



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES.

# Efectos positivos y negativos de los videojuegos en la salud mental de jóvenes adultos de UFLO, Cipolletti, Río Negro

**Estudiante:** Voria, Juan Ignacio

**Legajo:** 21413

**Director/es:** Dra. Claudia Echeverría

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en Psicología.

**2025**

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

### **Autorizo la publicación de la obra:**

Desde la fecha [19/09/2025]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: Cipolletti, 19 de septiembre de 2025

Firma y aclaración del autor: Voria, Juan Ignacio



## Índice

<b>Resumen .....</b>	<b>5</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>6</b>
<b>Delimitación del Objeto de Estudio .....</b>	<b>6</b>
Definición del Problema.....	8
Objetivos .....	8
<i>Objetivo General.....</i>	<i>8</i>
<i>Objetivos Específicos Cuantitativos.....</i>	<i>9</i>
<i>Objetivos Específicos Cualitativos.....</i>	<i>9</i>
Hipótesis Básicas y Derivadas .....	9
Fundamentación .....	10
<b>Estado del Arte .....</b>	<b>11</b>
<b>Marco Teórico.....</b>	<b>18</b>
Salud mental.....	18
<i>Salud física .....</i>	<i>19</i>
<i>Salud social .....</i>	<i>19</i>
<i>Salud psicológica .....</i>	<i>20</i>
Videojuegos.....	20
<i>Clasificación de los videojuegos.....</i>	<i>21</i>
¿Qué son los efectos? .....	22
<i>Efectos negativos en la salud psicológica.....</i>	<i>23</i>
<i>Efectos positivos en la salud psicológica.....</i>	<i>24</i>
<i>Efectos negativos en la salud física .....</i>	<i>26</i>
<i>Efectos positivos en la salud física.....</i>	<i>26</i>
<i>Efectos negativos en la salud social.....</i>	<i>27</i>
<i>Efectos positivos en la salud social.....</i>	<i>28</i>
<b>Método.....</b>	<b>28</b>
Población y muestra .....	28
<i>Criterios de inclusión.....</i>	<i>29</i>
<i>Criterios de exclusión .....</i>	<i>29</i>
Técnicas e Instrumentos .....	29

<i>Fase Cuantitativa</i> .....	29
<i>Fase Cualitativa</i> .....	31
Procedimiento.....	31
Constancia de consentimiento informado .....	32
<b>Resultados</b> .....	<b>32</b>
Resultados cuantitativos .....	32
<i>Diferencias entre subgrupos</i> .....	40
Resultados cualitativos .....	43
<b>Discusión</b> .....	<b>48</b>
<b>Conclusiones</b> .....	<b>53</b>
<b>Referencias</b> .....	<b>55</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>64</b>
Anexo 1. Consentimiento Informado .....	64
Anexo 2. Escala ad hoc de variables sociodemográficas: .....	65
Anexo 3. Escala ad hoc de variables implicadas en el uso de videojuegos: .....	65
Anexo 4. Escala ad hoc de variables fisiológicas.....	66
Anexo 5. Escala ad hoc de variables motivacionales para jugar.....	68
Anexo 6. Escala ad hoc de percepción subjetiva .....	68
Anexo 7. Escala ad hoc de relaciones interpersonales .....	69
Anexo 8. Instrucciones para la Escala de Experiencia Gamer .....	70
Anexo 9. Instrucciones para la Versión Corta de la Escala de Adicción a Videojuegos (GAS-SF) .....	75
Anexo 10. Instrucciones para el Inventario de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad (Big Five Inventory - BFI) .....	77
Anexo 11. Inciso para continuar al apartado cualitativo. ....	81
Anexo 12. Preguntas abiertas para obtener variables cualitativas con respecto al uso y efectos de los videojuegos. ....	81

## Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo describir los efectos producidos por los videojuegos sobre la salud mental en los jóvenes adultos estudiantes de la Universidad de Flores, sede Comahue, entre 18 y 25 años de edad, en la ciudad de Cipolletti, mediante un estudio empírico de enfoque mixto con un diseño no experimental, transversal, y descriptivo-correlacional. Para ello, se realizó una investigación con una población de 61 personas, de las cuales 40 afirmaron ser jugadores habituales. Se aplicaron diferentes pruebas: escalas ad hoc sobre variables fisiológicas, sobre variables sociales, sobre las características de los videojuegos y la conducta de juego de los jugadores, un test de experiencia de uso de los videojuegos, un test de adicción a los videojuegos, y un inventario de personalidad. Al mismo tiempo, se implementó una entrevista con preguntas abiertas para indagar con mayor profundidad las percepciones subjetivas de los efectos por parte de los jugadores. Los resultados obtenidos muestran que existe una predominancia significativa de los efectos positivos por sobre los negativos. Se halló que, a mayor tiempo de uso de videojuegos, mayores reportes de experimentación de efectos tanto positivos como negativos. A su vez, se constató también una relación entre los problemas psicológicos, sociales y fisiológicos con los efectos negativos de los videojuegos. Asimismo, las variables relacionadas entre los efectos adversos de los videojuegos y el género no son unilaterales, afectando a las mujeres en torno a su emocionalidad y su salud fisiológica, mientras que los varones manifestaron una afectación mayor en lo conductual y en lo social. A partir del estudio se concluye que los efectos de los videojuegos son mixtos, con una mayor incidencia de los efectos positivos, reflejando un distanciamiento de la mera dicotomía entre lo beneficioso y lo perjudicial. Estos hallazgos ponen en evidencia la complejidad del fenómeno y la necesidad de considerar la multiplicidad de variables que inciden en la salud mental de los jugadores, tales como el contexto de uso, el género, la personalidad y el tiempo de dedicación a la actividad.

**Palabras clave:** videojuegos, efectos, salud mental, jóvenes adultos.

## **Introducción**

### **Delimitación del Objeto de Estudio**

En la actualidad resulta poco común encontrar sujetos que no utilicen las nuevas tecnologías con algún tipo de finalidad, ya fuese para trabajar, estudiar, investigar, interactuar con los demás, entre otras funcionalidades. Si bien estas tecnologías ayudan a los individuos en las tareas mencionadas, también tiene cierta predominancia su utilización para el tiempo de ocio, para las distracciones y para el entretenimiento. Es debido a este gran abanico de posibilidades brindadas (o apoyadas) por las nuevas tecnologías, que el ser humano las emplea de manera constante durante su desarrollo y su cotidianidad, integrándolas de manera natural en su vida. No obstante, a pesar de que su uso pueda aportar diversos beneficios en las actividades mencionadas, también son causantes de consecuencias negativas tales como problemáticas relacionadas con el sueño, dificultades emocionales, adicciones y agresividad (Parra Reyes, 2018).

Se entiende por nuevas tecnologías a las TICS, cuyas siglas implican a las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Estas TICS son, según el Equipo de Lawi (2024), aquellas “tecnologías y dispositivos utilizados en la gestión y el procesamiento de los sistemas de información”. Esto incluye dispositivos físicos tangibles, tales como las computadoras y los celulares (o smartphones) denominados hardware, y dispositivos digitales, llamados software, como internet, plataformas cloud, o los videojuegos. La finalidad de estas tecnologías radica en procesar, almacenar y transmitir información de manera virtual a través de la gran plataforma que los sustenta, siendo la Internet, facilitando así a sus usuarios la comunicación, el acceso al conocimiento y la innovación en la sociedad digital.

Para el presente trabajo se analizará exclusivamente una de estas TIC: los videojuegos, y las principales consecuencias que generan en sus usuarios. Se considera videojuego, en esencia, a “un programa de entretenimiento digital e interactivo, ejecutado en un dispositivo y visualizado en una pantalla en el cual, a partir de unas determinadas reglas, el usuario debe alcanzar uno o varios objetivos” (Hernández Pérez, 2015, p.165), abarcando todo rango etario, predominantemente en la adolescencia y en la niñez. Prosiguiendo con estos lineamientos, la diversidad de sus efectos es amplia, pudiendo repercutir tanto positiva como negativamente en lo cognitivo, en lo fisiológico, en lo emocional, en lo conductual, y en lo social.

Entre los efectos adversos más comunes se destacan el aislamiento social, el sedentarismo, dolores de cabeza, bajo rendimiento escolar, conductas violentas y alteraciones en el desarrollo de la personalidad (Ramos Grijalva & Valdés Casasola de Rosales, 2019). Por su parte, dentro de las consecuencias positivas se destacan efectos como la disminución del estrés y la ansiedad, la estimulación de la resolución de problemas, fomentar las capacidades de reacción y el procesamiento de las imágenes, etc. (Marchuet & Granados, 2023).

Como se puede apreciar, los alcances de los efectos de los videojuegos son extremadamente amplios, existiendo un punto de convergencia entre todos ellos: la salud en todas sus dimensiones. Es por esto que, tras dejar sentado que dichos alcances pueden afectar numerosas áreas de los individuos, dentro de esta investigación se resalta un enfoque puntualmente psicológico, pero comprendiendo, a su vez, a la salud desde una mirada integral entre mente, cuerpo, y contexto.

La psicología es la disciplina que, en palabras de Fernández-Ballesteros (2013), “tiene por objeto el estudio de la conducta humana con el fin de llegar a establecer los principios generales que en ella rigen” (p. 36), con el objetivo de comprender y mejorar la salud integral de las personas. De esta manera, la psicología también permite abarcar el impacto de los diversos efectos de los videojuegos en sus usuarios. Esto facilita comprender el modo en el cual los efectos contribuyen o perjudican la salud de los jugadores, abarcando tanto la salud fisiológica, como la salud social, y la salud psicológica.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.), la etapa de la adolescencia es aquella que transcurre entre los 10 y los 19 años de vida aproximadamente, en la cual se generan cambios físicos, psicológicos, sociales y cognitivos. Por su parte, se conoce como adultez emergente al período estimativo entre los 18 y 25 años de edad, el cual, acorde a los planteamientos de Arnett (2000), está caracterizado por una exploración de identidad propia, cierta inestabilidad en la vida laboral y amorosa, el desarrollo de la autonomía y la propia sensación de estar en un estado de transición entre la adolescencia y la adultez plena. De esta manera, el adolescente comienza a desprenderse de sus padres, finaliza sus estudios, entabla pareja con posibilidades de matrimonio y la crianza de sus hijos, etc. No obstante, dicha instancia está determinada por los acontecimientos sociales más que por la edad cronológica, y, según Arciniega (2005), hoy en día existe un cierto retraso en las expectativas

y valores que conforman este período, donde los individuos siguen dependiendo económicamente de sus padres, no priorizan necesariamente su vida amorosa o familiar, y experimentan una concepción subjetiva variable, algunos sintiéndose adultos, mientras que otros se perciben todavía adolescentes, en otras ocasiones ambas, o, a veces, ninguna. Tal y como se mencionó, este período de transición e incertidumbre es denominado adultez emergente según el autor, y es lo que en este trabajo se considera como “jóvenes adultos”.

En lo que respecta a la salud, esta es definida como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946, p.7). Del mismo modo, la salud mental es definida nuevamente por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), como: "un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad".

De esta manera, se plantean diversas preguntas: ¿Cuáles son los efectos provocados por los videojuegos sobre la salud mental en la población juvenil de Cipolletti? ¿Cuál es el alcance de estos efectos? ¿Qué posibles soluciones puede haber para aminorar las consecuencias negativas en el caso de su corroboración?

## **Definición del Problema**

El problema de investigación de este trabajo será el siguiente:

1. ¿Qué relación existe entre el uso de videojuegos y los efectos positivos y negativos en la salud mental de jóvenes adultos de entre 18 a 25 años de la Universidad de Flores en Cipolletti, en 2025?
2. ¿Cuáles son los efectos positivos y negativos del uso de videojuegos que perciben los jóvenes adultos de 18 a 25 años de la Universidad de Flores en Cipolletti, en 2025?

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Analizar los efectos positivos y negativos asociados al uso de videojuegos sobre la salud mental en jóvenes adultos de 18 a 25 años, estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad de Flores (UFLO), sede Comahue (Cipolletti) durante el año 2025, considerando

la experiencia subjetiva de juego, el tiempo dedicado a jugar, el grado de adicción y los rasgos de personalidad.

### ***Objetivos Específicos Cuantitativos***

- Describir los hábitos de juego de los jóvenes universitarios, incluyendo tiempo dedicado a jugar (en días de semana y fines de semana), modalidad de juego (individual, cooperativa o competitiva), y géneros de videojuegos más utilizados.
- Evaluar la presencia y el nivel de conductas adictivas asociadas al uso de videojuegos en la muestra estudiada.
- Analizar las experiencias subjetivas positivas y negativas reportadas por los participantes durante el uso de videojuegos.
- Describir indicadores asociados a la salud mental de la muestra, tal como la calidad de sueño, consecuencias fisiológicas y relaciones interpersonales.
- Comparar los resultados obtenidos entre distintos subgrupos (por género, cantidad de tiempo de juego, y jugadores problemáticos vs. no problemáticos).

### ***Objetivos Específicos Cualitativos***

- Explorar las percepciones subjetivas de los jóvenes sobre los efectos positivos y negativos del uso de videojuegos en su vida cotidiana.
- Identificar elementos comunes en los relatos de quienes presentan efectos positivos frente a quienes manifiestan consecuencias negativas.
- Profundizar en las experiencias subjetivas de casos con puntuaciones altas o bajas en las variables cuantitativas, mediante el análisis de sus testimonios escritos.
- Explorar si las percepciones subjetivas sobre los efectos de los videojuegos varían según el género o la cantidad de tiempo dedicada a jugar.

### **Hipótesis Básicas y Derivadas**

La hipótesis principal que se busca comprobar con la presente investigación es que aquellos jóvenes adultos estudiantes de psicología de Uflo- sede Comahue, de la ciudad de Cipolletti- que dedican su tiempo a jugar videojuegos, reportan experiencias de efectos tanto positivos como negativos sobre su salud mental, y estos efectos están asociados al tipo de

experiencia de juego, al tiempo dedicado a jugar, al grado de adicción/interferencia en ámbitos de la vida de la persona y a ciertos rasgos de personalidad.

A raíz de la hipótesis básica, se derivan las siguientes hipótesis:

- Hipótesis 1: El tiempo dedicado a jugar videojuegos se asociará positivamente con el nivel de adicción (a mayor tiempo, mayor puntuación de adicción).
- Hipótesis 2: Los participantes con más horas de juego tenderán a reportar con mayor frecuencia efectos negativos asociados como peor estado de ánimo, dependencia o malestar físico/fisiológico.
- Hipótesis 3: Los participantes que reporten experiencias mayoritariamente positivas tenderán a jugar con menor compulsión y a experimentar menos efectos negativos.
- Hipótesis 4: Los efectos adversos más frecuentes reportados son el uso problemático (adicción) y las molestias corporales.
- Hipótesis 5: Los efectos adversos son más predominantes en los hombres que en las mujeres.

## **Fundamentación**

Considerando que la gran mayoría de las investigaciones empíricas sobre el problema han sido sobre una población infantil y adolescente, el presente estudio resultaría relevante al incorporar una muestra de sujetos adultos-jóvenes o adultos emergentes. Al día de la fecha, no se hallan estudios empíricos similares en la localidad de Cipolletti. De esta manera, se espera fomentar la ampliación del conocimiento desde el área científica de la Psicología.

En lo que respecta al rol de los psicólogos junto con su profesión, la investigación busca visibilizar tanto los efectos negativos de los videojuegos como los positivos, para generar concientización sobre ambos. La etapa de finalización de la adolescencia se caracteriza por ser un período de transición vital en el cual los individuos intentan redescubrirse a sí mismos, muchas veces distanciándose de sus progenitores tras la independización y, en ocasiones, de sus mismos pares, para consagrar la obtención de su nueva identidad. De esta manera, se buscan constantemente nuevas vías de consagración de vínculos, valores y de un sentido de vida, y es precisamente en este período donde los videojuegos podrían tener una gran incidencia. Por esto, los profesionales psicólogos deben

saber reconocer cuándo los individuos están haciendo un uso sano o patológico de los videojuegos, estando alerta de sus posibles consecuencias negativas, como también promocionando la obtención de sus efectos positivos.

En cuanto a la relevancia social, la investigación se enfoca en contribuir a comprender y resolver problemáticas acuciantes en la sociedad. Así, se busca dar a conocer los hallazgos obtenidos para impulsar una mejor calidad de vida en la población, disminuyendo la prevalencia de los efectos adversos, y orientando hacia una posible promoción de la salud mental, dentro de la cual la misma se ve beneficiada por los efectos positivos de los propios videojuegos.

En términos de implicaciones prácticas, se espera que los resultados sean puestos a disposición de organizaciones involucradas en lo referente a la salud mental, con el fin de promover el desarrollo de programas comunitarios que puedan llegar a las familias y a las universidades para generar estrategias que apunten al uso controlado y saludable de los videojuegos de los jóvenes adultos, principalmente, del área en cuestión.

### **Estado del Arte**

Dentro de este apartado se abordarán múltiples investigaciones previas en las que se han estudiado los efectos de los videojuegos sobre la salud mental, considerando aspectos psicológicos, sociales, y en menor medida, físicos y fisiológicos. Para obtener una visión amplia y contextualizada del marco teórico existente, se incluyen tanto estudios internacionales como nacionales, organizados según cuatro ejes temáticos: efectos negativos; efectos positivos; experiencias de uso y factores contextuales; efectos bidireccionales y relaciones entre variables. Cabe destacar que algunos estudios fueron incorporados en más de un eje, ya que abordan múltiples dimensiones concernientes al problema de investigación. Además, resulta pertinente remarcar que, si bien existen estudios que analizan los efectos de los videojuegos en la salud mental, la mayoría de ellos han puesto su foco de atención en niños, adolescentes o adultos mayores, dejando un vacío en la comprensión de cómo los videojuegos afectan específicamente al grupo etario que el presente trabajo ha tomado como central, siendo la adultez emergente (18 y 25 años). Debido a la escasez de investigaciones específicas en esta población, la literatura presentada incluirá aportes de otros grupos etarios

que, aun así, revelan hallazgos y perspectivas relevantes para comprender la relación entre videojuegos y salud mental en esta etapa del desarrollo.

### **Efectos negativos**

Diversos estudios han abordado los efectos negativos que puede tener el exceso o el uso problemático de los videojuegos sobre la salud mental, especialmente en poblaciones jóvenes. Uno de los trabajos más relevantes en este sentido es el de Capafons Sosa (2021), quien llevó a cabo un estudio empírico cuantitativo con una muestra de 203 personas, de las cuales 123 eran jugadores habituales. A través del uso de tests de tolerancia a la frustración, de adicción a los videojuegos y una escala ad hoc sobre las características del juego, se encontró que una baja tolerancia a la frustración podría estar relacionada con un uso problemático. Además, se planteó que variables psicológicas como la impulsividad, la soledad, o la demora en la gratificación, junto a factores contextuales como el bajo rendimiento académico o la estructura familiar, podrían incidir en conductas adictivas.

Dentro del contexto argentino, Caino y Resett (2024) realizaron un estudio cuantitativo con 612 jóvenes adultos, hallando una relación significativa entre altos niveles de adicción a los videojuegos, una peor calidad del sueño y un incremento del malestar psicológico. El estudio empleó un modelo de ecuaciones estructurales para analizar el vínculo entre adicción, sueño y malestar, concluyendo que el uso excesivo puede tener un impacto negativo sustancial en la salud mental.

También en Argentina, De la Iglesia (2024) exploró las experiencias positivas y negativas de gamers adultos, concluyendo que las experiencias adversas, como la pérdida de control, el aislamiento social y la interferencia en otras áreas de la vida, están asociadas a un uso más intenso de videojuegos. Si bien este estudio también contempla experiencias positivas, sus hallazgos permiten destacar que los efectos perjudiciales no están excluidos de aquellos jugadores con alto grado de uso.

Por otro lado, Sans (2019), mediante una revisión bibliográfica descriptiva del consumo adolescente de videojuegos, destacó que, aunque existen beneficios potenciales, la literatura también evidencia riesgos importantes como la adicción y la violencia. A su vez, se

señalaron resultados contradictorios en cuanto a la atención, las conductas prosociales y antisociales, lo que demuestra la complejidad de la temática.

Estos estudios aportan evidencia clara de que, si bien los videojuegos pueden formar parte de una experiencia lúdica y recreativa, el uso problemático o excesivo está vinculado a consecuencias negativas sobre la salud mental, entre ellas la adicción, el deterioro del sueño, interferencias en los vínculos, y el aumento del malestar emocional.

### **Efectos positivos**

Contrariamente a los efectos adversos, un amplio número de investigaciones recientes ha comenzado a destacar los beneficios que los videojuegos pueden aportar a la salud mental.

Un claro ejemplo de esto es el estudio de Iglesias-Deza et al. (2023), quienes realizaron una revisión sistemática siguiendo los criterios PRISMA, analizando 27 artículos publicados entre 2020 y 2023. Los autores concluyeron que los videojuegos pueden contribuir significativamente al bienestar psicológico, así como a la mejora de habilidades cognitivas como la atención, la memoria y la concentración. Incluso, se reportaron efectos positivos en la rehabilitación cognitiva de pacientes, incluyendo adultos mayores y personas con enfermedades como el Alzheimer, estableciendo una relación proporcional entre la cantidad de horas de juego y ciertas mejoras cognitivas.

De manera complementaria, el metaanálisis de Jiménez-Díaz et al. (2023), sobre videojuegos evidenció que la práctica del tipo de juegos que implican movimiento físico, se asocia con mejoras notables en variables como el estado de ánimo, la autopercepción, la autoeficacia y las funciones ejecutivas. Este enfoque resalta la importancia de integrar la dimensión física como parte de la salud mental, promoviendo una visión más holística del bienestar.

Dentro del contexto nacional, Hinojal y Pirro (2020) realizaron una investigación con enfoque cuantitativo y metodología descriptiva, con 89 estudiantes entre 12 y 18 años de diversas instituciones educativas de Mar del Plata para indagar la percepción del uso de videojuegos y su potencial educativo. Los hallazgos indicaron que los videojuegos promueven competencias instrumentales, sociales, académicas y motoras, mediadas por las emociones,

sugiriendo que pueden ser herramientas útiles para el aprendizaje significativo más allá del ámbito escolar.

Asimismo, el trabajo de De Sanctis et al. (2017) destaca, a través de una revisión bibliográfica de artículos de habla hispana e inglesa desde 2002 hasta 2016, una serie de beneficios derivados del uso equilibrado de los videojuegos, como la mejora en habilidades sociales, atencionales y de memoria, subrayando la importancia del tipo de juego y del uso consciente para potenciar los efectos positivos.

Nuevamente De la Iglesia (2024), en su estudio sobre gamers adultos, identificó experiencias positivas vinculadas al fortalecimiento de vínculos, la adquisición de habilidades y la superación personal. Estas experiencias parecen estar mediadas por el tiempo y la intensidad del uso, así como por factores sociodemográficos.

De esta manera, Hinojal y Pirro (2020) y De la Iglesia (2024) coinciden en remarcar que el impacto de los videojuegos no puede evaluarse de manera uniforme, ya que las experiencias positivas dependen de múltiples variables como el contexto, la motivación para jugar y las características individuales. Esta última autora también evidenció que las experiencias positivas de juego están asociadas a mayores niveles de bienestar, lo que refuerza la importancia de considerar la subjetividad del jugador como un factor relevante en los efectos observados.

En conjunto, estos estudios permiten observar que los videojuegos, lejos de tener únicamente efectos adversos, pueden convertirse en recursos valiosos para el desarrollo personal, la salud psicológica y el bienestar, especialmente cuando se utilizan en contextos saludables, con intenciones lúdicas o educativas, y bajo un control consciente de su uso.

### **Factores contextuales y experiencias de uso**

Diversos estudios han puesto el foco en las experiencias subjetivas y los factores contextuales que median el vínculo entre los videojuegos y la salud mental, enfatizando que no existe una relación causal directa y universal, sino una interacción compleja de variables individuales y situacionales.

En esta línea, el estudio de Marín et al. (2023) buscó explorar la percepción de jóvenes de Colombia entre 14 y 25 años sobre la manera en que los videojuegos impactan en su salud mental. Para ello, utilizaron un enfoque cualitativo fenomenológico, con entrevistas en profundidad. Los resultados obtenidos indicaron que los videojuegos pueden funcionar como un recurso para mitigar el estrés, síntomas de depresión y ansiedad, y promover interacciones sociales, pero, por otro lado, también pueden ser precursores de angustia y estrés. Los hallazgos refuerzan la idea de que la experiencia subjetiva del juego es ambivalente, dependiendo del contexto, tipo de juego y objetivo del jugador.

Por su parte, la investigación de De la Iglesia (2024) con una muestra de adultos argentinos, analizó las experiencias de juego a partir de la Escala de Experiencia Gamer. El estudio mostró que las experiencias positivas (como la superación personal o el fortalecimiento de vínculos) y las negativas (como la pérdida de control o el aislamiento) no son excluyentes entre sí, sino que dependen del tiempo, la intensidad de juego y de características sociodemográficas como la edad y el género. Esta perspectiva invita a repensar las dicotomías y a abordar el fenómeno de forma más contextualizada.

De forma similar, el siguiente estudio de De la Iglesia (2024) abordó el uso de videojuegos en relación con la salud mental en una muestra argentina de jugadores y no jugadores. Si bien no se halló una asociación directa entre las horas de juego y la salud mental, sí se encontró una relación significativa entre el tipo de experiencia (positiva o negativa) y el bienestar o malestar psicológico, lo que refuerza la hipótesis de una influencia bidireccional entre ambos fenómenos. Además, se sugiere que la salud mental previa podría condicionar la vivencia subjetiva del juego, lo cual agrega una capa de complejidad a la hora de interpretar el fenómeno.

Finalmente, Montañez Romero (2025), realizó un estudio de revisión bibliográfica con el objetivo de analizar los efectos emocionales y psicológicos de los videojuegos en adolescentes y jóvenes. Los hallazgos demostraron la prevalencia de literatura sobre efectos negativos como ansiedad, estrés, adicción, aislamiento o desregulación emocional. No obstante, también se reportaron efectos positivos tales como la reducción de la ansiedad, desarrollo de inteligencia emocional o afrontamiento del estrés. De esta manera, se

comprende que los efectos del uso de los videojuegos son diversos y complejos, quedando por fuera de una simple dicotomía entre “positivo” y “negativo”.

Estas investigaciones subrayan que las experiencias de uso de videojuegos son multifactoriales: no dependen solo del contenido del juego, sino también de variables sociodemográficas, motivaciones personales, estado mental previo y contexto en el que se desarrolla la actividad. Además, introducen la necesidad de considerar la percepción del propio jugador, reconociendo que el impacto puede variar ampliamente entre sujetos.

### **Efectos bidireccionales y relaciones entre variables**

Este eje agrupa las investigaciones que no solo analizan los efectos de los videojuegos sobre la salud mental, sino que también consideran que dicha relación puede ser bidireccional o estar mediada por otras variables, como la adicción, el sueño, la percepción subjetiva o el estado psicológico previo. Estos trabajos ofrecen una mirada más compleja, que va más allá de una lógica causa-efecto simple, buscando modelos explicativos más integrales y multifactoriales.

Una de las investigaciones más representativas en esta línea es la de De la Iglesia (2024) que examinó la relación entre el uso de videojuegos, las experiencias positivas y negativas durante el juego, y la salud mental. Si bien no encontró una relación directa entre la cantidad de horas jugadas y el bienestar psicológico, sí halló asociaciones significativas entre experiencias negativas y sintomatología psicológica, y entre experiencias positivas y bienestar. Esto sugiere que la experiencia subjetiva de juego y el estado emocional previo influyen de forma recíproca, abriendo el interrogante sobre si los jugadores se sienten mal tras jugar, o si juegan porque se sentían mal previamente.

Desde otro enfoque cuantitativo, el estudio de Caino y Resett (2024) examinó cómo la adicción a los videojuegos puede predecir niveles más bajos de calidad de sueño y mayores niveles de malestar psicológico en jóvenes adultos. Utilizando un modelo de ecuaciones estructurales, los resultados mostraron relaciones proporcionales entre una mayor adicción, peor sueño y mayor malestar, lo cual refuerza la idea de que el uso problemático de videojuegos puede ser un factor mediador negativo para la salud mental.

De forma complementaria, Ramos Grijalva y Valdés Casasola de Rosales (2019) llevaron a cabo una investigación de enfoque mixto, de alcance descriptivo a través de un muestreo intencional, con una muestra de 20 preadolescentes. Los resultados indicaron que los estudiantes utilizan los videojuegos mayor tiempo del recomendable, además de producir efectos negativos como bajo rendimiento académico y poca tolerancia a la frustración, sin beneficios aparentes percibidos por padres y maestros.

Por su parte, López Fernández et al. (2020) buscaron observar la relación existente entre el uso patológico de los videojuegos y las patologías internalizantes y externalizantes en adolescentes. Para llevar a cabo su estudio, se seleccionaron a 270 estudiantes y se les administraron una serie de cuestionarios para determinar las causas y consecuencias entre el uso problemático de los videojuegos y los problemas psicosociales, a través de modelos de ecuación estructural con diseño de panel de retardo cruzado autorregresivo de dos oleadas separadas por un año. Los hallazgos permitieron dilucidar que las dificultades sociales y la incidencia de terceras variables como los rasgos de personalidad, son un factor de riesgo a la hora de establecer el vínculo con los videojuegos.

Asimismo, la revisión de Sans (2019) también resulta pertinente, ya que destacó la inclusión del “trastorno por uso de videojuegos” dentro de la Clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS, y enfatizó la necesidad de mayor investigación sobre esta problemática, al tiempo que reportó hallazgos inconsistentes en variables como la atención y la conducta social. Este tipo de análisis refleja que los efectos de los videojuegos no son homogéneos y que su impacto puede variar en función del tipo de juego, el contexto, y las características personales del jugador.

En conjunto, este eje permite comprender que los efectos de los videojuegos en la salud mental no son unidireccionales ni universales. Al contrario, pueden verse influenciados por múltiples variables intervinientes o mediadoras, y en algunos casos, la dirección de la relación puede ir en ambos sentidos. Así, se destaca la necesidad de adoptar modelos más dinámicos y complejos de análisis, que incluyan factores como la calidad de las experiencias, la presencia de adicción, la regulación emocional, el contexto de uso, y la salud mental previa del sujeto.

## Marco Teórico

En este apartado se abordará un desarrollo teórico acerca de las tres variables principales, siendo la salud mental, los videojuegos, y los efectos positivos y negativos derivados de los mismos, para posteriormente explicar la interrelación entre dichas variables.

### Salud mental

Según los lineamientos del Ministerio de Salud Argentina (*Argentina.gob.ar*), se entiende a la salud mental como las formas en las que las conductas, pensamientos, y sentimientos afectan la vida de una persona. Esto implica, incluso, la manera en la que se hace frente a las adversidades en todos los ámbitos sociales (escolar, familiar, laboral, etc.), y también, a establecer vínculos interpersonales sanos, teniendo una imagen positiva de uno mismo. Del mismo modo, como se mencionó en la introducción del presente trabajo, la Organización Mundial de la Salud también engloba elementos similares que conforman la salud mental, y, además, establece que esta no implica exclusivamente la ausencia de trastornos mentales (OMS, 2021).

Por su parte, Macaya et al. (2018), realizaron un estudio cuya finalidad fue la construcción de un nuevo concepto de salud mental, el cual considerase a la multidisciplinariedad como un factor fundamental. De esta manera, en palabras de los autores, la salud mental se encuentra “vinculada no sólo al estado biológico del ser humano sino que comprende todos los planos que están en constante interacción, ya que no se puede separar lo que es producto del pensamiento, creencias, sentimientos de su entorno social” (p. 351). De esta manera, se deja entrever que el propio cuerpo también influye, en cierta medida, en la propia salud mental, pues la misma está intrínsecamente relacionada con la salud física de cada individuo, junto a otros numerosos aspectos, principalmente sociales y contextuales, como los descritos previamente.

De este modo, en el presente trabajo se entiende a la salud mental dentro de un enfoque integral. Por consiguiente, en base a los criterios fisiológicos, sociales/contextuales, y psicológicos/emocionales ya mencionados por los diversos autores, la misma será subdividida y comprendida a través de los siguientes constructos: salud física, salud social, y salud psicológica.

### ***Salud física***

Acorde al Ministerio de Salud de Argentina (s.f), la actividad física no solo permite controlar, sino también prevenir enfermedades como la diabetes, diversos tipos de cáncer y afecciones cardíacas, respiratorias, renales y vasculares. Todo movimiento corporal realizado de forma regular incide positivamente en la calidad de vida, al disminuir los riesgos asociados al sedentarismo y a las enfermedades mencionadas. Esto puede definirse como parte de la *salud física*.

Existen cuatro componentes que contribuyen a una buena salud física, siendo una alimentación sana, completa y equilibrada, una rutina de sueño de buena calidad, una higiene corporal diaria, y una actividad física regular. De esta forma, se contribuye a generar un estilo de vida saludable, lo cual propicia una mejor salud física, y de manera consecuente, un incremento en los valores positivos sobre la salud mental. Por ejemplo, según los lineamientos de Barbosa Granados y Cuéllar (2018), la práctica física o deportiva libera endorfinas que reducen la ansiedad, la depresión y el estrés, así como una sensación de bienestar y relajación.

Del mismo modo, Torterola (2023) indica que tanto la calidad como el contenido de la dieta influyen en la salud mental, siendo esta protectora o precursora de posibles trastornos psicológicos, tal como la depresión. Y, al mismo tiempo, “los trastornos del sueño pueden suponer un importante riesgo de trastornos somáticos y psicológicos” (Miró et al., 2005, p. 21).

### ***Salud social***

Por su parte, la salud social es definida por Benito como “una dimensión del bienestar de un individuo que refiere a cómo se lleva con las demás personas, cómo interactúa con ellas, con las instituciones y la cultura” (Russel, 1973, como se citó en Benito, 2012, p. 4). A su vez, la salud social se encuentra ligada con lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.) define como determinantes sociales. Esto implica todas aquellas circunstancias que impactan de manera explícita o implícita en la vida de un sujeto, pudiendo ser, por ejemplo, el lugar en el que nacen o crecen, su contexto laboral, su educación, e incluso fuerzas o sistemas que influyen en su vida, como el contexto político, económico, social, etc. Debido a esto, dichos determinantes pueden influenciar positiva o negativamente la aparición y evolución de trastornos mentales comunes y graves (López & Laviana, 2024).

## ***Salud psicológica***

Para concluir con el apartado de salud mental, cabe destacar la salud psicológica. Si bien son términos similares, la salud mental se comprende en este trabajo como el complejo equilibrio de todos los criterios mencionados, dentro del cual se halla la salud psicológica, y esta implica un bienestar subjetivo emocional y cognitivo, determinando la forma en la que se piensa, se actúa, se toman decisiones, y se regulan los sentimientos. Los problemas psicológicos pueden ser agrupados en dos categorías: internalizantes y externalizantes. Con respecto a la primera, López Soler et al. (2010), mencionan alteraciones principalmente emocionales, tales como la apatía, el miedo, la preocupación, el nerviosismo, y demás alteraciones del estado de ánimo. La ansiedad y la depresión son los más comunes en este grupo (Drier et al., 2017; Muller et al., 2015; Wartberg et al., 2017, como se citó en López Fernández et al., 2020).

En lo que respecta a los problemas externalizantes, Enhert Palacios (2021), destaca alteraciones conductuales desadaptativas que irrumpen el desarrollo de los sujetos en todos sus contextos. Del mismo modo, López Fernández et al., (2020), adjudican la hiperactividad y conductas antinormativas, y, a su vez, otros indicadores como lo son la agresividad, las conductas delictivas, la falta de atención, y las conductas desobedientes (Achenbach et al., 1987, como se citó en Alarcón & Bárrig Jó, 2015).

## **Videojuegos**

Son variadas las posibles definiciones de los videojuegos. Hay quienes los especifican acorde a su concepción dentro de la informática, mientras que otros prefieren argumentarlos en base a sus alcances socioculturales o económicos.

Siguiendo con el primer lineamiento, según Fuentes y Castro (2015), los videojuegos son, principalmente, programas informáticos que, a través de los estímulos que desprenden digitalmente, generan interacción con los jugadores. Del mismo modo, Hernández Pérez (2015) amplía dicho concepto, añadiendo que los videojuegos deben de ser ejecutados en un dispositivo digital y visualizados mediante una pantalla, los cuales poseen reglas propias, y solicitan el cumplimiento de determinados objetivos por parte de los usuarios a medida que se ejerce la interacción. De esta forma es que se adjudica que los videojuegos son “los pioneros

del concepto multimedia interactivo” (Levis, 1997, como se citó en Rodríguez et al., 2010, p.44).

En lo que respecta a la concepción sociocultural, algunos autores, como Ramos Grijalva y Valdés Casasola de Rosales (2019), definen a los videojuegos como una actividad y una atracción, a la cual se le dedica un gran parte del tiempo cotidiano por parte de los adolescentes. De la misma manera, hay quienes consideran que son un fenómeno social por el gran atractivo que poseen al ser un entretenimiento o un pasatiempo (Amaneiros & Ricoy, 2015; López-Fernández et al., 2020; Marchuet & Granados, 2023).

Por otro lado, Capafons Sosa (2021) y Hernández Pérez (2015), consideran a los videojuegos como una industria, con un notable auge económico a pesar de su reciente aparición social, siendo una de las principales industrias prolíficas actualmente. Esto se debe a la gran masa de usuarios existente, al gran atractivo que poseen los videojuegos, y a la enorme variedad de géneros de los mismos, pudiendo contentar los gustos de la mayoría de la población.

### ***Clasificación de los videojuegos***

Existen dos formas de clasificar a los videojuegos. La primera de ellas depende de su reglamentación, según la edad mínima requerida por parte de los jugadores. De acuerdo con la Entertainment Software Rating Board (ESRB), los videojuegos se clasifican en cinco categorías: Todos (everyone); Todos +10 (everyone +10); Adolescentes (teens). De 13 años en adelante; Maduro +17 (mature +17). De 17 años en adelante; Adultos únicamente (adults only). De 18 años en adelante.

La segunda forma de clasificación de los videojuegos es según su género, la cual se realizará de forma breve.

Primeramente, se hallan los *videojuegos de acción*, siendo aquellos videojuegos que son considerados de acción por su jugabilidad y demandan rapidez de respuesta por parte de los usuarios, teniendo metas o etapas para arribar a un objetivo final. Se subdividen en varios subgéneros: lucha; beat ‘em up; hack and slash; arcade; plataformas; shooters.

Los *videojuegos de estrategia* son aquellos videojuegos que demandan uso de la inteligencia y la planificación para lograr sus objetivos, manipulando objetos, información,

y/o personajes. Sus subgéneros son: estrategia en tiempo real; estrategia por turnos; tower defence; construcción de imperios; etc.

Los *videojuegos de simulación* son aquellos videojuegos que recrean situaciones o actividades de la vida real. Subgéneros: simulación de vehículos; simulación de construcción; simulación de vida; simulación de combate; etc.

Los *videojuegos de deporte* son aquellos videojuegos que simulan deportes del mundo real. Sus subgéneros son la gran mayoría de deportes que existen y son reconocidos mundialmente.

Los *videojuegos de aventura* son aquellos videojuegos en los cuales el protagonista debe avanzar en la historia, interactuando con otros personajes y objetos. Subgéneros: aventura gráfica; acción-aventura; terror y supervivencia; sigilo; etc.

Finalmente, los *videojuegos de rol*: aquellos videojuegos que se caracterizan por una profunda personalización y evolución de sus personajes, junto con una historia que se complejiza a medida que avanza. Subgéneros: rol puro; rol-acción; MMORPG (videojuegos de rol multijugador masivos en línea); roguelike; etc.

A la clasificación mencionada se le debe agregar los diversos modos de jugar a los videojuegos. El primero de ellos es considerado como “singleplayer”, lo cual significa “un jugador”. Estos juegos suelen no utilizar internet para consagrar su actividad, y están centrados en permitir una experiencia individual. También existe el modo “multiplayer”, o “varios jugadores” sin la necesidad de conexión a internet, donde los jugadores están interactuando a través de una misma pantalla. Por otro lado, el modo “online”, o “en línea” es aquel en el cual se utiliza internet para lograr una actividad en conjunto con otros jugadores a través de las redes. Todos los géneros descritos poseen alguna, o más, de estas modalidades.

### **¿Qué son los efectos?**

Tal como lo define la Real Academia de la Lengua Española, se denomina efectos a las consecuencias originadas por alguna causa. En este sentido, y en concordancia con los objetivos del presente trabajo, se definirá *efectos* a las consecuencias generadas a lo largo de cierto periodo de tiempo, por el uso frecuente de videojuegos, y se los clasificará como *positivos* o *negativos*. Son numerosos los estudios que reportan las consecuencias de los

videojuegos, tanto positivas como negativas. Estos efectos están relacionados principalmente con los indicadores de la salud mental descritos previamente por la Asociación Estadounidense de Psicología (APA).

### ***Efectos negativos en la salud psicológica***

Uno de los temas más acuciantes en cuanto al efecto de los videojuegos es la adicción. En este caso, la adicción estaría dada hacia la propia actividad del videojuego, en tanto el sujeto no es capaz de mediar el tiempo dedicado a la actividad, así como también, de sentir la necesidad de jugar al estar realizando otras actividades. Al mismo tiempo, la existencia de compras en los juegos en línea, denominadas micro transacciones, pueden inducir a los sujetos hacia la ludopatía. Todo lo mencionado va dentro de la línea de los consumos problemáticos, en tanto que, según la Ley Plan IAC.O.P., N. 26.934, de Abordaje Integral de los Consumos Problemáticos de la Provincia de Neuquén (2014), las nuevas tecnologías forman parte de un consumo problemático en la medida en que su uso abusivo sea diagnosticado compulsivo por un profesional de la salud, afectando negativamente y en forma crónica la salud física o psíquica del individuo, y/o las relaciones sociales.

Dentro del ámbito de la psicología, existe una teoría psicológica cuyo objetivo consiste en explicar cómo el uso excesivo de los videojuegos puede tornarse en una conducta desadaptativa. El Modelo de Uso Problemático de Videojuegos, desarrollado por Király et al. (2015), identifica componentes clave para determinar los impactos negativos en la salud mental de un individuo, siendo:

- a. Uso saliente: el videojuego se convierte en la actividad predominante dentro de la vida del sujeto, interfiriendo en el resto de áreas de su vida.
- b. Modificación del estado de ánimo: la acción de jugar videojuegos tiene la finalidad de ser una vía de escape del estrés o la ansiedad, similar a otros comportamientos adictivos.
- c. Tolerancia: el usuario necesita aumentar la intensidad o el tiempo del videojuego para experimentar los mismos efectos placenteros.
- d. Síntomas de abstinencia: experimentar irritabilidad, ansiedad o tristeza ante la imposibilidad de jugar.

- e. Conflicto: se presentan problemas en el resto de áreas de la vida del sujeto (familia, trabajo, relaciones sociales, etc.) debido al uso excesivo de los videojuegos.
- f. Recaída: incluso después de haber obtenido cierto control, el jugador vuelve a patrones de uso excesivo de videojuegos.

No obstante, cabe resaltar que, si bien la relación entre los jugadores y los videojuegos pareciera fomentar una cierta adicción, diversos estudios han demostrado que esto sucede en aquellos casos en los cuales los individuos no cuentan con el apego suficiente hacia sus padres (Parra Reyes, 2018), así como también, en aquellos individuos que cuentan con una personalidad de base que carece del control de los impulsos primarios, generando el abuso hacia el propio videojuego (Ameneiros & Ricoy, 2015).

Seguidamente, la utilización de ciertos tipos de videojuegos considerados violentos suele repercutir en un estado anímico de enojo o ira (Sans, 2019), precedido por la baja tolerancia a la frustración, despertando conductas impulsivas agresivas ante diversos estímulos (Ramos Grijalva & Valdés Casasola de Rosales, 2019), lo cual puede repercutir en sus vínculos interpersonales negativamente y en la toma de decisiones. A su vez, aquellos videojuegos considerados violentos son los que generan más dependencia en los jugadores (Capafons Sosa, 2021).

Con respecto a la depresión, tanto los videojuegos como la tecnología en general son en la actualidad uno de los precursores de la misma (Parra Reyes, 2018). Las causas de esto son principalmente, en gran parte, a la adicción hacia los videojuegos, como se evidencia en varias investigaciones (Weaver et al. 2009, como se citó en Capafons Sosa, 2021; Hollos Cicero & Jago, 2010, como se citó en Jiménez & Araya, 2012; Marengo et al. 2015). En segundo lugar, también influye que uno de los grandes componentes de la adicción es el escapismo, el cual genera que los jugadores prefieran mantenerse en el mundo virtual gracias a la satisfacción que experimentan, junto con todas las connotaciones negativas que ya se han resaltado previamente, en vez de priorizar la vida real (Marengo et al. 2015).

### ***Efectos positivos en la salud psicológica***

En tanto a los efectos psicológicos positivos, existen efectos como la disminución del estrés y la ansiedad (Marchuet & Granados, 2023), la estimulación de la resolución de problemas (Marchuet & Granados, 2023; Ramos Grijalva & Valdés Casasola de Rosales,

2019), y fomentar numerosas habilidades cognitivas, tales como las capacidades de reacción y el procesamiento de la información, la memoria, entre otras (Marchuet & Granados, 2023; Ramos Grijalva & Valdés Casasola de Rosales, 2019; Marengo et al., 2015; De Sanctis et al., 2017; Sans, 2019), las cuales podrían ser beneficiosas dentro del contexto educativo (Hinojal & Pirro, 2020).

Una teoría psicológica que podría ser considerada para determinar los efectos positivos de los videojuegos es la denominada Teoría del Flujo (Csikszentmihalyi, 1990, como se citó en Fernández et al., 2013). Dicha teoría busca describir el estado óptimo de experiencia en el cual una persona está completamente inmersa en una actividad, tratándose de los videojuegos en este caso, experimentando disfrute y concentración plena. De esta manera, el estado de flujo puede explicar la atracción y el compromiso de los jugadores, así como los posibles beneficios psicológicos asociados a los videojuegos. Las características del estado de flujo son:

- a. Equilibrio entre desafío y habilidad: la actividad debe ser desafiante, pero alcanzable según la habilidad del jugador.
- b. Focalización y concentración intensa: el jugador se sumerge totalmente en la experiencia y pierde la noción del tiempo.
- c. Sensación de control: se percibe un dominio total sobre la actividad, generando satisfacción.
- d. Retroalimentación inmediata: los videojuegos proporcionan respuestas constantes (puntajes, recompensas) que refuerzan el compromiso con la actividad.
- e. Pérdida de autoconciencia: el jugador se abstrae del mundo exterior y de sus preocupaciones.
- f. Experiencia intrínsecamente recompensante: la actividad es gratificante en sí misma, sin necesidad de incentivos externos.

Esto podría explicar los efectos positivos de los videojuegos en la salud mental, como la reducción del estrés y la ansiedad al alcanzar un estado de flujo. Sin embargo, también podría justificar por qué algunos individuos juegan de manera excesiva: la búsqueda constante del estado placentero, pudiendo derivar en patrones de uso problemático, e incluso, en adicción.

### ***Efectos negativos en la salud física***

Dentro de las consecuencias fisiológicas el sueño es una de las más destacadas por diversos estudios (Rehbein et al., como se citó en Capafons Sosa, 2021; Fuentes & Castro, 2015; Jiménez & Araya, 2012). El hecho de jugar cerca de las horas de la noche puede afectar a la calidad y la cantidad del sueño, irrumpiendo la conciliación del mismo, disminuyendo las horas, y afectando el proceso REM (Marchuet & Granados, 2023). Esto se debe, según algunos autores, a la luz emitida por las pantallas (Parra Reyes, 2018), la cual genera un aumento de melatonina (Marchuet & Granados, 2023), interrumpiendo y empeorando la calidad del sueño. Pero este efecto adverso va más allá. Estudios han revelado que, debido a la privatización del sueño, se generan ramificaciones que impactan negativamente en varios aspectos de la vida de los sujetos, como en el crecimiento (Parra Reyes, 2018), disminución en el rendimiento escolar, irritabilidad, y cambios de humor (Marchuet & Granados, 2023; Fuentes & Castro, 2015; Parra Reyes, 2018;).

En lo que respecta al sedentarismo, existe información contrariada. Por un lado, el hecho de mantenerse inactivo frente a una computadora o una consola por determinada cantidad de tiempo, en especial si el mismo es descontrolado, propicia una mala conducta alimentaria en los jugadores, junto con una disminución de actividad física. Para poder mantenerse constantemente en la actividad del videojuego, los individuos suelen consumir comidas con alto contenido calórico, ricas en grasas saturadas, junto con bebidas energizantes y azucaradas (Marchuet & Granados, 2023). Este tipo de alimentación, sumado a una disminución de la actividad física como resultado de una excesiva preocupación y/o necesidad por seguir jugando, aumenta el riesgo de una vida sedentaria y a la obesidad (Simons et al., 2015). Para cerrar este apartado, cabe mencionar otros efectos que han sido estudiados, como dolores de cabeza, molestias musculares, ojos irritados (Ramos Grijalva & Valdés Casasola de Rosales, 2019).

### ***Efectos positivos en la salud física***

Se ha demostrado que mediante la actividad de juegos que promueven el ejercicio, denominados “exergames”, o “videojuegos activos”, los jugadores pueden reducir su peso, al incrementar su gasto calórico (Jiménez & Araya, 2012; Sans, 2019; Marchuet & Granados, 2023). Siguiendo este mismo lineamiento, Corvos et al. (2020) manifiestan que dichos

videojuegos activos pueden ser promotores de una mayor actividad física, gracias al incremento del gasto energético, y, por ende, contribuyendo a la prevención del sedentarismo.

### ***Efectos negativos en la salud social***

El retraimiento social no pareciera ser, según estudios, una consecuencia del propio videojuego, sino más bien, un reforzador para aquel sujeto que ya se encuentra aislado a priori (Ramos Grijalva & Valdés Casasola de Rosales, 2019; De Sanctis et al., 2017). Como demuestran López Fernández et al. (2020), aquellos individuos con ansiedad social son más propensos a generar conductas problemáticas con los videojuegos como una respuesta tentativa y defensiva ante sus dificultades interpersonales. Anudado a esto, se evidencia en estos jugadores un desinterés por realizar otro tipo de actividades con sus pares o familiares, prefiriendo sacrificar diversas oportunidades de socialización para así continuar con el respectivo videojuego, lo cual mantiene en detrimento sus habilidades y capacidades sociales (Egli & Meyers, 1984).

En los casos en los que existe dependencia por los videojuegos, se ha encontrado evidencia que afirma que pueden generarse conductas antisociales y delictivas con la finalidad de seguir jugando. Ejemplos como robar, utilizar el dinero destinado a usos más importantes como los alimentos o la educación para los propios videojuegos, engañar y/o mentir en base a estas conductas y sobre la propia implicación con los videojuegos (Ramos Grijalva & Valdés Casasola de Rosales, 2019), e incluso, no asistir al colegio (Keepers, 1990, como se citó en Griffiths, 2005), y dejar de lado actividades sociales (Egli & Meyers, 1984) con el solo propósito de continuar con la actividad del videojuego. En la actualidad, este tipo de conductas están íntimamente relacionadas con la ludopatía, puesto que los videojuegos son cada vez más caros, y una gran cantidad de los mismos poseen compras con dinero real dentro del propio juego debido a las micro transacciones, lo cual comienza a convertirse en un problema económico para aquellos niños o adolescentes que no cuentan con un ingreso económico, incrementando dichas conductas (Cabrejos & Flores, 2020).

En conjunción con los problemas mencionados en todos los apartados previos, también se evidencia un bajo rendimiento escolar. Esto se debe a una conglomeración de factores. A pesar de que las consecuencias académicas estén ligadas mayormente a aquellos usuarios que padecen de una adicción a los videojuegos, esto no es meramente excluyente.

Incluso para los jugadores que no reflejen adicción alguna, resulta común que se dediquen horas excesivas a la actividad del videojuego, descuidando sus tareas escolares, perjudicando su calidad de sueño y generando déficits cognitivos (Fuentes & Castro, 2015; Sans, 2019), e incluso, en los casos más graves, optando por el ausentismo escolar con la finalidad de continuar jugando (Ramos Grijalva & Valdés Casasola de Rosales, 2019).

### ***Efectos positivos en la salud social***

A pesar de los efectos negativos, otros estudios han constatado que aquellos juegos con modalidad online (en línea, mediante la internet) son reforzadores de las prácticas sociales y mejoran la propia calidad de los vínculos (Rodríguez et al., 2010; Ramos Grijalva & Valdés Casasola de Rosales, 2019; Sans, 2019; Hinojal & Pirro, 2020), ya que los jugadores pueden mantenerse en contacto con sus pares a través de la actividad del videojuego (Marchuet & Granados, 2023; Hinojal & Pirro, 2020).

## **Método**

El presente trabajo tiene como objetivo analizar los efectos provocados por el uso de los videojuegos sobre la salud mental en la población juvenil de la ciudad de Cipolletti. Para llevar a cabo la investigación, el estudio se enmarcó dentro de un enfoque mixto, en el que se combinan métodos cuantitativos y cualitativos de forma complementaria. La investigación se estructuró en dos fases:

1. Una fase cuantitativa, de carácter no experimental, transversal y correlacional, destinada a analizar la relación entre el uso de videojuegos y diversas dimensiones de la salud mental en jóvenes adultos de la Universidad de Flores, sede Comahue (Cipolletti), en el año 2025.
2. Una fase cualitativa, de carácter exploratorio, centrada en las percepciones subjetivas de los participantes acerca de los efectos positivos y negativos del uso de los videojuegos, a partir del análisis de entrevistas escritas autoadministradas.

### **Población y muestra**

Para este estudio se seleccionó una muestra no probabilística y por conveniencia, conformada por una población de 61 participantes de entre 18 y 25 años de edad que asisten a

la Universidad de Flores, sede Comahue (Cipolletti), de los cuales el 49% son mujeres, el 50% son hombres, y el 1% es no binario. La media de edad fue de 22 años. De la población seleccionada, 21 personas afirmaron no jugar usualmente videojuegos, por lo que la muestra de jugadores habituales de videojuegos estuvo conformada por las 40 personas restantes.

En la fase cuantitativa se incluyó a todos los participantes que indicaron ser jugadores habituales de videojuegos dentro la encuesta. Aquellos que informaron no jugar videojuegos, fueron redirigidos al final del formulario, por lo que no se obtuvieron datos adicionales sobre ellos. Para la parte cualitativa, se les ofreció a los participantes que utilizan videojuegos la posibilidad de participar de manera voluntaria en una entrevista escrita autoadministrada al finalizar el cuestionario. Posteriormente, se seleccionaron los casos clave (aquellos con puntuaciones altas o bajas en escalas de salud mental o uso problemático de videojuegos) para el análisis cualitativo.

### ***Criterios de inclusión***

Se incluyó a todos los estudiantes que juegan videojuegos (por lo menos una vez por semana durante los últimos tres meses).

### ***Criterios de exclusión***

Se excluyó a todos aquellos estudiantes que estuvieran por fuera del rango etario seleccionado para la muestra (18 a 25 años de edad), a los que no fuesen jugadores habituales de videojuegos, y a los jugadores habituales que no quisieran participar.

## **Técnicas e Instrumentos**

### ***Fase Cuantitativa***

La técnica utilizada fue la encuesta online autoadministrable y los instrumentos de recolección de datos fueron los siguientes:

#### **Instrumento ad hoc.**

Se utilizó un instrumento ad hoc para realizar una recolección de las variables sociodemográficas que pudieran ser relevantes para el estudio, tales como la edad, el sexo, el estado físico, y variables relacionadas con los videojuegos y la salud social. Concretamente, este primer apartado fue diseñado a través de preguntas cerradas de tipo categorial y otras con formato Likert, con el propósito de recoger información vinculada al tiempo de juego (entre

semana y fines de semana), tipo de videojuegos preferido (entre seis géneros propuestos), modalidad de juego (individual, cooperativa o competitivamente), y la finalidad subjetiva atribuida a la actividad de jugar.

### **Escala de Experiencia Gamer (De la Iglesia, 2023)**

Este instrumento es una adaptación del Online Gaming Survey de Snodgrass et al. (2017), recontextualizado y validado en población adulta argentina por De la Iglesia, 2023. Consta de 18 ítems que exploran diversas experiencias asociadas al uso de videojuegos, tanto de tipo positivo, satisfactorio o agradable (motivación, fluidez, logro), como negativo, desagradable o problemático (aislamiento, frustración, pérdida de control). Se responde mediante una escala tipo Likert de 5 puntos de valores, siendo 0 (*no me representa para nada*) hasta 4 (*me representa completamente*).

Este instrumento ha sido validado por De la Iglesia (2023), a través de una muestra no probabilística accidental compuesta por 201 adultos argentinos.

### **Versión Corta de la Escala de Adicción a Videojuegos (GAS-SF) de Lemmens et al. (2009)**

La GAS-SF es un instrumento de tipo autoinforme que evalúa el uso problemático de videojuegos. Consta de 7 ítems, cada uno representando uno de los siete criterios diagnósticos de adicción conductual: saliencia, tolerancia, modificación del humor, abstinencia, recaída, conflicto y problemas. Se responde mediante una escala tipo Likert de 5 puntos: 1 (*Nunca*) a 5 (*Muy seguido*).

Este estudio fue desarrollado por Lemmens et al. (2009), y ha sido adaptado y validado psicométricamente en Argentina por Jordan Muiños y Simkin (2022), en una muestra no probabilística de 582 jóvenes adultos videojugadores entre 18 y 26 años, demostrando adecuadas propiedades de validez y confiabilidad.

### **Inventario de los Cinco Grandes Factores de Personalidad (Big Five Inventory - BFI) adaptado por Genise et al. (2020)**

Este instrumento evalúa cinco dimensiones amplias de personalidad: apertura a la experiencia, responsabilidad (escrupulosidad), extraversión, amabilidad y neuroticismo. Consta de 44 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, donde: 1 (*Muy en*

*desacuerdo*) a 5 (*Muy de acuerdo*). Su inclusión en el presente estudio se justifica por el interés en explorar si ciertos rasgos de personalidad se asocian con patrones particulares de uso de videojuegos, experiencias subjetivas asociadas al juego, o con el desarrollo de conductas problemáticas vinculadas al mismo.

El instrumento ha sido adaptado y validado en población argentina por Castro Solano y Casullo (2001) en población adolescente, y posteriormente por Genise et al. (2020) en jóvenes adultos, con una muestra de tipo intencional, compuesta por 549 estudiantes universitarios de la provincia de Buenos Aires.

### ***Fase Cualitativa***

La técnica utilizada fue la de las entrevistas abiertas escritas, autoadministradas a través de Google Docs o Google Forms. Las preguntas buscaban indagar reflexivamente sobre:

- Cómo los participantes sienten que los videojuegos influyen en su estado de ánimo, relaciones interpersonales y bienestar general.
- Qué efectos positivos o negativos identifican personalmente.
- En qué situaciones sienten que los videojuegos les han beneficiado o perjudicado.
- Si estas percepciones varían según género o la cantidad de tiempo dedicada al juego.

### **Procedimiento**

La administración de los instrumentos se realizará de manera virtual a través de formularios de Google Forms, lo que permitirá un acceso flexible, seguro y anónimo para todos los participantes. El cuestionario incluirá en su primer apartado el consentimiento informado digital, el cual deberá de ser aceptado para continuar con con la participación del estudio.

Los instrumentos serán autoadministrados y estarán organizados en un único formulario, con una duración estimada total de aproximadamente 30 minutos. Se recomienda a los participantes completarlo en un entorno tranquilo y sin interrupciones, con una conexión estable a internet.

La distribución del formulario se hará mediante canales oficiales de comunicación de la Universidad de Flores (UFLO) sede Cipolletti, como los grupos de Whatsapp y de correo

institucional, asegurando que llegue exclusivamente a estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión. La participación será voluntaria, confidencial y sin compensación económica.

Una vez recolectados los datos, estos serán exportados para su análisis estadístico y cualitativo en los programas correspondientes, respetando los principios éticos de privacidad, confidencialidad y uso responsable de la información.

### **Constancia de consentimiento informado**

Las personas seleccionadas para la realización de este estudio manifestaron estar de acuerdo y aceptar participar voluntariamente del mismo. Recibieron información acerca de los objetivos de la investigación; tipo de participación, demandada o esperada; origen de la financiación del proyecto o el respaldo institucional del mismo y el uso que se hizo desde los resultados obtenidos.

## **Resultados**

### **Resultados cuantitativos**

De la población de 61 participantes, la muestra obtenida fue de un total de 40 jugadores de videojuegos. En lo que respecta al género, se encontró casi una idéntica cantidad de participantes tanto masculinos como femeninos, siendo la media de los primeros del 50%, y los segundos del 49%, mientras que el 1% restante corresponde al género no binario. La media de edad de los participantes se ubica en torno a los 22 años.

En relación con los hábitos de juego, se observó que los participantes juegan en promedio 1,95 horas (117 minutos) por día durante la semana, y 2,75 horas (165 minutos) por día durante el fin de semana, lo que demuestra un leve incremento de consumo de videojuegos los días no laborales, siendo esto esperable, dado que los fines de semana se propicia el tiempo libre y de ocio. Del mismo modo, se identificó que los hombres juegan una mayor cantidad de horas por día de semana en comparación con las mujeres (un promedio de 155 minutos contra 83 minutos), y de la misma manera, los hombres obtuvieron un promedio mayor los fines de semana, aunque la diferencia es menor (174 minutos por día durante el fin

de semana, contra 165 minutos). Esto deja en evidencia que, generalmente, los hombres utilizan más los videojuegos en comparación con las mujeres.

Respecto a la forma de juego, la opción más seleccionada por los participantes fue *ambas* (tanto de manera offline como online), con un total de 26 menciones, y en cuanto a la modalidad utilizada con mayor frecuencia predominó el juego individual, con 32 menciones.

Siguiendo con los géneros de videojuegos más utilizados, el más elegido fue el de acción (23 menciones), seguido por el género de estrategia (22 menciones) y aventura (21 menciones). Esto refleja que los participantes prefieren jugar videojuegos que combinan dinamismo, competencia y toma de decisiones.

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas y datos relevantes del uso de videojuegos de los estudiantes universitarios de Uflo, sede Comahue, ciudad de Cipolletti, 2025.*

<b>Características</b>	<b>Cantidad total</b>	<b>Media/Porcentaje</b>
<b>Género</b>		
Masculino	20	50%
Femenino	19	49%
Otro (no binario)	1	1%
<b>Edad</b>		<b>Media (años)</b>
18	1	22
19	3	
20	7	
21	7	
22	6	
23	5	
24	4	
25	7	
<b>Modo del videojuego</b>		<b>Media/Porcentaje</b>
Sin internet (offline)	5	12,5%
Con internet (online)	9	22,5%

<b>Características</b>	<b>Cantidad total</b>	<b>Media/Porcentaje</b>
Ambas	26	65%
<b>Tiempo de videojuego</b>		<b>Media (minutos)</b>
Horas diarias jugadas durante la semana	1,95	117
Horas diarias jugadas durante el fin de semana	2,75	165
<b>Género de videojuegos</b>		
Acción	23	57,5%
Estrategia	22	55%
Simulación	17	42,5%
Deportes	9	22,5%
Aventura	21	52,5%
Rol	11	27,5%
Casuales	12	30%

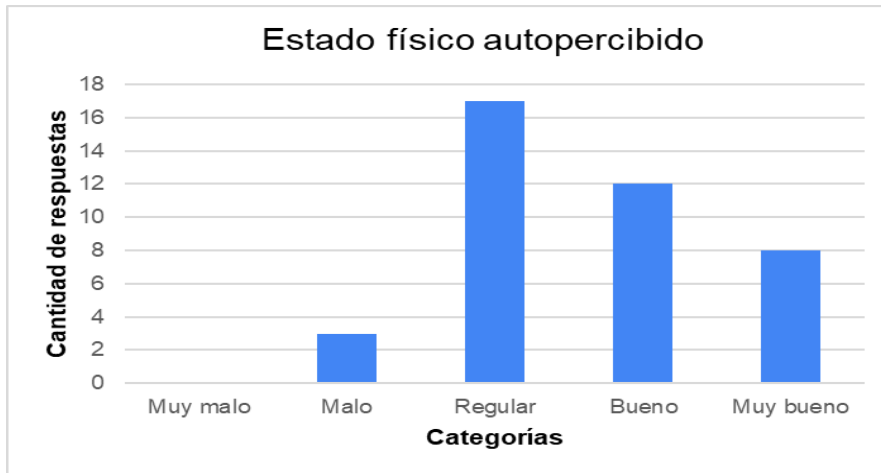
*Fuente: elaboración propia*

### **Salud fisiológica**

Para indagar sobre la relación entre los efectos de los videojuegos y la salud fisiológica, se determinó el peso y el estado físico autopercebido de los jugadores mediante el instrumento ad hoc, analizada mediante estadística descriptiva categórica, utilizando porcentajes. De esta manera, dentro del estado físico autopercebido, la mayoría de los participantes se ubicó en categorías intermedias o positivas. El 47.2% se describió como *regular* (N = 17), seguido por un 33% que se percibió como *bueno* (N = 12), y un 22,2% como *muy bueno* (N = 8). Solo 3 participantes (8.3%) indicaron percibir su estado físico como *malo*, mientras que ninguno seleccionó la opción *muy malo*.

### **Figura 1**

*Estado físico autopercebido*

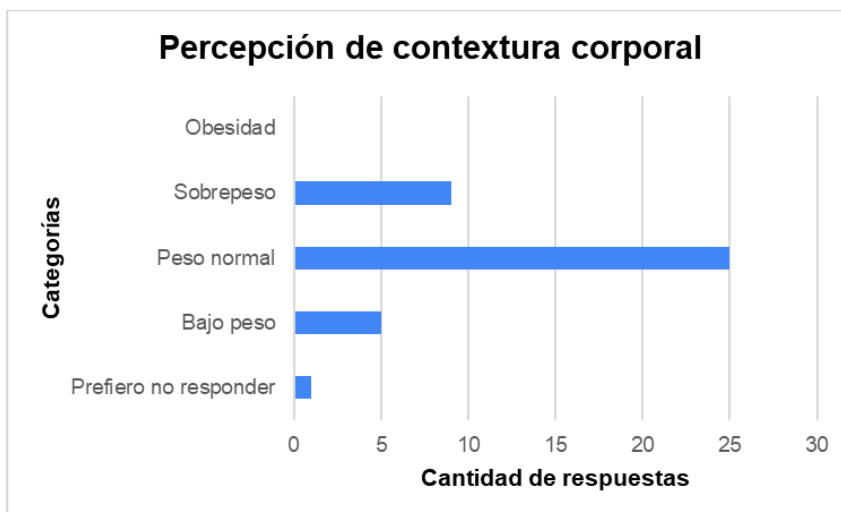


Fuente: elaboración propia

Respecto a la percepción de la contextura física, la opción más frecuente fue la de *peso normal*, elegida por 25 participantes (69,4%), seguida por *sobrepeso* con 9 respuestas (25%). Solo 5 participantes (13,8%) se identificaron con *bajo peso*, y solo uno (2,7%) prefirió no responder. Ningún participante se identificó con la opción *obesidad*.

## Figura 2

Percepción de contextura corporal



Fuente: elaboración propia

En cuanto a la frecuencia de actividad física semanal, el grupo más numeroso (52,7%, N = 19) indicó realizar actividad física de 2 a 3 veces por semana, seguido por un 16,6% que lo hace entre 3 y 5 veces por semana (N = 7), y un 16,6% que lo hace una vez por semana (N = 6). Del resto de participantes, 5 afirmaron no realizar actividad física (13,8%), y solo 3 personas (8,3%) constataron ejercitarse todos los días.

Respecto a la cantidad de horas de sueño por día, la mayoría de los participantes (77,7%, N = 28) indicó dormir entre 5 y 8 horas, mientras que, un 25% (N = 9) duerme entre 3 y 5 horas, y el 8,3% restante (N = 3) duerme más de 8 horas diarias. Del mismo modo, en relación con la calidad de sueño percibida, el 50% de los participantes (N = 18) la describió como *regular*, seguido por un 30,5% (N = 11) afirmó tener una calidad de sueño *buena*. Solo un 5,5% (N = 2) la consideró *muy buena*, en contraste con un 22,2% (N = 8), quienes describieron su calidad de sueño como *mala*. Finalmente, solo un participante calificó su calidad como *muy mala*.

Para finalizar con el apartado de la salud fisiológica, se determinaron las molestias físicas percibidas por parte de los participantes durante y/o inmediatamente después de jugar videojuegos. El puntaje total posible oscilaba entre 0 y 32 puntos, dando como resultado un promedio de 9,9, con una desviación estándar de 4,91. Esto indica un nivel bajo a moderado de molestias físicas experimentadas (31% de presencia de molestias), con una baja dispersión entre los casos, en donde la mayoría de los participantes reportó niveles similares de malestar físico durante y/o después de jugar videojuegos.

### ***Salud social***

Para evaluar el impacto de los videojuegos en la salud social de los participantes, se utilizó un instrumento ad hoc con una escala Likert de 5 ítems. Los ítems con mayor puntuación fueron *prefiero quedarme jugando en vez de participar de reuniones o actividades sociales* (M = 1,35; DE = 1,21) y *me resulta más fácil vincularme con personas a través de los videojuegos que cara a cara* (M = 1,13; DE = 1,09). Estos datos sugieren que algunos participantes prefieren el entorno virtual para vincularse, e incluso priorizan el tiempo de juego por sobre otras actividades sociales. Sin embargo, promedios bajos en el resto de ítems relacionados con el descuido de vínculos, evitación de conflictos y dificultades

comunicacionales (todos por debajo de  $M = 0,6$ ) indican que, en general, los videojuegos no son vivenciados como un obstáculo directo en los vínculos cercanos.

### **Salud psicológica**

En base a la salud psicológica, la primera escala correspondiente buscó determinar el grado de afectación de diversos efectos positivos y negativos experimentados por los participantes. Los resultados muestran que los efectos más frecuentemente reportados fueron los positivos como *alegría* ( $M = 2,83$ ;  $DE = 0,93$ ), *distracción frente a problemas diarios* ( $M = 2,65$ ;  $DE = 0,92$ ), y *relajación* ( $M = 2,28$ ;  $DE = 0,98$ ). En contraste, los efectos negativos más destacados fueron la *sensación de pérdida de tiempo* ( $M = 2$ ;  $DE = 1,39$ ), y la *frustración* ( $M = 1,3$ ;  $DE = 0,79$ ). El resto de ítems obtuvieron puntajes bajos. En general, estos resultados demuestran que las experiencias subjetivas asociadas al uso de videojuegos tienden a ser predominantemente positivas, aunque con cierta presencia de efectos negativos de menor intensidad y frecuencia.

### **Figura 3**

*Experiencia de efectos de los videojuegos*



*Fuente: elaboración propia*

Seguidamente, los resultados obtenidos de la Escala de Experiencia Gamer revelaron que el promedio general de experiencias positivas fue de 19,18 puntos, con una media

individual de 1,92 puntos por ítem. Contrariamente, el promedio general de experiencias negativas fue de 6,02 puntos, con una media individual de 0,75 puntos por ítem. Esto refleja un predominio de efectos positivos por sobre los negativos por parte de los participantes. En cuanto a la variabilidad de las respuestas, se observó una desviación estándar promedio de 1,49 en la dimensión positiva, y de 1,05 en la negativa, indicando que, a pesar de la existencia de diferencias interindividuales, las respuestas tienden a agruparse en torno a los promedios obtenidos, especialmente en las experiencias negativas. Los resultados obtenidos sugieren que la mayoría de los participantes viven los videojuegos como una experiencia positiva y satisfactoria, destacando aspectos como la inmersión, el disfrute, el sentido de comunidad o el desarrollo de habilidades. Al mismo tiempo, aunque se reportaron experiencias negativas, estas fueron menos significativas e intensas.

#### Figura 4

*Resultados de la Escala de Experiencia Gamer*



*Fuente: elaboración propia*

En lo que respecta a la adicción, los resultados obtenidos de la Versión Corta de la Escala de Adicción a los Videojuegos (GAS-SF) reflejaron una presencia baja a moderada de conductas adictivas, (siendo el puntaje mínimo de 7 y el máximo de 35), obteniendo un promedio de 13,25, con una desviación estándar de 4,40. Esto sugiere que, a pesar de que el promedio se encuentre dentro de un rango bajo a moderado de adicción, las diferencias

individuales en las respuestas son significativas, indicando que algunos participantes podrían presentar un uso problemático. Por esto, se utilizó el criterio de análisis propuesto por Lemmens et al. (2009, como se citó en Jordan Muiños y Simkin, 2022), según el cual:

- Un 70% de los participantes (N = 33) cumplen con al menos un criterio clínico a evaluar, al haber puntuado entre 3 y 5 puntos alguno de los siete ítems.
- Un 12,5% de los participantes (N = 5) cumplió con 4 o más ítems puntuados entre 3 y 5, lo que los ubica dentro del perfil de posibles videojugadores adictos.
- Un 17,5% de los participantes (N = 7) no cumplen con criterios clínicos a evaluar, por lo que son considerados como no problemáticos.

**Tabla 2**

*Características de la adicción a los videojuegos*

<b>Perfil según GAS-SF</b>	<b>Total</b>	<b>Varones</b>	<b>Mujeres</b>	<b>No binario</b>
Posible adicción	5	4	1	0
Criterio a evaluar	28	12	15	1
No problemáticos	7	4	3	0

*Fuente: elaboración propia*

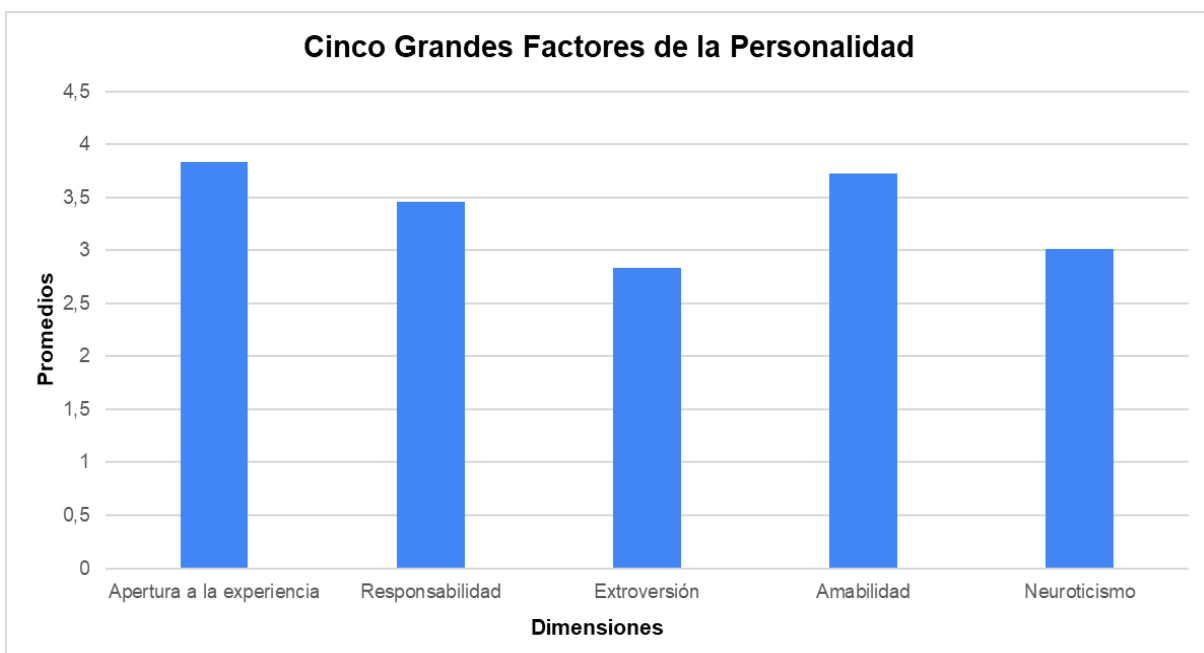
Esta distribución evidencia que, si bien la mayoría de los casos con perfil de posible adicción corresponde a varones, el grupo con criterio a evaluar es mayormente femenino. Esto sugiere que el uso problemático de videojuegos puede ser considerado un fenómeno transversal.

Finalmente, con respecto al Inventario de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad, los resultados evidenciaron que los rasgos predominantes fueron *apertura a la experiencia* (M = 3,84) y *amabilidad* (M = 3,73), seguidos por *responsabilidad* (M = 3,45). En contraste, los niveles de *neuroticismo* (M = 3,01) y *extroversión* (M = 2,84) fueron menores. Estos datos sugieren que los participantes, en su mayoría, se perciben a sí mismos como personas curiosas, imaginativas y receptivas a nuevas experiencias, además de cooperativas y responsables. La menor puntuación en extroversión indicaría una preferencia

por contextos más introspectivos o controlados, lo cual podría estar vinculado a los videojuegos, como un espacio de entretenimiento, relajación o autorregulación emocional. Por otro lado, los niveles de neuroticismo se encuentran en un punto medio, indicando cierta variabilidad emocional dentro de la muestra.

### Figura 5

*Resultados del Inventario de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad*



*Fuente: elaboración propia*

### **Diferencias entre subgrupos**

Para poder dar respuesta a las hipótesis planteadas en este trabajo, se generaron tres subgrupos de la muestra de participantes, siendo el primero diferenciado según el grado de afectación obtenido de la Versión Corta de la Escala de Adicción a los Videojuegos (jugadores con criterio de *posible adicción* y jugadores *no problemáticos*), el segundo diferenciado según la cantidad de horas de juego (participantes con mayor tiempo de uso y participantes con menor tiempo de uso), y por último, según el sexo (hombres y mujeres).

De esta manera, los resultados permiten señalar que la primera hipótesis de este trabajo se cumple parcialmente. La relación entre el tiempo de juego y la presencia de

conductas adictivas se corrobora entre los participantes con criterios de *posible adicción* y los participantes clasificados como *no problemáticos*. Los primeros reportaron, en promedio, una mayor cantidad de horas de juego tanto en días de semana (un mínimo de dos horas) como en fines de semana (entre 5 y 8 horas), en comparación con los segundos (no más de 2 horas diarias en días de semana, y menos de 4 horas diarias durante los fines de semana). Sin embargo, si se considera al grupo intermedio, siendo en este caso los 28 participantes clasificados como *a evaluar*, la asociación se vuelve menos lineal, ya que se identificaron casos en los que, a pesar de jugar un número considerable de horas (igual o mayor que los participantes con criterio de *posible adicción*), no alcanzaron puntuaciones indicativas de uso problemático. Esto sugiere, tal como plantean Caino y Resett (2024), De la Iglesia (2024) y De Sanctis et al. (2017), que el tiempo dedicado a los videojuegos no es un factor determinante para explicar la conducta adictiva en su totalidad, puesto que también existen jugadores con un alto nivel de intensidad o compromiso sano que no se ven afectados negativamente.

En lo que respecta a la segunda hipótesis, la misma fue corroborada, en tanto que los participantes con mayor tiempo de uso de videojuegos reportaron puntajes más altos en la escala ad hoc de efectos percibidos, como irritabilidad ( $M = 1,1$ ), estrés ( $M = 0,9$ ), y tensión física y molestias corporales ( $M = 1,5$ ), coincidiendo este último con la escala ad hoc de molestias fisiológicas, donde nuevamente aquellos participantes con mayor tiempo de uso indicaron un puntaje más elevado ( $M = 10,25$ ) que los jugadores con menor utilización de videojuegos ( $M = 8,4$ ). Del mismo modo, la Escala de Experiencia Gamer (De la Iglesia, 2024) determinó una media de 8,2 puntos para los participantes que más tiempo invierten en los videojuegos, y una media de 3,8 puntos para los aquellos con menor tiempo de uso.

En contraparte, la tercera hipótesis se cumple de forma parcial, debido a que no todos los participantes reportaron efectos positivos ligados unilateralmente a una menor compulsión y experimentación de efectos negativos. Mientras que el subgrupo considerado no problemático puntuó bajo en los efectos negativos de las escalas mencionadas (ad hoc de molestias físicas, de efectos percibidos, y GAS-SF), también tuvo puntajes considerablemente menores en los efectos positivos en relación con el subgrupo con criterio de posible adicción. Del mismo modo, el subgrupo de participantes con mayor tiempo de uso de videojuegos

reportó puntajes más elevados en ambos tipos de efectos de dichas escalas. Este patrón podría indicar que, aunque los jugadores con mayor compulsión disfrutaban intensamente de experiencias positivas (*alegría, motivación, distracción*), este mismo nivel de implicación parece coexistir con una mayor experimentación de experiencias negativas, como la *frustración* o las *molestias físicas*. Por el contrario, los participantes con menor compulsión reportan una menor intensidad de efectos positivos, contando con un perfil más equilibrado, dado que los efectos adversos también son menores. Esto coincide con la literatura existente que sugiere que las experiencias positivas y negativas de los videojuegos aumentan con el incremento del uso de los mismos (De la Iglesia, 2024).

Prosiguiendo con la cuarta hipótesis, los resultados obtenidos confirman que los efectos adversos más frecuentes se vinculan con el uso problemático de los videojuegos (y su posible adicción) y la presencia de molestias corporales. En primer lugar, la Escala GAS-SF mostró que una gran proporción de los participantes (70%) presentó criterios *a evaluar*, mientras que un subgrupo de 5 jugadores cumple con criterios de *posible adicción* (12,5%), lo cual refleja una tendencia consistente con estudios previos que señalan la presencia de patrones problemáticos de uso en una parte significativa de los jóvenes adultos (Capafons Sosa, 2021; De la Iglesia, 2024). En segundo lugar, las molestias físicas durante o después del juego registraron un promedio del 31% respecto al puntaje máximo posible, con amplias diferencias entre jugadores problemáticos y no problemáticos, lo que refuerza la idea de que el impacto fisiológico constituye uno de los efectos más recurrentes. Si bien se han registrado otros efectos negativos como irritabilidad, frustración y estrés, estos resultaron menos frecuentes y con menor intensidad, lo que confirma que el núcleo de los efectos adversos en la presente muestra se concentra en el uso problemático y en las molestias físicas/fisiológicas.

Finalmente, en lo relativo al género, se encontraron diferencias para algunas escalas que refutan parcialmente la quinta hipótesis. En primer lugar, las mujeres puntuaron más alto en torno a las molestias fisiológicas percibidas ( $M = 11,05$ ) que los varones ( $M = 8,95$ ). A su vez, en base a los efectos de los videojuegos percibidos, los hombres mostraron mayores puntajes en ítems como *alegría, motivación y relajación*, mientras que las mujeres puntuaron más alto en ítems como *distracción frente a problemas, frustración, fatiga mental, y tensión física o molestias corporales*. Seguidamente, los varones puntuaron más alto en todos los

ítems de la escala ad hoc de relaciones interpersonales, indicando una mayor tendencia a utilizar los videojuegos como vía de expresión, escape de conflictos y sustituto parcial de interacciones cara a cara. De la misma manera, los resultados de la Escala de Experiencia Gamer constataron más diferencias: los varones obtuvieron puntajes más altos en experiencias positivas ( $M = 2,3$ ) comparado con las mujeres ( $M = 1,5$ ), pero también en experiencias negativas ( $M = 0,83$  vs.  $M = 0,67$  en mujeres). Cabe destacar que las mujeres obtuvieron un puntaje más elevado que los varones en la dimensión de neuroticismo dentro del Inventario de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad ( $M = 3,24$  vs.  $M = 2,75$  en hombres), y al mismo tiempo, el género femenino juega una menor cantidad de horas diarias durante la semana y fines de semana a comparación del masculino. Estas dos cuestiones podrían estar relacionadas con los hallazgos sobre la experimentación de efectos negativos en estos grupos. Los resultados indican que los varones son más propensos a experimentar efectos adversos conductuales y sociales, mientras que las mujeres tienden a advertir mayores consecuencias físicas y emocionales. De esta manera, se puede apreciar que los videojuegos no afectan particularmente a un género de forma exclusiva, sino más bien que el alcance de sus efectos es complejo y multidimensional.

### **Resultados cualitativos**

A continuación, se presentan los resultados cualitativos obtenidos a partir de las respuestas provenientes de un total de 23 participantes dentro del bloque de preguntas abiertas de la encuesta. Las respuestas obtenidas fueron analizadas a través de un sistema de codificación temática, organizando los efectos percibidos en categorías positivas y negativas. Posteriormente, se identificaron participantes que manifestaron simultáneamente ambos tipos de efectos en sus respuestas.

Tras la codificación de las respuestas y su análisis por frecuencia, se observó una clara predominancia de efectos positivos sobre los negativos, siendo un total de 80 efectos positivos percibidos, en contraposición con 46 efectos negativos. Este hallazgo sugiere que, en este subgrupo de participantes, las experiencias y percepciones asociadas al uso de los videojuegos tienden a evaluarse de forma más favorable que desfavorable.

### **Tabla 3**

*Características del bloque cualitativo*

<b>Variables</b>	<b>Valores</b>
Total de participantes	23
Varones	14
Mujeres	9
No binario	0
Participantes con efectos mixtos	20
Participantes con efectos positivos exclusivamente	3
Participantes con efectos negativos exclusivamente	0

*Fuente: elaboración propia*

Dentro de los efectos positivos se determinó que son tres los que más destacan: **conexión social** (un total de 19 menciones), **entretenimiento/distracción saludable** (con 18 menciones) y **regulación emocional** (8 menciones). Estos resultados indican que los participantes utilizan y experimentan los videojuegos como un recurso recreativo que, a su vez, sirve como dispositivo para la vinculación social y el bienestar emocional. Algunas citas representativas de estos efectos son las siguientes:

- *“Positivos, me ayudan a relajar y mantener contacto con viejos amigos”.*
- *“Positivo es que me mantienen entretenida, a veces son fuente de motivación y me mantiene en contacto con amigos que viven lejos”.*
- *“Afectan positivamente en ayudar a relajar, distender, y en generar estímulos positivos e interesantes, los disfruto mucho como medio de entretenimiento”.*

En cuanto a los efectos negativos, las categorías más representativas también fueron tres: **interferencia con otras áreas de la vida** (13 menciones), **juego excesivo** (10 menciones), y **consecuencias físicas/fisiológicas** (7 menciones). Estos efectos apuntan a dificultades en la autorregulación del tiempo de juego, con consecuencias que abarcan desde

el descuido de responsabilidades académicas o personales, hasta la experimentación de malestares físicos o fisiológicos. Algunas citas representativas son las siguientes:

- “Como negativos, a veces me pongo a jugar cuando debería o podría estar avanzando cosas “más útiles” en vez de procrastinar”.
- “...soy consciente de las consecuencias para la vista de estar muchas horas frente a pantallas (aunque no he sufrido problemas de visión ni dolores, solo esporádicos dolores de cabeza en los juegos con perspectiva en primera persona que te exigen moverte de un lado a otro como Tomb Raider o Fornite, razón por la que deje de jugarlos)”.

Finalmente, se identificó que solo tres participantes reportaron exclusivamente efectos positivos, mientras que los 20 restantes manifestaron tanto efectos positivos como negativos a lo largo de sus respuestas. A este segundo grupo se lo denominó *discursos mixtos*, evidenciando la complejidad subjetiva y la relación multifacética entre el uso de los videojuegos y la pluralidad de sus efectos en la vida de los jugadores.

**Figura 6**

*Experiencias subjetivas*



*Fuente: elaboración propia*

Prosiguiendo con la selección de temas centrales, se logró identificar un total de dos. El primero de ellos refleja los efectos positivos y fue denominado **efectos positivos en el bienestar social y emocional**. Este tema agrupa los códigos de: *conexión social, entretenimiento/distracción saludable, regulación emocional, mejora del estado de ánimo, y apoyo emocional*. Las palabras de los participantes demuestran estas experiencias:

- “...me permite estar conectado a la distancia, ya que tengo amigos que viven muy lejos. Y me permite también vincularme con mi pareja y compañeros de trabajo y profundizar nuestros vínculos...”.
- “Los videojuegos los utilizo como una herramienta para relajarme o despejarme de la rutina diaria. Mejora mi estado de ánimo, pero no me desenfoca de mi vida diaria”.

Estos fragmentos muestran que los videojuegos, además de ser una fuente de ocio y diversión, son percibidos como recursos significativos para la vida emocional y social de los usuarios. Por un lado, funcionan como vehículos de vinculación interpersonal, permitiendo crear, mantener y/o fortalecer relaciones afectivas, incluso a la distancia, a través de experiencias lúdicas compartidas. Por otro lado, los videojuegos actúan como herramientas para el bienestar psicológico, facilitando la regulación de emociones displacenteras, ofreciendo una distracción saludable y mejorando el estado de ánimo en contextos de estrés o rutina.

El segundo tema central identificado, denominado **dificultades en la regulación del uso** agrupa los códigos que hacen referencia a aspectos negativos relacionados con un uso desmedido de los videojuegos. Incluye los siguientes códigos: *interferencia con otras áreas de la vida, juego excesivo, consecuencias físicas/fisiológicas y procrastinación*. Las siguientes citas ejemplifican este tema en particular:

- “Afecta a mi ámbito académico, porque me lleva a procrastinar. Por ahora no veo que afecte en otra área de mi vida más allá de lo emocional, cuando juego mucho, que me pongo más irritable, o en lo académico, por no sentarme a hacer mis responsabilidades”.
- “En aspectos negativos se podría decir que una dependencia a estos puede generar desequilibrio en la vida cotidiana, mal sueño, pérdida de concentración o incluso ser una persona muy ensimismada que no se relacione con personas reales”.

- “Negativo: Contracturas musculares, dolor en la zona lumbar y cuello. Resequedad en los ojos”.

Estos testimonios sugieren que un tiempo de uso prolongado de los videojuegos está asociado a dificultades en la regulación del tiempo y las actividades. En primer lugar, se evidencia que el uso excesivo puede derivar en efectos nocivos sobre la salud física, tales como contracturas, dolores musculares, mala calidad de sueño, y sequedad o irritación en los ojos. En segundo lugar, estos efectos pueden extenderse al ámbito académico y/o laboral, ya que la tendencia a procrastinar y a utilizar los videojuegos como una vía de escape puede afectar negativamente el cumplimiento de obligaciones diarias. En definitiva, el análisis indica que, para la mayoría de los participantes, un descontrol en el uso de los videojuegos puede derivar en un desequilibrio en diversas áreas de su vida.

En lo que respecta a las experiencias subjetivas de casos con puntuaciones altas y bajas en las variables cuantitativas, se destacan un total de 2. En primer lugar, la siguiente cita, proveniente de un participante con criterio *a evaluar*, del subgrupo de menor tiempo de uso de videojuegos, y con un mayor reporte de efectos subjetivos negativos que positivos:

*“Desde lo negativo no mucho, excepto la pérdida excesiva de tiempo cuando juego mucho y tengo que hacer cosas”.*

Del mismo modo, una cita de un participante con criterio *no problemático*, del subgrupo de mayor tiempo de uso, y sin efectos negativos subjetivos reportados:

*“Siento que impacta de forma positiva porque ayuda a aprender a regular la frustración, impulsos y/o enojo, además me ayuda a desestresar cuando vengo de un mal día laboral y concentrar mi atención en algo me relaja”.*

Ambos ejemplos demuestran que los videojuegos impactan de manera diversa a diferentes estudiantes, denotando la complejidad en relación a los efectos producidos y percibidos, sin resultar en consecuencias simplistas, unilaterales, ni homogéneas.

Finalmente, al momento de explorar si las percepciones subjetivas sobre los videojuegos varían según el género o la cantidad de tiempo dedicada a jugar, se obtuvieron los siguientes resultados.

Subgrupos	Efectos positivos totales	Efectos mayoritariamente positivos
Mujeres	35	6
Varones	45	7
Mayor tiempo de uso	25	6
Menor tiempo de uso	7	1

Subgrupos	Efectos negativos totales	Efectos mayoritariamente negativos
Mujeres	21	3
Varones	26	1
Mayor tiempo de uso	8	0
Menor tiempo de uso	6	1

*Fuente: elaboración propia*

Esto coincide con los resultados cuantitativos, donde los varones puntúan más elevado que las mujeres en cuanto a los efectos positivos y negativos percibidos, y los estudiantes con mayor tiempo de uso obtienen mayores puntuaciones nuevamente en lo beneficioso y en lo perjudicial a comparación de aquellos que utilizan los videojuegos por una menor cantidad de tiempo.

En síntesis, los resultados cualitativos dan cuenta de la diversidad de efectos que los videojuegos generan sobre los participantes. Del total de 23 participantes, 20 han expresado tanto efectos positivos como negativos en sus respuestas, generando un *discurso mixto*. Si bien predominan las percepciones positivas vinculadas al bienestar social y emocional, también emergen dificultades en la autorregulación y el impacto en otras áreas de la vida. La presencia de estos discursos mixtos refuerza la complejidad del fenómeno, indicando que el efecto de los videojuegos no es único ni uniforme, sino más bien dinámico y multifacético.

## Discusión

El objetivo principal de este estudio radicó en analizar los diferentes efectos producidos por los videojuegos sobre la salud mental de los estudiantes de psicología de la Universidad de Flores, sede Comahue, en la ciudad de Cipolletti, comprendiendo a la salud mental dentro de un enfoque integral entre la salud física/fisiológica, social, y psicológica.

Uno de los hallazgos más destacados del presente trabajo fue la predominancia de efectos positivos percibidos en relación con el uso de los videojuegos, particularmente en aspectos vinculados al bienestar emocional y social. Tal como se identificó en los resultados cualitativos, los códigos más frecuentes fueron *conexión social*, *entretenimiento/distracción y regulación emocional*, lo que permite inferir que, para un alto grupo de participantes, los videojuegos funcionan como una herramienta para mejorar su estado de ánimo, aliviar el estrés cotidiano y fortalecer los vínculos afectivos. Estos hallazgos coinciden con los testimonios existentes, los cuales señalan que las experiencias positivas relacionadas al juego pueden fomentar la participación social (De la Iglesia, 2024; De Sanctis et al., 2017, Marín et al., 2023; Iglesias-Deza et al., 2023; Sans, 2019), especialmente cuando son utilizados como medio para sostener lazos con amigos y familiares. Al mismo tiempo, los participantes de este estudio reportaron utilizar los videojuegos para relajarse y sobrellevar emociones displacenteras. De esta manera, el uso de videojuegos puede funcionar como un recurso de afrontamiento frente al estrés (De Sanctis et al., 2017; Marín et al., 2023; Iglesias-Deza et al., 2023; Jiménez-Díaz et al., 2023).

Dentro del plano cuantitativo, los resultados de la escala ad hoc de experiencias subjetivas también reflejaron un predominio de emociones agradables vinculadas al uso de videojuegos, destacándose ítems como *alegría* ( $M = 2,83$ ), *distracción frente a problemas* ( $M = 2,65$ ) y *relajación* ( $M = 2,28$ ). Estas puntuaciones refuerzan lo reportado por los resultados cualitativos, consolidando la idea de que los videojuegos son percibidos como un espacio seguro y gratificante para sobrellevar las tensiones cotidianas.

Al mismo tiempo, los resultados de la Escala de Experiencia Gamer de De la Iglesia (2024), la dimensión de experiencias positivas obtuvo un promedio general superior ( $M = 19,18$ ) al de experiencias negativas ( $M = 6,02$ ), lo que respalda cuantitativamente la presencia de una vivencia positiva del videojuego en esta muestra. Este patrón también fue reflejado en el análisis de la motivación, donde la mayoría de los participantes señaló razones ligadas al disfrute, la relajación y la distracción, similar a los hallazgos de Hinojal y Pirro (2020), en los que el principal motivo del uso de los videojuegos por parte de los usuarios radica en un momento de diversión y ocio, y a los de De Sanctis et al. (2017), quienes encontraron que las

principales razones por las cuales los jugadores deciden utilizar los videojuegos son para lograr manejar su humor y mejorar sus estados emocionales.

En síntesis, tanto los datos cuantitativos como los cualitativos indican que el uso del videojuego no solo representa un espacio de distracción, sino también un recurso significativo para el bienestar emocional y la socialización. Esto se ubica en línea con lo propuesto por Marín et al. (2023), De la Iglesia, 2024; De Sanctis et al. (2017); Iglesias-Deza et al. (2023), Jiménez-Díaz et al. (2023), y Montañez Romero (2025), quienes reportaron que estas experiencias podrían actuar como factores protectores en términos de salud mental, siempre y cuando el uso del videojuego no derive en un patrón problemático o desregulado.

En contraparte, si bien la mayoría de los participantes reportaron efectos positivos en su experiencia con los videojuegos, un número considerable manifestó consecuencias negativas asociadas al uso prolongado o desregulado de los mismos. En el análisis cualitativo, se identificó que los códigos negativos más frecuentes fueron *interferencias con otras áreas de la vida, juego excesivo/adicción y consecuencias físicas/fisiológicas*, lo que sugiere la presencia de dificultades en la autorregulación del tiempo dedicado al juego, así como en el equilibrio entre esta actividad y otras responsabilidades diarias. Los jugadores resaltaron haber experimentado dolencias físicas, dificultades para cumplir con diversas obligaciones, y una tendencia a la procrastinación, lo cual coincide con los postulados de De la Iglesia (2024), De Sanctis et al. (2017), Ramos Grijalva y Valdés Casasola de Rosales (2019) y Sans (2019).

Coincidentemente con los resultados previos, ahora desde una perspectiva cuantitativa, el instrumento ad hoc de molestias físicas/fisiológicas arrojó un puntaje promedio de 9,9 (sobre un máximo de 32), con una desviación estándar de 4,91. Esto indica una presencia baja a moderada de malestar corporal, con una dispersión relativamente acotada entre los casos. En lo que respecta a las diferencias sociodemográficas, las mujeres puntuaron más alto en esta escala, con una media de 11,05 puntos, a diferencia de los hombres, cuyo puntaje obtenido fue de 8,95. Sin embargo, al explorar la percepción de causalidad respecto al vínculo entre las molestias y el uso prolongado de los videojuegos, el 51,3% de los participantes consideró poco probable esta relación, y solo el 7,7% la consideró muy probable. Esto puede interpretarse como una tendencia a la minimización o negación del impacto corporal que conlleva el uso excesivo de videojuegos, una carencia de percepción causal por parte de los

jugadores, o una falta de relación directa entre las variables debido a las limitaciones de este estudio.

Por otro lado, los resultados de la escala ad hoc sobre la salud social evidenciaron puntuaciones bajas en ítems que implican riesgo relacional (por ejemplo, *descuidar relaciones cercanas o jugar para evitar conflictos*) pero con mayor promedio con ítems como *prefiero quedarme jugando en vez de participar en actividades sociales* ( $M = 1,35$ ), lo que sugiere ciertas conductas de evitación o aislamiento social, pero no de manera alarmante. Estos hallazgos se ubican de manera coincidente con lo establecido por De Sanctis et al. (2017), quienes advirtieron sobre la preferencia de vinculación online por parte de los jugadores, lo que podría conllevar a posibles problemáticas vinculares en la presencialidad.

En cuanto a la Escala de Adicción a los Videojuegos (GAS-SF), la misma arrojó un promedio de 13,25 puntos (sobre un máximo de 35) con una desviación estándar de 4,40. Siguiendo los lineamientos de Lemmens et al. (2009, como se citó en Jordan Muiños y Simkin, 2022) se observó que cinco participantes cumplen con criterios de posible adicción, y 28 cumplen con criterio a evaluar, lo cual implica que un 82,5% de la muestra presenta algún tipo de indicador de uso problemático o riesgoso. Dentro del subgrupo de los participantes con posible adicción, cuatro de ellos son varones y juegan numerosas horas durante la semana y los fines de semana. A su vez, tres de ellos duermen menos de 6 horas diarias, y en lo que respecta a la calidad de sueño, dos de ellos manifestaron tener una calidad de sueño media (*regular*) y dos peor que la media (calidad *mala*). Estos resultados respaldan los hallazgos existentes sobre la relación entre la adicción y las variables demográficas como el sexo de los jugadores (Capafons Sosa, 2021), así como también, la relación proporcional entre cantidad de horas y conducta adictiva (De la Iglesia, 2024; Sans, 2019). Del mismo modo, se evidenció la relación directa entre la cantidad y la calidad del sueño con la conducta problemática con los videojuegos, donde, mayores niveles de adicción impactarían negativamente en el descanso (Caino y Resett, 2024).

Seguidamente, el Inventario de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad adaptado por Genise et al. (2020), permitió identificar los perfiles predominantes de los jugadores. Las dimensiones con mayor puntuación fueron *apertura a la experiencia* ( $M = 3,84$ ) y *amabilidad* ( $M = 3,73$ ). Estas características reflejan un perfil abierto a nuevas

experiencias, con predisposición al aprendizaje y buena disposición interpersonal. Las dimensiones menos puntuadas fueron *neuroticismo* ( $M = 3,01$ ) y *extroversión* ( $M = 2,84$ ). Estos hallazgos son coincidentes con los propios resultados, puesto que los rasgos de personalidad como la apertura a la experiencia y la baja extroversión pueden predisponer a una mayor afinidad con los videojuegos. Asimismo, la amabilidad elevada podría explicar la preferencia por los videojuegos cooperativos y los altos índices de socialización, tanto cuantitativos como cualitativos, evidenciados en las escalas anteriores. Por último, el bajo neuroticismo podría estar reflejando la baja tendencia a experimentar los efectos negativos intensos, lo cual también se respalda con los resultados cuantitativos y cualitativos de la experiencia de los diversos efectos de los videojuegos, donde los efectos positivos superan ampliamente a los negativos, lo cual podría estar indicando un bajo riesgo psicológico en términos de problemas externalizantes e internalizantes.

En resumen, los resultados permiten observar que la motivación para jugar se encuentra estrechamente vinculada con la búsqueda de gratificación emocional positiva, y que la mayoría de jugadores experimentan vivencias placenteras. No obstante, también han reportado consecuencias negativas como un entorpecimiento en sus rutinas u obligaciones y en su salud física/fisiológica. De esta manera, puede afirmarse que los videojuegos y sus diversos efectos no deben ser comprendidos dentro de una dicotomía “positiva” o “negativa”, sino desde un enfoque integrador y contextual, considerando las particularidades del jugador, su entorno, sus prácticas de uso, y sus recursos psicológicos. Como plantean De la Iglesia (2024), Marín et al. (2023) y Montañez Romero (2025), el impacto de los videojuegos sobre la salud mental no está dado por el objeto en sí mismo, sino por el modo en el que este se inserta en la vida de las personas, sus motivaciones, el contenido del juego, y la forma en que se relacionan con dicha práctica.

Por último, resulta pertinente destacar las limitaciones de este estudio a la hora de interpretar los resultados. En primer lugar, la muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, y su tamaño es reducido, lo que implica una falta de representatividad estadística y limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones juveniles o universitarias. En segundo lugar, todas las variables fueron medidas mediante técnicas de autoinforme, lo cual puede introducir sesgos de deseabilidad social o de

interpretación subjetiva. Además, al tratarse de un diseño transversal, no es posible establecer relaciones causales, sino únicamente asociaciones entre variables. Por último, si bien se adoptó un enfoque mixto, la fase cualitativa estuvo limitada a entrevistas escritas autoadministradas, lo que pudo restringir la profundidad del relato y la posibilidad de repregunta.

A pesar de estas limitaciones, el estudio ofrece un aporte relevante al explorar una problemática actual en una población escasamente abordada en investigaciones previas. Se sugiere que futuras investigaciones utilicen métodos probabilísticos de muestreo, enfoques longitudinales y técnicas de observación directa o entrevistas en profundidad para ampliar y profundizar los hallazgos obtenidos.

### **Conclusiones**

El presente trabajo permitió constatar que jugar a los videojuegos genera efectos tanto positivos como negativos en los jóvenes adultos estudiantes de la Universidad de Flores, Sede Comahue, en la ciudad de Cipolletti. No obstante, los resultados no se distribuyen de manera homogénea, sino que dependen de variables como el tiempo de uso, el género, rasgos de personalidad y el tipo de experiencia de juego.

En términos generales, los síntomas positivos predominaron sobre los negativos, principalmente asociados a la alegría, distracción de problemas diarios, la relajación y la socialización. Estos hallazgos permiten dar cuenta de los videojuegos como una herramienta recreativa y enriquecedora.

Sin embargo, también se observaron consecuencias negativas relevantes, tales como molestias físicas/fisiológicas, sensación de pérdida de tiempo, interferencia con actividades de la vida diaria, y en un grupo reducido de casos, conductas compatibles con un uso problemático o adictivo.

Al analizar los subgrupos, se determinó que los participantes con criterio de posible adicción reportaron mayor malestar físico, menor calidad de sueño y un patrón de uso más prolongado en comparación con quienes no presentaban indicadores problemáticos. Por otro lado, las diferencias de género mostraron que las mujeres tienden a experimentar con mayor frecuencia consecuencias físicas y emocionales, mientras que los varones se destacaron por un

mayor involucramiento social y conductual en los videojuegos, acompañado también de mayores experiencias positivas.

Estos resultados permiten concluir que los videojuegos no son en sí mismos dañinos ni beneficiosos de manera simplista, alejándose de meras dicotomías entre lo positivo y lo negativo de forma unívoca, sino que sus efectos son mixtos y multidimensionales, modulados tanto por factores individuales como contextuales. De esta manera, el fenómeno exige un abordaje que contemple la complejidad de las interacciones entre juego, jugador y contexto.

Finalmente, cabe remarcar que, debido a las limitaciones de este trabajo y al tamaño de la muestra, no se pueden efectuar afirmaciones categóricas. En base a lo señalado, se considera oportuno y necesario profundizar en futuras investigaciones sobre tres ejes principales. En primer lugar, sobre el papel de las características de los videojuegos (géneros, mecánicas y dinámicas de uso) en la aparición de efectos específicos. Segundo, sobre las diferencias sociodemográficas, particularmente asociadas al género. Por último, sobre la relación entre variables de personalidad, patrones de uso y la emergencia de conductas problemáticas. Contar con más evidencia en estas áreas permitirá delimitar con mayor precisión los riesgos y beneficios del uso de videojuegos, ofreciendo herramientas útiles para la promoción de un uso saludable y la prevención de posibles problemáticas asociadas.

## Referencias

- Alarcón Parco, Danitsa, & Bárrig JÓ, Patricia S. (2015). Conductas internalizantes y externalizantes en adolescentes. *Liberabit*, 21(2), 253-259.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272015000200008&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272015000200008&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Ameneiros, A., & Ricoy, M. C. (2015). Los videojuegos en la adolescencia: prácticas y polémicas asociadas. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 115-119. [https://www.researchgate.net/profile/Maria-Carmen-Ricoy/publication/287972350\\_Los\\_videojuegos\\_en\\_la\\_adolescencia\\_practicas\\_y\\_polemicas\\_asociadas/links/5af81987a6fdcc0c0327b4d0/Los-videojuegos-en-la-adolescencia-practicas-y-polemicas-asociadas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria-Carmen-Ricoy/publication/287972350_Los_videojuegos_en_la_adolescencia_practicas_y_polemicas_asociadas/links/5af81987a6fdcc0c0327b4d0/Los-videojuegos-en-la-adolescencia-practicas-y-polemicas-asociadas.pdf)
- Arciniega, J. D. D. U. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 145-160.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310013.pdf>
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.  
[https://www.academia.edu/57242759/Emerging\\_adulthood\\_A\\_theory\\_of\\_development\\_from\\_the\\_late\\_teens\\_through\\_the\\_twenties](https://www.academia.edu/57242759/Emerging_adulthood_A_theory_of_development_from_the_late_teens_through_the_twenties)
- Barbosa Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25). <https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/1023/1403>

- Benito, E. (2012). Psicología y salud social. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2), 64-65.
- Cabrejos, L. L. P., & Flores, M. C. T. (2020). Adicción a videojuegos en relación con la conducta antisocial y delictiva en adolescentes de un colegio estatal de Lima. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 5(3), 118-130.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7770608>
- Caino, P. G., & Resett, S. A. (2024). Adicción a los videojuegos, calidad de sueño y malestar psicológico en adolescentes y jóvenes adultos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 16(3), 86-95.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9707660>
- Capafons Sosa, J. I. (2021). Factores relacionados con la adicción a los videojuegos: Un estudio empírico sobre las variables psicológicas y del juego.  
<https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23980>
- Corvos, C. A., Peroni Bizzozero B., Pintos-Toledo, E., Fernández-Giménez, S., & Brazo-Sayavera, J. (2020). *Beneficios de los videojuegos activos sobre parámetros de aptitud física relacionada con la salud: un comentario en tiempos de cuarentena*. *Revista Médica del Uruguay*, 36(4), 234-248. Epub 01 de diciembre de 2020.  
<https://doi.org/10.29193/rmu.36.4.11>
- De la Iglesia, G. (2024). Experiencias en el uso de videojuegos en gamers argentinos adultos. *Psykhe (Santiago)*, 33(2), 0-0. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2022.50493>
- De la Iglesia, G. (2024). Salud mental en una muestra argentina de gamers: ¿Juegan porque se sienten bien/mal? ¿Se sienten bien/mal porque juegan? Mental health in an

Argentine sample of gamers: Do they play because they feel good/bad? Do they feel good/bad because they play? *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 29(2), 133-144. <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.38260>

De Sanctis, F., Distéfano, M. J., & MONGELO, M. C. (2017). Efectos positivos y negativos en la psicología de los videojuegos. *Acta psiquiátrica y psicológica de América latina*, 63(2).

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6180/4/efectos-positivos-negativos-psicologia.pdf>

Ehnert Palacios, A. S. (2021). Análisis documental de la investigación en problemas internalizantes y externalizantes en adolescentes (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11221/1/16758.pdf>

Egli, E.A. y Meyers, L.S. (1984). The role of video game playing in adolescent life: Is there a reason to be concerned? *Bulletin of the Psychonomic Society*, 22, 309-312.

<https://link.springer.com/article/10.3758/bf03333828>

Equipo de Lawi (2024, 18 de mayo). Tecnologías de la Información. Plataforma de Derecho y Ciencias Sociales – Lawi. <https://leyderecho.org/tecnologias-de-la-informacion/>

Fernández Ballesteros, R. (Dir.). (2013). Evaluación Psicológica. Cap. 1 y 2. Madrid: Ed. Pirámide.

Fernández, M. P., Pérez, M. A., & González, H. (2013). Efecto del flujo y el afecto positivo en el bienestar psicológico. *Boletín de psicología*, 107, 71-90.

[https://www.academia.edu/download/39072004/afecto\\_positivo.pdf](https://www.academia.edu/download/39072004/afecto_positivo.pdf)

Fuentes, L. S. F., & Castro, L. M. P. (2015). Los videojuegos y sus efectos en escolares de Sincelejo, Sucre (Colombia). *Opción*, 31(6), 318-328.

<https://www.redalyc.org/pdf/310/31045571020.pdf>

Genise, G., Ungaretti, J., & Etchezahar, E. (2020). El Inventario de los Cinco Grandes Factores de Personalidad en el contexto argentino: puesta a prueba de los factores de orden superior. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 16(2), 325-340.

<https://doi.org/10.15332/22563067.6298>

Griffiths, M. D. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología conductual*, 13(3), 445-462.

[https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Griffiths\\_13-30a.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Griffiths_13-30a.pdf)

Hernández Pérez, J. F. (2015). La influencia de los videojuegos en el proceso de adopción tecnológica: un estudio empírico en la Región de Murcia.

<https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/1359/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hinojal, H., & Pirro, A. (2020). Adolescentes y los videojuegos. Realidades, percepciones y posibilidades. *JF Jiménez Alcázar, GF Rodríguez, & S. Maris Massa (Coords.), Historia, videojuegos y educación: nuevas aportaciones*, 31-46.

[https://www.researchgate.net/publication/340933291\\_HISTORIA\\_VIDEOJUEGOS\\_Y\\_EDUCACION\\_NUEVAS\\_APORTACIONES](https://www.researchgate.net/publication/340933291_HISTORIA_VIDEOJUEGOS_Y_EDUCACION_NUEVAS_APORTACIONES)

Iglesias-Deza, A. E., Cieza-Mostacero, S. E., & Araujo-Vásquez, E. F. (2023). Influencia de los videojuegos en el Sector de la Salud Mental: Una Revisión Sistemática de la

Literatura. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*, (E64), 489-501.  
<https://www.proquest.com/openview/bc437450279b3b0a0076b75f42dae5b6/1?cbl=1006393&pq-origsite=gscholar>

Jiménez, J. M., & Araya, Y. C. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (21), 43-49.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287009.pdf>

Jiménez-Díaz, J., Salazar-Cruz, P., & Castillo-Hernández, I. (2023). Videojuegos activos y salud mental: una revisión sistemática con metaanálisis: Exergames y salud mental. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(1), 114-136. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2023.v12i1.15805>

Jordan Muiños, F. M., & Simkin, H. (2022). Evidencias de validez de la Versión Corta de la Escala de Adicción a Videojuegos (GAS-SF) en una muestra de videojugadores argentinos. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 22(2), 60-75.  
<http://www.scielo.org.ar/pdf/sideba/v22n2/2451-6600-sideba-22-2-60.pdf>

Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet gaming disorder and the DSM-5: Conceptualization, debates, and controversies. *Current Addiction Reports*, 2(3), 254-262. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0066-7>

Leyderecho.org (2024) *Tecnologías de la información y la comunicación (TIC)*.  
<https://leyderecho.org/tic/>

Ley Plan IAC.O. P, N. 26.934, de Abordaje Integral de los Consumos Problemáticos, 2014.  
<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26934-230505/texto>

- López, M., Laviana, M., (2024). Los determinantes sociales y los problemas de salud mental. Una visión de conjunto. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 44(146), 157-179. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352024000200008&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352024000200008&script=sci_arttext)
- López-Fernández, F., Etkin, P., Walker, J. O., Mezquita, L., Ibáñez, M. I. (2020). Causas y consecuencias psicosociales del uso patológico de videojuegos en adolescentes. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2020.7.15>
- López Soler, C., Alcántara, M. V., Fernández, V., Castro, M., & López Pina, J. A. (2010). Características y prevalencia de los problemas de ansiedad, depresión y quejas somáticas en una muestra clínica infantil de 8 a 12 años, mediante el CBCL (Child Behavior Checklist). *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 26(2), 325–334. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Macaya Sandoval, X. C., Pihan Vyhmeister, R., & Parada, B. V., (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades médicas*, 18(2), 338-355. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n2/1727-8120-hmc-18-02-338.pdf>
- Marchuet, P. S., & Granados, L. L. (2023). Redes sociales y pantallas: impacto en la edad pediátrica. *Pediatría Integral*, 184. [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2023/06/Pediatria-Integral-XXVII-4\\_WEB.pdf#page=17](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2023/06/Pediatria-Integral-XXVII-4_WEB.pdf#page=17)
- Marengo, L., Nuñez, L. H., Coutinho, T. V., Leite, G. R., & Rivero, T. S. (2015). Gamer o adicto? Revisión narrativa de los aspectos psicológicos de la adicción a los videojuegos. *Neuropsicología Latinoamericana*, 7(3).

[http://neuropsicolatina.org/index.php/Neuropsicologia\\_Latinoamericana/article/view/2](http://neuropsicolatina.org/index.php/Neuropsicologia_Latinoamericana/article/view/2)

66

Marín, J., Morán, C., & Quiñones, L. (2023). Percepción de jóvenes estudiantes sobre el efecto que tienen los videojuegos en su salud mental. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Cali.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/5a42707b-e0a9-46a0-87f8-e7ef305730bc/content>

Ministerio de Salud Argentina (s.f) *Actividad Física*.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/actividad-fisica/recomendaciones>

Ministerio de Salud Argentina (s.f) *Salud mental*.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/mental-y-adicciones/que-es>

Miró, E., Cano Lozano, M. D., & Buela Casal, G. (2005). *Sueño y calidad de vida*. Revista Colombiana de Psicología, (14), 11-27.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>

Montañez Romero, M. A. (2025). Efectos Emocionales del Uso de Videojuegos en

Población Juvenil: Una revisión de literatura. *Revista Científica*

*Multidisciplinar SAGA*, 2(3), 97-109. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.165>

Organización Mundial de la Salud (s.f). *Salud del Adolescente*.

<https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>

Organización Mundial de la Salud (1946). *Documentos Básicos*.

<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2021). *Salud Mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Parra Reyes, D. (2018). *Efectos adversos de las nuevas tecnologías y su interferencia en el proceso de aprendizaje*. *Educación*, 24(2), 217–226.

<https://doi.org/10.33539/educacion.2018.v24n2.1341>

Ramos Grijalva, S.S, Valdés Casasola de Rosales, C.R. (2019). *Percepción Sobre Beneficios y Efectos Adversos del Uso de Videojuegos en Preadolescentes de 11 y 12 Años de Edad*. Escuela de Ciencias Psicológicas Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs (Disertación Doctoral, Universidad de San Carlos de Guatemala).

<http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/13001>

Rodríguez, P. A. S., González, M. B. A., & Pastor, F. J. S. (2010). Aspectos sociales de los videojuegos. *RELATEC: Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 9(1), 29-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3268981>

Sans, D. J. (2019). Adolescencia Y Consumo De Videojuegos: una revisión narrativa del estado del arte. *Anuario de Investigaciones*, 26, 171-176.

<https://www.redalyc.org/journal/3691/369163433017/369163433017.pdf>

Simons, M., Chinapaw, M., Brug, J., Seidell, J. & Vet, E. (2015). Associations between active video gaming and other energy-balance related behaviours in adolescents. *Int, J Behav Nutr Phys Act*. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0192-6>

Tortorola, F. (2023). *Microbiota intestinal y salud mental: una exploración integral desde la perspectiva de la psicología y la nutrición* [Trabajo final de carrera, Universidad de

Belgrano]. Repositorio Institucional Universidad de Belgrano.

<https://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/10611/TFC%20Torterola%20Felicitas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento Informado

El presente estudio tiene como objetivo explorar los posibles efectos positivos y negativos del uso de los videojuegos en la salud mental de jóvenes adultos. La información académica recolectada será utilizada exclusivamente con fines académicos, para la elaboración de una tesina de grado de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, sede Comahue, Cipolletti.

Tu participación es completamente **voluntaria**, y podés **retirarte en cualquier momento**, sin justificar tu decisión, y sin que ello implique consecuencia alguna.

Se te solicitará responder un **cuestionario anónimo** compuesto por escalas psicológicas validadas y algunas preguntas adicionales sobre tu uso de videojuegos y hábitos de vida. La duración estimada es de aproximadamente **15 a 25 minutos**.

Todas las respuestas serán confidenciales, no se recopilará información personal identificatoria (nombre, correo, DNI, etc.). Los datos serán analizados únicamente con fines académicos y no se compartirán con terceros. Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Flores y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

En caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a [sinvestydes@uflo.edu.ar](mailto:sinvestydes@uflo.edu.ar) o comunicarse a [juan.voria@uflo.universidad.edu.ar](mailto:juan.voria@uflo.universidad.edu.ar).

Al marcar "Acepto participar voluntariamente", confirmás que:

- Leíste y comprendiste la información brindada.
- Aceptás participar de forma libre e informada del estudio.
- Tenés entre 18 y 25 años de edad.
- Sos estudiante de la carrera de Licenciatura en Psicología, en la Universidad de Flores, sede Comahue, Cipolletti.

¿Aceptás participar del estudio habiendo leído el consentimiento informado?

- Sí, acepto voluntariamente participar del estudio.
- No, prefiero no participar.

¿Jugás videojuegos de forma habitual? (*Considerá "habitual" como jugar una vez por semana durante los últimos tres meses*)

- Sí.
- No.

## **Anexo 2. Escala ad hoc de variables sociodemográficas:**

Datos Sociodemográficos:

1. Edad en dígitos (Ejemplo: 21)

- \_\_\_\_\_

2. Sexo:

- Hombre.
- Mujer.
- Otro (especificar).

## **Anexo 3. Escala ad hoc de variables implicadas en el uso de videojuegos:**

1. ¿Cuántas horas **diarias** jugás en promedio a los videojuegos durante los **días de semana**? (*Respuesta numérica. Ejemplo: 2.5*)

- \_\_\_\_\_

2. ¿Cuántas horas **diarias** jugás en promedio a los videojuegos durante el **fin de semana** (sábado y domingo)? (*Respuesta numérica. Ejemplo: 2.5*)

- \_\_\_\_\_

3. ¿De cuál de las siguientes maneras jugás a los videojuegos? (*Más de una respuesta posible*)

- Sin internet (offline).
- Con internet (online).
- Ambas.

3. ¿Con cuál de las siguientes modalidades jugás a los videojuegos con mayor frecuencia? (*Más de una respuesta posible*)

- Individual.
  - Competitiva (contra otro/s jugador/es).
  - Cooperativa (con otro/s jugador/es).
4. ¿Cuáles de los siguientes géneros de videojuegos son los que más jugás? (*Más de una respuesta posible*)
- Acción (ej.: Fortnite, Call of Duty, Counter Strike, Mortal Kombat, Grand Theft Auto, Resident Evil).
  - Estrategia (ej.: Age of Empires, Civilization, League of Legends, Starcraft, XCOM, Teamfight Tactics, Clash of Clans).
  - Simulación (ej.: Sims, Stardew Valley, Microsoft Flight Simulator, Football Manager).
  - Deportes (ej.: FIFA, Gran Turismo, Rocket League, WWE 2K).
  - Aventura (ej.: The Legend of Zelda, Red Dead Redemption, Super Mario, Minecraft, Hollow Knight).
  - Rol (ej.: Baldur's Gate, Skyrim, World of Warcraft, Elden Ring, Mass Effect).
  - Casuales / Puzzles / Party Games (ej.: Among Us, Candy Crush, Fall Guys, Tetris, Portal, Just Dance).
  - Otro (especificar).

#### **Anexo 4. Escala ad hoc de variables fisiológicas**

1. ¿Cómo describirías tu estado físico actual? (considerando energía, capacidad para realizar actividades cotidianas y tu sensación de bienestar físico).
  - Muy bueno.
  - Bueno.
  - Regular.
  - Malo.
  - Muy malo.
2. ¿Cuál de las siguientes opciones se aproxima más a tu contextura física actual?
  - Bajo peso.
  - Peso normal.
  - Sobrepeso.

- Obesidad.
  - Prefiero no responder.
3. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante al menos 30 minutos continuos?  
(considera caminar, correr, ir al gimnasio, hacer deporte, etc.)
- Nunca.
  - Una vez por semana.
  - 2-3 veces por semana.
  - 4-5 veces por semana.
  - Todos los días.
4. ¿Cuántas horas diarias duermes aproximadamente?
- Entre 3 y 5 horas.
  - Entre 6 y 8 horas.
  - Más de 8 horas.
5. ¿Cómo calificas la calidad general de tu sueño?
- Muy buena.
  - Buena
  - Regular.
  - Mala.
  - Muy mala
6. ¿Con cuánta frecuencia experimentas los siguientes síntomas durante y/o inmediatamente después de jugar videojuegos?

	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
Dolor de cabeza.					
Irritación de ojos.					
Contracturas.					
Dolores					

musculares.					
Cansancio general.					
Mareos.					
Hormigueo en manos o muñecas.					
Pérdida de sueño.					

7. ¿Qué tan probable creés que sea que las molestias se deban al uso prolongado de los videojuegos?
- Muy probable.
  - Probable.
  - Poco probable.
  - Nada probable.

#### **Anexo 5. Escala ad hoc de variables motivacionales para jugar**

1. ¿Cuál es tu principal motivo para jugar videojuegos? (*Más de una respuesta posible*).
- Para relajarme.
  - Para divertirme.
  - Para distraerme de problemas.
  - Para interactuar con otros.
  - Para competir.
  - Otro (especificar).

#### **Anexo 6. Escala ad hoc de percepción subjetiva**

1. ¿En qué manera creés o sentís que los videojuegos te generan los siguientes efectos?

	Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho
Relajación.					
Alegría.					
Motivación.					
Distracción frente a problemas diarios.					
Frustración.					
Irritabilidad.					
Estrés.					
Sensación de pérdida de tiempo.					
Fatiga mental.					
Tensión física o molestias corporales.					

### Anexo 7. Escala ad hoc de relaciones interpersonales

Marcá la opción que consideres que más **te representa** en cada frase.

	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
Me resulta más fácil vincularme con personas a través de videojuegos que cara a cara.					
Soy capaz de descuidar mis relaciones cercanas					

por pasar mucho tiempo jugando videojuegos.					
Juego para evitar las discusiones o conflictos con los demás.					
Prefiero quedarme jugando en vez de participar de reuniones o actividades sociales.					
Me cuesta expresar lo que pienso y/o siento por fuera de los videojuegos.					

### Anexo 8. Instrucciones para la Escala de Experiencia Gamer

Usá la siguiente escala para indicar qué tanto representan estos ítems **tu uso** de videojuegos en el último año (12 meses).

	No me representa para nada	Me representa muy poco	Me representa moderadamente	Me representa bastante	Me representa mucho	Me representa completamente
Al participar de mis videojuegos me siento parte de una comunidad.						
Me sumerjo						

<p>tanto en el juego que no me doy cuenta de lo que está ocurriendo a mi alrededor.</p>						
<p>Disfruto llevar mis habilidades al máximo.</p>						
<p>Me resulta difícil controlar o limitar el tiempo de juego y, en momentos en los que no debería, juego.</p>						
<p>Disfruto repetir acciones del videojuego que son difíciles hasta que me</p>						

salen casi perfectas y automáticas.						
Juego tanto que me siento aislado y solo.						
Me siento en calma, relajado y en control en ciertos momentos del juego.						
Jugar me trae problemas con amigos y familiares.						
Me parece que superar obstáculos difíciles en los videojuegos ayuda a aumentar mi						

confianza y lidiar con problemas de mi vida.						
Busco mejorar mi forma de jugar incluso cuando no estoy jugando, por ejemplo, visitando foros online y aprendiendo de otros jugadores.						
Regularment e continuo jugando, aunque me sienta cansado/a.						
Siento que jugar videojuegos es una forma de vida y no						

sólo recreación.						
Me resulta difícil concentrarme en otras actividades porque estoy pensando en jugar.						
Me obsesiono con algún juego al punto de sentir que controla mi vida.						
Me parece que jugar videojuegos con mis amigos y familiares fortalece nuestros vínculos.						
Me pongo						

nervioso si por alguna razón no puedo jugar.						
Cuando juego desarrollo habilidades importantes que me ayudan a avanzar en mi vida personal.						
Me siento frustrado y decepcionado cuando no juego bien.						

**Anexo 9. Instrucciones para la Versión Corta de la Escala de Adicción a Videojuegos (GAS-SF)**

Leé atentamente cada afirmación y respondé en qué medida refleja **tu forma de jugar o de sentir** respecto al uso de videojuegos.

*¿Cuán seguido durante los últimos seis meses...*

	Nunca	Raramente	A veces	A menudo	Muy seguido
Pensaste en					

<p>jugar un juego durante todo el día?</p>					
<p>Utilizaste cada vez más cantidad de tiempo en juegos?</p>					
<p>Jugaste para olvidarte de la vida real?</p>					
<p>Otras personas intentaron sin éxito reducir tu tiempo de juego?</p>					
<p>Te sentiste mal cuando no pudiste jugar?</p>					
<p>Tuviste peleas con otros (ej. amigos, familia) sobre la cantidad de tiempo que juegas?</p>					
<p>Descuidaste otras actividades importantes (ej. escuela, trabajo,</p>					

deportes) para jugar?					
-----------------------	--	--	--	--	--

**Anexo 10. Instrucciones para el Inventario de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad (Big Five Inventory - BFI)**

A continuación, se presenta un listado de características que usualmente se utilizan para describir a las personas. Indicá en qué medida la frase **te describe adecuadamente**.

*Yo me veo a mí mismo/a como una persona que...*

	Muy en desacuerdo	En parte en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En parte de acuerdo	Muy de acuerdo
Es conversadora.					
Tiende a encontrar fallas en los demás.					
Hace un buen trabajo.					
Es depresiva, melancólica.					
Es original, se le ocurren nuevas ideas.					
Es reservada.					
Ayuda desinteresadamente					

a los demás.					
Es algo descuidada.					
Calmada, controla bien el estrés.					
Siente curiosidad por muchas cosas diferentes.					
Está llena de energía.					
Inicia enfrentamientos o discusiones con los demás.					
Es trabajadora y cumplidora, digna de confianza.					
Con frecuencia se pone tensa.					
Es ingeniosa, profunda.					
No le molesta ser el centro de atención.					
No le cuesta perdonar.					

Tiende a ser desorganizada.					
Se preocupa mucho.					
Tiene mucha imaginación.					
Tiende a ser callada.					
Tiende a pensar lo mejor de la gente.					
Tiende a ser vaga.					
Es emocionalmente estable, difícil de alterar.					
Es inventiva.					
No teme expresar lo que siente.					
Tiende a ser cálida.					
Persevera hasta terminar el trabajo.					
Tiene un humor cambiante.					
Valora lo artístico, lo estético.					
Es a veces tímida,					

inhibida.					
Es considerada y amable con casi todo el mundo.					
Hace las cosas de manera eficiente.					
Mantiene la calma en situaciones tensas.					
Prefiere trabajos que son rutinarios.					
Es extrovertida, sociable.					
A veces es grosera con los demás.					
Hace planes y los sigue cuidadosamente.					
Se pone nerviosa con facilidad.					
Le gusta reflexionar, jugar con las ideas.					
Tiene pocos intereses artísticos.					

Le gusta cooperar con los demás.					
Se distrae fácilmente.					
Tiene gustos sofisticados en arte, música o literatura.					

**Anexo 11. Inciso para continuar al apartado cualitativo.**

En la siguiente sección se presentan cinco preguntas sobre la forma en la que vos **vivís y sentís** tu relación con los videojuegos. Este apartado es **opcional**. ¿Querés responder las preguntas opcionales?

- Sí.
- No.

**Anexo 12. Preguntas abiertas para obtener variables cualitativas con respecto al uso y efectos de los videojuegos.**

La siguiente serie de preguntas busca indagar sobre la forma en la que vos vivís y sentís tu relación con los videojuegos. En este apartado no hay respuestas correctas o incorrectas, y podés responder con la extensión que deseés. Esto ayudará a comprender mejor las diversas formas de experimentar el uso de videojuegos.

A. ¿Cómo sentís que los videojuegos afectan tu **bienestar emocional** y tu **estado de ánimo** en la vida cotidiana? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

B. ¿Podés recordar alguna situación personal en la que jugar videojuegos te haya ayudado o perjudicado emocionalmente? ¿Qué pasó y cómo lo viviste?

\_\_\_\_\_

C. ¿Sentís que el hecho de jugar videojuegos influye en tus **vínculos sociales**? ¿De qué manera?

---

D. ¿Creés que el **tiempo dedicado** a jugar videojuegos puede impactar en otras áreas de tu vida? ¿Cómo y por qué?

---

E. En tu opinión personal, ¿qué aspectos positivos y negativos tienen los videojuegos en tu vida actualmente?