



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TEMA:

**Los videojuegos como herramienta de socialización y estabilidad mental en
jóvenes entre 15 y 24 años**

AUTOR:

Medina Bajaña, Carlos Daniel

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TUTORA:

Psic. Cl. Colmont Martínez, Marcia Ivette, Mgs.

Guayaquil, Ecuador

09 de septiembre del 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Medina Bajaña, Carlos Daniel**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciado en psicología clínica**.

TUTORA:

f. _____

Psic. Cl. Colmont Martínez, Marcia Ivette, Mgs.

DIRECTORA DE LA CARRERA:

f. _____

Psic. Cl. Estacio Campoverde, Mariana de Lourdes, Mgs.

Guayaquil, a los 09 días del mes de septiembre del año 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Medina Bajaña, Carlos Daniel**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Los videojuegos como herramienta de socialización y estabilidad mental en jóvenes entre 15 y 24 años**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Psicología Clínica**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 09 días del mes de septiembre del año 2024

EL AUTOR:

f. _____

Medina Bajaña, Carlos Daniel



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTORIZACIÓN

Yo, Medina Bajaña, Carlos Daniel

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Los videojuegos como herramienta de socialización y estabilidad mental en jóvenes entre 15 y 24 años**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 09 días del mes de septiembre del año 2024

EL AUTOR:

f. _____

Medina Bajaña, Carlos Daniel



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE ANÁLISIS COMPILATIO

INFORME DE ANÁLISIS
magister

Los videojuegos como herramienta de socialización y estabilidad mental en jóvenes entre 15 y 24 años

2% Textos sospechosos

1% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
< 1% entre las fuentes mencionadas
< 1% Idiomas no reconocidos
32% Textos potencialmente generados por la IA (ignorado)

Nombre del documento: Los videojuegos como herramienta de socialización y estabilidad mental en jóvenes entre 15 y 24 años.docx
ID del documento: d19be422a19f7eb14e699c50c99ee6251a065b33
Tamaño del documento original: 2,8 MB
Autor: Carlos Daniel Medina Bajaña

Depositante: Carlos Daniel Medina Bajaña
Fecha de depósito: 30/8/2024
Tipo de carga: url_submission
fecha de fin de análisis: 2/9/2024

Número de palabras: 18.717
Número de caracteres: 128.306

TEMA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN: Los videojuegos como herramienta de socialización y estabilidad mental en jóvenes entre 15 y 24 años.

AUTOR:

Medina Bajaña, Carlos Daniel

INFORME ELABORADO POR:

Psic. Cl. Marcia Ivette Colmont Martínez, Mgs.

TUTORA

f. _____

Psic. Cl. Marcia Ivette Colmont Martínez, Mgs.

Guayaquil, a los 09 días del mes de septiembre del año 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

AGRADECIMIENTO

Agradezco, primero, a la vida por haberme guiado hasta aquí, por haberme encaminado de a poco a la profesión que tanto amo. Gracias a todos los maestros de los que tanto aprendí a lo largo de todos estos años y que su compromiso con el enseñar ha sido enteramente notable, logrando así un ferviente amor por la carrera en sus estudiantes. Un agradecimiento muy grande a mi tutora de tesis y su paciencia a lo largo de este trabajo, he de apreciarlo toda la vida. Gracias a mis amigos que me hayan apoyado cuanto han podido a lo largo de este proceso, que me han ayudado cuanto han podido sin pensarlo dos veces.

Finalmente, quiero agradecer al hombre mas importante de mi vida y al que mas amo, quien ha sido mi piedra angular en no caer durante mi carrera y en los momentos mas duros de la misma, dándome ánimos, queriendo verme “triumfante” como siempre me lo dice. Papá, si lees esto y es que lo leerás, quiero que sepas que eres mi héroe, realmente mi vida no tendría mayor rumbo si no tuviera tu apoyo, si tu no estuvieras aquí...

¡Gracias eternas!

Carlos Daniel Medina Bajaña



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

DEDICATORIA

Grace, no sé donde te encuentras ahora mismo ni en que plano, pero espero estes viendo esto, espero estes viéndome, espero ahora estes tranquila. Te dedico enteramente esto que es el culmen de mi primer paso, a ti y solo a ti; era lo que tanto querías, espero haber cumplido. Que estes feliz allá, allí en donde estés.

Te extraño infinitamente y te amo de igual manera, Mamá.

Carlos Daniel Medina Bajaña



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

PSIC. CL. MARIANA DE LOURDES ESTACIO CAMPOVERDE, MGS.
DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

PSIC. CL. TATIANA ARACELY TORRES GALLARDO, MGS.
COORDINADORA DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

PSIC. CL.
OPONENTE



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CALIFICACIÓN

NOTA: _____

ÍNDICE

RESUMEN	XVI
ABSTRACT.....	XVII
INTRODUCCIÓN	2
Planteamiento del problema	3
Pregunta general:.....	4
Preguntas específicas:	4
Objetivos.....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos	4
Justificación	5
ANTECEDENTES	6
Capítulo I	8
Historia y evolución de los videojuegos.....	8
Los primeros experimentos: Orígenes y prototipos (1950s-1960s)	9
La edad dorada de los arcades: 1970s-1980s	9
El nacimiento de las consolas de videojuegos: 1980s-1990s.....	9
La revolución de los gráficos en 3D y la popularización global (1990s-2000s)....	10
La diversificación y expansión del mercado: 2000s-2010s.....	10
La actualidad: Videojuegos como fenómeno global y cultural (2010s-Presente). 10	
Relación con la juventud: Evolución e impacto de los videojuegos en jóvenes	11
Inicios: Videojuegos como fenómeno de ocio (1970s-1980s).....	12
Consolas domésticas: El videojuego como compañero de crecimiento (1980s-1990s).....	12
El ascenso de los juegos en línea y la conectividad global (2000s)	12
La expansión de los videojuegos en la cultura juvenil (2010s-Presente)	13
Videojuegos y regulación emocional: Una relación bidireccional	13
La influencia de la cultura digital y los nuevos modelos de socialización.....	13
Géneros de videojuegos y efectos psicológicos.....	14
Juegos de rol (RPGs): construcción de identidad y escapismo	15
Juegos de disparos en primera persona (FPS): adrenalina y agresividad	15
Juegos de estrategia en tiempo real (RTS): planificación y sobrecarga cognitiva	15
Juegos de simulación social: interacción y construcción de vínculos.....	16
Juegos de plataformas y aventuras: coordinación y perseverancia	16

Juegos de deportes y carreras: competencia y autoeficacia	17
Videojuegos como herramienta terapéutica.....	17
Primeros acercamientos: los videojuegos en la psicología tradicional (1980s-2000s).....	18
El surgimiento de los “serious games” y su integración en la psicoterapia (2000s-Presente)	18
Videojuegos en la intervención terapéutica: una herramienta para la salud mental en tiempos de pandemia	19
Evaluación clínica y beneficios terapéuticos: rehabilitación cognitiva y mejora de habilidades socioemocionales	19
Desafíos y futuro: hacia una integración clínica estandarizada de los videojuegos en la psicoterapia	19
Capítulo II.....	21
Videojuegos: Socialización y bienestar.....	21
El surgimiento de comunidades virtuales y su impacto en la socialización juvenil	21
La socialización y la construcción de identidades en entornos virtuales	22
Juegos cooperativos y la promoción de habilidades socioemocionales.....	22
Riesgos y desafíos de la socialización en videojuegos.....	22
Mecanismos psicológicos para la formación de vínculos sociales	23
La identificación y la pertenencia: el papel de la identidad compartida	24
La cooperación y el altruismo: la construcción de lazos a través de la interdependencia	24
La competición y la rivalidad: un motor para la interacción social	24
Comunicación y expresión emocional: el rol del lenguaje y la interacción no verbal	25
Creación de relaciones amorosas en el entorno de los videojuegos.....	26
Figura 7.	26
Facilitadores de las relaciones amorosas en los videojuegos	26
Impacto de las relaciones amorosas en el entorno de los videojuegos.....	27
Aspectos positivos y negativos de la socialización en el entorno de los videojuegos	27
Figura 8.	27
<i>Aspectos positivos y negativos de la socialización en el entorno de los videojuegos</i>	27
Aspectos positivos de la socialización en los videojuegos:.....	28
• Construcción de comunidades y sentido de pertenencia	28
• Desarrollo de habilidades sociales y emocionales	28
• Diversidad y aceptación	29
Aspectos negativos de la socialización en los videojuegos	29

• Aislamiento social y sustitución de relaciones reales	29
• Ciberacoso y dinámicas tóxicas.....	29
• Adicción y dependencia emocional	30
Prácticas saludables de uso de videojuegos.....	30
Gestión adecuada del tiempo de juego	31
Selección de contenido apropiado: modelos de clasificación	31
Equilibrio entre la vida virtual y la realidad	32
Promoción de la responsabilidad y la autogestión	32
Capítulo III.....	33
Impacto de los videojuegos en la estabilidad mental de los jóvenes.....	33
Efectos positivos en la estabilidad mental	33
Riesgos para la estabilidad mental	34
Impacto en la regulación emocional y la dependencia.....	34
Impacto de los videojuegos en el desarrollo cognitivo	35
Mejora en la atención y procesamiento de la información	35
Desarrollo de la resolución de problemas y pensamiento crítico.....	36
Riesgos cognitivos asociados al uso excesivo de videojuegos	37
Videojuegos y su relación con la autoestima.....	37
Fomento de la autoestima a través de logros y competencias	38
Representación en los videojuegos.....	39
Importancia de la personalización y la identidad.....	39
Impacto psicológico de la representación idealizada	40
Configuración avanzada y la exploración de roles y estilos de vida.....	40
Capítulo IV	42
Metodología.....	42
Enfoque	42
Paradigma	42
Método.....	42
Técnicas	43
Instrumentos.....	43
Investigación Cuantitativa	43
Investigación Cualitativa.....	43
Investigación Bibliográfica.....	44
Población	44
Capítulo V.....	45
Presentación y análisis de resultados.....	45

Presentación de variables	45
CONCLUSIONES	69
REFERENCIAS.....	71
ANEXOS	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Comportamientos y preferencias en videojuegos</i>	45
Tabla 2. <i>Relaciones sociales y bienestar emocional</i>	46
Tabla 3. <i>Bienestar emocional</i>	46
Tabla 4. <i>Autoestima y autoexpresión</i>	47
Tabla 5. <i>Participación en comunidades</i>	48

ÌNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Historia y evoluciòn de los videojuegos.....</i>	8
Figura 2. <i>Evoluciòn e impacto de los videojuegos en jòvenes</i>	11
Figura 3. <i>Gèneros de videojuegos y efectos psicològicos.....</i>	14
Figura 4. <i>Videojuegos como herramienta terapeutica.....</i>	17
Figura 5. <i>Videojuegos: Socilaliziòn y Bienestar</i>	21
Figura 6 <i>Mecanismos psicològicos para la formacion de vinculos sociales.....</i>	23
Figura 7. <i>Creacion de relaciones amorosas en el entorno de los videojuegos</i>	26
Figura 8. <i>Aspectos positivos y negativos de la socializacion en el entorno de los videojuegos.....</i>	27
Figura 9. <i>Pràcticas saludables de uso de videojuego</i>	30
Figura 10. <i>Impacto de los videojuegos en la estabilidad mental de los jòvenes</i>	33
Figura 11. <i>Impacto de los videojuegos en el desarrollo cognitivo</i>	35
Figura 12. <i>Videojuegos y su relacion con la autoestima.</i>	37
Figura 13. <i>Representaciòn de los videojuegos</i>	39

RESUMEN

Este trabajo de investigación analizó el impacto de los videojuegos como herramientas de socialización y su relación con la estabilidad mental en jóvenes de entre 15 y 24 años. Y es que vivimos en una sociedad donde los videojuegos son un elemento que se ha vuelto clave en la vida cotidiana de esta población, por ello resulta crucial entender tanto los beneficios como los riesgos asociados a su uso. La presente tesis abordó cómo los videojuegos actúan a modo de espacios de interacción social, expresión emocional y desarrollo cognitivo, influyendo en la construcción de la identidad y en la creación de vínculos interpersonales significativos. Se exploraron mecanismos psicológicos que facilitan la formación de relaciones sociales en entornos virtuales, así como las posibles consecuencias para la salud mental, tanto positivas como negativas. A partir de un enfoque interdisciplinario que combina la psicología y los estudios culturales, esta investigación busca ofrecer una visión integral sobre cómo los videojuegos pueden ser una herramienta tanto para la promoción del bienestar juvenil como un riesgo potencial cuando su uso se desregula. Los resultados de este estudio tuvieron un alto valor práctico, ya que permitió diseñar estrategias de intervención y prevención, orientadas a promover un uso saludable de los videojuegos, maximizando sus ventajas y minimizando los efectos adversos.

Palabras clave: VIDEOJUEGOS; SOCIALIZACIÓN JUVENIL; ESTABILIDAD MENTAL; IDENTIDAD VIRTUAL; PSICOLOGÍA; BIENESTAR EMOCIONAL

ABSTRACT

This research work analyzes the impact of video games as socialization tools and their relationship with mental stability in young people between 15 and 24 years old. And we live in a society where video games are an element that has become key in the daily life of this population, which is why it is crucial to understand both the benefits and the risks associated with their use. This thesis addresses how video games act as spaces for social interaction, emotional expression and cognitive development, influencing the construction of identity and the creation of significant interpersonal ties. Psychological mechanisms that facilitate the formation of social relationships in virtual environments are explored, as well as the possible consequences for mental health, both positive and negative. From an interdisciplinary approach that combines psychology and cultural studies, this research seeks to offer a comprehensive vision of how video games can be both a tool for promoting youth well-being and a potential risk when their use is deregulated. The results of this study have a high practical value, since they allow intervention and prevention strategies to be designed, aimed at promoting healthy use of video games, maximizing their advantages and minimizing adverse effects.

Keywords: VIDEO GAMES; YOUTH SOCIALIZATION; MENTAL STABILITY; VIRTUAL IDENTITY; PSYCHOLOGY; EMOTIONAL WELL-BEING

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se analizará cómo los videojuegos pueden servir como una herramienta beneficiosa para que los jóvenes mejoren su calidad de vida. Dado que esta investigación aborda la manera en que los individuos se relacionan entre sí a través de los videojuegos, se alinea con el Dominio 5: Educación, comunicación, arte y subjetividad de los dominios institucionales de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, que establece:

La Psicología, con la riqueza que presenta la diversidad de enfoques, fundamentos, métodos, procesos y procedimientos, va configurando paradigmas y escuelas tradicionales y contemporáneas que posibilitan posiciones profesionales de identificación o síntesis de las mismas. Sea que el objeto de la Psicología esté ubicado en el malestar de la cultura, en la conducta, el inconsciente, la cognición, las relaciones de comunicación y los contextos y la posición del sujeto; la subjetividad y la producción del sentido, resulta ser una categoría que atraviesa los sistemas conceptuales de los horizontes epistemológicos que sustentan cada uno de ellos. (UCSG, 2023)

Así mismo, debido a que esta investigación tratará de dar una visión a un campo poco estudiado pero importante para el desarrollo bio-psico-social del individuo, podríamos decir que se apega al objetivo 6 del Plan de Creación de Oportunidades del actual gobierno: Garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad:

Existe la necesidad de concebir la salud como un derecho humano y abordarlo de manera integral enfatizando los vínculos entre lo bio-psico-social, lo urbano con lo rural y el derecho a vivir en un ambiente sano que promueva el goce de todas las capacidades del individuo. (Secretaría Nacional de Planificación, 2023).

Finalmente, puesto que hablamos acerca de un tema que se relaciona con la salud mental y su bienestar, este trabajo calza con el Objetivo 3 del Plan de Desarrollo Sostenible de la ONU en Ecuador.

Planteamiento del problema

Desde su creación, los videojuegos han tenido un propósito bien definido para los usuarios: ofrecer entretenimiento y llenar el tiempo libre. A lo largo de los años, estos programas han acompañado a niños, adolescentes, jóvenes y adultos, quienes, ya sea jugando solos o en compañía de amigos y familiares, han disfrutado de momentos agradables que a menudo se convierten en recuerdos imborrables.

Y es que sucede que, con el paso de los años, los videojuegos han evolucionado desde ser experiencias simples para una o dos personas en un mismo espacio, a convertirse en amplias plataformas de multijugador en línea, donde miles, e incluso millones de personas de todo el mundo pueden interactuar, sin importar sus idiomas, culturas o problemas locales.

Por tanto, este estudio se enfocará en cómo los videojuegos han sido un medio para que muchas personas (en este caso, jóvenes) conozcan a otras, formando fuertes lazos de amistad e incluso, en algunos casos, encontrando pareja. Un tema también a tratar es el impacto emocional de estos vínculos, ya que, a menudo, a través de los videojuegos, las personas se sienten más cómodas para abrirse y abordar problemas personales y otros temas de interés.

Por lo tanto, desde una perspectiva macro, meso y micro, el objetivo principal de esta investigación es entender cómo los videojuegos actúan como una herramienta de socialización y contribuyen al bienestar y la estabilidad mental de los jóvenes de entre 15 y 24 años.

A nivel medio o meso, el estudio se enfocará en analizar cómo los videojuegos ayudan a formar y fortalecer lazos sociales entre los jóvenes, explorando los mecanismos psicológicos y sociales que están en juego.

A nivel micro, la investigación se centrará en examinar casos específicos de jóvenes que han formado fuertes lazos sociales a través de los videojuegos, utilizando entrevistas y estudios de caso. Además, se evaluará el bienestar emocional de los jóvenes en relación con su uso de videojuegos mediante un grupo focal y una encuesta.

Pregunta general:

¿Cómo influyen los videojuegos en la socialización y la estabilidad mental de los jóvenes de entre 15 y 24 años?

Preguntas específicas:

- ¿Cuál es la historia de los videojuegos y cómo han evolucionado?
- ¿De qué manera los videojuegos facilitan la socialización entre los jóvenes y como afecta esto en su bienestar?
- ¿Qué impacto tienen los videojuegos en la estabilidad mental de los jóvenes?

Objetivos

Objetivo general

Analizar la influencia de los videojuegos en la socialización y la estabilidad mental de los jóvenes de entre 15 y 24 años por medio de investigación mixta compuesta de una encuesta (en línea) y grupo focal (presencial) para determinar el impacto que tienen estos en la vida social de los mismos.

Objetivos específicos

- Investigar la evolución de los videojuegos mediante la revisión bibliográfica.
- Evaluar cómo los videojuegos facilitan la socialización entre los jóvenes y cómo esto afecta a su bienestar, por medio de una encuesta.
- Examinar el impacto de los videojuegos en la estabilidad mental de los jóvenes a través de un grupo focal.

Justificación

La decisión de investigar el impacto de los videojuegos en la socialización y la estabilidad mental de los jóvenes surge de la creciente influencia que estos espacios virtuales tienen en la vida cotidiana de esta población. Hoy en día, los videojuegos no son meros entretenimientos; han evolucionado hacia comunidades complejas donde los jóvenes encuentran la posibilidad de expresar su identidad, conectarse con otros y experimentar logros que, en muchos casos, les resultan más accesibles que en el mundo real. En un contexto social donde los vínculos presenciales muchas veces se ven desplazados por interacciones digitales, resulta crucial preguntarse qué rol juegan los videojuegos en el desarrollo emocional y social de los jóvenes, especialmente en una etapa de sus vidas donde la búsqueda de aceptación, el sentido de pertenencia y la formación de una identidad sólida son tan relevantes.

Hoy en día, el debate sobre los videojuegos se centra en gran medida en sus efectos negativos, como la adicción o la violencia, dejando en segundo plano la manera en que, cuando se usan correctamente, pueden ser herramientas valiosas para fortalecer la resiliencia emocional y fomentar una socialización positiva. Desde la clínica, es esencial abordar este tema considerando tanto los aspectos positivos como los riesgos, permitiendo así una comprensión equilibrada y fundamentada. Esta investigación no pretende simplificar el impacto de los videojuegos en términos de ‘bueno’ o ‘malo’, sino analizar los factores que determinan cuándo un videojuego puede ser un aliado para el desarrollo mental y social, y cuándo puede convertirse en un factor que perjudique el bienestar del joven.

La relevancia de este estudio radica también en su aplicabilidad práctica. Los resultados obtenidos podrían servir de guía para psicólogos, educadores y padres, facilitando la implementación de estrategias que promuevan un uso saludable de los videojuegos. En un mundo donde el acceso a la tecnología es cada vez más amplio y donde los jóvenes pasan una parte significativa de su tiempo en entornos virtuales, contar con herramientas que permitan acompañar y orientar ese proceso se vuelve una necesidad urgente. Esta investigación no solo contribuye al conocimiento teórico en torno a la relación entre videojuegos y salud mental, sino que también pretende ofrecer recomendaciones que sean útiles en la práctica cotidiana, tanto para prevenir problemas como para potenciar los aspectos positivos de los videojuegos.

ANTECEDENTES

Estudios previos han analizado cómo los videojuegos, particularmente aquellos con un fuerte componente de interacción en línea, como los MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games), actúan como plataformas donde los jóvenes desarrollan y ejercitan habilidades sociales. Según Pardo Agudelo y Vela Castellanos (2022), estos juegos permiten a los jugadores colaborar, negociar y resolver conflictos en entornos virtuales, habilidades que luego pueden trasladarse al ámbito social fuera del entorno digital. La investigación destaca que los videojuegos pueden convertirse en un espacio de socialización positiva, promoviendo la empatía y la cooperación.

La exposición prolongada a videojuegos ha sido objeto de diversos estudios. Sánchez Casado y Benítez Sánchez (2022) señalan que, si bien algunos videojuegos pueden generar ansiedad y estrés en jóvenes predispuestos a la impulsividad, también hay evidencia de que ciertos géneros como los juegos de simulación y estrategia, pueden tener un efecto regulador y hasta calmante, ayudando a los jugadores a analizar y manejar de la mejor manera posible las situaciones de estrés en su vida diaria.

Existen videojuegos que permiten una alta personalización física de avatares y decisiones narrativas, estos pueden llegar a servir como buenas herramientas para la exploración de la identidad juvenil. Matos Lima y Otero (2024) destacan cómo juegos como “The Sims” y “Minecraft” pueden llegar a brindar a los jugadores la posibilidad de experimentar diferentes versiones de sí mismos.

Estudios han explorado cómo los logros y la validación obtenidos en videojuegos (mas que todo los de carácter online) influyen en la autoestima de los jóvenes. Según Delgado Villalobos et al. (2022), el sentido de competencia y logro que se experimenta al superar desafíos en juegos puede aumentar la confianza de los jugadores en sus habilidades, no solo en el entorno virtual, sino también en situaciones de la vida real. Sin embargo, también se advierte sobre el riesgo de desarrollar una autoestima dependiente de la validación obtenida en estos, lo que puede generar problemas cuando la vida real no refleja la facilidad de los logros alcanzados en el juego.

Los videojuegos en contextos terapéuticos han sido sumamente investigados en los últimos años, esto con resultados prometedores. Puerta-Sánchez et al. (2023) han analizado cómo videojuegos diseñados específicamente para la terapia, conocidos como “serious games”, pueden mejorar la regulación emocional, la resiliencia y las habilidades sociales en jóvenes con dificultades psicológicas.

Capítulo 1

Historia y evolución de los videojuegos

Figura 1.

Historia y Evolución de videojuegos



Descripción: Una colección de controles y consolas de videojuegos clásicos que representan la evolución de los dispositivos de juego a lo largo de los años. Nota: Imagen tomada de “La historia de los videojuegos”, por EducaHistoria, s.f., <https://educahistoria.com/la-historia-de-los-videojuegos/>. Copyright de EducaHistoria.

La evolución de los videojuegos ha sido larga y dinámica, partiendo de simples experimentos informáticos como Pong de 1972, hasta llegar a ser una de las industrias más influyentes, pesadas y variadas del mundo. La historia de los videojuegos puede dividirse en varias etapas clave, cada una marcada por avances tecnológicos, cambios en las narrativas y una creciente expansión del público. A continuación, daremos un paseo por los inicios de esta historia hasta la actualidad.

Los primeros experimentos: Orígenes y prototipos (1950s-1960s)

El origen de los videojuegos se remonta a mediados del siglo XX, cuando se realizaron los primeros experimentos que mezclaban computación e interacción lúdica. En 1952, A.S. Douglas desarrolló OXO, un simple juego de tres en línea para una computadora EDSAC, considerado uno de los primeros intentos en la historia del videojuego (Ledo Rubio et al., 2015). Posteriormente, en 1958, William Higinbotham diseñó Tennis for Two, un juego de tenis en una pantalla de osciloscopio que simula el movimiento de una pelota. Este fue un hito importante en la evolución de los videojuegos al ser el primer juego en utilizar un dispositivo de entrada específico para la interacción (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

La edad dorada de los arcades: 1970s-1980s

El verdadero punto de inflexión se dio en la década de 1970 con la aparición de los videojuegos arcade. Pong (1972), creado por Atari, es frecuentemente citado como el primer videojuego comercialmente exitoso, estableciendo las bases para la popularidad masiva de este medio. La simplicidad de Pong, un juego de tenis virtual, lo convirtió en un fenómeno cultural que llevó a la creación de máquinas arcade instaladas en centros de entretenimiento. Con la llegada de Space Invaders (1978) y Pac-Man (1980), el mercado de los videojuegos experimentó una explosión masiva, convirtiendo a los arcades en epicentros de socialización para jóvenes (Ledo Rubio et al., 2015). La sencillez y capacidad adictiva de estos títulos sentaron las bases para la estructura narrativa y mecánicas que, hasta el día de hoy, siguen influyendo en los videojuegos modernos (Gándara Martín et al., 2016).

El nacimiento de las consolas de videojuegos: 1980s-1990s

La transición hacia los videojuegos en casa marcó el inicio de una nueva era. La primera consola doméstica ampliamente reconocida fue la Magnavox Odyssey (1972), aunque fue limitada en alcance y éxito comercial. Sin embargo, la llegada de la Atari 2600 (1977) la experiencia de los videojuegos en casa, permitiendo a los jugadores disfrutar de títulos como Space Invaders y Pitfall desde la comodidad de su hogar. La década de 1980 también trajo consigo una competencia intensa entre compañías como Nintendo y Sega, quienes dominaron el mercado con consolas como la NES (Nintendo Entertainment System) y la Sega Genesis. Títulos emblemáticos como Super Mario Bros. (1985) y The Legend of Zelda (1986) no solo consolidaron a Nintendo como

líder en la industria, sino que también introdujeron conceptos como la narrativa no lineal y la exploración en los videojuegos (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

La revolución de los gráficos en 3D y la popularización global (1990s-2000s)

El avance tecnológico durante los años 90 permitió un salto hacia gráficos tridimensionales, transformando la experiencia de juego de manera radical. La llegada de consolas como la Sony PlayStation (1994) y la Nintendo 64 (1996) introdujo gráficos 3D y permitió que títulos como Final Fantasy VII (1997) y Super Mario 64 (1996) expandieran los límites de la narrativa interactiva y la exploración en mundos virtuales. Este periodo también marcó el auge de los géneros como los RPGs (juegos de rol) y los shooters en primera persona, con títulos icónicos como GoldenEye 007 (1997) y Metal Gear Solid (1998) que redefinieron las expectativas de inmersión y complejidad en el diseño de juegos (Delgado Villalobos et al., 2022).

La diversificación y expansión del mercado: 2000s-2010s

El nuevo milenio trajo consigo la diversificación y consolidación de la industria, con la irrupción de nuevas plataformas y el crecimiento de los videojuegos en línea. La PlayStation 2 (2000) se convirtió en la consola más vendida de todos los tiempos, mientras que Microsoft ingresó al mercado con su consola Xbox (2001), destacando por su innovador servicio en línea Xbox Live, que estableció las bases para la era de los juegos multijugador en línea. En paralelo, la Nintendo Wii (2006) revolucionó el mercado al introducir controles de movimiento, expandiendo la audiencia de los videojuegos a un público más amplio y diverso (Gándara Martín et al., 2016). Este periodo también vio el auge de las plataformas móviles con juegos como Angry Birds (2009) y Candy Crush (2012), que democratizaron el acceso a los videojuegos, haciéndolos omnipresentes en la vida cotidiana.

La actualidad: Videojuegos como fenómeno global y cultural (2010s-Presente)

Hoy en día, los videojuegos han trascendido su papel tradicional en la industria del entretenimiento para convertirse en un pilar de la cultura global. Con el auge de los deportes electrónicos (eSports) y las transmisiones en vivo, plataformas como Twitch y YouTube Gaming se han consolidado como centros de interacción social. Títulos como Fortnite y League of Legends no solo han marcado un antes y un después en la cultura popular, sino que también han creado comunidades globales con millones de

seguidores. Además, tecnologías como la realidad virtual y aumentada han revolucionado la forma en que las personas experimentan los videojuegos, llevando la inmersión a nuevas dimensiones (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Relación con la juventud: Evolución e impacto de los videojuegos en jóvenes

Figura 2.

Evolución e impacto de los videojuegos en jóvenes



Descripción: Tres jóvenes jugando videojuegos en un ambiente social, lo que ilustra la interacción y socialización a través de este medio. Nota: Imagen tomada de “Jugar videojuegos genera impacto positivo en niños y jóvenes”, por UDLA, 2020, <https://www.udla.edu.ec/2020/03/jugar-videojuegos-genera-impacto-positivo-en-ninos-y-jovenes/>. Copyright 2020 por UDLA.

Desde los primeros días de la gran industria de los videojuegos allá por los años 70s, se ha mantenido un vínculo estrecho entre estos y la juventud, evolucionando de manera notable en cómo se perciben y se utilizan por las nuevas generaciones, pues lo que comenzó como una simple fuente de entretenimiento y ocio, ha pasado a convertirse en una herramienta a favor de la socialización, la expresión y, en muchos casos, para gestionar las emociones.

Inicios: Videojuegos como fenómeno de ocio (1970s-1980s)

Los videojuegos, desde su masificación en los años 70 y 80, fueron adoptados rápidamente por la juventud como una forma novedosa de ocio. En esa época, las máquinas arcade dominaban los espacios públicos, atrayendo a adolescentes que competían entre sí por lograr las mejores puntuaciones. Estos primeros videojuegos, como Pac-Man y Space Invaders, ofrecían experiencias altamente adictivas debido a sus sencillas mecánicas y recompensas instantáneas (Gándara Martín et al., 2016). La juventud de entonces encontró en los videojuegos una vía para la socialización indirecta, una forma de compartir un espacio común, aunque las interacciones se limitaran a la competencia dentro del juego.

Consolas domésticas: El videojuego como compañero de crecimiento (1980s-1990s)

Con el auge de las consolas domésticas en los años 80 y 90, como la Nintendo Entertainment System (NES) y la Sega Genesis, los videojuegos pasaron de los salones recreativos al ámbito privado de los hogares. Esta transición permitió que los videojuegos se convirtieran en una actividad cotidiana para los jóvenes, influyendo en la formación de rutinas, hábitos y preferencias (Delgado Villalobos et al., 2022). Durante este periodo, se consolidaron franquicias como Super Mario Bros. y Sonic the Hedgehog, las cuales no solo acompañaron a una generación en su desarrollo, sino que también establecieron patrones de juego que hoy se consideran parte de la cultura popular juvenil. La relación con los videojuegos dejó de ser exclusivamente recreativa para convertirse en un espacio donde los jóvenes podían proyectar sus fantasías y experimentar un sentido de logro y competencia.

El ascenso de los juegos en línea y la conectividad global (2000s)

El nuevo milenio trajo consigo un cambio cualitativo en la relación entre los videojuegos y los jóvenes: el surgimiento de los juegos en línea y las comunidades virtuales. La llegada de plataformas como Xbox Live y PlayStation Network a principios de los 2000 amplió significativamente las posibilidades de socialización en los videojuegos, permitiendo a los jóvenes conectarse con otros jugadores en cualquier parte del mundo (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022). Juegos como World of Warcraft y Call of Duty se convirtieron en centros de interacción social donde los adolescentes no solo jugaban, sino que también establecían amistades, desarrollaban

habilidades comunicativas y construían identidades en función de su rol dentro del juego.

La expansión de los videojuegos en la cultura juvenil (2010s-Presente)

En la última década, los videojuegos se han integrado profundamente en la vida de los jóvenes, no solo como forma de entretenimiento, sino como un componente central de su identidad social. Plataformas como Twitch y YouTube han popularizado el consumo pasivo de videojuegos a través de transmisiones en vivo, donde los jóvenes participan como espectadores, generando nuevas formas de interacción social (Gándara Martín et al., 2016). Juegos como Fortnite y Minecraft han trascendido el ámbito del entretenimiento para convertirse en entornos de socialización primaria para adolescentes, permitiéndoles colaborar, competir y compartir experiencias en un entorno virtual. Este fenómeno ha abierto un nuevo campo de estudio sobre los efectos que la exposición prolongada a estos entornos tiene en la salud mental de los jóvenes, particularmente en lo que respecta a la ansiedad social, la adicción al juego y la dependencia de la validación externa a través de logros virtuales (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Videojuegos y regulación emocional: Una relación bidireccional

Un aspecto fundamental en la relación entre los jóvenes y los videojuegos es el uso de estos últimos como herramientas de regulación emocional. Investigaciones recientes señalan que muchos adolescentes recurren a los videojuegos para escapar de situaciones de estrés o ansiedad, encontrar un sentido de control y experimentar una gratificación inmediata que puede estar ausente en otros aspectos de su vida (Delgado Villalobos et al., 2022). Los videojuegos pueden ofrecer beneficios terapéuticos cuando se utilizan de manera controlada, pero también pueden derivar en conductas problemáticas, como el aislamiento social y la adicción, cuando se convierten en el principal recurso de afrontamiento ante desafíos emocionales.

La influencia de la cultura digital y los nuevos modelos de socialización

En la actualidad, la juventud se encuentra inmersa en una cultura digital que ha transformado los modos tradicionales de interacción social. Los videojuegos juegan un rol crucial en esta transición, permitiendo a los jóvenes adoptar identidades múltiples y experimentar dinámicas sociales complejas en un entorno virtual. Esta

dualidad entre lo real y lo digital plantea nuevos desafíos para la psicología, especialmente en el contexto de evaluar cómo estos espacios influyen en la estabilidad emocional y en la formación de la identidad en etapas críticas del desarrollo (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022). La investigación contemporánea ha comenzado a analizar el cómo los videojuegos pueden ser tanto un vehículo de integración social como un factor de riesgo en la aparición de trastornos como la ansiedad y la depresión.

Géneros de videojuegos y efectos psicológicos

Figura 3.

Géneros de videojuegos y efectos psicológicos



Descripción: Un joven jugando videojuegos con auriculares, lo que ilustra la inmersión y la experiencia interactiva común en los videojuegos. Nota: Imagen tomada de “Unhealthy Video Gaming”, por HealthyChildren.org, 2020, <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/Unhealthy-Video-Gaming.aspx>. Copyright 2020 por HealthyChildren.org.

Clasificar los videojuegos en géneros no es solo una cuestión de organización o preferencias de mercado; también tiene un profundo vínculo con los distintos efectos psicológicos que pueden tener en los jóvenes. Cada género de videojuego no solo ofrece una experiencia única, sino que interactúa de diferentes maneras con la mente

de los jugadores, influyendo en su comportamiento, desarrollo cognitivo, regulación emocional y capacidad de socialización.

Juegos de rol (RPGs): construcción de identidad y escapismo

Los juegos de rol (RPGs) son uno de los géneros más influyentes entre los jóvenes debido a su enfoque en la narrativa, la exploración y la personalización de personajes. Este género permite a los jugadores asumir roles dentro de un mundo ficticio, adoptando identidades alternativas y participando en historias complejas. Los RPGs pueden ser herramientas útiles para la exploración de la identidad, especialmente durante la adolescencia, un periodo crítico en el desarrollo psicosocial (Gándara Martín et al., 2016). Sin embargo, el involucramiento profundo en mundos ficticios también puede promover conductas de escapismo, donde los jugadores utilizan estos entornos como una forma de evitar o gestionar problemas emocionales en su vida cotidiana (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022). La capacidad de los RPGs para permitir una inmersión total puede tener efectos tanto positivos como negativos dependiendo del contexto en que se utilicen.

Juegos de disparos en primera persona (FPS): adrenalina y agresividad

Los juegos de disparos en primera persona (FPS) son conocidos por su enfoque en la acción rápida y la competencia intensa. Este género es uno de los más populares entre adolescentes, en parte debido a la intensa estimulación sensorial que ofrecen. Juegos como Call of Duty o Counter-Strike no solo activan respuestas fisiológicas relacionadas con la adrenalina, sino que también pueden influir en la conducta agresiva, especialmente en jugadores jóvenes que ya tienen predisposiciones hacia comportamientos impulsivos (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022). No obstante, investigaciones recientes sugieren que el vínculo entre los FPS y la agresividad no es uniforme, y que depende de factores contextuales como la exposición prolongada, la falta de apoyo social y las condiciones emocionales previas del jugador (Delgado Villalobos et al., 2022). Aunque el debate continúa en torno a si estos juegos realmente aumentan la violencia en la juventud, su impacto en la regulación emocional y en el manejo del estrés es innegable.

Juegos de estrategia en tiempo real (RTS): planificación y sobrecarga cognitiva

Los juegos de estrategia en tiempo real (RTS) requieren que los jugadores tomen decisiones rápidas y gestionen múltiples variables simultáneamente. Este

género es apreciado por su capacidad para mejorar habilidades cognitivas como la planificación, la gestión del tiempo y la toma de decisiones bajo presión. Sin embargo, para los jóvenes, estos juegos también pueden generar sobrecarga cognitiva, especialmente cuando se juegan de manera intensa o en sesiones prolongadas (Gándara Martín et al., 2016). Los RTS pueden ser beneficiosos para desarrollar el pensamiento crítico y la resolución de problemas, pero también pueden contribuir a la ansiedad en jugadores que se sienten abrumados por las demandas cognitivas constantes (Delgado Villalobos et al., 2022).

Juegos de simulación social: interacción y construcción de vínculos

Los juegos de simulación social, como *The Sims* o *Animal Crossing*, permiten a los jugadores crear y gestionar comunidades virtuales, explorar relaciones interpersonales y experimentar con dinámicas sociales en un entorno controlado. Este género ofrece una plataforma segura para que los jóvenes exploren aspectos de la vida social y la interacción humana, lo que puede ser particularmente útil para aquellos que experimentan dificultades en sus relaciones reales o que sufren de ansiedad social (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022). Sin embargo, también existe el riesgo de que algunos jugadores utilicen estos entornos como una forma de evitar la interacción social en la vida real, generando un ciclo de aislamiento que podría intensificar problemas subyacentes de soledad o desconexión emocional (Delgado Villalobos et al., 2022).

Juegos de plataformas y aventuras: coordinación y perseverancia

Los juegos de plataformas y aventuras, como *Super Mario* o *Zelda*, combinan la exploración con desafíos que requieren precisión, coordinación y perseverancia. Estos juegos son frecuentemente recomendados para jóvenes debido a su capacidad para mejorar habilidades motoras y cognitivas básicas. Este género fomenta la resiliencia y la gestión de la frustración, ya que los jugadores deben repetir acciones hasta alcanzar el éxito (Gándara Martín et al., 2016). Sin embargo, para ciertos jóvenes, el énfasis en la repetición y la superación de obstáculos puede también generar sentimientos de frustración y desencadenar respuestas emocionales negativas cuando se enfrentan a fallos recurrentes (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Juegos de deportes y carreras: competencia y autoeficacia

Los juegos de deportes y carreras simulan experiencias atléticas y competitivas, lo que los convierte en una extensión virtual de las actividades físicas y de equipo. Estos juegos son especialmente populares entre jóvenes que buscan una forma de competencia sin los riesgos físicos del deporte real. Estos juegos pueden reforzar el sentido de autoeficacia y competencia, permitiendo a los jugadores experimentar logros y medir su progreso (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022). No obstante, el carácter competitivo de estos juegos puede también generar estrés y afectar la autoestima cuando los jugadores no alcanzan los niveles deseados de éxito, lo que puede tener repercusiones en su bienestar emocional.

Videojuegos como herramienta terapéutica

Figura 4.

Videojuegos como herramienta terapéutica



Descripción: Ilustración conceptual de cómo los videojuegos influyen en el desarrollo cognitivo, representada por un control de videojuegos conectado al cerebro con la frase "Level Up!". Nota: Imagen tomada de "Los videojuegos", por Pros y Contrás, s.f., <https://prosycontras.de/los-videojuegos/>. Copyright de Pros y Contrás.

El uso de videojuegos como herramienta terapéutica ha ido ganando cada vez más reconocimiento en el campo de la psicología. Y es que lo que antes solo se consideraba como un dispositivo de ocio, ha evolucionado hasta convertirse en un recurso valioso con el que hoy incluso se pueden tratar diversas condiciones de salud mental.

Primeros acercamientos: los videojuegos en la psicología tradicional (1980s-2000s)

Los primeros estudios que investigaron la relación entre videojuegos y psicología se centraron mayormente en los efectos negativos, como la adicción, la agresividad y el aislamiento social. Sin embargo, desde finales de los años 80, comenzaron a surgir investigaciones que identificaban beneficios potenciales, especialmente en el desarrollo cognitivo y la rehabilitación física. En este contexto, se destacaron los juegos utilizados en terapias de fisioterapia y rehabilitación motora para pacientes con lesiones en las extremidades, demostrando mejoras significativas en la motivación y en la adherencia a los tratamientos (Pardo Agudelo & Vela Castellanos, 2022).

El surgimiento de los “serious games” y su integración en la psicoterapia (2000s-Presente)

Con el avance de la tecnología y la aparición de los serious games, los videojuegos comenzaron a diseñarse con propósitos más allá del entretenimiento. Estos juegos, creados bajo rigurosos estándares científicos, fueron concebidos para promover mejoras en la salud mental y el bienestar emocional, integrándose en intervenciones terapéuticas específicas. Según Matos Lima y Otero (2024), ejemplos destacados como EndeavorRx, un juego aprobado por la FDA para el tratamiento del TDAH, abrieron nuevas posibilidades en el campo clínico. Este tipo de juegos aprovechan las capacidades interactivas de los videojuegos para mejorar la atención, la memoria y la motivación, ofreciendo una alternativa no farmacológica en ciertos tratamientos (Matos Lima & Otero, 2024).

Videojuegos en la intervención terapéutica: una herramienta para la salud mental en tiempos de pandemia

La crisis sanitaria del COVID-19 aceleró la adopción de videojuegos como herramientas de intervención terapéutica, especialmente en el tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión. Durante los confinamientos, el uso de videojuegos se convirtió en un recurso clave para mantener el bienestar emocional, ya que ofrecían una vía de escape y una forma de conectar socialmente en un momento de aislamiento. Puerta-Sánchez et al. (2023) señalan que estudios recientes han demostrado un impacto positivo significativo en la cognición y la regulación emocional, con videojuegos como Second Life y CheckPoint desempeñando un papel crucial en la reducción de síntomas relacionados con trastornos de ansiedad y estrés postraumático (Puerta-Sánchez, Cieza-Mostacero, & Rodríguez-Peña, 2023).

Evaluación clínica y beneficios terapéuticos: rehabilitación cognitiva y mejora de habilidades socioemocionales

Los videojuegos también se han utilizado en la rehabilitación cognitiva, especialmente para enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y en pacientes con deficiencias en funciones ejecutivas. Los estudios de Pardo Agudelo y Vela Castellanos (2022) muestran cómo los videojuegos de acción y estrategia, cuando se implementan en programas terapéuticos, han demostrado mejoras en la atención, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva. Asimismo, se ha comprobado que estos juegos pueden ser efectivos en la mejora de la autoestima y el autocontrol, especialmente en poblaciones juveniles con problemas de conducta o trastornos de personalidad (Pardo Agudelo & Vela Castellanos, 2022).

Desafíos y futuro: hacia una integración clínica estandarizada de los videojuegos en la psicoterapia

A pesar de los avances y el creciente reconocimiento de los videojuegos como herramientas terapéuticas, aún existen desafíos importantes para su integración en la clínica. Entre ellos, la necesidad de un enfoque multidisciplinario que involucre a psicólogos, diseñadores de videojuegos y expertos en salud mental para desarrollar juegos que sean tanto efectivos como accesibles para diversas poblaciones. Los estudios revisados también resaltan la importancia de la supervisión profesional para garantizar que el uso de videojuegos no derive en problemas como la adicción o el

sedentarismo, que pueden contrarrestar los beneficios terapéuticos. Sin embargo, los resultados actuales son prometedores, y se espera que en el futuro cercano los videojuegos se conviertan en una herramienta estándar en la caja de herramientas de los terapeutas clínicos, ofreciendo nuevas oportunidades para la intervención personalizada (Matos Lima & Otero, 2024; Puerta-Sánchez et al., 2023).

Capítulo II

Videojuegos: Socialización y bienestar

Figura 5.

Videojuegos: Socialización y bienestar



Descripción: Dos jóvenes jugando videojuegos. Nota: Imagen tomada de “Los videojuegos estimulan la creatividad en adolescentes”, por Semana, 2014, <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/los-videojuegos-estimulan-la-creatividad-en-adolescentes/>

Con el paso del tiempo, los videojuegos han pasado de ser una actividad solitaria para convertirse en una de las formas más dinámicas y populares de socialización entre los jóvenes en la actualidad. Y es que los videojuegos han evolucionado para ofrecer espacios en los que los videojugadores pueden interactuar, formar amistades y participar en comunidades globales.

El surgimiento de comunidades virtuales y su impacto en la socialización juvenil

El desarrollo de los juegos en línea y las plataformas multijugador-masivas (MMORPGs) ha sido un catalizador clave para la socialización en los videojuegos. Títulos como World of Warcraft, Fortnite y League of Legends se han convertido en espacios sociales donde los jóvenes no solo juegan, sino que también forjan amistades, desarrollan habilidades de comunicación y establecen identidades sociales dentro de

estas comunidades. Para muchos jóvenes, estas plataformas son lugares donde se sienten comprendidos y donde pueden compartir sus intereses sin los juicios que a menudo enfrentan en sus entornos físicos. La estructura de los juegos, que suele incluir misiones en equipo y la necesidad de coordinar estrategias, fomenta el desarrollo de habilidades interpersonales como la cooperación y la negociación.

La socialización y la construcción de identidades en entornos virtuales

En muchos casos, los videojuegos ofrecen a los jóvenes un espacio seguro para explorar y experimentar con su identidad. En un entorno donde pueden adoptar avatares personalizados, los jugadores tienen la libertad de presentarse de formas que pueden no estar disponibles en su vida cotidiana. Esta flexibilidad identitaria es particularmente relevante para adolescentes que están en proceso de definición de su identidad, ya que les permite probar diferentes roles, valores y comportamientos sin las restricciones sociales que podrían enfrentar en su entorno físico. Esta posibilidad puede ser terapéutica, especialmente en casos de jóvenes que experimentan ansiedad social o que están lidiando con cuestiones de autoaceptación (Pardo Agudelo & Vela Castellanos, 2022).

Juegos cooperativos y la promoción de habilidades socioemocionales

Otro aspecto importante en la relación entre videojuegos y socialización es el papel de los juegos cooperativos. Estos juegos, que requieren que los jugadores trabajen juntos hacia un objetivo común, promueven el desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Los videojuegos cooperativos pueden ser herramientas útiles para jóvenes que tienen dificultades en la interacción social, ya que proporcionan un entorno controlado donde pueden practicar y mejorar sus habilidades de manera progresiva.

Riesgos y desafíos de la socialización en videojuegos

A pesar de los beneficios, la socialización en videojuegos también presenta riesgos significativos. El ciberacoso, la exclusión social y las dinámicas tóxicas dentro de algunas comunidades de jugadores son problemas cada vez más reconocidos. El anonimato que ofrecen las plataformas virtuales puede facilitar la aparición de comportamientos antisociales, lo que puede tener un impacto emocional negativo en

los jóvenes que son objeto de estas conductas. Además, la necesidad constante de conectarse y participar en las dinámicas del juego puede generar un sentido de presión social que exagera la ansiedad y el estrés, especialmente en contextos competitivos (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Mecanismos psicológicos para la formación de vínculos sociales

Figura 6.

Mecanismos psicológicos para la formación de vínculos sociales



Descripción: Dos jóvenes jugando videojuegos en un ambiente casual, reflejando la emoción y competencia en el contexto de los videojuegos. Nota: Imagen tomada de “Los videojuegos estimulan la creatividad en adolescentes”, por Semana, 2014, <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/los-videojuegos-estimulan-la-creatividad-en-adolescentes/363868-3/>. Copyright 2014 por Semana.

La formación de vínculos sociales en el entorno de los videojuegos es un proceso complejo. Estos vínculos hacen accionar en los jóvenes mecanismos que entran en juego a medida que estos interactúan en espacios virtuales, dando lugar a lazos que, en algunos casos, pueden llegar a ser tan profundos y significativos como las relaciones en el mundo real.

La identificación y la pertenencia: el papel de la identidad compartida

Uno de los mecanismos clave en la formación de vínculos sociales en los videojuegos es la creación de una identidad compartida. Los jóvenes tienden a agruparse en comunidades donde comparten intereses, objetivos y valores comunes. En entornos como los MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) o los juegos de disparos en línea, la identidad compartida se basa en la pertenencia a un equipo, clan o grupo. Esta identidad se fortalece a medida que los jugadores colaboran en misiones, enfrentan desafíos conjuntos y alcanzan metas compartidas. Basándonos en la teoría de la identidad social sugiere que esta identificación con un grupo refuerza el sentido de pertenencia y autoestima, ya que los jugadores se sienten valorados por su contribución al grupo (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

La cooperación y el altruismo: la construcción de lazos a través de la interdependencia

La cooperación es otro de los mecanismos fundamentales en la formación de vínculos en los videojuegos. En muchos juegos, los jugadores deben trabajar juntos para alcanzar un objetivo común, lo que fomenta el desarrollo de relaciones basadas en la confianza y la reciprocidad. Este tipo de dinámicas interdependientes promueven comportamientos prosociales, como el altruismo y la ayuda mutua, que son esenciales para la construcción de vínculos sólidos. Según Matos Lima y Otero (2024), los videojuegos cooperativos han demostrado ser efectivos en el fomento de la empatía y la solidaridad entre jóvenes, dado que las experiencias compartidas en el juego tienden a transferirse a la vida cotidiana.

La competición y la rivalidad: un motor para la interacción social

La competición es otro mecanismo psicológico que juega un papel importante en la formación de vínculos sociales en los videojuegos. En muchos juegos, la interacción entre los jugadores se basa en la rivalidad y la competencia por recursos, logros o estatus dentro del juego. Si bien la competición puede generar tensiones y conflictos, también es un motor para la socialización, ya que fomenta la interacción constante y la necesidad de establecer alianzas. En este sentido, la competición dentro de un videojuego no solo se limita a la rivalidad, sino que a menudo incluye la

formación de equipos para enfrentar a otros jugadores, lo que refuerza la cohesión grupal.

Comunicación y expresión emocional: el rol del lenguaje y la interacción no verbal

La comunicación es otro componente esencial en la formación de vínculos sociales en los videojuegos. A través de chats, foros y herramientas de voz, los jóvenes pueden expresar sus emociones, compartir experiencias y coordinar sus acciones dentro del juego. Esta comunicación constante permite a los jugadores construir relaciones más profundas, ya que les brinda la oportunidad de conocerse más allá de sus roles en el juego. Es importante reconocer que el tipo de comunicación en estos entornos puede variar significativamente en calidad y contenido, dependiendo de la comunidad y la dinámica del juego.

La expresión emocional en los videojuegos también se extiende más allá del lenguaje verbal. Los avatares, gestos y emotes permiten a los jugadores comunicar estados emocionales y actitudes de manera no verbal, lo que enriquece la interacción social y facilita la construcción de lazos. En adolescentes que experimentan dificultades en la comunicación cara a cara, estos entornos pueden ofrecer una forma menos amenazante de practicar y desarrollar habilidades comunicativas (Matos Lima & Otero, 2024).

Creación de relaciones amorosas en el entorno de los videojuegos

Figura 7.

Creación de relaciones amorosas en el entorno de los videojuegos



Descripción: Pareja jugando videojuegos juntos en un ambiente doméstico, ilustrando cómo los videojuegos pueden ser una actividad compartida para fortalecer las relaciones. Nota: Imagen tomada de “¿Pueden los videojuegos mejorar tu relación de pareja?”, por Periodismo.com, 2021, <https://www.periodismo.com/2021/02/26/pueden-los-videojuegos-mejorar-tu-relacion-de-pareja/>. Copyright 2021 por Periodismo.com.

Para muchos jóvenes, los videojuegos ofrecen un contexto apacible y seguro en el que pueden experimentar afecto e intimidad de maneras que a menudo resultan menos accesibles en la vida real; el interactuar en un entorno controlado y personalizado facilita la expresión emocional y la construcción de lazos románticos.

Facilitadores de las relaciones amorosas en los videojuegos

Uno de los aspectos más destacados en la creación de relaciones amorosas en los videojuegos es la posibilidad de conectar con personas que comparten los mismos intereses. Los videojuegos ofrecen una plataforma donde los jóvenes pueden conocer a otros jugadores con quienes comparten pasiones, valores y metas dentro del juego. Este contexto común facilita el desarrollo de relaciones afectivas, ya que los jugadores

parten de una base de intereses compartidos que actúa como punto de conexión inicial. Esta afinidad facilita la construcción de vínculos que pueden evolucionar hacia relaciones románticas (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Impacto de las relaciones amorosas en el entorno de los videojuegos

Las relaciones amorosas formadas en los videojuegos pueden proporcionar un apoyo emocional significativo para los jóvenes, especialmente para aquellos que experimentan soledad o dificultades para formar relaciones en su entorno físico. Estas relaciones pueden actuar como un recurso importante para el bienestar, ofreciendo consuelo, compañía y un sentido de conexión. Este tipo de vínculos pueden ser beneficiosos siempre que estén acompañados de una interacción saludable y equilibrada, donde la relación virtual complementa, y no sustituya, las relaciones en la vida real (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Aspectos positivos y negativos de la socialización en el entorno de los videojuegos



Figura 8.

Aspectos positivos y negativos de la socialización en el entorno de los videojuegos

Descripción: Grupo de personas jugando videojuegos en un entorno social, ilustrando cómo los videojuegos pueden ser una actividad grupal que promueve la

interacción y el entretenimiento conjunto. Nota: Imagen tomada de “Aburrido? Cinco juegos de PlayStation Plus para matar el estrés”, por Semana, 2023, <https://www.semana.com/tecnologia/articulo/aburrido-cinco-juegos-de-playstation-plus-para-matar-el-estres/202327/>. Copyright 2023 por Semana.

La socialización en el entorno de los videojuegos presenta tanto beneficios importantes como riesgos que pueden influir en el desarrollo social y emocional de la vida de los jóvenes, por ello es fundamental analizar cómo los videojuegos impactan la formación de vínculos sociales y el bienestar emocional de los mismos.

Aspectos positivos de la socialización en los videojuegos:

- **Construcción de comunidades y sentido de pertenencia:** Uno de los principales beneficios de la socialización en videojuegos es la creación de comunidades sólidas donde los jóvenes pueden encontrar un sentido de pertenencia. Los videojuegos multijugador, como los MMORPGs o los shooters en línea, proporcionan plataformas donde los jugadores se agrupan en equipos o clanes, formando vínculos basados en objetivos compartidos, intereses comunes y experiencias compartidas. Para muchos jóvenes, especialmente aquellos que pueden experimentar dificultades de socialización en su entorno físico, estos espacios ofrecen una oportunidad única para establecer relaciones en un entorno que les resulta cómodo y familiar. Desde una perspectiva psicológica, el sentido de pertenencia es un factor crucial en el desarrollo de la autoestima y la identidad, y los videojuegos pueden actuar como un catalizador positivo en este proceso (Pardo Agudelo & Vela Castellanos, 2022).
- **Desarrollo de habilidades sociales y emocionales:** La cooperación que existe en juegos que se desarrollan en línea fomenta el desarrollo de las capacidades personales, especialmente habilidades como la resolución de conflictos y la comunicación efectiva y eficaz, puesto que, al participar en actividades que requieren trabajo en equipo, los jóvenes aprenden a coordinarse con otros y enfrentar desafíos de manera colaborativa. Este tipo de interacciones en los juegos, pueden ser especialmente beneficiosas para jóvenes que presentan dificultades en las relaciones interpersonales en la vida real, ya que les

proporciona un espacio controlado para practicar y mejorar dichas habilidades (Matos Lima & Otero, 2024).

- **Diversidad y aceptación:** En el entorno de los videojuegos, los jóvenes tienen la oportunidad de interactuar con personas de diferentes culturas y orígenes, esta diversidad fomenta una mayor aceptación de las diferencias entre culturas y pensamientos y promueve una visión más inclusiva. Para la juventud que pertenece a minorías o que experimentan exclusión social en sus entornos locales (familia, amigos, universidad, trabajo, etc.), los videojuegos pueden ser un lugar donde pueden llegar a sentirse bien y valorados por sus habilidades y contribuciones, independientemente de su origen étnico, género o identidad sexual (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Aspectos negativos de la socialización en los videojuegos:

- **Aislamiento social y sustitución de relaciones reales:** A pesar de los beneficios mencionados, uno de los riesgos más comunes asociados con la socialización en videojuegos es la tendencia a sustituir las interacciones cara a cara por conexiones virtuales. Algunos jóvenes pueden volverse dependientes de las relaciones establecidas en el entorno digital, lo que puede llevar a un aislamiento progresivo en su vida real. Esta sustitución puede derivar en una disminución de las habilidades sociales en contextos físicos, lo que agrava problemas como la ansiedad social y la dificultad para establecer vínculos significativos fuera del entorno virtual. Este es un factor de riesgo relevante para el desarrollo de trastornos relacionados con el aislamiento, la depresión y la baja autoestima (Puerta-Sánchez et al., 2023).
- **Ciberacoso y dinámicas tóxicas:** Un tema constante cuando hablamos de la socialización dentro de los videojuegos es la prevalencia del ciberacoso y las dinámicas tóxicas en algunos juegos y comunidades de jugadores. Este anonimato que ofrecen estos facilitan la aparición de comportamientos antisociales, tales como el acoso, la exclusión y el uso de lenguaje altamente ofensivo. Es de suma importancia identificar y abordar estos problemas, ya que la exposición prolongada a entornos hostiles puede derivar en problemas de

salud mental y comportamientos disfuncionales (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

- **Adicción y dependencia emocional:** Lo envolventes que pueden llegar a ser los videojuegos y la gratificación casi inmediata que ofrecen pueden llevar a algunos jóvenes a desarrollar una dependencia emocional de las interacciones obtenidas, sobretodo en videojuegos en línea. Esta dependencia puede manifestarse en la necesidad constante de querer conectarse, interactuar y recibir validación de sus compañeros de juego, lo que puede interferir con la vida cotidiana, el rendimiento académico y las relaciones fuera del entorno virtual. Y es que, la adicción a los videojuegos es un fenómeno ampliamente documentado; cuando se combina con la dependencia de las interacciones sociales en línea, puede generar un ciclo difícil de romper que afecta negativamente el desarrollo psicosocial del joven (Pardo Agudelo & Vela Castellanos, 2022).

Prácticas saludables de uso de videojuegos

Figura 9.

Prácticas saludables de uso de videojuegos



Descripción: Padre e hijo jugando videojuegos juntos en un ambiente familiar, ilustrando cómo los videojuegos pueden fortalecer los lazos familiares y generar momentos de diversión compartida. Nota: Imagen tomada de “Healthy Gaming

*Habits for Kids and Teens”, por Children’s Health, 2023,
<https://es.childrens.com/health-wellness/healthy-gaming-habits-for-kids-and-teens>.
Copyright 2023 por Children’s Health.*

El uso de videojuegos es una actividad muy común entre los jóvenes, pero para que este pasatiempo contribuya de manera positiva al bienestar emocional y social, es esencial adoptar prácticas saludables.

Gestión adecuada del tiempo de juego

Una de las recomendaciones más importantes es establecer límites claros en cuanto al tiempo dedicado a los videojuegos. Diversos estudios sugieren que un uso moderado, de entre una a dos horas diarias, puede proporcionar beneficios cognitivos y sociales sin afectar negativamente el bienestar emocional (Pardo Agudelo & Vela Castellanos, 2022). En cambio, el uso excesivo, sobre todo cuando supera las tres horas diarias, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar conductas adictivas y síntomas depresivos (Puerta-Sánchez et al., 2023). Se recomienda la implementación de estrategias de autorregulación, como pausas regulares y la combinación del juego con actividades físicas y sociales en el mundo real.

Selección de contenido apropiado: modelos de clasificación

La selección de videojuegos adecuados para cada etapa de desarrollo es esencial para asegurar una experiencia positiva. Los modelos de clasificación varían según la región, pero en general siguen criterios que evalúan la violencia, el lenguaje, el contenido sexual y otros factores que pueden influir en la salud mental de los jóvenes. Los sistemas más conocidos incluyen:

- ESRB (Entertainment Software Rating Board) en Estados Unidos y Canadá: Clasifica los videojuegos en categorías como “Everyone” (E), “Teen” (T) y “Mature” (M), según el nivel de contenido que pueda ser inapropiado para ciertas edades. Este modelo también ofrece descriptores de contenido, como “violencia intensa” o “lenguaje fuerte” (Matos Lima & Otero, 2024).
- PEGI (Pan European Game Information) en Europa: Este sistema utiliza rangos de edad como 3, 7, 12, 16 y 18, combinados con íconos que indican el tipo de contenido presente en el juego, como miedo, apuestas o discriminación. PEGI

es uno de los modelos más estrictos, y su aplicación en países europeos tiene un alto grado de seguimiento (Delgado Villalobos et al., 2022).

- CERO (Computer Entertainment Rating Organization) en Japón: Este sistema utiliza categorías que van desde “A” (juegos para todas las edades) hasta “Z” (solo para mayores de 18 años), destacándose por su enfoque en la cultura y sensibilidades japonesas, como la representación gráfica y la violencia (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Es fundamental que los padres, educadores y los mismos jóvenes se informen sobre estas clasificaciones para tomar decisiones conscientes y seleccionar videojuegos que sean adecuados para la edad y madurez del jugador.

Equilibrio entre la vida virtual y la realidad

Un uso saludable de los videojuegos requiere también un equilibrio entre la vida virtual y las actividades en el mundo real. Es importante que los jóvenes no utilicen los videojuegos como su única fuente de socialización o entretenimiento, sino que los integren como parte de un estilo de vida equilibrado que incluya actividades físicas, estudios, relaciones sociales cara a cara y tiempo con la familia. La práctica de alternar periodos de juego con actividades al aire libre y de ejercicio físico se ha demostrado como efectiva para mitigar los efectos del sedentarismo y evitar problemas relacionados con la salud física y mental (Matos Lima & Otero, 2024).

Promoción de la responsabilidad y la autogestión

Finalmente, una práctica saludable clave es fomentar la autogestión en el uso de los videojuegos. Esto incluye que los jóvenes desarrollen habilidades para gestionar su tiempo de juego, seleccionar títulos apropiados y reconocer cuándo el uso de videojuegos comienza a tener un impacto negativo en otras áreas de su vida. La promoción de la responsabilidad y el autoconocimiento puede prevenir la aparición de problemas como la adicción a los videojuegos o el uso compulsivo de los mismos para evadir situaciones emocionales difíciles (Puerta-Sánchez et al., 2023).

Capítulo III

Impacto de los videojuegos en la estabilidad mental de los jóvenes

Figura 10.

Impacto de los videojuegos en la estabilidad mental de los jóvenes



Descripción: Un joven con expresión de frustración mientras juega videojuegos, representando los posibles impactos emocionales negativos asociados con el uso excesivo de videojuegos. Nota: Imagen tomada de “Reglas de sala de juegos”, por iStockPhoto, s.f., <https://www.istockphoto.com/es/fotos/reglas-de-sala-de-juegos>. Copyright de iStockPhoto.

La estabilidad mental de los jóvenes con relación a los videojuegos es un tema que ha suscitado un amplio debate en la psicología; mientras que algunos estudios indican que pueden ofrecer beneficios cognitivos y sociales, otros advierten sobre los riesgos que su uso excesivo podría representar para la salud mental de los mismos.

Efectos positivos en la estabilidad mental

Diversos estudios han resaltado que el uso moderado de videojuegos puede contribuir al bienestar emocional y a la estabilidad mental de los jóvenes. Los videojuegos, especialmente aquellos diseñados para fomentar la cooperación y el pensamiento estratégico, pueden actuar como herramientas para desarrollar

habilidades cognitivas y emocionales, como la resolución de problemas, la planificación y la perseverancia. Según Matos Lima y Otero (2024), los videojuegos que involucran trabajo en equipo pueden fortalecer el sentido de pertenencia y la autoestima, lo que a su vez puede tener un efecto positivo en la estabilidad emocional de los jugadores.

Riesgos para la estabilidad mental

No obstante, el uso desregulado o excesivo de videojuegos presenta riesgos significativos para la estabilidad mental de los jóvenes. La exposición prolongada a dinámicas de juego competitivas o altamente estimulantes puede aumentar la probabilidad de desarrollar síntomas de ansiedad, irritabilidad y dependencia emocional. En particular, los juegos que demandan altos niveles de compromiso y que están diseñados con sistemas de recompensa inmediata pueden promover patrones de comportamiento adictivo. Esta adicción, reconocida como un trastorno por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se caracteriza por la pérdida de control sobre el tiempo de juego, con consecuencias negativas en la vida académica, social y emocional del joven (Puerta-Sánchez et al., 2023).

Impacto en la regulación emocional y la dependencia

La regulación emocional es otro aspecto crítico cuando se analiza el impacto de los videojuegos en la estabilidad mental de los jóvenes. Si bien algunos juegos pueden ayudar a gestionar las emociones, otros pueden exacerbar respuestas emocionales desadaptativas. Los juegos que requieren niveles intensos de concentración y que implican un alto grado de competencia pueden desencadenar respuestas de estrés crónico, especialmente en jóvenes con predisposición a la ansiedad. Matos Lima y Otero (2024) destacan que la repetición de patrones de frustración y la búsqueda constante de éxito en el entorno virtual pueden llevar a una autoimagen negativa y a un ciclo de autocrítica destructiva.

Impacto de los videojuegos en el desarrollo cognitivo

Figura 11.

Impacto de los videojuegos en el desarrollo cognitivo



Descripción: Ilustración conceptual de la relación entre los videojuegos y el desarrollo cognitivo, representada por un control de videojuego sobre un cerebro.

Nota: Imagen tomada de “Niños que juegan videojuegos desarrollan mejor sus funciones cerebrales al crecer”, por Código Espagueti, 2022, <https://codigoespagueti.com/noticias/ciencia/ninos-que-juegan-videojuegos-desarrollan-mejor-sus-funciones-cerebrales-al-crecer/>. Copyright 2022 por Código Espagueti.

El desarrollo cognitivo es una de las áreas donde los videojuegos han mostrado desde siempre un mayor impacto, tanto en la potenciación de ciertas habilidades como en la generación de desafíos en el ámbito mental. Los videojuegos, a través de su estructura interactiva, y en casos, desafiante, influyen directamente en funciones cognitivas como la atención, la memoria, la percepción y la resolución de problemas. Sin embargo, la naturaleza del impacto puede variar dependiendo del tipo de juego, la frecuencia de uso y el perfil del videojugador.

Mejora en la atención y procesamiento de la información

Diversos estudios han indicado que los videojuegos, particularmente los de acción, tienen un impacto positivo en la capacidad atencional de los jóvenes. Estos

juegos requieren que los jugadores respondan rápidamente a estímulos visuales y auditivos, lo que fortalece la atención selectiva y la capacidad de procesamiento rápido de la información (Matos Lima & Otero, 2024). Títulos de géneros como los juegos de disparos en primera persona (FPS) o de estrategia en tiempo real obligan a los jugadores a mantener su enfoque durante largos periodos, a menudo gestionando múltiples tareas simultáneamente. Este tipo de estimulación cognitiva puede ser beneficioso en el desarrollo de habilidades atencionales, mejorando la capacidad para filtrar información irrelevante y concentrarse en tareas específicas.

Otro detalle es que los videojuegos también pueden mejorar la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva. En aquellos juegos complejos que requieren una gran planificación estratégica, los jugadores deben recordar múltiples ítems y adaptar sus decisiones en función de cambios que se estén suscitando dentro del juego. Este curioso proceso de adaptación fomenta la capacidad para alternar entre tareas y mantener la información relevante activa en la memoria, lo que, en otros términos, se traduce en un fortalecimiento de estas habilidades en contextos ubicados fuera del entorno virtual (Pardo Agudelo & Vela Castellanos, 2022).

Desarrollo de la resolución de problemas y pensamiento crítico

Otra área en la que los videojuegos pueden tener un impacto positivo es en la mejora de la capacidad de resolución de problemas y el pensamiento crítico. Juegos de rol (RPG), de estrategia y puzzles ofrecen escenarios donde los jugadores deben analizar situaciones complejas, tomar decisiones estratégicas y evaluar las consecuencias de sus acciones. Estos desafíos estimulan la creatividad, el razonamiento lógico y la planificación a largo plazo, habilidades que son esenciales en la vida cotidiana. Según Puerta-Sánchez et al. (2023), este tipo de juegos pueden actuar como herramientas que potencian el pensamiento crítico y la capacidad para afrontar situaciones imprevistas, aportando beneficios cognitivos que son transferibles a otras áreas del conocimiento y la vida personal.

Los juegos que promueven la resolución de problemas también se han explorado como herramientas complementarias en intervenciones terapéuticas, donde se utilizan para fortalecer la capacidad cognitiva en jóvenes con dificultades en la toma de decisiones o con trastornos de aprendizaje. Al exponer al jugador a situaciones que

requieren análisis profundo y planificación, estos juegos pueden ayudar a desarrollar un enfoque metódico ante desafíos complejos (Delgado Villalobos et al., 2022).

Riesgos cognitivos asociados al uso excesivo de videojuegos

No todos los impactos cognitivos son beneficiosos. El uso excesivo de videojuegos, especialmente aquellos diseñados con sistemas de recompensa inmediata y alta estimulación, puede afectar negativamente la capacidad de atención sostenida y la gestión del tiempo. Los juegos que incentivan la gratificación instantánea pueden llevar a una disminución en la tolerancia a la frustración y a una preferencia por recompensas rápidas en lugar de procesos de esfuerzo prolongado. Esto puede manifestarse en dificultades para mantener la atención en tareas académicas que requieren un enfoque sostenido y paciencia (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Videojuegos y su relación con la autoestima

Figura 12.

Videojuegos y su relación con la autoestima



Descripción: Imagen conceptual de un jugador con las manos atadas por cables, simbolizando la adicción a los videojuegos y la pérdida de control. Nota: Imagen tomada de “Cómo afectan los videojuegos al cerebro”, por Psicología Mens Sana,

s.f., <https://www.psicologiamenssana.com/blog/como-afectan-los-videojuegos-al-cerebro/>. Copyright de Psicología Mens Sana.

Los videojuegos son una de las formas de entretenimiento más populares actualmente entre los jóvenes, pues estos tienen una influencia considerable en la percepción que los jóvenes tienen hacia sí mismos. Hablando precisamente de la autoestima, esta tiene una relación compleja con los videojuegos, ya que abarca tanto efectos positivos como riesgos muy significativos y notables.

Fomento de la autoestima a través de logros y competencias

Uno de los principales mecanismos mediante los cuales los videojuegos pueden elevar la autoestima de los jóvenes es a través de la consecución de logros y el reconocimiento dentro del juego. Los sistemas de recompensa y progreso en los videojuegos permiten que los jugadores experimenten un sentido de logro tangible, ya sea completando misiones, alcanzando niveles superiores o siendo reconocidos dentro de la comunidad de jugadores. Según Pardo Agudelo y Vela Castellanos (2022), el sentido de competencia que se desarrolla en estos entornos puede traducirse en una mayor confianza en las propias habilidades, lo que refuerza la autoestima. Este efecto es particularmente significativo en juegos que promueven la cooperación, donde los jugadores se sienten valorados por su contribución al éxito colectivo.

Hay que tomar en cuenta que cuando la autoestima se vuelve excesivamente dependiente de los logros en los videojuegos, pueden surgir serios problemas, y es que se dan casos donde los jóvenes dependen de su desempeño en el entorno digital para definir su valor personal y esto puede llevar a una percepción distorsionada de su capacidad y, en última instancia, afectar negativamente su bienestar emocional cuando no se cumplen estas expectativas (Sánchez Casado & Benítez Sánchez, 2022).

Representación en los videojuegos

Figura 13.

Representación en los videojuegos



Descripción: Captura de pantalla de la creación de personajes en Skyrim, que ilustra la personalización avanzada en videojuegos y cómo los jugadores pueden diseñar avatares. Nota: Imagen tomada de “Los mejores editores de personajes de la década”, por MeriStation, 2019,

https://as.com/meristation/2019/11/24/reportajes/1574598246_324030.html.

Copyright 2019 por MeriStation.

La representación en los videojuegos, especialmente en aquellos que permiten una configuración avanzada del físico del personaje y su estilo de vida, tiene un impacto sumamente notable en la identidad y el bienestar emocional de los jóvenes. Hoy en día, muchos videojuegos ofrecen estas opciones altamente detalladas para que los jugadores personalicen a sus avatares de forma minuciosa, desde la apariencia física hasta aspectos de la propia personalidad y la “vida” virtual que desarrollan dentro del juego.

Importancia de la personalización y la identidad

La capacidad de personalizar personajes en los videojuegos permite a los jóvenes explorar diferentes facetas de su identidad en un entorno seguro y controlado.

Esta exploración es particularmente relevante en etapas como la adolescencia, donde los jóvenes están en un proceso constante de definición de su identidad. Según Matos Lima y Otero (2024), los videojuegos ofrecen un espacio en el que los jugadores pueden experimentar con su autoimagen, probando diferentes aspectos de su personalidad y apariencia que quizás no se atreverían a inspeccionar en la vida real. Esta libertad para crear una representación idealizada o aspiracional de uno mismo puede ser una herramienta valiosa para el desarrollo de una autoimagen positiva.

Impacto psicológico de la representación idealizada

Sin embargo, la posibilidad de crear una versión idealizada de uno mismo también presenta desafíos. Los jóvenes pueden experimentar una desconexión entre la identidad que proyectan en el mundo virtual y la realidad de su vida cotidiana, lo que puede generar sentimientos de insatisfacción y frustración. Según Puerta-Sánchez et al. (2023), cuando los jugadores se identifican fuertemente con una representación idealizada que es inalcanzable en la vida real, pueden experimentar una disonancia cognitiva que afecta negativamente su autoestima y bienestar emocional. Esta discrepancia entre lo virtual y lo real es más evidente en juegos que permiten una personalización extrema, donde los avatares pueden ser una versión perfeccionada y estilizada que el jugador desearía ser, pero que no puede alcanzar en su vida diaria.

Además, la representación idealizada puede llevar a una dependencia emocional hacia el entorno virtual, donde los jóvenes encuentran refugio en la vida que pueden construir y controlar dentro del juego. Este fenómeno se agrava cuando el entorno real no ofrece las mismas oportunidades de éxito, validación o aceptación que el entorno virtual. Es importante guiar a los jóvenes en la integración de su identidad virtual con su identidad real, ayudándolos a usar la representación en videojuegos como una herramienta de autoexploración y crecimiento, sin que esto genere expectativas poco realistas o autocríticas destructivas (Pardo Agudelo & Vela Castellanos, 2022).

Configuración avanzada y la exploración de roles y estilos de vida

Los videojuegos también permiten a los jóvenes tomar y explorar diferentes roles y estilos de vida; y es que través de la configuración avanzada, pueden experimentar con identidades que pueden no alinearse con su contexto social o

cultural, lo que les ofrece una oportunidad única de ampliar su visión del mundo. Juegos como The Sims permiten a los jugadores definir la carrera, relaciones y dinámicas sociales de sus personajes, lo que puede facilitar la experimentación con diferentes estilos de vida y valores. Este tipo de exploración puede ser beneficioso para el desarrollo cognitivo y emocional, ya que fomenta la empatía y la comprensión hacia perspectivas diversas (Matos Lima & Otero, 2024).

Capítulo IV

Metodología

Enfoque

El enfoque de la investigación será mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para capturar tanto la profundidad cualitativa de las experiencias personales como la generalización cuantitativa necesaria para validar los hallazgos a un nivel más amplio. Este enfoque es esencial para abordar la complejidad de los efectos de los videojuegos en la identidad juvenil, permitiendo un análisis integral que conecte datos estadísticos con interpretaciones personales (Arias, 2020). Además, este enfoque permite integrar diferentes perspectivas y técnicas, maximizando la comprensión del fenómeno en cuestión.

Paradigma

La investigación se enmarca en el paradigma interpretativo, el cual busca comprender los significados que los jóvenes atribuyen a su experiencia con los videojuegos y cómo estos influyen en su socialización, bienestar e identidad. Este enfoque profundiza en las narrativas personales y las construcciones de significado que no son fácilmente cuantificables, proporcionando una visión rica y detallada de la relación entre videojuegos e identidad juvenil (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Método

Se empleará un método fenomenológico, combinando datos cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión integral del impacto de los videojuegos en la socialización, identidad y autoexpresión de los jóvenes. La fenomenología, al centrarse en las experiencias vividas, es particularmente útil para analizar cómo los jóvenes perciben la influencia de los videojuegos en sus vidas y cómo estas experiencias moldean su identidad (Creswell, 2014). Este método se apoya en la recolección de datos a través de técnicas como entrevistas semiestructuradas y cuestionarios estructurados, facilitando un análisis multidimensional.

Técnicas

Se emplearán diversas técnicas para recopilar datos cualitativos y cuantitativos. En primer lugar, se realizará un grupo focal con preguntas semiestructuradas para obtener una comprensión profunda de las experiencias de los jóvenes con los videojuegos y cómo estas influyen en el desarrollo de su identidad (Arias-González, 2021). Adicionalmente, se aplicará una encuesta con preguntas estructuradas para recolectar datos cuantitativos sobre el uso y percepción de los videojuegos entre los jóvenes. La revisión bibliográfica también desempeñará un papel clave en contextualizar los hallazgos dentro del marco teórico existente y asegurar una base sólida de conocimiento previo.

Instrumentos

Los instrumentos principales serán una guía de entrevista semiestructurada y un cuestionario diseñado específicamente para medir la percepción y el uso de videojuegos entre los jóvenes. Estos instrumentos han sido cuidadosamente diseñados para capturar tanto datos cualitativos como cuantitativos, asegurando la relevancia y la fiabilidad de la información recogida (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Investigación Cuantitativa

El enfoque cuantitativo permitirá cuantificar el impacto de los videojuegos en la socialización, percepción y bienestar emocional de los jóvenes mediante una encuesta estructurada. La cuantificación es crucial para establecer correlaciones y medir la prevalencia de fenómenos relacionados con el uso de videojuegos, lo que permitirá realizar análisis estadísticos que sustenten las conclusiones del estudio con datos empíricos. Se utilizará un muestreo por conveniencia, reclutando a participantes de entre 15 y 24 años a través de universidades, redes sociales y comunidades de jugadores en línea.

Investigación Cualitativa

La investigación cualitativa se enfocará en obtener una comprensión profunda y detallada de las experiencias de los jóvenes con los videojuegos como herramientas de socialización y bienestar. Esto se llevará a cabo mediante un grupo focal, el cual nos proporcionará un espacio para que los participantes expresen en sus propias

palabras cómo estos medios digitales afectan su bienestar y desarrollo social (Arias, 2020).

Investigación Bibliográfica

Se llevará a cabo una revisión exhaustiva de la bibliografía existente sobre el impacto de los videojuegos en la socialización y de como estos inciden en el bienestar emocional de los jóvenes. La búsqueda se realizará en bases de datos académicas como Google Scholar y otros repositorios relevantes, asegurando una inclusión de estudios actuales y pertinentes al tema.

Población

La población del estudio está compuesta por jóvenes de entre 15 y 24 años que juegan videojuegos regularmente. La muestra se seleccionará mediante un muestreo intencional, asegurando diversidad en términos de género, nivel educativo y tipo de videojuegos jugados (Creswell, 2014).

Capítulo V

Presentación y análisis de resultados

A continuación, se presentarán las variables usadas para la investigación, así como el conjunto de las preguntas realizadas tanto en la encuesta como en el grupo focal, así como los resultados obtenidos en las mismas.

Presentación de variables

Tabla 1

Comportamientos y preferencias en videojuegos

Variable	Frecuencia de uso de videojuegos	Género de videojuegos jugados
Dimensión	Uso de videojuegos	Preferencia de género
Indicador	Frecuencia con la que los participantes juegan videojuegos	Tipo de videojuego jugado con mayor frecuencia
Ítems	¿Con qué frecuencia juegas videojuegos?	¿Qué tipo de videojuegos juegas con mayor frecuencia?
Tipo de variable	Independiente	Independiente

Tabla 2

Relaciones sociales y bienestar emocional

Variable	Relaciones sociales generadas	Impacto percibido en la vida social	Apoyo emocional recibido
Dimensión	Cantidad de nuevas relaciones	Mejora percibida en la socialización	Apoyo en relaciones online
Indicador	Número de amigos o conocidos hechos a través de videojuegos	Percepción de mejora en la interacción social	Existencia de apoyo emocional recibido en videojuegos
Ítems	¿Cuántos amigos o conocidos has hecho a través de los videojuegos?	En una escala del 1 al 5, ¿cuánto crees que los videojuegos han mejorado tu vida social?	¿Has recibido apoyo emocional o psicológico de personas que conociste a través de los videojuegos?
Tipo de variable	Dependiente	Dependiente	Dependiente

Tabla 3

Bienestar emocional

Variable	Reducción de estrés y ansiedad	Efectos negativos percibidos
Dimensión	Beneficios percibidos en la salud mental	Impacto negativo en la salud mental

Indicador	Percepción de reducción de estrés	Percepción de efectos negativos
Ítems	¿Crees que jugar videojuegos te ha ayudado a reducir el estrés o la ansiedad?	En una escala del 1 al 5, ¿cuánto crees que los videojuegos han afectado negativamente tu salud mental?
Tipo de variable	Dependiente	Dependiente

Tabla 4

Autoestima y Autoexpresión

Variable	Autoexpresión en videojuegos	Impacto en la autoestima
Dimensión	Capacidad de personalización	Percepción de autoestima
Indicador	Grado en que los jugadores personalizan su experiencia	Mejora percibida en la autoestima
Ítems	¿En qué medida crees que los videojuegos permiten expresar quién eres?	¿Consideras que los videojuegos han influido positivamente en cómo te sientes respecto a ti mismo?
Tipo de variable	Dependiente	Dependiente

Tabla 5

Participación en Comunidades

Variable	Participación en comunidades online
Dimensión	Interacción en comunidades virtuales
Indicador	Cantidad de tiempo o frecuencia de participación
Ítems	¿Participas en comunidades en línea relacionadas con videojuegos (foros, redes sociales, etc.)?
Tipo de variable	Dependiente

La siguiente lista refiere al banco de preguntas a realizadas en la encuesta en línea a través de la plataforma Forms de Google, acompañada de los resultados y análisis de estos. La encuesta tuvo una participación de ciento sesenta y dos personas hasta el momento del corte. Los resultados fueron los siguientes:

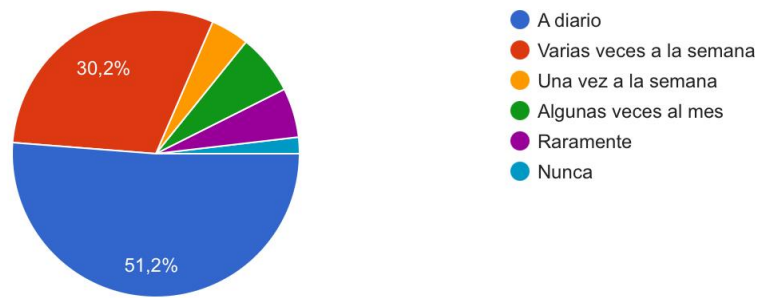
- **¿Con qué frecuencia juegas videojuegos?**
 - **Opciones:**
 - A diario
 - Varias veces a la semana
 - Una vez a la semana
 - Algunas veces al mes
 - Raramente
 - Nunca

Razón: Mide la frecuencia de uso de videojuegos entre los participantes.

Resultados: Entre los datos más significativos encontramos que el 51,2% de los participantes juegan a diario, mientras que el 30,2% solo varias veces a la semana. Este resultado confirma que la mayoría de los jóvenes encuestados tienen un contacto continuo y regular con los videojuegos. La frecuencia de uso diaria, presente en más de la mitad de los encuestados, resalta la importancia de los videojuegos como parte fundamental de su rutina diaria y como una herramienta central dentro de sus actividades de ocio.

¿Con qué frecuencia juegas videojuegos?

162 respuestas



• ¿Qué tipo de videojuegos juegas con mayor frecuencia?

○ Opciones:

- Juegos de rol (RPG)
- Juegos de acción/aventura
- Juegos de deportes
- Juegos de estrategia
- Juegos de simulación
- Otros

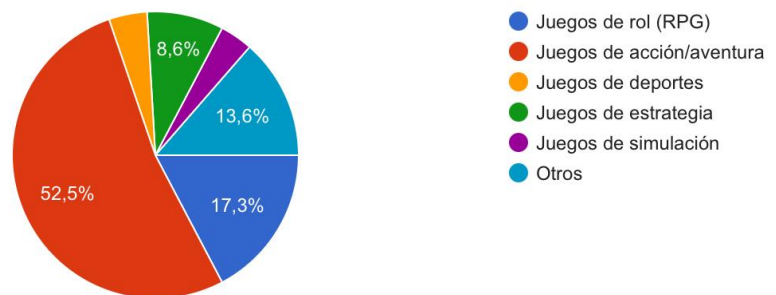
Razón: Identifica los géneros de videojuegos más populares entre los participantes.

Resultados: Todo indica que los juegos de acción/aventura son los más populares, con un 52,5% de preferencia, mientras que los juegos de rol (RPG) son menos comunes, con un 17,3%, seguidos por otros juegos no especificados (varios) con un 13,6% y los juegos de estrategia con un 8,6%. Partiendo de aquí, podemos decir que estos resultados nos muestran una clara inclinación

hacia los juegos de acción/aventura, que suelen ofrecer experiencias intensas y narrativas muy elaboradas que permiten a los jugadores sumergirse en mundos interactivos y asumir roles protagónicos. La popularidad de los RPG también resalta el interés en juegos que ofrecen opciones personalizadas y exploración narrativa.

¿Qué tipo de videojuegos juegas con mayor frecuencia?

162 respuestas



- **¿Cuántos amigos o conocidos has hecho a través de los videojuegos?**

- **Opciones:**

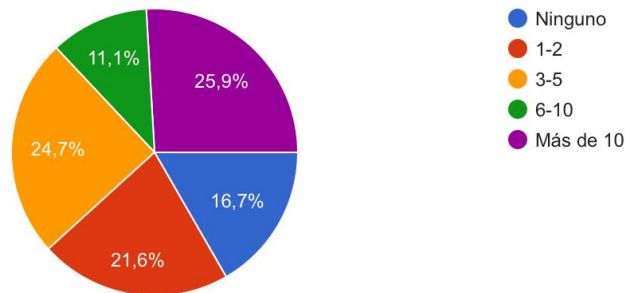
- Ninguno
- 1-2
- 3-5
- 6-10
- Más de 10

Razón: Cuantifica la capacidad de los videojuegos para generar nuevas relaciones.

Resultados: Un 25,9% de los participantes lograron hacer más de 10 amistades o conocidos a través de los videojuegos, lo que resalta el potencial de los videojuegos como herramienta de socialización. Por otro lado, un 24,7% indicó haber hecho entre 3 y 5 amigos, mientras que un 21,6% reportó haber establecido tan solo 1 a 2. Y es que el hecho de que una porción significativa de los jóvenes haya construido grupos de amistades amplios a través de los videojuegos evidencia cómo estos entornos digitales actúan como facilitadores para establecer nuevas conexiones.

¿Cuántos amigos o conocidos has hecho a través de los videojuegos?

162 respuestas



- **En una escala del 1 al 5, ¿cuánto crees que los videojuegos han mejorado tu vida social?**

- **Opciones:**

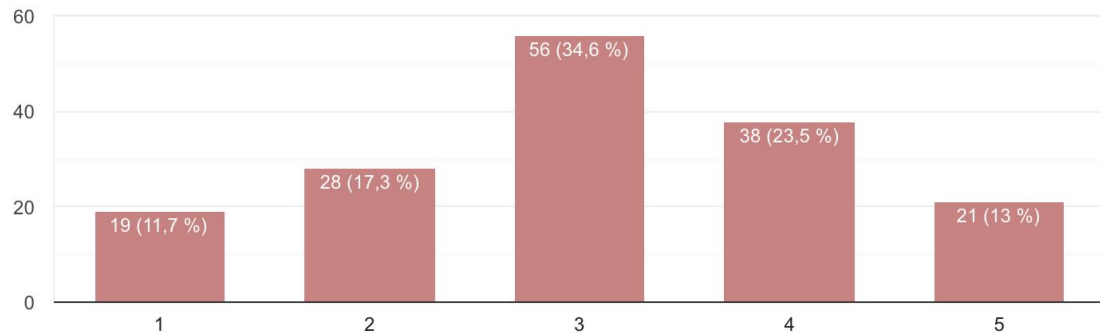
- 1 (Nada)
- 2 (Poco)
- 3 (Moderadamente)
- 4 (Mucho)
- 5 (Extremadamente)

Razón: Mide la percepción de los participantes sobre el impacto de los videojuegos en su vida social.

Resultados: El resultado de la escala nos arroja que un 34,6% de los participantes creen que los videojuegos han mejorado moderadamente su vida. Este resultado indica que, para la mayoría de los participantes, los videojuegos tienen un impacto positivo en su vida social, aunque en niveles moderados. La percepción de que los videojuegos han mejorado su vida social sugiere que estos espacios digitales ofrecen oportunidades para interactuar, colaborar y compartir intereses comunes, lo que contribuye a la satisfacción social. Sin embargo, el hecho de que el impacto percibido no sea extremadamente alto también abre la discusión sobre los límites de las relaciones creadas en estos entornos y su capacidad para suplir la socialización en el mundo físico.

En una escala del 1 al 5, ¿cuánto crees que los videojuegos han mejorado tu vida social?

162 respuestas



● **¿Has recibido apoyo emocional o psicológico de personas que conociste a través de los videojuegos?**

○ **Opciones:**

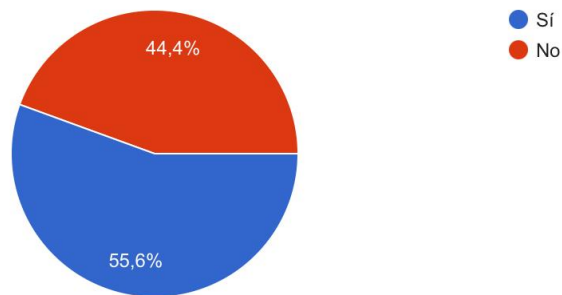
- Sí
- No

Razón: Determina la prevalencia del apoyo emocional recibido a través de las conexiones en videojuegos.

Resultados: Esto nos muestra que un 55,6% de los participantes han recibido apoyo emocional o psicológico por parte de personas que conocieron a través de los videojuegos, mientras que un 44,4% no lo han hecho. El que más de la mitad de los encuestados hayan encontrado apoyo emocional en las relaciones creadas en estos entornos, destaca el papel de los videojuegos como redes de contención emocional.

¿Has recibido apoyo emocional o psicológico de personas que conociste a través de los videojuegos?

162 respuestas



• **¿Crees que jugar videojuegos te ha ayudado a reducir el estrés o la ansiedad?**

○ **Opciones:**

- Sí
- No
- No estoy seguro

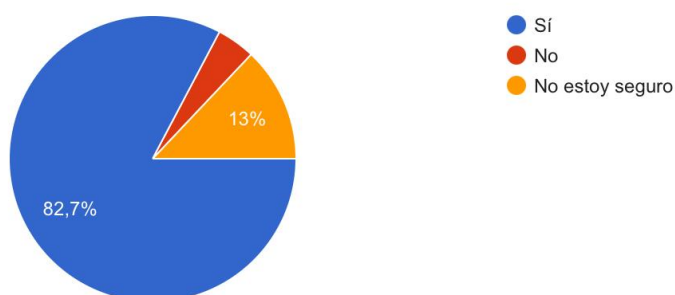
Razón: Evalúa la percepción de los participantes sobre los beneficios psicológicos de los videojuegos.

Resultados: Los resultados más relevantes muestran que un 82,7% de los participantes creen que jugar videojuegos les ha ayudado a reducir el estrés o la ansiedad, mientras que un 13% no están seguros. Esto refuerza la idea de que los videojuegos actúan como una vía de escape y relajación para la mayoría

de los jóvenes, ayudándolos a gestionar sus emociones negativas.

¿Crees que jugar videojuegos te ha ayudado a reducir el estrés o la ansiedad?

162 respuestas



- **En una escala del 1 al 5, ¿cuánto crees que los videojuegos han afectado negativamente a tu salud mental?**

- **Opciones:**

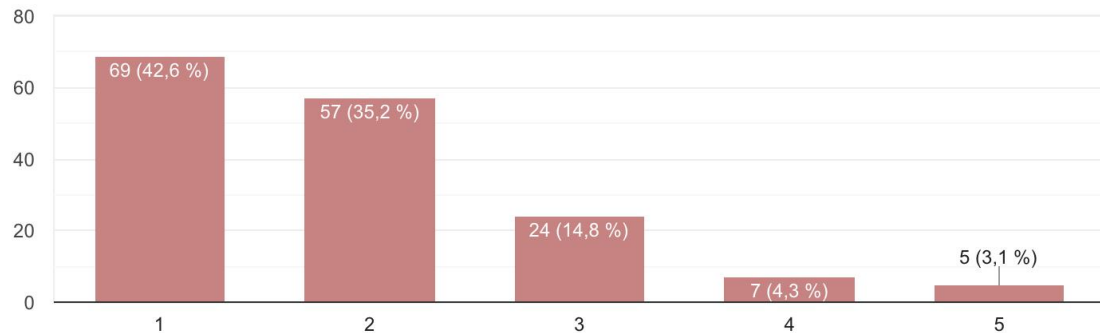
- 1 (Nada)
- 2 (Poco)
- 3 (Moderadamente)
- 4 (Mucho)
- 5 (Extremadamente)

Razón: Mide la percepción de los participantes sobre los efectos negativos de los videojuegos en su salud mental.

Resultados: La escala nos arroja que un 42,6% de los participantes consideran que los videojuegos no han afectado negativamente su salud mental, seguido de un 35,2% de los participantes que consideran que han afectado poco. La mayoría de los participantes perciben que los videojuegos no tienen un impacto negativo en su salud mental, lo cual contrasta con la narrativa predominante en muchos estudios que asocian los videojuegos con efectos perjudiciales. Este resultado sugiere que, en general, los jóvenes no consideran que su uso de videojuegos les cause daño emocional o psicológico, lo que podría estar relacionado con la percepción de control sobre el tiempo de juego y la naturaleza de los juegos que eligen.

En una escala del 1 al 5, ¿cuánto crees que los videojuegos han afectado negativamente tu salud mental?

162 respuestas



● **¿Participas en comunidades en línea relacionadas con videojuegos (foros, redes sociales, etc.)?**

○ **Opciones:**

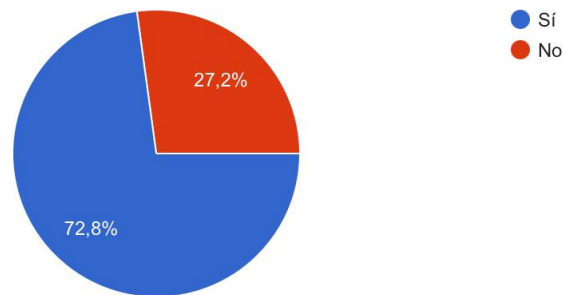
- Sí
- No

Razón: Identifica la participación de los jugadores en comunidades en línea relacionadas con videojuegos.

Resultados: Un 72,8% de los participantes forman parte de comunidades en línea relacionadas con videojuegos, mientras que un 27,2% no. Esta alta participación en comunidades indica que los videojuegos sirven como un medio para integrarse en grupos amplios, compartir experiencias y reforzar el sentido de integración y pertenencia. Estas comunidades, ya sean foros, grupos en redes sociales o plataformas de streaming, actúan como extensiones del entorno de juego donde se generan interacciones sociales continuas.

¿Participas en comunidades en línea relacionadas con videojuegos (foros, redes sociales, etc.)?

162 respuestas



La siguiente lista de preguntas fue realizada al momento de la sesión con el grupo focal. Esta consto de un grupo de seis participantes, así como de siete preguntas realizadas a los mismos. A continuación, se muestran los resultados obtenidos y su análisis respectivo:

- **¿Cómo describirías tu experiencia social al jugar videojuegos?**
 - **Razón:** Permite a los participantes compartir experiencias personales y detallar cómo los videojuegos influyen en sus interacciones sociales.

Participante 1:

“Las características más importantes en los videojuegos para facilitar la socialización incluyen la capacidad de hablar y jugar con otros, especialmente en entornos de jugador contra jugador (PvP). Estas interacciones no solo son divertidas, sino que también ayudan a desarrollar y mejorar habilidades sociales.”

Participante 2:

“Creo que la accesibilidad es crucial, especialmente juegos gratuitos que permiten a los jugadores unirse fácilmente. Los entornos PvP, como en Free Fire, son

especialmente buenos para la socialización, permitiendo a los jugadores interactuar y competir en un espacio común.”

Participante 3:

“En mi experiencia, la socialización en los videojuegos no depende de una característica específica del juego, sino de la capacidad de encontrar personas con intereses comunes. La socialización ocurre naturalmente cuando compartes un interés común, ya sea en un juego multijugador o simplemente discutiendo sobre juegos en línea.”

Participante 4:

“La funcionalidad multijugador es esencial para la socialización en los videojuegos. Permite a los jugadores unirse a comunidades, como gremios o equipos, donde pueden interactuar constantemente y formar relaciones duraderas. Los juegos que fomentan esta interacción directa son especialmente buenos para construir conexiones sociales.”

Participante 5:

“La competencia puede ser un fuerte catalizador para la socialización en los videojuegos. Aunque ser competitivo tiene sus desafíos, también puede ser un medio para conectar con otros jugadores que buscan mejorar y competir, lo que puede llevar a formar amistades y equipos.”

Participante 6:

“Para mí, las características más importantes son aquellas que permiten la comunicación directa, como el chat y los sistemas de micrófono. Estos facilitan una interacción más rica y significativa, lo que puede transformar un juego en una experiencia social mucho más profunda y gratificante.”

Análisis conclusivo:

La capacidad de interactuar en tiempo real con otros jugadores a través de chats y funciones multijugador se destaca como fundamental para la socialización en los videojuegos. Las características que permiten o fomentan la comunicación y la competencia directa entre jugadores no solo enriquecen la experiencia de juego, sino

que también propician el desarrollo de comunidades dentro de los entornos virtuales, creando vínculos que pueden trascender el juego.

- **¿Has hecho amigos o conocido personas nuevas a través de los videojuegos? ¿Puedes compartir alguna historia específica?**
 - **Razón:** Esta pregunta ayuda a profundizar en la capacidad de los videojuegos para facilitar la creación de relaciones interpersonales, sea de amigos o de relaciones amorosas.

Participante 1:

“He hecho amigos y fortalecido vínculos a través de los videojuegos, especialmente durante la pandemia cuando jugábamos hasta altas horas de la madrugada. He formado amistades duraderas tanto localmente como internacionalmente gracias a estos encuentros virtuales.”

Participante 2:

“Los videojuegos han sido fundamentales para ampliar mi círculo social dado que mi tiempo es limitado. He conocido a la mayoría de mis amigos actuales a través de los juegos, especialmente jugando LoL, lo que ha facilitado conexiones duraderas y significativas.”

Participante 3:

“He hecho varios amigos a través de los videojuegos, algunos incluso en diferentes partes del mundo. Una experiencia memorable fue conocer a un amigo en una convención en Connecticut, una coincidencia sorprendente que fortaleció nuestra amistad.”

Participante 4:

“La mayoría de mis amigos los he conocido a través de los videojuegos. Nos reunimos a menudo para jugar y conversar hasta tarde, lo que ha fortalecido nuestras relaciones a lo largo de los años.”

Participante 5:

“Hasta ahora, no he hecho amigos a través de los videojuegos.”

Participante 6:

“He hecho varios amigos a través de los videojuegos. Nuestras relaciones se han fortalecido jugando y compartiendo tiempo juntos, lo que comenzó por coincidencia al jugar el mismo juego.”

Análisis conclusivo:

La mayoría de los participantes reflejan que los videojuegos han sido un medio eficaz para formar y fortalecer amistades. Las experiencias compartidas en juegos en línea han facilitado conexiones significativas que trascienden lo virtual, mostrando el potencial de los videojuegos como plataformas sociales. Sin embargo, también hay casos, como el del *participante 5*, donde los videojuegos no han influido en la formación de nuevas amistades.

- **¿Qué tipo de juegos prefieres y por qué?**
 - **Razón:** Ayuda a identificar los tipos de videojuegos que más fomentan la socialización y cuales serían las preferencias personales de cada participante.

Participante 1:

“Mi gusto por los videojuegos es variado. Disfruto de los juegos sociales como League of Legends con amigos, pero prefiero aquellos con una trama narrativa compleja y envolvente, que me involucra profundamente.”

Participante 2:

“Prefiero los shooters por su dinamismo y acción. Disfruto especialmente la sensación de liderazgo y la adrenalina de los enfrentamientos, aunque también me atraen los juegos de rol por sus narrativas envolventes.”

Participante 3:

“Me inclino por juegos de un solo jugador con campañas centradas en historias ricas y detalladas. Estos juegos me ofrecen una experiencia relajante y me permiten sumergirme completamente en la trama.”

Participante 4:

“Actualmente, me atraen los juegos indie por su originalidad y creatividad. Disfruto de títulos como Celeste y Hollow Knight, y aunque también me gustan los juegos de estrategia, prefiero aquellos que ofrecen experiencias únicas y desafiantes.”

Participante 5:

“Mi preferencia ha evolucionado de juegos de aventura y terror a juegos deportivos. Aunque inicialmente disfrutaba de juegos con ricas narrativas, ahora me atraen más aquellos que ofrecen competencia y estrategia.”

Participante 6:

“Me gustan los juegos que permiten competir en contextos amistosos, especialmente aquellos relacionados con deportes o que imitan salas de juego arcade, donde la competencia y la interacción social son primordiales.”

Análisis conclusivo:

Los participantes mostraron una amplia gama de preferencias en sus elecciones de videojuegos, lo cual pone de manifiesto cómo distintos géneros pueden responder a una variedad de necesidades y gustos, pues algunos jugadores disfrutaban historias profundas y prefieren jugar en solitario, mientras que otros se sienten atraídos por la emoción y la conexión social que proporcionan los juegos competitivos.

- **¿Cómo crees que los videojuegos afectan tu bienestar emocional y mental?**
 - **Razón:** Explora la percepción de los participantes sobre los efectos psicológicos, tanto positivos como negativos, de los videojuegos.

Participante 1:

“Los videojuegos tienen un impacto mixto en mi bienestar emocional y mental. Por un lado, disfruto la interacción y las bromas con amigos, que incluyen juegos en equipo y trollear de manera amistosa. Por otro lado, los juegos con narrativas intensas como ‘Bloodborne’ y ‘GTA IV’ me afectan emocionalmente, tanto positiva como negativamente, dependiendo de cuán identificado me siento con las historias.”

Participante 2:

“Para mí, los videojuegos funcionan como un escape emocional. Me ayudan a distraerme de preocupaciones personales y a enfocar mi atención en el juego, lo cual es terapéutico. Sin embargo, a veces resulto tan absorta en el juego que pierdo la noción del tiempo, lo cual puede ser contraproducente.”

Participante 3:

“Los videojuegos me proporcionan una distracción significativa de la rutina diaria, ofreciendo un escape necesario. Me permiten sumergirme en diferentes mundos y experiencias, lo que es en general relajante. Aunque ocasionalmente, los juegos competitivos pueden ser frustrantes, especialmente cuando las interacciones con otros jugadores se vuelven intensas.”

Participante 4:

“La influencia de los videojuegos en mi bienestar emocional depende del tipo de juego. Los juegos tranquilos, como ‘Stardew Valley’, me relajan, mientras que los juegos más desafiantes, como ‘Dark Souls’, pueden ser estresantes. Sin embargo, disfruto del desafío y la competencia, lo que me motiva a superar los niveles de estrés que estos juegos pueden provocar.”

Participante 5:

“Los videojuegos a veces me han llevado a momentos de gran frustración, al punto de reaccionar de manera exagerada en situaciones de estrés dentro del juego. Aunque estos momentos son intensos, suelen ser pasajeros y no afectan significativamente mi bienestar emocional a largo plazo.”

Participante 6:

“Considero que los videojuegos influyen tanto positiva como negativamente en mi bienestar emocional. Me proporcionan relajación y un escape del estrés diario, pero también pueden causarme estrés cuando las partidas son particularmente intensas.”

Análisis conclusivo:

Las respuestas indican que los videojuegos actúan como un doble filo en el bienestar emocional y mental de los jugadores. Mientras que proporcionan distracción,

entretenimiento y una vía para la interacción social, también pueden ser fuentes de estrés y frustración. El impacto varía ampliamente entre los individuos, dependiendo de sus respuestas emocionales personales y del tipo de juegos que prefieren. Estos efectos mixtos destacan la complejidad de la relación entre los videojuegos y la salud mental, sugiriendo que los beneficios y riesgos son profundamente personales y contextualizados por las experiencias de vida de cada jugador.

- **¿Alguna vez has discutido problemas personales o recibido apoyo emocional a través de tus conexiones en videojuegos?**
 - **Razón:** Examina la profundidad de las relaciones formadas en los videojuegos y su potencial para el apoyo emocional.

Participante 1:

“He discutido ampliamente problemas personales y recibido apoyo emocional a través de videojuegos. Especialmente durante largas sesiones nocturnas con amigos, hemos abordado temas que van desde lo romántico hasta lo económico, lo cual ha sido significativo para mí.”

Participante 2:

“Personalmente, no suelo compartir mis problemas personales en videojuegos, aunque he escuchado confesiones serias de otros debido a la distancia percibida que proporciona el medio digital.”

Participante 3:

“En 2022, durante una situación difícil, el apoyo de mi grupo de amigos en videojuegos fue crucial. Estas conexiones me proporcionaron un espacio vital para sobrellevar los desafíos emocionales.”

Participante 4:

“He compartido y recibido apoyo sobre problemas personales en conversaciones nocturnas con amigos en Discord, discutiendo desde problemas amorosos hasta familiares, lo cual nos ha unido más como un grupo.”

Participante 5:

“No he compartido mis problemas personales a través de videojuegos, pero sí he sido receptor del apoyo emocional de otros, lo cual me ha permitido apoyarlos a su vez.”

Participante 6:

“Aunque no he compartido problemas muy profundos, sí he discutido incidentes diarios que me molestan, y he recibido consejos útiles que han impactado positivamente en mi vida.”

Análisis conclusivo:

La mayoría de los participantes valoran las interacciones sociales en videojuegos como plataformas para la discusión de temas personales y el apoyo emocional. Esto subraya la importancia de estas comunidades virtuales en la provisión de un espacio seguro para la expresión y el apoyo, lo que destaca la función social y terapéutica de los videojuegos en la vida contemporánea.

- **¿Crees que los videojuegos han mejorado o empeorado tu vida social fuera del juego? ¿De qué manera?**
 - **Razón:** Investiga el impacto de los videojuegos en la vida social general de los participantes, más allá del ámbito virtual.

Participante 1:

“Creo que los videojuegos han mejorado mi vida social. Siendo alguien que antes era muy retraído, el tener que comunicarme en los juegos me ha ayudado a desarrollar habilidades de comunicación y a ser más abierto. Aunque también he experimentado cierta adicción, en general, me han ayudado a mejorar mi capacidad de expresarme mejor y más claramente.”

Participante 2:

“Los videojuegos han tenido un impacto positivo en mi vida social. Antes era muy introvertida, y jugar me ha ayudado a desenvolverme mejor socialmente. Aunque puede ser adictivo y consumir mucho tiempo, los beneficios incluyen mejorar mi capacidad para pensar estratégicamente y manejar mi ansiedad.”

Participante 3:

“Definitivamente, los videojuegos han mejorado mi vida social. Me han ayudado a superar mi introversión y ahora me siento cómodo hablando con cualquier persona, gracias a la práctica que he tenido interactuando en juegos. Esta interacción me ha permitido expandir mi círculo social y enriquecer mi vida con nuevas historias e intereses.”

Participante 4:

“En mi caso, los videojuegos no han tenido un impacto significativo en mi vida social fuera del juego. Prefiero mantenerme al margen en situaciones sociales que no involucran amigos cercanos. Los videojuegos no han cambiado este aspecto de mi personalidad; sigo siendo alguien que no socializa mucho con extraños.”

Participante 5:

“No he notado ningún cambio significativo en mi vida social debido a los videojuegos. Siempre he sido comunicativo y sociable, tanto dentro como fuera de los juegos. Los videojuegos son simplemente otra plataforma para interactuar, pero no han modificado fundamentalmente mi forma de relacionarme.”

Participante 6:

“Creo que los videojuegos han influido positivamente en mi vida social. Me han ayudado a relajarme y a manejar mejor el estrés, lo que me permite estar más abierto y tranquilo en situaciones sociales. Además, los videojuegos me han enseñado habilidades útiles para manejar relaciones y situaciones en la vida real.”

Análisis conclusivo:

La mayoría de los participantes perciben que los videojuegos han mejorado su vida social al proporcionar un medio para desarrollar habilidades de comunicación y manejar el estrés. Sin embargo, algunos notan desafíos como la adicción o la falta de cambio en sus interacciones sociales. Este dualismo subraya la complejidad del impacto de los videojuegos en la vida social, mostrando tanto beneficios potenciales como desafíos.

- **¿Qué características de los videojuegos consideras más importantes para facilitar la socialización?**

- **Razón:** Identifica los elementos de diseño de los videojuegos que los participantes encuentran más efectivos para fomentar la socialización.

Participante 1:

“Las características más importantes en los videojuegos para facilitar la socialización incluyen la capacidad de hablar y jugar con otros, especialmente en entornos de jugador contra jugador (PvP). Estas interacciones no solo son divertidas, sino que también ayudan a desarrollar y mejorar habilidades sociales.”

Participante 2:

“Creo que la accesibilidad es crucial, especialmente juegos gratuitos que permiten a los jugadores unirse fácilmente. Los entornos PvP, como en Free Fire, son especialmente buenos para la socialización, permitiendo a los jugadores interactuar y competir en un espacio común.”

Participante 3:

“En mi experiencia, la socialización en los videojuegos no depende de una característica específica del juego, sino de la capacidad de encontrar personas con intereses comunes. La socialización ocurre naturalmente cuando compartes un interés común, ya sea en un juego multijugador o simplemente discutiendo sobre juegos en línea.”

Participante 4:

“La funcionalidad multijugador es esencial para la socialización en los videojuegos. Permite a los jugadores unirse a comunidades, como gremios o equipos, donde pueden interactuar constantemente y formar relaciones duraderas. Los juegos que fomentan esta interacción directa son especialmente buenos para construir conexiones sociales.”

Participante 5:

“La competencia puede ser un fuerte catalizador para la socialización en los videojuegos. Aunque ser competitivo tiene sus desafíos, también puede ser un medio

para conectar con otros jugadores que buscan mejorar y competir, lo que puede llevar a formar amistades y equipos.”

Participante 6:

“Para mí, las características más importantes son aquellas que permiten la comunicación directa, como el chat y los sistemas de micrófono. Estos facilitan una interacción más rica y significativa, lo que puede transformar un juego en una experiencia social mucho más profunda y gratificante.”

Análisis conclusivo:

La capacidad de interactuar en tiempo real con otros jugadores a través de chats y funciones multijugador se destaca como fundamental para la socialización en los videojuegos. Las características que permiten o fomentan la comunicación y la competencia directa entre jugadores no solo enriquecen la experiencia de juego, sino que también propician el desarrollo de comunidades dentro de los entornos virtuales, creando vínculos que pueden trascender el juego.

Para realizar un análisis exhaustivo y detallado sobre la influencia de los videojuegos en la socialización y el bienestar emocional, integro los resultados obtenidos de la encuesta en línea con las discusiones del grupo focal.

Frecuencia de juego y preferencias de género

La encuesta revela que una mayoría considerable de jugadores (51,2%) se involucra en videojuegos diariamente, y prefieren mayormente los juegos de acción y aventura (52,5%). Este dato es consistente con las narrativas del grupo focal, donde los participantes expresan una predilección por géneros que ofrecen tramas ricas y la oportunidad de interacciones sociales complejas. Esta tendencia subraya la importancia de los videojuegos como una constante en la vida diaria de muchos, proporcionando tanto entretenimiento como un espacio para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Construcción de relaciones sociales

Tanto en la encuesta como en el grupo focal, se destaca la capacidad de los videojuegos para fomentar nuevas amistades y profundizar relaciones existentes. Más del 25% de

los encuestados indicaron haber formado más de 10 nuevas conexiones a través de los videojuegos. Los participantes del grupo focal comparten experiencias de cómo los videojuegos han servido como catalizadores para amistades duraderas, reforzando la idea de que estos entornos virtuales son plataformas poderosas para la socialización.

Apoyo emocional a través de videojuegos

Una mayoría de los encuestados (55,6%) reportó haber recibido apoyo emocional a través de conexiones formadas en videojuegos. Este apoyo es crucial, especialmente considerando que muchos jugadores utilizan estos espacios como un medio para escapar de estresores diarios y encontrar consuelo en comunidades de intereses compartidos. Las discusiones del grupo focal corroboran esta función, destacando cómo los videojuegos facilitan discusiones sobre temas personales y proporcionan un apoyo significativo en momentos críticos.

Impacto en el bienestar mental y emocional

A pesar de los desafíos que algunos juegos pueden presentar, un 82,7% de los encuestados siente que los videojuegos han ayudado a reducir su estrés o ansiedad. Este beneficio se refleja en las narrativas del grupo focal, donde los participantes describen los videojuegos como un escape necesario que ofrece relajación y un respiro de las presiones de la vida real. Sin embargo, es importante considerar que un 42,6% de los encuestados cree que los videojuegos no han afectado negativamente su salud mental, lo cual indica que los efectos pueden variar ampliamente entre individuos.

Participación en comunidades online

Un 72,8% de los encuestados participa en comunidades en línea relacionadas con videojuegos. Esta alta tasa de participación refleja el papel de los videojuegos no solo como una actividad de ocio, sino como un medio para la socialización continua y el intercambio cultural a través de foros, redes sociales, y más. Esta interacción comunitaria es esencial para muchos jugadores, proporcionando un sentido de pertenencia y una plataforma para compartir experiencias y conocimientos.

Conclusión global:

El análisis de los datos recopilados a través de la encuesta y el grupo focal evidencia que los videojuegos juegan un papel crucial en la vida social y emocional de los

jóvenes. Desde una perspectiva cuantitativa, los resultados muestran que la mayoría de los participantes consideran que los videojuegos han tenido un impacto positivo en su vida social, facilitando la creación de nuevos vínculos, el desarrollo de habilidades sociales y la reducción del estrés y la ansiedad. La alta frecuencia de uso y la participación en comunidades virtuales indican que los videojuegos se han convertido en un entorno de socialización clave para esta población.

Sin embargo, el análisis cualitativo aporta una visión más matizada. A través del grupo focal, se profundizó en la experiencia subjetiva de los participantes, revelando que, si bien los videojuegos ofrecen un espacio de apoyo y conexión, también existen preocupaciones sobre la dependencia emocional, el tiempo invertido y los efectos negativos potenciales en la salud mental. Aunque la mayoría no percibe un impacto significativo en términos negativos, hay casos en los que el uso excesivo puede llevar a una disminución en la calidad de las relaciones fuera del entorno digital y afectar la autoestima, especialmente cuando las expectativas en el juego no se cumplen en la vida real.

La convergencia de los datos cualitativos y cuantitativos permite concluir que los videojuegos tienen un impacto dual en los jóvenes. Por un lado, son una herramienta poderosa para la socialización y el bienestar emocional, facilitando relaciones significativas y ofreciendo un espacio para la expresión y el alivio del estrés. Por otro lado, existe un riesgo inherente de efectos adversos cuando su uso no es equilibrado, lo que subraya la necesidad de educar y guiar sobre un uso responsable.

CONCLUSIONES

El presente estudio se planteó con el objetivo de analizar cómo los videojuegos operan como herramientas de socialización y cómo afectan la estabilidad mental de jóvenes de entre 15 y 24 años. En una sociedad donde las tecnologías digitales han adquirido un protagonismo indiscutible en la vida diaria, los videojuegos han evolucionado para convertirse en algo más que simples instrumentos de ocio. En realidad, se han transformado en auténticos espacios de interacción donde los jóvenes no solo comparten experiencias, sino que también construyen elementos cruciales de su identidad, fortalecen su bienestar emocional y desarrollan capacidades sociales que repercuten tanto en sus relaciones en línea como en su vida offline. La investigación realizada, al integrar tanto enfoques cuantitativos como cualitativos, ha permitido captar la complejidad y la profundidad de estos entornos virtuales, revelando su papel central en la vida de los jóvenes de hoy.

Los resultados obtenidos muestran que los videojuegos forman una parte esencial de la rutina diaria para la mayoría de los participantes. Más del 50% de los encuestados juega a diario, lo que subraya el nivel de integración de estos entornos digitales en su vida social y emocional. Para estos jóvenes, los videojuegos han dejado de ser meros pasatiempos para convertirse en espacios seguros y constantes donde pueden construir vínculos afectivos, colaborar con otros jugadores, competir de manera constructiva y, en muchos casos, encontrar un sentido de pertenencia que, a menudo, les resulta difícil lograr en otros contextos. Este hallazgo revela la importancia de entender los videojuegos como una plataforma de interacción social que, lejos de aislar, facilita conexiones significativas entre individuos.

En términos de socialización, la investigación evidencia que los videojuegos son un terreno fértil para la creación de nuevas relaciones. De hecho, más del 70% de los encuestados ha establecido vínculos significativos a través de estos medios, muchos de los cuales trascienden el espacio virtual para convertirse en relaciones duraderas en la vida real. Estas interacciones no solo se limitan a la cooperación y el trabajo en equipo dentro del juego, sino que también abarcan el apoyo emocional y la construcción de redes de confianza, especialmente en comunidades donde se

comparten intereses comunes. Este aspecto muestra cómo los videojuegos han superado la percepción tradicional de ser actividades solitarias, consolidándose como plataformas de interacción social dinámica y mutuo apoyo.

Los datos obtenidos del grupo focal y de la encuesta revelan que la posibilidad de crear avatares personalizados, tomar decisiones en la narrativa y enfrentar desafíos dentro del juego permite a los jóvenes experimentar una sensación de control y seguridad que refuerza su autoestima. En estos entornos virtuales, los videojugadores, no solo se sienten valorados por sus habilidades, sino que también encuentran reconocimiento y validación de su identidad. Sin embargo, también se identificaron contras asociadas a esta dinámica; para algunos jugadores, la alta competitividad o la presión dentro de ciertas comunidades de videojuegos puede generar sentimientos de frustración o ansiedad cuando los logros virtuales no se corresponden con las expectativas en la vida real. Todo esto nos señala la importancia de acompañar el uso de los videojuegos con una adecuada educación emocional, la cual permita gestionar las expectativas y así lograr establecer límites claros entre la realidad y la ficción.

De este estudio, también se puede destacar la capacidad que los videojuegos han demostrado para influir positivamente en el bienestar mental de los jóvenes. Esto se demuestra en los estudios de campo realizados, ya que la mayoría de los participantes encuestados reportaron que los videojuegos les han ayudado a reducir los niveles de estrés y ansiedad, funcionando como una vía de escape frente a las presiones de la cotidianidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Código Espagueti. (2022). Niños que juegan videojuegos desarrollan mejor sus funciones cerebrales al crecer. <https://codigoespagueti.com/noticias/ciencia/ninos-que-juegan-videojuegos-desarrollan-mejor-sus-funciones-cerebrales-al-crecer/>
- Delgado Villalobos, S., Huang Qiu, C., González Cordero, L., & Castro Sibaja, M. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud*, 6(1), 81-86. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.404>
- EducaHistoria. (s.f.). La historia de los videojuegos. <https://educahistoria.com/la-historia-de-los-videojuegos/>
- Gándara Martín, M. F., Sánchez Olmos, R. J., & Ledo Rubio, A. M. (2016). La influencia de los videojuegos en el desarrollo cognitivo y emocional en la infancia y la adolescencia: Un estudio de caso en España. *Revista Internacional de Psicología y Psicoterapia*, 12(3), 55-69.
- HealthyChildren.org. (2020). Unhealthy Video Gaming. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/Unhealthy-Video-Gaming.aspx>
- Matos Lima, A., & Otero, M. (2024). Serious games y su integración en la terapia psicológica: Un análisis de las aplicaciones actuales. *Journal of Clinical Psychology*, 12(3), 55-69.
- MeriStation. (2019). Los mejores editores de personajes de la década. https://as.com/meristation/2019/11/24/reportajes/1574598246_324030.html
- Pardo Agudelo, J. N., & Vela Castellanos, N. J. (2022). Revisión sistemática: Uso de los videojuegos en psicología, como herramienta terapéutica en el

fortalecimiento de habilidades cognitivas. Bogotá D.C.: Corporación Universitaria Iberoamericana.

Periodismo.com. (2021). ¿Pueden los videojuegos mejorar tu relación de pareja? <https://www.periodismo.com/2021/02/26/pueden-los-videojuegos-mejorar-tu-relacion-de-pareja/>

Pros y Contras. (s.f.). Los videojuegos. <https://prosycontras.de/los-videojuegos/>

Psicología Mens Sana. (s.f.). Cómo afectan los videojuegos al cerebro. <https://www.psicologiamenssana.com/blog/como-afectan-los-videojuegos-al-cerebro/>

Puerta-Sánchez, L. E., Cieza-Mostacero, S. E., & Rodríguez-Peña, M. J. (2023). Videojuegos como herramientas en psicoterapia: Revisión sistemática. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, E64, 477-488.

Sánchez Casado, J. I., & Benítez Sánchez, E. I. (2022). Revisión sobre la “Salud Mental y Nuevas Tecnologías”: Análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva. *INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 79-88.

Semana. (2023). Aburrido? Cinco juegos de PlayStation Plus para matar el estrés. <https://www.semana.com/tecnologia/articulo/aburrido-cinco-juegos-de-playstation-plus-para-matar-el-estres/202327/>

UDLA. (2020). Jugar videojuegos genera impacto positivo en niños y jóvenes. <https://www.udla.edu.ec/2020/03/jugar-videojuegos-genera-impacto-positivo-en-ninos-y-jovenes/>

Anexos

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es dirigida por **Carlos Daniel Medina Bajaña** de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es **analizar la influencia de los videojuegos en la socialización y la estabilidad mental de los jóvenes entre 15 y 24 años por medio de investigación mixta compuesta de una encuesta (en línea) y grupo focal (presencial) para determinar el impacto que tienen estos en la vida social de los mismos.**

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá la participación en un grupo focal. Esto tomará aproximadamente entre 15 a 30 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado y se tomará una foto para evidencia.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán borradas

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas del grupo focal le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Nombre del Participante

Firma del participante

Lugar y fecha: _____



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Medina Bajaña, Carlos Daniel**, con C.C: # **1207730639** autor/a del trabajo de titulación: **Los videojuegos como herramienta de socialización y estabilidad mental en jóvenes entre 15 y 24 años** previo a la obtención del título de **Licenciado en Psicología Clínica** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **9 de septiembre de 2024**

f. _____

Nombre: **Medina Bajaña, Carlos Daniel**

C.C: **1207730639**



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Los videojuegos como herramienta de socialización y estabilidad mental en jóvenes entre 15 y 24 años		
AUTOR:	Medina Bajaña, Carlos Daniel		
TUTORA:	Psic. Cl. Colmont Martínez, Marcia Ivette, Mgs.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Psicología, Educación y Comunicación		
CARRERA:	Carrera de Psicología Clínica		
TITULO OBTENIDO:	Licenciado en Psicología Clínica		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	9 de septiembre de 2024	No. DE PÁGINAS:	72
ÁREAS TEMÁTICAS:	Psicología Clínica, Psicoanálisis, Estabilidad Mental		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Videojuegos; Socialización Juvenil; Estabilidad Mental; Identidad Virtual; Psicología; Bienestar Emocional		

RESUMEN:

Este trabajo de investigación analizó el impacto de los videojuegos como herramientas de socialización y su relación con la estabilidad mental en jóvenes de entre 15 y 24 años. Y es que vivimos en una sociedad donde los videojuegos son un elemento que se ha vuelto clave en la vida cotidiana de esta población, por ello resulta crucial entender tanto los beneficios como los riesgos asociados a su uso. La presente tesis abordó cómo los videojuegos actúan a modo de espacios de interacción social, expresión emocional y desarrollo cognitivo, influyendo en la construcción de la identidad y en la creación de vínculos interpersonales significativos. Se exploraron mecanismos psicológicos que facilitan la formación de relaciones sociales en entornos virtuales, así como las posibles consecuencias para la salud mental, tanto positivas como negativas. A partir de un enfoque interdisciplinario que combina la psicología y los estudios culturales, esta investigación busca ofrecer una visión integral sobre cómo los videojuegos pueden ser una herramienta tanto para la promoción del bienestar juvenil como un riesgo potencial cuando su uso se desregula. Los resultados de este estudio tuvo un alto valor práctico, ya que permitió diseñar estrategias de intervención y prevención, orientadas a promover un uso saludable de los videojuegos, maximizando sus ventajas y minimizando los efectos adversos.

ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-4- (registrar teléfonos)	E-mail: medina.carlos@cu.ucsg.edu.ec
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Torres Gallardo, Tatiana Aracely, Mgs.	
	Teléfono: +593-4-2209210 ext. 1413 - 1419	
	E-mail: tatiana.torres@cu.ucsg.edu.ec	

SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA

Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	