

Inventario de Uso de Pantallas, Juegos y Apuestas

Este cuestionario exploratorio describe la relación con las pantallas, los juegos y las apuestas: las conductas implicadas (redes sociales, videojuegos, juegos de azar y apuestas, pornografía, compras por internet, vídeos y series) y los componentes comunes a las adicciones comportamentales (pérdida de control, espacio que ocupan, deseo y abstinencia, consecuencias, uso para gestionar las emociones). Ayuda a distinguir un uso intensivo de un uso problemático y a identificar lo que la conducta viene a calmar, para orientar el trabajo.

Número de preguntas	26 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Screens, Gaming and Gambling Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Adicciones

Vista previa de las 26 preguntas

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Sigo jugando, apostando o mirando una pantalla aunque quería parar.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Las pantallas, los juegos o las apuestas pasan por delante de mis demás actividades.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Siento unas ganas intensas de jugar, de apostar o de estar delante de una pantalla.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me acuesto tarde por las pantallas, los juegos o las apuestas.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me refugio en las pantallas, los juegos o las apuestas cuando estoy triste o siento soledad.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante los últimos tres meses. Las seis conductas (redes sociales, videojuegos, juegos de azar y apuestas, pornografía, compras por internet, vídeos y series) se evalúan cada una con una sola afirmación, puntuada de 0 a 4, al final del cuestionario. Los cinco componentes del uso agrupan cada uno 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, referidas al conjunto de pantallas, juegos y apuestas, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: dentro de cada bloque, los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El bloque «Conductas» indica a qué se refiere la dificultad, y los componentes describen su naturaleza. Distinguen un uso intensivo, sin pérdida de control ni consecuencias notables, de un uso problemático; un dominio «Gestionar las emociones» elevado orienta el trabajo hacia lo que la conducta viene a calmar.

Precauciones

Los componentes no indican qué conducta está implicada: cuando varias conductas están elevadas, la entrevista precisa cuál se acompaña de pérdida de control y de consecuencias. El cuestionario no incluye preguntas sobre ideas de suicidio, más frecuentes en el juego de azar problemático, sobre todo cuando hay deudas: se exploran en la entrevista cuando el dominio «Juegos de azar y apuestas» está elevado. No se exploran las compras en tiendas físicas, el trabajo, el deporte, la alimentación ni la sexualidad fuera de las pantallas.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

CONDUCTAS

Redes sociales 4 / 4

Tiempo en las redes sociales por encima de lo que la persona desea.

Aspectos a explorar: las aplicaciones utilizadas, los momentos del día, lo que la persona busca en ellas (conexión, distracción, comparación con los demás).

Para profundizar: IAT.

Juegos de azar y apuestas 4 / 4

Juegos de azar y apuestas (apuestas deportivas, casino, póquer, loterías, rascas) por encima de lo que la persona desea.

Aspectos a explorar: los juegos practicados, en línea o presenciales, las cantidades apostadas, las pérdidas, las deudas y los préstamos, el hecho de volver a jugar para recuperar lo perdido.

Para profundizar: CPGI, SOGS.

Pornografía 4 / 4

Consumo de contenido pornográfico por encima de lo que la persona desea.

Aspectos a explorar: el tiempo dedicado, los momentos y los estados que llevan a él, la repercusión en la sexualidad y la pareja, la vergüenza asociada.

Para profundizar: HBI.

Compras por internet 3 / 4

Compras por internet por encima de lo que la persona desea, también dentro de juegos y aplicaciones.

Aspectos a explorar: las cantidades gastadas, las compras de las que se arrepiente o que no usa, el estado emocional antes de comprar, las dificultades económicas.

Vídeos y series 3 / 4

Vídeos (plataformas, vídeos cortos) y series por encima de lo que la persona desea.

Aspectos a explorar: las plataformas, los momentos en que los ve (tarde, noche, comidas), el efecto en el sueño.

Para profundizar: IAT.

Videojuegos 0 / 4

Tiempo de videojuego por encima de lo que la persona desea.

Aspectos a explorar: los juegos a los que juega, la duración de las sesiones, el juego en línea y en equipo, las compras dentro de los juegos.

Para profundizar: IGDS9-SF, GAS.

COMPONENTES DEL USO

Pérdida de control 11 / 16

Dificultad para controlar el inicio, la duración o el momento del uso, y pausas que no se mantienen.

Aspectos a explorar: los momentos en que el uso se desborda, los límites que la persona se pone y lo que hace que cedan, las herramientas ya probadas (temporizadores, bloqueos, aplicaciones eliminadas).

Gestionar las emociones 10 / 16

Uso orientado a calmar el estrés, la tristeza, la soledad o el aburrimiento, o a evitar las preocupaciones.

Aspectos a explorar: lo que siente la persona justo antes, lo que le aporta el uso en ese momento, una ansiedad, un ánimo depresivo o una soledad de fondo.

Para profundizar: GAD-7, PHQ-9.

Consecuencias 8 / 16

Repercusión del uso en el sueño, el trabajo o los estudios, las relaciones y el dinero.

Aspectos a explorar: el sueño, los retrasos y los fracasos, los conflictos con las personas cercanas, los gastos y lo que la persona ya ha perdido.

Deseo y abstinencia 7 / 16

Ganas intensas, gestos automáticos, reacciones a los estímulos (notificaciones, anuncios) y malestar cuando el uso no es posible.

Aspectos a explorar: los desencadenantes (lugares, horas, emociones, notificaciones), las reacciones cuando falta, el entorno (el móvil en el dormitorio, las aplicaciones instaladas).

Espacio que ocupa 6 / 16

Lugar que ocupa el uso en los pensamientos y en el horario, en detrimento de otras actividades y de las relaciones.

Aspectos a explorar: un día típico, las actividades abandonadas, lo que sigue interesando a la persona al margen de las pantallas, los juegos o las apuestas.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual