games*). Los MMORPG son videojuegos que permiten a miles de jugadores introducirse en un mundo virtual de forma simultánea a través de Internet e interactuar entre ellos. Son un subgénero de los juegos de rol. El jugador crea un personaje o avatar, que supera niveles y experiencias enfrentándose a otros personajes o siguiendo diversas aventuras (o misiones) llamadas *quests*. El más popular actualmente es el *World of Warcraft*, que cuenta con 11 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 24 horas de estar en venta. Otro juego muy popular es el *Everquest*.

Cuando tanta gente realiza una actividad, el sentido común apunta que no es posible pensar en un arquetipo simple de jugador. Personas

de toda clase y condición juegan 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 investigación capaz de acometer un análisis completo y exhaustivo de un fenómeno tan complejo; por ello la literatura científica en torno al mismo no ha parado de crecer en los últimos años. Aquí nos centraremos en algunas de las características propias de este tipo de juegos y haremos referencia a las cuestiones relacionadas con la identidad de los jugadores. Luego comentaremos los posibles fenómenos de adicción que se pueden observar en algunos casos.

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 gráfica, deportivos, etcétera), el participante suele jugar en solitario con la inteligencia artificial del soporte (consola u ordenador). En los MMORPG, en cambio, existe la *interactividad* con otros jugadores, cada uno delante de su ordenador y a distancia, ya que el mejor modo de progresar en este tipo de juegos es formando grupos o clanes de jugadores con los mismos objetivos. A su vez, dentro de cada clan existen normas, roles asignados y jerarquías. Y además, las interacciones con los otros clanes pueden ser muy variadas: alianzas, conflictos abiertos, infiltraciones, usurpaciones de identidad, etcétera. Esta compleja interactividad constituye, por las 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; 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 por ejecutar. Pero al final de una determinada misión (sea del tipo que sea: viaje, eliminación de un personaje, búsqueda de tesoros, etcétera) el jugador obtiene un premio en forma de habilidades y de información que le sitúan en una nueva posición para continuar con el juego.

Pero uno de los aspectos que más nos interesa destacar es que en los videojuegos tradicionales, el jugador sólo puede ocupar un determinado papel (el que dispara, el que conduce, el que salta...). En los MMORPG, por el contrario, los jugadores tienen total libertad para determinar la caracterización de los personajes (*play character*) con los que juegan. En los MMORPG se crea el propio personaje (también llamado avatar) con las características físicas y psíquicas que uno desee;

es decir, una *identidad a la carta*. Y esto no es todo, también se pueden activar, simultáneamente, multitud de personajes a los que, del mismo modo que con el protagonista principal, se les otorgan atributos escogidos por el jugador. La mayoría juega con más de un personaje (Griffiths, Davies y Chappell, 2003).

Los MMORPG y la vida real: similitudes y diferencias

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 *auténtica realidad*, mucho más que en los otros videojuegos.

Esta proximidad de los MMORPG a la realidad se da en cuatro sentidos: a) la realidad cotidiana se vive en compañía de otros seres humanos; b) con los que nosotros (nuestro *Yo*) interactuamos constantemente; c) de múltiples maneras; d) mientras que en la vida real no hay un argumento cerrado, sino que se construye individual y colectivamente.

Y aún podríamos destacar otra característica propia de los MMORPG, que los acerca a la *auténtica realidad*: aquella que consiste en representar un *mundo imperecedero*, es decir, un mundo que sigue su curso aunque nosotros no estemos presentes. Si un jugador, o un grupo de jugadores—un *clan*— no participa del juego, éste prosigue su desarrollo y evoluciona, cambia y se transforma (Ng y Wiemer-Hastings, 2005; Wood, Griffiths y Parke, 2007). Esta perseverancia implica, a veces, cierta obligación a jugar. Y este mandato puede tener que ver con los usos conflictivos 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. Podemos concluir, por tanto, que las semejanzas de los MMORPG con la vida real son notables,³ aunque sus diferencias no pasan desapercibidas. De entre todas las diferencias podemos destacar: a) en el mundo virtual de los juegos existe una *impunidad absoluta*. Un jugador puede destruir, asesinar, traicionar y cometer muchas otras crueldades sin ser sancionado *realmente* por ello; si bien en ciertos juegos sí puede recibir algún tipo de penalización; b) se pueden adoptar actitudes de riesgo

³ *Second Life*, explota al máximo estas similitudes, pero no se puede considerar, propiamente, como un juego, puesto que no tiene reglas, no hay objetivos, etc. De entrada, en SL no hay nada que hacer. Los usuarios de SL no suelen considerarse *jugadores* y los jugadores de MMORPG lo encuentran *aburrido*. Estas afirmaciones pueden corroborarse con un simple vistazo a los *blogs* de ambos tipos de usuarios.

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 permiten la expresión de determinadas actitudes impensables en la vida real. Si bien es cierto que en los MMORPG el personaje o avatar (foto o gráfico que representa a un usuario específico, tal y como lo hace un *nick* de forma verbal) puede ser sancionado o castigado, estas penas no alcanzan, ni tan siquiera simbólicamente, las que se darían en la realidad.

La motivación para jugar

Es posible que las características arriba citadas sean responsables, en cierta medida, del tremendo éxito de este tipo de juegos. No son las únicas, desde luego. Muchas personas juegan porque, sencillamente, obtienen distracción, placer, excitación o relajación a través del juego. Motivos por los cuales le dedican parte de su tiempo (Wood, Gupta, Deverensky y Griffiths, 2004; Wood, Griffiths y Parke, 2007). No son pocos los autores como Kelly (2004), Wang *et al.*(2008) o Yee (2002, 2006), por citar solo algunos, que han estudiado las diversas clases de motivaciones que animan a los jugadores de rol *online*. El estudio de las mismas podría orientarnos sobre los posibles trastornos y beneficios que los jugadores obtienen con el juego. Bartle (1996) estudió la motivación de los jugadores de Multi-User Dungeon (MUD), una modalidad anterior de los MMORPG, sin gráficos. El autor dividió a los jugadores en cuatro grandes grupos: a) *competitivos*, b) *exploradores*, c) *socializadores* y d) *matones*. A partir de esta tipología, Yee (2006) analizó factorialmente un cuestionario de 40 ítems y obtuvo tres componentes principales: logro, socialización e inmersión.

Utz (2000) exploró los aspectos de la amistad virtual y los tipos de jugadores y dedujo que se daban cuatro tipos de jugadores de MUD: a) *role-players*: interesados en desempeñar diferentes tipos de roles; b) *gamers*: apasionados por las aventuras y los aspectos lúdicos; c) *virtuales*: buscadores de encuentros virtuales con compañeros virtuales, amantes de los chats y el desarrollo de ambientes virtuales; y d) *skeptics*: aquellos jugadores desinteresados en muchas de las características de los MUD; juegan menos tiempo por semana y rehúsan identificarse ante ninguno de los grupos que juegan a este tipo de juegos (MUD).

Por su parte, Bekhtina (citado por Cole y Griffiths, 2007) identificó cuatro motivos básicos para jugar: a) curiosidad, asombro e interés; b) estimulación cognitiva; c) disfrute de un estilo de vida diferente en ambientes virtuales; y d) escape recreacional.

Griffiths, Davies y Chappell (2004) creen que aunque en parte se juega por razones escapistas y/o para aliviar el estrés, el motivo más importante es de tipo social, si bien «social» puede tener diferentes significados. Como se dijo anteriormente, los jugadores hacen amigos a través del juego y juegan con amigos de la vida real y/o familiares. Jugar es también un lugar donde se puede experimentar la pertenencia a un grupo, aliento y diversión (Cole y Griffiths, 2007). Todos los estudios, pues, apuntan que, aunque a través de los MMORPG se busca huir de la realidad, la motivación más importante es el contacto social.

En nuestra opinión, la interactividad, es decir, el factor socializante de este tipo de juegos es un factor a tener muy en cuenta, ya que a través de esta interactividad nuestra socialización se pone en juego, y nunca mejor dicho.. Se trata del fenómeno de los movimientos o cambios de identidad.

3. Jugando con la identidad. La identidad en juego

Sigmund Freud era consciente 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 describió (Freud, 1979) 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 padres, 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 ajustado a la realidad. Lagache (1958) lo llama *identificación heroica* porque la persona se vincula a fantasías de omnipotencia, independencia, liderazgo, orgullo y prestigio. 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– los márgenes de *discrepancia*⁴ son inevitables.

Todos tenemos cierta experiencia sobre lo que estamos describiendo. Por una parte, tratamos de acomodarnos a la realidad con el esfuerzo y

⁴ Todos los terapeutas poseen sobrada experiencia a propósito del sufrimiento que se puede llegar a experimentar si estas discrepancias son muy acentuadas. En ocasiones, este sufrimiento alcanza formas propias de la psicopatología, como depresiones, pasos al acto, personalidades narcisistas o, incluso, sentimientos de orden paranoide, por poner algunos ejemplos.

la dedicación de *nuestro Yo real* –los recursos de los que disponemos–. Por otra, aspiramos a 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 más íntimas fantasías sobre logros y metas idealizadas, todopoderosas y de elevado carácter narcisista, tal y como lo demuestran nuestros sueños, fantasías diurnas, identificaciones colectivas con triunfadores (deportistas, empresarios, artistas, etcétera) 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 (*desconectar* como suele decirse en la actualidad), con respecto a nuestra realidad y a nosotros mismos. Cuando nos enfrascamos en una novela, cuando nos absorbe una película, cuando 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 tecnología moderna, con sus gigantescas capacidades, no podía menos que ser aprovechada, cómo no, para esta desconexión. Y dentro del mundo de los videojuegos, los MMORPG son los que ofrecen un mayor espacio para la misma, puesto que son los que más y mejor permiten recrearse con –*poner en juego y jugar con*– el *Yo* y sus diferentes instancias. Y siempre a gusto del usuario. Desde una óptica sistémica podríamos asumir que los MMORPG permiten una *narrativa* muy diversificada de la propia identidad (Linares, 1996). Turkle (1997), Reid (1998), Lawson (2000) y McKenna y Bargh (2000) entre muchos otros, han señalado la importancia de esta cuestión para el estudio científico de las características psicológicas de los jugadores y los MMORPG.

En efecto, los jugadores de MMORPG pueden crear la identidad –física, psicológica y social– del avatar con el que juegan. Y en esta creación pueden ponerse en acción todos los aspectos comentados hasta aquí: el *Yo real*, el *ideal del Yo* y el *Yo ideal*. El anonimato ofrece variedades infinitas (Suler, 2004); permite, por ejemplo, que un adolescente se presente en el juego como un hombre hecho y derecho, o que una persona de 70 años se muestre como un joven seductor y pletórico de energía.

Sería aparentemente sencillo suponer que las personas con ciertos déficits yoicos en su vida real son propensos a diseñar avatares que, de algún modo, actúan como un *Yo auxiliar compensatorio* de las propias debilidades, ya sea en forma de *Yo ideal* o *Ideal del Yo*. Yee (2002)

menciona que, en algunos casos, puede tratarse de personas con baja autoestima, dificultades en las relaciones interpersonales o con grandes dosis de frustración y estrés.

Bessièrre, Seay y Kiesler (2007) emplearon dos conceptos muy interesantes: la *discrepancia con el self* y la *discrepancia con el carácter*. La *discrepancia con el self* es la distancia que percibe un sujeto entre su *Yo real* y sus otras dos instancias yoicas (el *Yo ideal* y el *ideal del Yo*). Cuanto mayor es la discrepancia con el *self*, más a disgusto está la persona consigo misma y más malestar psicológico presenta. La *discrepancia con el carácter*⁵ indica la distancia entre el avatar puesto en danza y el *Yo ideal* y el *ideal del Yo* del jugador. La hipótesis de los investigadores, lógicamente, era que la *discrepancia con el carácter* sería más pequeña que la *discrepancia con el self*, ya que el avatar ha sido creado para ajustarse más a los deseos del jugador, es decir como le gustaría ser. Por lo tanto, aquellas personas con un menor bienestar psicológico –o mayor *discrepancia con el self*– establecerían avatares más próximos a sus ideales. El estudio confirmó estas hipótesis y mostró que la mayoría de los jugadores tienden a crear avatares más positivos de lo que se sienten ellos mismos en la vida real (menos ansiosos, más extrovertidos, etcétera). Pero esta tendencia a la menor *discrepancia con el carácter* se hallaba acentuada en sujetos que se sienten peor, con baja autoestima o deprimido. Dicho en otras palabras, aquellas personas con bajos niveles de autoestima crean avatares más próximos a su *Yo ideal* y su *ideal del Yo*, es decir avatares más alejados de su propia realidad.

Estos datos apuntan a que los MMOPRG permiten, al dejar al jugador libre y en el anonimato, que su fantasía cree una nueva identidad que satisfaga sus deseos y fantasías olvidando sus frustraciones; y aunque se produzca cierta *disociación*, no patológica en la mayoría de los casos, cuanto más real sea la situación imaginada más cerca estará de los ideales del sujeto en el mundo de la realidad (virtual).

La humanidad ha conocido y hasta provocado diversas formas de disociación. Las experiencias con las drogas de todo tipo son un buen ejemplo de ello, los éxtasis religiosos o la meditación trascendental van en la misma línea. Aunque el término *disociación* suele llevarnos a pensar en cuestiones de índole psicopatológica, lo cierto es que esta idea no es del todo correcta. Incluso el propio psicoanálisis considera que determinados grados de disociación pueden ser necesarios y saludables (Hernández, 2008).

⁵ *Carácter* no en el sentido de personalidad sino en el de *play character*, es decir el personaje (avatar) con el que se juega.

Los datos de los expertos en la materia (Griffiths, Davies y Chappell, 2003, 2004) confirman que la mayoría de los jugadores, pese a disociarse en mayor o menor medida, son personas con una vida social plenamente normal. El estereotipo tan difundido del jugador como un ser solitario, introvertido o asocial (Douse y McManus, 1993) es falso en la inmensa mayoría de los casos (Cole y Griffiths, 2007). Muchos jugadores valoran especialmente la interacción con otras personas a través del juego; es decir, el factor socializante que el juego proporciona (Cole y Griffiths, 2007).

El potencial adictivo de los MMORPG

Varios autores han descrito casos de «adicción» a los MMORPG (véase Griffiths y Beranuy, 2009). Pero aunque algunos mecanismos adictivos son similares entre los MMORPG y otras ludopatías, como la adicción a las máquinas tragaperras, el caso de los MMORPG es mucho más complejo.

Los mecanismos neurofisiológicos son similares en ambos juegos: una estimulación eléctrica de algunas regiones del encéfalo produce un efecto reforzador a través de las vías dopaminérgicas. Ahora bien, mientras que el jugador de tragaperras recibe una respuesta a su acción (ganancia o pérdida) cada cinco segundos, el jugador de MMORPG experimenta esta actividad dopaminérgica al hacer clic o teclear, acciones frecuentes, y recibe respuestas casi inmediatas.

Por lo que respecta al programa de reforzamiento en el caso del jugador de MMORPG, el asunto no está tan claro como en el caso de las máquinas, donde cada determinado número de jugadas es premiado, ni el mecanismo es tampoco tan simple. Obviamente, el jugador de MMORPG intenta conseguir territorios, armas, ganar batallas, enfrentamientos, demostrar habilidades, etcétera. Sin embargo, para ciertos jugadores, la verdadera recompensa, o la más significativa, no se produce al destruir una nave enemiga o dominar un nuevo territorio, sino que se obtiene cuando se altera la identidad. En muchos casos, por supuesto, esta alteración se produce con una victoria, pero el refuerzo esencial es mucho más complejo. No es la victoria, es el salir victorioso; no es el arma, es el ser una persona digna de elogio, el poder mostrarse como poderoso, magnánimo, elegante o seductor. En una persona con determinadas necesidades psicológicas, estos estímulos para la nueva identidad son reforzadores muy potentes. Por tanto, se trata de un programa de *refuerzo intermitente*, más aleatorio que el programa informático de la máquina tragaperras, porque para producirse se necesita una mediación cognitiva.

Otro factor que se debe tener en cuenta es la disponibilidad y accesibilidad. En el caso de las tragaperras se puede interrumpir la disponibilidad porque se cierre el bar o el casino o porque se deba interrumpir la partida para conseguir monedas. En los MMORPG, en cambio, no hay control externo de estímulos. Los MMORPG están disponibles las 24 horas del día, 7 días a la semana. Ningún juego social es tan accesible.

Para finalizar este apartado es necesario recordar que la duración mínima de los síntomas para establecer un diagnóstico de *dependencia de sustancias* en el DMS-IV-TR es de 12 meses. En los MMORPG es muy frecuente el *efecto novedad*, gracias al cual una acción se realiza con asiduidad durante un periodo limitado de tiempo y se abandona o reduce espontáneamente una vez pasado el umbral de la novedad.

4. Algunas reflexiones a modo de conclusión

La literatura científica acepta que algunos juegos pueden ser adictivos. Tal es el caso del juego patológico. El criterio crucial que distingue el juego patológico del juego excesivo es la apuesta económica, la recompensa crematística en juego. La mayoría de estos juegos son juegos de azar como la ruleta o los juegos de naipes. En los juegos de azar como la lotería, el riesgo de adicción es muy bajo porque transcurre mucho tiempo desde que se produce el acto de jugar hasta que se recibe la recompensa (si es que se recibe). A la lotería de Navidad se juega una vez al año y una partida en una máquina tragaperras se puede jugar varias veces por minuto.

Las tecnologías de la información y la comunicación han supuesto una auténtica revolución cultural y económica. Es necesario un tiempo de adaptación para entender cómo impregnan nuestras vidas y cómo, en muchas familias, quienes poseen el conocimiento tecnológico son los más jóvenes. Estos jóvenes son *nativos digitales* (Prensky, 2005) a diferencia de quienes pertenecen a la generación anterior que pueden considerarse *inmigrantes analógicos*. Los videojuegos tradicionales que se juegan en una plataforma como el ordenador pueden ser excesivos o inapropiados, pero la gravedad del trastorno y su duración indican que se trata de un abuso o de un mal hábito, nunca de una verdadera adicción. Los elementos de diagnóstico esenciales se articulan en torno a la gravedad de la dependencia psicológica y las consecuencias negativas (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamarro y Oberst, 2008). Este riesgo se limita a los MMORPG. En tal caso, y valga la redundancia, está en juego la identidad.

¿Puede considerarse la alteración de la identidad una recompensa similar al dinero? Esta vía de escape de la realidad, ¿no se asemeja más a las sensacio-

nes que producen drogas como el alcohol o la cocaína? A nuestro entender, los criterios que se aplican para evaluar la adicción a los MMORPG, el consumo de sustancias y el juego patológico deberían ser comunes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders IV. Text Revision*. Washington: APA.

Bartle, R. (1996). Hearts, clubs, diamonds, spades: players who suit MUDs. *Journal of Virtual Environments*. Disponible en <http://www.brandeis.edu/pubs/jove/HTML/v1/bartle.html>. Recuperado el 23 de enero de 2008.

Bessièrè, K., Seay, A. F. y Kiesler, S. (2007). The ideal elf: Identity exploration in world of warcraft. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 530-535.

Bruckner, P. (1995). *La tentation de l'innocence*. París: Grasset & Fasquelle. Traducción castellana: *La tentación de la inocencia*. Barcelona: Anagrama, 1996.

Cole, H. y Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 575-583.

Domjan, M. (2004). *Principios de aprendizaje y conducta*. Madrid: Thomson.

Douse, N. A. y McManus, I. C. (1993). The personality of fantasy game players. *British Journal of Psychology*, 84(4), 505-509.

Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones... sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer.

Echeburúa, E., Fernández-Montalvo, J. y Báez, C. (2000). El juego patológico en España: Aportaciones de un equipo de investigación en la última década (1990-2000). *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53, 641-659.

Freud, S. (1979). *El yo y el ello* (1923). En S. Freud, *Obras completas* (Vol. XIX): *El yo y el ello y otras obras (1923-1925)* (pp. 1-66). Buenos Aires: Amorrortu.

González, A. (1989). *Juego patológico: Una nueva adicción*. Madrid: Tibidabo.

Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211-218.

Griffiths, M.D., Davies, M.N.O. y Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online gambling. *CyberPsychology & Behavior*, 6, 81-91.

Griffiths, M.D. y Beranuy, M. (2009). Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica. *Revista de Psicoterapia*, 73, 33-49.

Griffiths, M. D., Davies, M. N. O. y Chappell, D. (2004). Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 479-487.

Hernández, V. (2008). *Las psicosis. Sufrimiento mental y comprensión psicodinámica..* Barcelona: Paidós.

Kelly, R. V. (2004). *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games*. Jefferson: McFarland & Co.

Lagache, D. (1958). *La psychanalyse*. París: P.U.F.

Lawson, K. D. (2000). Beyond corporeality: The virtual self in postmodern times. *Journal of Psychological Practice*, 6(1), 35-43.

Linares, J. L. (1996). *Identidad y narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Paidós.

Mattioli, G. (1989). *Psicoterapia del toxicómano. Un enfoque psicoanalítico*. Barcelona: Lógos.

McKenna, K. Y. A. y Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75.

Ng, B.D. y Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and Online Gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 8(2), 110-113.

Organización Mundial de la Salud. (1992). *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders*. Geneve: O.M.S.

Postman, N. (1985). *Amusing ourselves to death: Public discourse in the age of show business*. New York: Viking. Traducción castellana: *Divertirse hasta morir: El discurso público en la era del "show business"*. Barcelona: Ediciones de la Tempestad, 1991.

Prensky, M. (2006). Learning in the Digital Age. *Educational Leadership*, 63(4), 8-13.

Reid, E. (1998). The self and the Internet: Variations on the illusion of one self. En J. Gackenbach y J. Gackenbach (Eds.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 29-42). San Diego, CA US: Academic Press.

Robert, C. y Botella, C. (2008). Trastornos del control de impulsos: el juego patológico. En A. Belloch, B.Sandín, F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (pp. 423-448). Madrid: McGraw Hill.

Rosenzweig, M. y Leiman, A.L. (1992). *Psicología fisiológica*. Madrid: McGraw-Hill.

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), 149-159.

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M. y McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272.

Shapira, N. A., Lessig, M. G., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., et al. (2003). Problematic Internet Use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.

Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.

Tarragó, C. (2007). Tratamiento por juego simbólico. En E. Torras (Comp.), *Normalidad, psicopatología y tratamiento en niños, adolescentes y familia* (pp. 281-300). Valls: Lectio.

Tarpy, R. M. (1999). *Aprendizaje: Teoría e Investigación Contemporáneas*. Madrid: McGraw-Hill.

Turkle, S. (1997). Multiple subjectivity and virtual community at the end of the end of the freudian century. *Sociological Inquiry*, 67, 72-84.

Utz, S. (2000). Social information processing in MUDs: The development of friendships in virtual worlds. *Journal of Online Behavior*, 1(1).

Disponible en: <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/utz.html>. Recuperado el 23 de enero de 2008.

Verdú, V. (2003). *El estilo del mundo. La vida en el capitalismo de ficción*. Barcelona: Anagrama.

Wang, C. K. J., Khoo, A., Liu, W. C. y Divaharan, S. (2008). Passion and intrinsic motivation in digital gaming. *CyberPsychology & Behavior*, 11(1), 39-45.

Washton, A.M. y Boundy, D. (1989). *Willpower's not enough: understanding and recovering from addictions of every kind*. New York: Harper & Row. Traducción castellana: *Querer no es poder*. Barcelona: Paidós, 1991.

Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock Publications. Traducción castellana: *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa, 1982.

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.

Wood, R. T. A., Gupta, R., Derevensky, J. L. y Griffiths, M. (2004). Video Game Playing and Gambling in Adolescents: Common Risk Factors. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 14(1), 77-100.

Yee, N. (2002). *Ariadne. Understanding MMORPG addiction*. Disponible en: www.nickyee.com/hub/addiction/home.html. Recuperado el 4 de Noviembre de 2008.

Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 772-774.

Resum

En aquest article es revisen les característiques que poden portar a convertir el joc en un trastorn psicològic, com és el cas dels jocs d'atzar amb aposta i dels jocs de rol *on-line* (MMORPG). Amb aquesta finalitat es repassen els dos criteris de dependència pel que fa a substàncies i conductes: la dependència psicològica (*craving*, polarització atencional, modificació de l'estat d'ànim i pèrdua de control) i els efectes perjudicials (intra i interpersonal). A continuació s'analitzen els videojocs i els jocs de rol *on-line* i es conclou que el joc d'identitats que permeten

aquests últims és un element crucial per establir si es tracta d'un hàbit inadequat o d'una vertadera addicció. D'altra banda, els videojocs i els jocs de rol *on-line* també fomenten el contacte entre jugadors i, per tant, tenen un clar aspecte socialitzador.

Paraules clau: ludopatía, Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG), identitat, jo ideal

Abstract

In this article, the characteristics that may lead play to become a psychological disorder are revised. This is the case of games of chance with a bet and online role-playing games (MMORPG). To carry out the review, there is a description of the two criteria for substance and behaviour dependence, psychological dependency (craving, attention polarization, mood modification, loss of control), and side effects (intra and interpersonal). Then we analyse videogames and online role-playing games with the conclusion that the play of identities enabled by the latter is a crucial element to establish whether it is an inappropriate habit or a real addiction. Moreover, videogames and online role-playing games also promote contact among players and therefore have a clear socializing aspect.

Key words: ludopathy, Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG), identity, ideal self

Agradecimientos: Los autores agradecen las aportaciones de Benjamí Olm Margarit, estudiante de psicología de la Universidad de Barcelona.