



Vigilada Mineducación

GAMERS: UN ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE EL ESTRÉS Y LOS SINTOMAS
DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

GAMERS: AN EXPLORATORY STUDY ON STRESS AND SYMPTOMS OF
ANXIETY AND DEPRESSION

JOSÉ HENRIQUE RIZO ACOSTA

Tesis de grado

Asesor
Jorge Mauricio Cuartas Arias

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE HUMANIDADES
PSICOLOGÍA
MEDELLÍN
2022

CONTENIDO

Tabla de contenido

Introducción	3
Justificación	4
Objetivos.....	5
General.....	5
Específicos	6
Marco de referencias conceptuales	6
Los videojuegos, estrés, ansiedad y depresión, una aproximación al estado del arte	6
Efectos psicológicos de los videojuegos	10
Aproximación a la depresión	11
Tipología de la depresión.....	12
Etiología de la depresión.....	13
Aproximación a la ansiedad	14
Tipología de la ansiedad	14
Los videojuegos: aproximación a su definición.....	16
Tipología de los videojuegos.....	17
Método.....	27
Tipo de estudio	27
Sujetos/participantes.....	27
Instrumentos	27
Procedimiento.....	28
Resultados.....	28
Discusión	38
Conclusiones	48
Limitaciones.....	49
REFERENCIAS	50

GAMERS: UN ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE EL ESTRÉS Y LOS SINTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN¹

Por: José Henrique Rizo Acosta²

Resumen

Diferentes estudios han sugerido problemas marcados de ansiedad y depresión en la población que usa con frecuencia video juegos, o que hacen parte de la cultura “Gamer”, este trabajo tiene como objetivo Identificar si hay relación con el uso de los videojuegos, la ansiedad y la depresión. Esta investigación uso una metodología de autoinforme online en 60 sujetos de una comunidad de Gamers, en la que se evaluaron escalas de estrés, ansiedad, depresión y rasgos de la personalidad. Los resultados muestran que una parte de la comunidad Gamer sufre de un nivel de estrés, ansiedad y depresión entre leve y alto. El nivel de estrés que mostraron los resultados es que la mayoría del tiempo este grupo de personas pasan estresados.

Esta investigación logró concluir que sí hay una relación entre el nivel de estrés con los síntomas de ansiedad y depresión con las personas que pertenecen a la comunidad Gamer. Por lo que sería crucial una intervención a este grupo de personas para darles el conocimiento sobre el manejo del estrés y cómo confrontar los síntomas de la ansiedad y la depresión.

Palabras Clave: *Videojuegos, Estrés, Ansiedad, Depresión, Adicción*

Introducción

La sociedad está pasando a un cambio donde las personas buscan métodos para poder distraerse, convivir con otras personas, y tener un grupo social donde se puedan estar identificados. Con los videojuegos todo esto es posible, con un poco de ayuda del internet y

¹ Tesis para la materia Seminario de investigación II de la facultad de Psicología de la Universidad EAFIT.

² Estudiante de la Universidad EAFIT de 8vo semestre

el uso de comunidades Online, se ha creado un tipo de personas que dedican su tiempo libre en su mayoría al uso de videojuegos. Estos individuos son llamados Gamers.

Con la ayuda de los videojuegos, los Gamers han podido desarrollar cierto nivel de habilidades sociales, intelectuales, destreza, que los ha ayudado a mejorar su calidad de vida. Este ha ayudado a las personas a manejar su tiempo libre de distintas maneras que tuvieran relación con los videojuegos. Ya sea aprendiendo la manera de hacerlos, jugándolos, enseñándoles a otras personas o incluso llegar a usarlos como el tiempo de ocio para su propia satisfacción.

De esta manera entran el estrés, la ansiedad y la depresión. Con la ayuda del internet, la mayoría de Gamers ya no ven necesario la interacción presencial, ya que todo esto puede ser manejado desde la casa por medio de llamadas Online; se pueden encontrar en salas de realidad virtual y verse de una manera que puede ser una nueva realidad para ellos. Y esto a su vez, puede degenerar sus habilidades sociales que fueron construyendo en la vida real. El uso excesivo de los videojuegos puede llevar al mal manejo del sueño y puede contribuir a malos hábitos de cuidado personal.

El tema de los videojuegos y los Gamers en relación con el estrés, la ansiedad y la depresión puede ser entendido como un tema que no sea muy interesante, ya que ha sido poco estudiado, siendo este gran parte de la sociedad en el momento, hablando ya de los videojuegos (Russel pine et al, 2020).

Por lo que nace la pregunta *¿Existe la relación entre los videojuegos con el estrés, la ansiedad y la depresión?*

Justificación

Dado cuenta de lo anterior dicho lo anterior es pertinente adentrarnos al mundo del internet y de los Gamers, para encontrar si recientemente puede haber una relación entre los tres factores mencionados previamente.

El uso de los videojuegos se vio mayormente alterado debido a la pandemia que empezó en el 2020. Por las restricciones y las cuarentenas que fueron puestas durante estos últimos dos años, el uso de los videojuegos fue aumentando. Y los videojuegos fueron una ayuda para algunas personas para aliviar el estrés que estaba siendo ocasionado por fuera de sus casas. (2022, Formosa, J., Johnson, D., Türkay, S., & Mandryk, R. L.)

Es de gran importancia mostrar si hay alteraciones, si hay algunos problemas de salud mental que estén asociados al estrés que pueda manejar la persona a causa de los videojuegos que estén relacionados. Si la personalidad de la persona estaría relacionada con los factores que no lo permiten desarrollarse en una vida plena. Al igual que estar atentos a los factores que pueden estar asociados con la ansiedad y la depresión, que nos puedan ayudar a entender mejor cómo se desarrollan las personas que se consideran Gamers, para poder actuar en caso de que sea necesario intervenir con este tipo de población para el soporte y ayuda con la salud mental. Este trabajo busca la ayuda de esta comunidad y transmitir a ella, los conocimientos para la prevención de malestares emocionales.

A pesar de lo anterior, se ha demostrado que los videojuegos pueden ayudar al crecimiento de las conexiones emocionales entre personas adultas. No solamente desde las generaciones más jóvenes (2020, Marston, H. R., & Kowert, R.). Por lo que no solamente habría que ver a los videojuegos desde una perspectiva que podría afectar negativamente a las personas. Sino los beneficios que podría traer el uso de los videojuegos y cómo podría conectar a las personas más fácilmente en las relaciones sociales.

Objetivos

General

Identificar la relación que hay entre los videojuegos con el estrés la ansiedad y la depresión

Específicos

- Interpretar la inversión emocional que tienen las personas con relación a los videojuegos
- Relacionar si la adicción a los juegos influye en los factores emocionales
- Identificar si los videojuegos son un calmante para disminuir la ansiedad
- Deducir si hay una relación de los videojuegos con la ansiedad y la depresión y el estrés

Marco de referencias conceptuales

Los videojuegos, estrés, ansiedad y depresión, una aproximación al estado del arte

Lo que se quiere buscar con este trabajo es la percepción que se tiene en la comunidad psicológica para demostrar que es un tema que sería bueno de investigar y que no es un tema que se debe tomar a la ligera, ya que en este momento la mayoría de gente que puede aforar un videojuego se ve expuesto a padecer alguna de estas tres, ya sea por exposición al juego o algo que va evolucionando a medida que se va entrando más y más al mundo de los videojuegos. Para esto, se verán los *conceptos* que abordarán el tema alrededor de los videojuegos: *propósito general de investigación, referentes conceptuales, tipos de estudio, sujetos y participantes, técnicas de recolección de datos, tipo de diseño de investigación y conclusiones de los hallazgos.*

En los elementos de mi investigación, me basé en la búsqueda de textos relaciones con el Estrés la Ansiedad y la Depresión, y cómo estos influyen de manera positiva o negativa por medio del uso de los videojuegos.

Las personas en este momento en el que vivimos tienen acceso a una variedad de videojuegos, ya sea por consola, o ya sea por un computador o incluso el celular. Hemos llegado a un momento donde la tecnología ha avanzado de una manera impresionante, y la calidad de los videojuegos se vuelve mayor, hablando ya de los gráficos y la calidad de historia que pueden traer esto. Este tipo de desarrollo puede hacer una conexión de la realidad de la persona. Ya sea por medio de un juego que sea de realidad virtual, o ya sea por un juego que simule la realidad más no la sea.

Para estar un poco más acordes a lo que se expondrá acá, hay que presentar el marco teórico de lo que se trata el trabajo:

Estaremos hablando de la ansiedad, la depresión y los videojuegos. Pero hay diferentes tipos de ansiedad y depresión al igual que los videojuegos, pero estos no serán tratados a fondo.

Empezando con el *propósito general*: en la mayoría de los casos presentados se revela una fuerte tendencia a buscar la razón del porqué los videojuegos son adictivos, y cuáles son las razones porque lo son. Pero esto no solo es debido a que son entretenidos, sino que se puede evidenciar que una persona puede llegar a meterse demasiado en un juego debido a una “superación personal” (Marco C; Choliz M, 2014) Pero al hacer esto puede llegar a tener diferentes problemas ya sean personales o pueden llegar a ser psicológicos; pero en cuanto al termino adicción frente a los videojuegos, hay todavía personas que buscan una definición más concreta para poder ser verdaderamente abordada en el DSM-V (Kardefelt-Winther D, 2014).

Además de la adicción hay investigadores que tratan de encontrar la relación que hay entre la ansiedad y la depresión con los videojuegos ya sea de una manera positiva o de una manera negativa, haciendo que la depresión aumente o disminuya (Shcolten H; Malmberg M; Lobel A ; Engels RCME; Granic I, 2016). Los anteriores utilizaron dos tipos de juego. Uno dedicado a la relajación y otro un juego de aventura. Y encontraron que en los dos juegos baja la ansiedad, pero en el juego llamado *dojo* que también ha sido utilizado por otros investigadores, demostró que el nivel de ansiedad baja mucho más que con el juego de aventura.

Mirándolo desde el punto de vista de Mathew T; Russionello V; O'Brien K (2018) ellos buscaban probar que los videojuegos casuales pueden ayudar a bajar las cualidades intrínsecas de la salud mental. Y se demostró que jugando el juego *plants vs zombies* hubo una disminución significativa en las puntuaciones de ansiedad después de la prescripción de uso de juegos de video para reducir la ansiedad.

Ahora con relación a los *sujetos participantes* en la gran mayoría de investigaciones se le pidió a adolescentes y a jóvenes que hicieran parte de la investigación. Esto se debe a que los jóvenes tienden a ser los que pasan más tiempo jugando, mientras que los adultos o no tienen consolas o pierden el interés de entrar al mundo de los videojuegos (Andreassen C; Billieux J; Griffiths M; Kuss D; Demetrovics Z; Mazzoni E; Pallesen S, 2018). Los adolescentes y jóvenes de esta época tienen más conexión a los dispositivos electrónicos como Celulares, iPad, computadores de mesa o portátiles donde por lo general hay juegos de video. En esta época, los padres utilizan estos medios también para ayudar al desarrollo de sus hijos, pero el uso desmedido o el uso no controlado de esto también puede llegar a perjudicar el desarrollo de los jóvenes o los niños (Moncada J; Chacón Araya Y, 2012). Esto también lo llega a decir (Milagros Quispe A, 2018) Pasando a los *tipos de estudio* que se tuvieron en cuenta en esta investigación de referencias, en su mayoría fueron Correlacionales e Investigativas, ya que estas hacen referencia a la relación que tienen los videojuegos con la ansiedad y la depresión, y que no se ha investigado a profundidad el tema; lo que se buscaba en estas investigaciones era buscar las relaciones que hay en la adicción con la falta de sueño, o la adicción con la depresión, o la adicción con la ansiedad. Ya que la adicción por lo general tiene que ver con estas variables. (Baiden P; Tadeo K; Peters K. 2019).

A diferencia de los anteriores (Schuurmans A, Nijhof K, Engels R, Granic I, 2017) utilizan un tipo de estudio explicativo donde trataban de llegar a examinar la efectividad de una biorretroalimentación de un videojuego como una adición al tratamiento de jóvenes con o sin discapacidades mentales. Donde ellos encontraron que el juego que fue utilizado (*dojo*) puede ser utilizado en futuras intervenciones a los jóvenes que tienen ansiedad para poder disminuirla.

En las *técnicas de recolección de datos* se usaron cuestionarios como el análisis descriptivo (Zink J; Ebrahimian S; Belcher B; Levental A, 2020) al igual que (Lee H; Jeong E, 2017). Otros instrumentos fueron utilizados para determinar la relación entre la adicción con la depresión y la ansiedad como la escala de adicción a los medios sociales, la escala de adicción al juego, y la escala de ansiedad y depresión (Andreassen C; Billieux J; Griffiths M; Kuss D; Demetrovics Z; Mazzoni E; Pallesen S, 2018). Además de estos también fueron

utilizadas las Escalas de adicción a medios sociales (Andreassen C; Billieux J; Griffiths M; Kuss D; Demotrovics Z; Mazzoni E; Pallesen S, 2018) y escala de adicción al juego (Andreassen C; Billieux J; Griffiths M; Kuss D; Demotrovics Z; Mazzoni E; Pallesen S, 2018).

En otros estudios también se quería determinar la relación entre el tiempo frente a una pantalla y los síntomas de depresión y ansiedad (Maras D, Flament M, Murray M, Buchholz A, Henderson K, Obeid N, Goldfield G. 2015) para esto fue utilizado el Children Depression Inventory (Maras D, Flament M, Murray M, Buchholz A, Henderson K, Obeid N, Goldfield G, 2015) y el Multidimensional Anxiety Scale for Children (Maras D, Flament M, Murray M, Buchholz A, Henderson K, Obeid N, Goldfield G, 2015).

Por otro lado, (Estévez Gutierrez A, Herrero Fernandez D, Sarabia Gonzalvo I, Jáuregui Bilbao P, 2014) toman la Multicage CAD 04 para darle un valor a las conductas adictivas, con o sin sustancia. Con el propósito de encontrar la relación entre las conductas impulsivas en jóvenes y adolescentes con la sintomatología psicológica, que conlleva la depresión y la ansiedad. Además (Estévez Gutierrez A, Herrero Fernandez D, Sarabia Gonzalvo I, Jáuregui Bilbao P, 2014) utilizan el Symptom Checklist 90 Revised, que ayuda a determinar la existencia e intensidad de síntomas psiquiátricos y psicósomáticos. Entre ellos están la ansiedad y la depresión.

Otros instrumentos fueron utilizados, pero no fueron para medir, sino para investigar qué otros hallazgos habían encontrado otras personas sobre el tema. (Aguado C, Calero A, Cánovas A, Ortiz Soto P, Guerrero Díaz M, Gonzalez Molinier M, Hernandez Medrano I 2017) Buscaban para saber la cantidad de personas en el mundo que fueran adictas a los videojuegos o al estar cerca de una pantalla. Para ello fue utilizado el Pub-Medline juntándola con las combinaciones de palabras como “videogames, children, infantile, adolescent, adult, **addiction**, abuse y excessive.

En las últimas investigaciones que fueron utilizadas como referencia para esta investigación se da cuenta de que si hay una relación entre la depresión y la ansiedad con la

adicción a los videojuegos; todavía no ha sido bien puesta en el DSM V una forma correcta para poder diagnosticar una adicción a estos. Los comportamientos que se basan en quedarse frente a una pantalla y quedarse jugando por horas, pueden hacer que se desarrollen unos síntomas de ansiedad al igual que de depresión. Pero estos en bien controlados pueden hacer que el uso casual de videojuegos sea algo normal y no se desarrollen. Las personas adictas a los videojuegos son las más propensas a tener depresión. Como psicólogos tenemos que preocuparnos de esto, ya que es algo que está en el mundo y en los años que vienen no se van a ir. Los videojuegos se siguen desarrollando y hay que buscar la manera de hacer que algo recreacional no se vuelva perjudicial.

En los elementos de mi investigación, me basé en la búsqueda de textos relaciones con el Estrés la Ansiedad y la Depresión, y cómo estos influyen de manera positiva o negativa por medio del uso de los videojuegos.

Las personas en este momento en el que vivimos tienen acceso a una variedad de videojuegos, ya sea por consola, o ya sea por un computador o incluso el celular. Hemos llegado a un momento donde la tecnología ha avanzado de una manera impresionante, y la calidad de los videojuegos se vuelve mayor, hablando ya de los gráficos y la calidad de historia que pueden traer esto. Este tipo de desarrollo puede hacer una conexión de la realidad de la persona. Ya sea por medio de un juego que sea de realidad virtual, o ya sea por un juego que simule la realidad más no la sea.

Efectos psicológicos de los videojuegos

Según Baiden P, Tadeo S, Peters K (2019) Hay una relación entre el juego excesivo de videojuegos y el no dormir. El no dormir también está relacionado con la depresión; Según Estévez Gutiérrez A, Herrero Fernández D, Sarabia Gonzalvo I, Jáuregui Bilbao P (2014) Se encuentra que hay una relación entre el juego patológico, el abuso de internet y videojuegos la regulación emocional entre jóvenes y adolescentes. También se encuentran resultados de la existencia de mediaciones parciales de la regulación emocional entre el juego patológico, el abuso de internet y la aparición de sintomatología disfuncional en jóvenes adolescentes.

Aproximación a la depresión

Según la OMS (2020) la depresión caracterizada por “la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos de sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”. Lo cual es muy parecido como lo pone la NIH (2016) Donde dice que “es un trastorno de ánimo que causa síntomas de angustia, que afectan como se siente, como se piensa, y coordina las actividades diarias como dormir o trabajar”.

Hay ciertas señales o síntomas donde se puede identificar si una persona puede tener depresión. Según la NIH (2016) estas pueden ser:

1. Sentimientos persistentes de tristeza o ansiedad
2. Sentimientos de pesimismo o falta de esperanza
3. Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia
4. Pérdida de interés o placer en las actividades y los pasatiempos
5. Pérdida de energía, fatiga o sensación de que está más lento
6. Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
7. Dificultad para dormir, despertarse temprano por la mañana o dormir demasiado
8. Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio
9. Inquietud o irritabilidad
10. Dolores y molestias, entre ellos, dolores de cabeza, calambres, o problemas digestivos sin una causa física aparente, o que no se alivian con tratamiento.

Por otro lado, el DSM V (2013) para tener depresión, o un trastorno depresivo mayor es necesario que se cumplan cinco o más de los siguientes síntomas:

1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (en niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable)
2. Disminución importante del interés o placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días.
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso.
4. Insomnio o hipersomnia casi todos los días

5. Agitación o retraso psicomotor casi todos los días.
6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días
7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada.
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días.
9. Pensamientos de muerte recurrentes, ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.

Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

El episodio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otra afección médica.

Tipología de la depresión

Según el DSM V (2013), hay distintos tipos de depresión, y cada uno tiene sus causas diferentes.

- El *Trastorno depresivo Mayor* para ser diagnosticado, la persona tiene que aparecer los síntomas que fueron mencionados anteriormente casi día a día. El principal rasgo del trastorno depresivo mayor es que el episodio dure más de dos semanas, durante las cuales la persona se sienta deprimida o pierda el interés por las actividades que sean de su placer.
Este trastorno es asociado con una alta mortalidad, la mayor parte siendo el suicidio.
- El *Trastorno depresivo persistente (Distimia)* Tiene la característica de la persona tiene que estar deprimida la mayor parte del día. Los pacientes que sean diagnosticados con *trastorno depresivo mayor* por dos años o más, deben ser diagnosticados con *Distimia*.
- El *trastorno disfórico premenstrual* tiene como características la expresión de la labilidad afectiva, disforia y síntomas de ansiedad que son repetidas durante la fase premenstrual del ciclo y además se remiten alrededor del inicio de la menstruación o poco después.

Los síntomas deben haber aparecido por lo menos un año antes y deben afectar negativamente el funcionamiento laboral o social.

- *Trastorno depresivo inducido por sustancias/medicamentos* tiene como características los síntomas de trastornos depresivos, como el *trastorno depresivo mayor*, pero estos síntomas solamente se asocian con el consumo, inyección o inhalación de alguna sustancia. Además de esto los síntomas depresivos persisten más a tiempo de lo que cabría de esperar de los efectos fisiológicos o del periodo de intoxicación o de abstinencia.

Ahora bien, en cuanto a la depresión, según el DSM V (2013) para tener depresión es necesario cumplir con cinco o más de los siguientes síntomas

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día
- Disminución del interés o placer por las actividades la mayor parte del día o todos los días
- Pérdida o aumento de peso sin ningún tipo de dieta o ejercicio
- Insomnio o hipersomnia
- Agitación o retraso psicomotor
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva
- Disminución en la capacidad de pensar o concentrarse
- Pensamientos de muerte recurrentes

Los anteriores serán explicados más a fondo en trabajos siguientes.

Etiología de la depresión

En su texto sobre la depresión (Bogaert H, 2012) habla que al principio de la década de los 50's se estaba usando la iproniazida para aliviar síntomas de tuberculosis. Este mismo medicamento fue utilizado con personas con depresión para ver si hacía efecto; en la misma época el único tratamiento que se tenía para la depresión era el opio, pero este era altamente adictivo.

Después, afirma (Bogaert H, 2012) que el opio fue dejado atrás y se empezó a utilizar Tofranil, y poco después el Prozac, Zoloft y Paxil. Parece que la depresión se produce debido

al cerebro no tiene suficientes neurotransmisores, o cuando no pueden estos ligarse con los receptores.

Aproximación a la ansiedad

En Ansiedad (2020) se define la ansiedad como “Un síntoma o un rasgo de personalidad o un trastorno”. Sin embargo, en la misma página se refiere como (Ansiedad, 2020) “Un mecanismo adaptivo natural que nos permite ponernos alerta a sucesos comprometidos. La ansiedad desproporcionada con la situación, a veces, se presenta en la ausencia de cualquier peligro ostensible”.

Según el (DSMV, 2013) “los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas”. Lo importante de tener en cuenta es qué es el miedo y qué es la ansiedad como tal. Así que el DSMV (2013) dice que el miedo es una respuesta emocional a algún tipo de situación peligrosa que sea real o imaginaria. Mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza que está por venir.

Tipología de la ansiedad

Según del (DSMV, 2013) estos son los tipos de trastornos de ansiedad y sus características:

- *Trastorno de ansiedad por separación* es caracterizado por la generación de una ansiedad excesiva por una separación del hogar o de los sujetos que la persona está vinculada. Estos experimentan una preocupación excesiva por los sujetos a los que las *personas con ansiedad por separación están apegadas*, con miedo a la muerte o separación de tales sujetos. También se pueden mostrar preocupados por los acontecimientos que puedan sucederles a dichos sujetos, tales como perderse, ser secuestrados o sufrir un accidente. La preocupación es debido al miedo de no poder reunirse de nuevo con dichos sujetos.
- *Mutismo Selectivo* es caracterizado por que los sujetos se encuentran con otras personas en situaciones sociales, no interactúan en dialogo o no responden de

manera adecuada cuando hablan con otras personas. Este trastorno está marcado por una gran ansiedad social. Los niños con *mutismo selectivo* se niegan a hablar en el colegio, y solamente prefieren hablar con sus familiares inmediatos.

- *Fobia específica* es caracterizada por el miedo o ansiedad a objetos o situaciones claramente circunscritos. El miedo debe ser intenso o grave. Este miedo puede variar con la proximidad del objeto o de la situación y puede producirse como anticipación al evento real del objeto o de la situación. La exposición al objeto o situación causa una ansiedad inmediata. El sujeto evita activamente la situación, pero si no puede evitar el objeto o la situación, esto provoca una gran ansiedad.
- *Trastorno de ansiedad social (fobia social)* es caracterizado por la persona que tiene un miedo intenso o ansiedad a las situaciones sociales en las que la persona puede ser analizado por las otras. En estas situaciones la persona tiene miedo a ser evaluado negativamente. La persona tiene miedo a ser juzgado como ansioso, débil, loco, estúpido, aburrido, tímido, sucio o desagradable. La persona teme actuar de cierta manera que no sea aceptada por los demás y puede manifestar síntomas físicos como sudoración, trabarse con las palabras, o no poder mantener la mirada.
- *Trastorno de pánico* caracterizado por ataques de pánico inesperados y recurrentes. Esta es una oleada de miedo repentina, de manera intensa que alcanza su estado máximo en minutos, y durante ese tiempo se producen cuatro o más síntomas físicos y cognitivos de una lista de 13 síntomas. La frecuencia y la gravedad de los ataques varían ampliamente. Algunos pueden ser frecuentes cada mes, o algunos pueden ser cada semana.
- *Agorafobia* se refiere a un intenso miedo o ansiedad provocado por la exposición real o anticipatoria a una amplia cantidad de situaciones. Puede ser por el uso de transporte público, encontrarse en espacios abiertos, estar en espacios cerrados como tiendas, teatros o cines, estar de pie haciendo fila o encontrarse en una multitud y estar fuera de casa solo. Al estar en estas situaciones las personas tienen pensamientos de que algo terrible puede suceder mientras está en algunas de las situaciones. La cantidad de miedo puede variar con la proximidad a la situación temida, y puede ocurrir en anticipación o presencia de esta.

- *Trastorno de ansiedad generalizada* se caracteriza por una preocupación y una ansiedad excesiva sobre una serie de acontecimientos o actividades. A la persona le es difícil controlar la preocupación o la ansiedad y mantener unos pensamientos ordenados sobre la situación de una manera clara.

En cuanto a la ansiedad, según el (DSM V, 2013) “Los trastornos de ansiedad son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas”. Para aclarar la ansiedad es diferente al miedo, ya que como dice en el DSM V (2013) el miedo es más que todo una respuesta emocional a algún tipo de situación, que puede ser real o imaginaria. Mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza que está por venir.

En los diferentes tipos de ansiedad que hay, están:

- Trastorno de ansiedad por separación
- Mutismo Selectivo
- Fobia Especifica
- Trastorno de Ansiedad Social
- Trastorno de Pánico
- Agorafobia
- Trastorno de ansiedad generalizada

Estos tipos de ansiedad serán expuestos más a fondo en trabajos más adelante.

Qué es el juego: Según la RAE (2020) el juego es una “acción y efecto de jugar por entretenimiento. También es definido como “ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en cual se gana o se pierde”

Los videojuegos: aproximación a su definición

Carricay (2017) dice que los videojuegos se definen como “una aplicación interactiva orientada al entretenimiento que, a través de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias en la pantalla de un televisor, computadora u otro dispositivo electrónico”. Estos otros dispositivos para ser más específicos pueden ser Celulares, Tablet, o dispositivos de consolas portátiles.

Tipología de los videojuegos

Duarte Castro (2012) expone los diferentes tipos de videojuegos que han sido creados. Con esto se refiere a los géneros que existen de los videojuegos:

<ul style="list-style-type: none">• Beat'em up: Estos son juegos similares a los juegos de lucha. La diferencia es que los jugadores en este tipo de juegos necesitan abrirse el paso por los diferentes niveles peleando con diferentes individuos al mismo tiempo.
<ul style="list-style-type: none">• Lucha: Estos tipos de juego se caracterizan por recrear combates entre personajes del juego, los cuales son utilizados por otra persona, o por la computadora. Por lo general, la perspectiva del juego es de manera lateral.
<ul style="list-style-type: none">• Acción en primera persona: En este tipo de juegos, el jugador toma la perspectiva del personaje que está siendo utilizado. Se caracteriza por poder mover al personaje en un espacio tridimensional, completando los niveles utilizando armas de diferentes tipos. Esta perspectiva tiene la meta de hacer que la mano del personaje se vea y dar una identificación como si fuera el jugador el personaje.
<ul style="list-style-type: none">• Acción en tercera persona: Los juegos en tercera persona se caracterizan por ver alternamiento entre disparos y peleas o interacción con el entorno. Estos juegos tienen la característica de ver al personaje visto desde atrás o desde una perspectiva isométrica.
<ul style="list-style-type: none">• Plataformas: En este tipo de juegos el jugador controla al personaje ayudándolo a pasar escenarios ya sea saltando, evitando obstáculos físicos, escalando, agachándose. Además de esto los personajes a veces tiene la capacidad de realizar ataques permitiéndoles vencer a los enemigos, convirtiéndose en juegos de plataforma de acción.
<ul style="list-style-type: none">• Arcade: Caracterizados por la simplicidad de la acción rápida de jugabilidad. No requiere ningún tipo de historia, solo juegos largos y repetitivos.
<ul style="list-style-type: none">• Deporte: Juegos caracterizados por simular los deportes reales. Como el fútbol, el tenis, el basquetbol, el baseball, etc; hay algunos juegos que deporte que simulan los combates deportivos como la UFC o la WWE. Pasando a ser juegos de Deporte de Combate.

<ul style="list-style-type: none"> • Carreras: Son juegos que se tratan de comenzar en un punto y llegar antes que los contrincantes a la meta. Los simuladores de carreras representan con exactitud las carreras de la actualidad, seguido por variaciones en detalles y agregados.
<ul style="list-style-type: none"> • Agilidad Mental: Juegos donde se tiene que pensar y agilizar el pensamiento. El objetivo de estos juegos es resolver ejercicios con dificultad progresiva, para desarrollar la agilidad mental.
<ul style="list-style-type: none"> • Educativos: Estos son aquellos juegos que enseñan y al mismo tiempo promueven diversión o entretenimiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Aventura clásica: El jugador controla al personaje principal para ayudarlo a resolver incógnitas y rompecabezas con objetos diversos.
<ul style="list-style-type: none"> • Aventura Gráfica: En este tipo de juegos predomina la parte textual. Hay una gran interacción textual con otros personajes y/o elementos. Por lo general son lineales e incluyen la superación de enigmas y problemas lógicos.
<ul style="list-style-type: none"> • Survival Horror: Caracterizado por ser aventuras donde el principal objetivo es sobrevivir. Este tipo de juego utiliza iluminación tenue, opaca y descolorida que trata de inducir miedo a los jugadores. También es acompañado por música tétrica o sonidos que puedan generar miedo. El silencio también hace parte de este tipo de juegos.
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos musicales: Juegos donde se recrean instrumentos musicales simulados en el juego.
<ul style="list-style-type: none"> • Minijuegos: Son juegos casuales donde no incluye una historia o una “campana”
<ul style="list-style-type: none"> • Puzzle: Juegos caracterizados por la agilidad mental. Pueden involucrar problemas de lógica, estrategia, reconocimiento de patrones, completar palabras o azar.
<ul style="list-style-type: none"> • Rol: El jugador encarna a un persona asumiendo y desarrollando su personalidad e interaccionando con el resto de elementos. También se caracteriza por las constantes vitales (HP), habilidades y otras características del personaje.
<ul style="list-style-type: none"> • Estrategia: Este tipo de juego promueve la toma de decisiones, cálculos, razonamiento lógico, establecimiento de hipótesis etc. Para conseguir un objetivo. Por lo general tienen un tema histórico o épico donde se recrean las civilizaciones de

la historia. El jugador debe construir con los elementos que le son dados una civilización, crear ejércitos, y enfrentarlos con los ejércitos del otro jugador o de la computadora.

Modelos de los Videojuegos

Para tomar esto hay que tomar la historia de las consolas de los videojuegos como tal: Según el artículo de (Videoconsola, s.f) Todo empezó de esta manera:

1era generación: Las primeras videoconsolas aparecieron en la década de los 40s donde eran utilizadas pantallas vectoriales, no de video analógico. En 1972 fue lanzada la primera consola de sobremesa. En esta época salieron las consolas Atari Pong, Tele-Games Pong, Coleco Telstar, Magnavox Odyssey, Magnavox Odyssey 200, Color TV-Game, APF TV fun, Color TV game System, Volley VI, Serie de consolas PC 50x, Philips Tele spiel, Overkal

2da generación: En esta parte de la historia de los videojuegos llegan los colores dobles, y la primera CPU de 16bits. Salieron consolas como Atari 2600, ColescoVision, Intellivision, Magnavox Odyssey 2, Atari 5200, Game & Watch, Elektronika IM, Vectrex, Arcadia 2001, Epoch Cassette Vision, RCA Studio II, Fairchild Channel F, Palmtex Portable videogame system, Commodore MAX.

3era generación: En esta generación llegan los videojuegos a 8bits. Consolas como SG-1000, SG-1000 mark III, Master system, Famicom, Nintendo Entertainment system (NES), Twin Famicom, Dendy, Atari 7800, Amstrad GX4000, Gameboy, Atari XE game system, Atari Lynx.

4ta generación: En esta generación llegan las consolas con un CPU de 8 bits pero tienen un chip gráfico de 16 bits. Aparecen nuevos conceptos como multitarea, multimedia, gráficos vectoriales etc. Las consolas de esta época son: Sega Mega Drive, Sega Genesis, Super Nintendo Entertainment System (SNES), Super Famicom, PC Engine,

Turbografx-16, Neo-Geo, Sega Mega-CD, Sega Game Gear, PC Engine Supergrafx, Cd-i, TurboExpress, PC engine duo, Watara Supervision.

5ta generación: Los presentadores empiezan a poner a la venta juegos en las nuevas consolas con entronos 3D. Las consolas son de 32 bits, y más tarde Nintendo lanza una consola con una capacidad de 64 bits. Las consolas que salieron fueron la FMN Towns Marty, Piponeer LaserActive, Atari Jaguar, Atari Jaguar CD, Sega 32X, Sega Saturn, PlayStation, Nintendo 64, Apple Pippin, Casio Loopy, AmigaCD32, 3DO interactive multiplayer, Gameboy Color, Sega Multimega, Sega Nomad, Virtual Boy, PocketStation, GP32, PC-FX, WonderSwan, Game.com, NeoGeoPocket, R-Zone.

6ta generación: En esta época empiezan a salir los computadores personales. Y lo alcanzan otro nivel donde se pueden jugar juegos de una calidad “alta” en computadores personales. En esta misma época las videoconsolas dejan de utilizar cartuchos para los juegos y empiezan a utilizar unidades de DVD, CD, GD-ROM, GOD.

En esta misma época es cuando empiezan a salir los juegos en línea. Tanto en las consolas como en los computadores personales; se empiezan a utilizar memorias flash, y discos duros para guardar los juegos y los progresos de estos.

Las consolas que salen en esta época son el Playstation 2, Xbox, Nintendo Gamecube, Panasonic Q, Sega DreamCast, GameboyAdvance SP, Gameboyadvance, Gameboy Micro, Pokémon mini, Nintento iQue, NeoGeo Pocket Color, N-Gage, N-GageQD, TapWave.

7ma generación: Se introduce la tecnología de multinucleo en la unidad central de procesamiento. Se optimiza la utilización de los juegos de internet con la ayuda del XboxLive, Playstation Network y la Nintendo Wifi Connection.

Las consolas que caracterizan esta generación son la Playstation 3, Xbox 360, Nintendo Wii, Zeebo, Playstation Portable, Nintendo DS lite, Nintendo DSi, Nintendo DS, Nintendo DSi XL, Playstation portable Go, Playstation portable Slim, Gizmodo.

8va generación: En esta, el internet es el eje del uso de estas consolas. Ya en estas mismas consolas se puede jugar, ver películas, ver series, hacer videos y conectarse con otras personas con facilidad al igual que poder hablar con ellos mediante chats o mediante voz.
Las consolas de esta generación son la playstation 4, Xbox One, Wii U, Ouya, Nintendo 3DXL, Nintendo 2DS, New Nintendo 3DSXL, New Nintendo 2DS XL, Playstation Vita, Nintendo Switch, Nintendo Switch Lite.
Ahora bien, hoy en día no solamente las personas utilizan las consolas para jugar videojuegos. Tambien utilizan otras cosas como celulares, tabletas o principalmente computadoras. Son utilizados los computadores gamer que son según Navas (2019) Es un equipo desarrollado específicamente para jugar juegos que exigentes que necesiten un hardware específico.

Por consiguiente, hablaré de qué es un gamer. Sanchez (2021) Un gamer es una persona dedicada a los videojuegos de manera profesional para la ganancia de dinero por medio de este. Un gamer es una persona que atiende eventos, tiene un dominio de la cultura gamer (conocimiento de juegos en general y las culturas que salen alrededor de estos), pasa muchas horas jugando, se dedica a un juego en particular, pero también puede jugar otros títulos para su propio entretenimiento y comparte sus experiencias a través de redes sociales especializadas en Gamers.

Los videojuegos son una aplicación que permite la interacción con por medio de una aplicación dedicada al entretenimiento de los jugadores. Estos permiten a la persona por medio de computadores, teléfonos, consolas entre otros, un espacio de entretenimiento interactivo que permite la interacción individual y social.

En cuanto a los videojuegos, no me centraré tanto en la gran cantidad de tipos de videojuegos que hay, sino que diré algunos de los más populares

- Lucha
- Disparos en primera persona
- Disparos en tercera persona

- Plataformas
- Deportes
- MMORPS
- Terror
- Carreras
- MOBA
- Roguelikes
- Arcades
- Estrategia

Ya que estos son los juegos más populares, son los que expondré en este trabajo, más los que en realidad hay son más y serán expuestos en trabajos posteriores.

En mi investigación encontré diferentes resultados que han sido útiles para dimensionar el recorrido que llevamos al entendimiento que cómo influyen los videojuegos con nuestro comportamiento; varios de los autores que próximamente expondré, hablaban de influencias positivas en el comportamiento de la persona en relación con los videojuegos, sin embargo, otra parte decía lo contrario.

En cuanto el estrés. Según el American Psychological Association (2010), el estrés puede ser cualquier experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios fisiológicos, biológico y conductuales predecibles. Que sirve como una ayuda para sobrellevar situaciones que necesiten apoyo.

En los Gamers y en los juegos en general, no es raro que una persona se estrese al momento de estar en medio de un juego amistoso, un torneo, o incluso viendo al equipo favorito jugar. El estrés puede servir para ayudar a las personas que concentrarse más y sobrellevar estos momentos o situaciones que se necesitan de estas reacciones bioquímicas dentro del cuerpo para ayudarnos a mejorar nuestro desempeño al momento de jugar. Es pertinente recordar que el estrés no necesariamente es algo malo. Es algo malo cuando ya el estresor no se encuentra presente y se vuelven síntomas de ansiedad.

Hay distintos tipos de estrés, y es algo que puede estar prevalente en la vida de los Gamers en relación con sus modos de juego, tiempo dedicado y el valor otorgado al tiempo que pasan frente a esta actividad que para ellos puede ser cotidiana; Según el American Psychological Association (2010), hay tres tipos de estrés prevalentes. Que son:

- Estrés Agudo
- Estrés Agudo Episódico
- Estrés Crónico

Para el Estrés Agudo American Psychological Association (2010), es importante tener en cuenta que los síntomas principales son agonía emocional, problemas musculares, problemas intestinales y estomacales, sobreexcitación pasajera.

El estrés episódico American Psychological Association (2010) tiene los síntomas de una sobre agitación prolongada, que incluye dolores de cabeza, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedades cardíacas.

En cuanto al Estrés Crónico American Psychological Association (2010) puede salir a la luz cuando una persona no ve salida de una situación deprimente. Es el estrés que es el resultado de situaciones que aparentemente no tienen solución y parecen interminables. Al igual que la persona abandona la búsqueda de soluciones a los problemas.

Ahora bien, ya estando contextualizados de los temas principales que se tomaran como factores primarios en el resto de este trabajo, me gustaría hablar un poco más a fondo de los instrumentos que fueron utilizados para recoger la información y las razones por las cuales estos fueron escogidos.

Generalmente hay muchas escalas para medir el estrés, las cuales mencionan Salgado-Madrid Marlon, Mo-Carrascal Joulen, Monterrosa-Castro Álvaro (2013) la EEP- 4, EEP-10, el DASS por Lovibond SH, Lovibond PF (1995). Pero en particular se escogió la escala de EEP-14 (Escala de Estrés Percibido – 14). Debido a que esta muestra una fiabilidad mayor a la demostración de eventos depresivos y sintomatología física. Al igual que esta mide eventos independientes y diferentes a los que se evalúan en otras escalas depresivas. Esta escala también se encuentra validada y el uso se puede dar en distintos lenguajes, por lo que en español se puede dar el uso ya que es nuestra lengua natal. También su consistencia interna es mayor a la de su variante EEP-10.

Por consiguiente, se escogieron las escalas de autoevaluación creadas por Zung. Estas son la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (1971) (EAA) y la Escala de automedicación de la Depresión de Zung (1965) (EAMD). Habían otras opciones de uso de las

pruebas como la Escala de Ansiedad de Hamilton (1959), Inventario de ansiedad de Beck (1988).

La EAA y la EAMD fueron escogidas debido a que son sugerentes, son convenientes y fáciles de aplicar. Estas muestran la tendencia de una manera rápida, al igual que el lenguaje en el que se manejan las pruebas fáciles de comprender, por lo que ayuda que todo tipo de persona pueda aplicar las pruebas. Cada enunciado de estas dos pruebas cuenta con cuatro respuestas posibles para que la persona que esté haciendo el test no se sienta agobiada por un test con respuestas amplias.

Muchas personas cuando empezaron a salir los videojuegos han intentado entender si es un asunto de la estructura de la personalidad la que configura la disposición a volverse Gamer y desarrollar un estilo de vida alrededor de este tipo de manera de desarrollarse. Como dicen Ali Kandeğer, Barış Şen, Rukiye Tekdemir, Gizem Gülpamuk, Yavuz Selvi (2022), la introversión está relacionada con personas que sufrían de IDG (Internet Gaming Disorder) y una probabilidad de ADHD (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad).

Otros autores como Carlisle, K. L., Neukrug, E., Pribesh, S., & Krahwinkel, J. (2019) mencionan que hay una relación directa con menor extroversión mayor será el IDG. Por lo que es importante buscar si la personalidad de las personas con una introversión alta está relacionada con el estrés la ansiedad o la depresión. Por tal sentido es conveniente de manera general aproximarse a cómo es la personalidad de los Gamers.

Hay una escala en particular que puede ser utilizada para una búsqueda general sobre cómo puede ser la personalidad de los Gamers. Esta escala es la T.I.P.I (Ten Item Personality Inventory) de (Gosling et al, 2003) la cual consiste en diez preguntas con 7 modos de respuestas cada una para una valorización más amplia. Este instrumento permite ver la extroversión y la introversión de un individuo, lo cual nos ayudaría a entender de mejor manera cómo veremos a este grupo de personas.

Si bien el juego es algo que nos puede ayudar al desarrollo de una persona, al igual que los bebés utilizan el juego para poder aprender sobre el mundo, el juego en exceso puede llevar a resultados negativos.

Empezando por (Männikkö N, Ruotsalainen H, Miettunen J, Pontes H, Kääriäinen M. 2020) donde su propósito era investigar la interacción entre el comportamiento del juego

problemático, y lo relacionado a la salud, y qué puede salir de esto en diferentes etapas. En los principales resultados de la investigación de ellos fue que, por lo general, el juego problemático influye negativamente la parte psicológica, social, y física de un individuo. Pero en otra investigación en relación con la ansiedad y la depresión con los videojuegos, se encontró que Aguado C, Calero A, Cánovas A, Ortiz Soto P, Guerrero Díaz M, González Molinier M, Hernández Medrano I (2017) la ansiedad contribuyó positivamente a la adicción a las redes sociales, más negativamente a los videojuegos. Se relacionó que las personas adictas a las redes sociales son más ansiosas que las personas adictas a los videojuegos. Pero los adictos a los videojuegos tienden a ser más depresivos.

Ya hablando de adicciones al juego, Aguado C, Calero A, Cánovas A, Ortiz Soto P, Guerrero Díaz M, Gonzalez Molinier M, Hernández Medrano I (2017) dicen que en esta investigación se hizo una revisión de las referencias bibliográficas y el análisis de estas donde un porcentaje de los jugadores de videojuegos pueden tener características a la adicción y que esta puede ser de un uso perjudicial. Pero las principales conclusiones que se sacaron de esta investigación fueron que la literatura científica sobre el uso de videojuegos es heterogénea, ya que en esta faltan estudios epidemiológicos actuales. Dicen que el uso de videojuegos no es intrínsecamente malo, e incluso puede ser beneficioso en personas sanas y también puede ser utilizado como estrategia de rehabilitación en patologías concretas.

Pero en lo anterior esto también puede ser contraproducente, ya que hay estudios que dicen que los videojuegos pueden llegar a provocar ansiedad o depresión en más alta consistencia. Como dice Asghar M, Noor M (2016) donde se buscaba explorar la asociación del temperamento y la adicción a los videojuegos y de los no adictos. Y se encontró que los adolescentes con mayor uso de los videojuegos tienden a ser más agresivos y tienen unas tendencias depresivas más altas.

Ya con esto visto, se puede ver que ya hay diferencias en cómo se encuentra la aproximación a la relación entre el estrés, la ansiedad y la depresión con los videojuegos. Algunos tienen efectos positivos como negativos, sin embargo seguiremos viendo con otros estudios.

Por ejemplo, con el estudio de Zink J, Ebrahimian S, Belcher B, Leventhal A (2020) donde dicen que la asociación entre el uso de computadora y videojuegos y los síntomas de

afecto negativo, pueden ser reciproca, pero para las niñas es más posible desarrollar una afectación negativa más que a los niños.

Mientras tanto Estévez Gutierrez A, Herrero Fernandez D, Sarabia Gonzalvo I, Jáuregui Bilbao P. (2014) al igual que Maras D, Flament M, Murray M, Buchholz A, Henderson K, Obeid N, Goldfield G. (2015) y Marco C, Chóliz M (2014) dicen que la adicción a los videojuegos puede llegar a tener una afectación negativa, ya que al pasar tiempo frente a una pantalla o jugando un videojuego puede tener una relación directa con el padecimiento de la Ansiedad y la depresión. Al igual que pueden presentar unas consecuencias negativas al depender de los videojuegos.

Pero hay videojuegos que pueden ayudar a bajar el nivel de ansiedad, ya que estos pueden ser relajantes. Por ejemplo Scholten H, Malmberg M, Lobel A, Engels RCME, Granic I (2016) y Mathew T, Russionello V, O'Brien K (2018) con ayuda de los videojuegos como Rayman, Plants vs Zombies, o Dojo se demostró que la ansiedad puede bajar y puede ser usada como tratamiento para disminuir la ansiedad de una persona. Pero esto tiene que tener en cuenta para los pacientes de médicos que desean no tomar ningún medicamento.

También hay diferentes razones por la cual las personas quieren jugar videojuegos, ya sea por pasar el tiempo, o en el caso extremos sería escapar de la realidad. Como dicen Lee H, Jeong E. (2017) y Kardefelt-Winther D. (2014), hay diferentes razones por las cuales las personas se acercan a los videojuegos, y se busca las razones por las cuales el uso excesivo de los videojuegos puede ser perjudicial y causar problemas externos. Al igual que como dicen Baiden P, Tadeo S, Peters K, (2019) el estar frente a una pantalla demasiado tiempo causando insomnio, está directamente relacionado con la depresión.

Otros autores hablan del factor social de las personas usuarias de videojuegos, donde dicen que puede afectar la adicción a los videojuegos y causar depresión. Autores como Cudo A, Szewczyk M, Blachnio A, Przepiórka A, Jarzabek-Cudo A. (2019) y Moncada Jimenez J, Chacón Araya Y (2012) hablan que el juego será siempre una parte del niño o de la niña pero tiene que ser controlada la exposición y el contenido de estas.

De acuerdo con todo lo anterior, se hace relevante estimar estas aproximaciones desde la clínica, en escenarios de tamizaje y tendencia para analizar cómo la comunidad Gamer responde a esto. Este trabajo va orientado justamente a revisar ese tipo de aspectos de ansiedad de rasgo y de tendencia en la personalidad, para evaluar así si efectivamente es una

comunidad que está en riesgo y requiere ejecutar acciones sobre la salud mental de esta población en particular. Este es el propósito central de este trabajo.

Método

Tipo de estudio

En el presente estudio se utilizó el método *cuantitativo*, se quiere llegar a estudiar a las personas en el entorno en el que pasan la mayoría del tiempo. El investigador en adición se interesó por la manera en la que las personas que son consumidores de los videojuegos tienen el punto de vista de estos y sus propias experiencias con este. El tipo de estudio que se utilizó fue *exploratorio*, ya que el propósito era identificar si había una relación entre los videojuegos el estrés, la ansiedad y depresión. En adición con relación al tiempo, se utilizó un tipo de estudio transversal, ya que se tomó una única muestra en un solo momento.

El diseño de investigación utilizado fue el *método cuantitativo* donde se tomó un grupo de personas de personas en Colombia. Esta información fue recolectada por medio de Google Forms con personas que se identifican a sí mismas como Gamers.

Sujetos/participantes

Los sujetos que fueron entrevistados fueron 62 Gamers de Colombia. Estos sujetos estaban entre las edades de 18 y 30 años. La mayoría de las personas eran del género Masculino, luego el Femenino y una persona se consideraba como otro tipo de género. Estas personas para poder llenar la encuesta tenían que considerarse ellas mismas como Gamers.

Instrumentos

La recolección de información utilizada en la presente, fue a través de un formulario online las cuales fueron de manera directa con las personas, sobre variables sociodemográficas y se involucró en ese cuestionario con los debidos permisos para cada cuestionario, la evaluación de cada uno de los componentes con instrumentos para determinar la personalidad, el estrés, ansiedad y depresión en la cultura gamer, teniendo en cuenta las siguientes categorías:

Inversión emocional, Adicción al juego, Juego como calmante, Relación con el estrés depresión y/o ansiedad.

Tabla 1: *Relación entre objetivos específicos y categorías de rastreo de la información*

Objetivos específicos	Categorías de rastreo /análisis de datos
Identificar la Inversión emocional que tienen las personas en relación a los videojuegos	Implicaciones que tiene la inversión emocional de las personas en relación con los videojuegos
Identificar si la adicción a los videojuegos influye en los factores emocionales	Implicaciones de la adicción a los videojuegos en los factores emocionales
Identificar los videojuegos son un calmante para no tener ansiedad.	Implicaciones de no afrontar los problemas por medio de los videojuegos, para no presentar ansiedad.
Identificar si hay una relación de los videojuegos con el estrés la ansiedad y la depresión	Implicaciones de la relación entre los videojuegos con el estrés la ansiedad y la depresión

Procedimiento

Este trabajo de investigación se desarrolló en tres partes. La primera siendo la *contextualización teórica* de la presente, donde se tomó en cuenta el arte teórico presentado anteriormente, buscando la relación que puede haber entre los videojuegos con el estrés la depresión y la ansiedad.

La segunda parte del trabajo es desde una aproximación descriptivo-correlacional, para analizar la relación entre la relación de los videojuegos con el estrés la ansiedad y depresión.

La tercera fase fue la organización, la presentación y el análisis de los datos recolectados. Esto implicaba la organización de la información por medio de las encuestas para organizarlo con las categorías previamente mencionadas.

Resultados

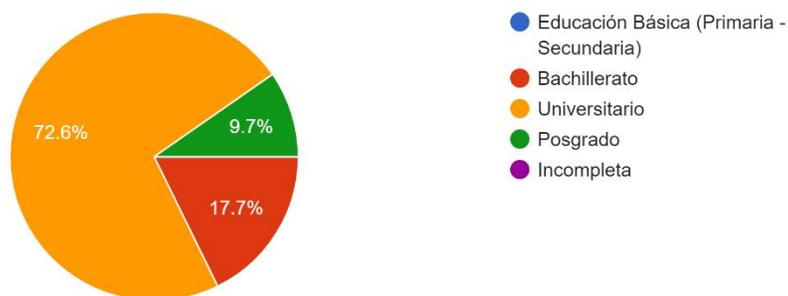
En cuanto a los resultados 65 personas respondieron la encuesta mandada. 62 (95.4%) respondieron que aceptan la participación en ella. La edad promedio más alta fue de 22 a 26

años (59.7%), luego 18 a 21 (16.1%), 27 a 30 (14.5%) y por último personas con más de 30 años (9.7%).

La mayoría de personas que completaron la encuesta consideraban su género como masculino 85.5% (n = 53), femenino 12.9% (n = 8) y como otro género 1.6% (n = 1). Esto demuestra la prevalencia del género masculino en el entorno de los videojuegos. Además de esto la mayoría de personas que respondieron la encuesta se viven en zonas urbanas 98.4% (n = 61) y solo una persona vive en zona rural 1.6% (n = 1)

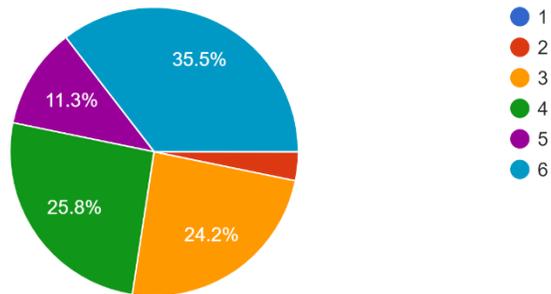
El mayor nivel de educación que se encontró en la encuesta fue universitario 72.6% (n = 45) luego el bachillerato 17.7% (n = 11) y el posgrado 9.7% (n = 6). No se presentaron personas en la encuesta que tuvieran un nivel de educación incompleta o que solo hayan completado la educación básica (primaria y secundaria).

Nivel de educación
62 respuestas



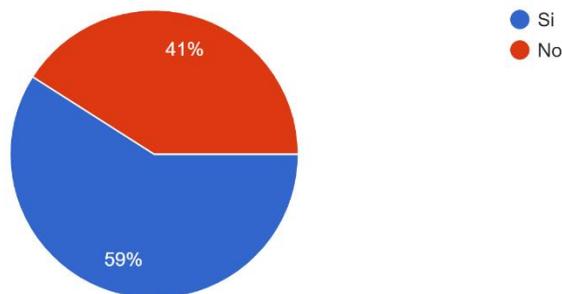
Los estratos que mayormente tuvieron representación en la encuesta fueron de estrato 6 con un 35.5% (n = 22), estrato 5 con 11.3% (n = 7), estrato 4 con un 25.8% (n = 16), estrato 3 con un 24.2% (n = 15) y estrato 2 con un 3.2% (n = 2). En cuanto al estrato 1 no hubo personas que pertenecieran a este que hayan respondido la encuesta.

Estrato
62 respuestas



Las personas que respondieron a la encuesta, respondieron en su mayoría que tenían una pareja actualmente 59% (n = 36), el resto de personas respondieron que actualmente no tenían una pareja 41% (n = 25).

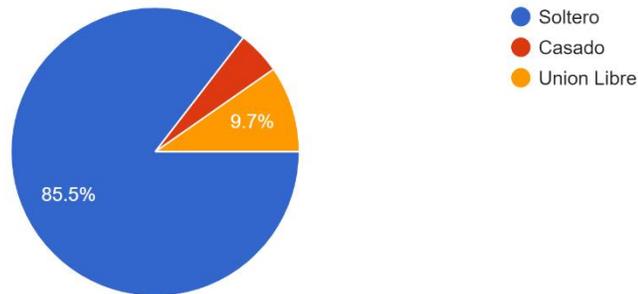
¿Tienes pareja actualmente?
61 respuestas



El estado civil que destacó entre los resultados fue el de soltero 85.5% (n = 53), el 9.7% (n = 6) personas actualmente están en unión libre y 4.8% (n = 3) están actualmente casadas.

¿Tu estado civil es?

62 respuestas



El núcleo familiar de las personas que respondieron la encuesta se compone de la siguiente manera, abuelo 6.5% (n = 4), abuela 11.3% (n = 7), padre 71% (n = 44), madre 79% (n = 49), hermanos o hermanas 71% (n = 44), pareja 19.4% (n = 12), hijo o hija 6.5% (n = 4), y 6.5% (n = 4) viven solos.

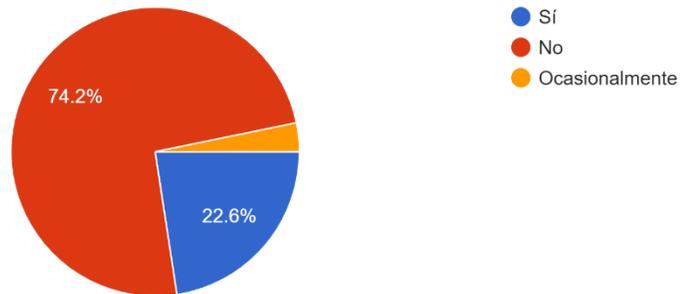
Actualmente al momento de responder las encuestas 82.3% (n = 51) respondieron que en el momento se encuentran con un trabajo. Mientras que el resto 17.7% (n = 11) no se encuentran trabajando.

Los trabajos que las personas que respondieron la encuesta están más relacionadas con otros que los que fueron mencionados, con un 35.3% (n = 18), en el área de la salud con un 13.7% (n = 7), el área de humanidades 11.8% (n = 6), con el área de ingenierías 25.5% (n = 13), área de ciencias básicas con un 2% (n = 1), área de artes con un 11.8% (n = 6), áreas sociales 13.7% (n = 7) y en el área de los videojuegos con un 7.8% (n = 4).

Se preguntó también en la encuesta si las personas habían tenido algún acompañamiento psicológico o psiquiátrico en el último año. A lo que el 3.2% (n = 2) respondió que ocasionalmente, 22.6% (n = 14) que sí había tenido acompañamiento, y el 74.2% (n = 46) respondió que no había tenido acompañamiento en el último año.

¿Has estado o estás en algún acompañamiento psicológico/psiquiátrico en el último año?

62 respuestas



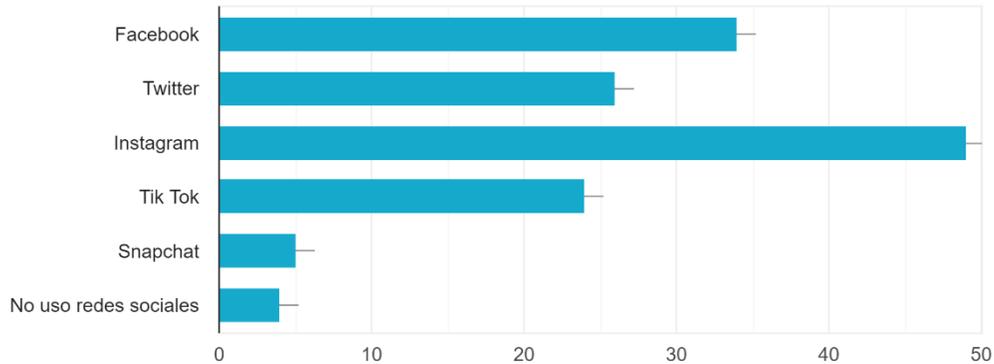
De igual manera se preguntó en la encuesta si se había tenido algún tipo de problema neurológico de gravedad. El 93.5% (n = 58) respondió que no. Y el otro 6.5% (n = 4) respondieron que sí; también se preguntó si nos podían especificar cuales eran en específico estos problemas. Ellos respondieron Bipolar tipo 2 con rasgos marcados y diagnostico por confirmar, ansiedad y ataques de pánico, depresión mayor y epilepsias, trastorno de ansiedad generalizado, deseos suicidas y autolesión.

Luego de preguntar sobre la parte sociodemográfica se quería entender más sobre el mundo digital de los Gamers, por lo que se preguntó cuales eran las redes sociales que más utilizaban, si es que utilizaban alguna. Las respuestas de los perfiles activos en redes sociales fueron las siguientes. Facebook 54.8% (n = 34), Twitter 41.9% (n = 26), Instagram 79% (n = 49), TikTok 38.7% (n = 24), Snapchat 8.1% (n = 5) y 6.5% (n = 4) no utiliza redes sociales. Se preguntó también si como gamer utiliza las siguientes redes sociales. Reddit 25% (n = 15),

Discord 71.7% (n = 43), Twitch 60% (n = 36) y Youtube 85% (n = 51)

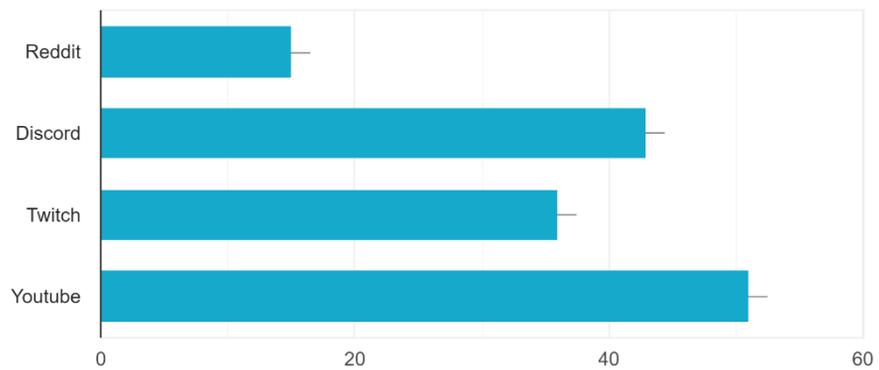
¿Tienes un perfil activo en qué redes sociales? Puedes elegir una o varias

62 respuestas



¿Como gamer utilizas alguna o varias de las siguientes redes sociales?

60 respuestas



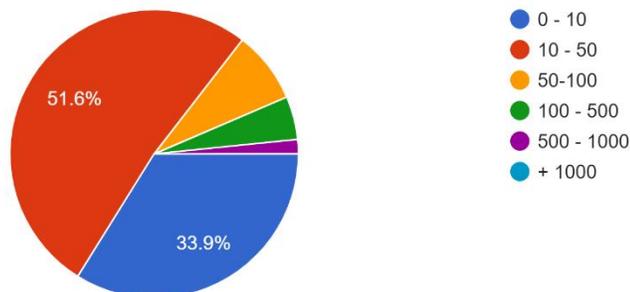
Para también ver cómo se manejaba en los círculos sociales los Gamers que respondieron la encuesta, se indagó sobre la cantidad de personas que son amigos o seguidores en las redes sociales. Entre 0 – 10 respondieron 29.5% (n = 18), entre 10 – 50 respondieron 19.7% (n = 12), 50 – 100 dijo el 9.8% (n = 6), 100 – 500 el 19.7% (n = 12), 500 – 1000 el 9.8% (n = 6), y por último el 11.5% (n = 7) respondió que tenía más de 1000 seguidores o amigos.

Por consiguiente, también fue necesario preguntarles en el círculo social cuantos amigos tenían aproximadamente. Estos respondieron en un 33.9% (n = 21) que tienen de 0 - 10 amigos, el 51.6% (n = 31) respondió que tenía entre 10 – 50 amigos, 8.1% (n = 5)

respondieron que tenían entre 50 – 100 amigos, 4.8% (n = 3) respondieron que tienen entre 100 – 500 amigos, y solo una persona respondió que tiene 500 – 1000 personas en su círculo social 1.6% (n = 1). Ninguna persona respondió que tiene más de 1000 amigos en su círculo social.

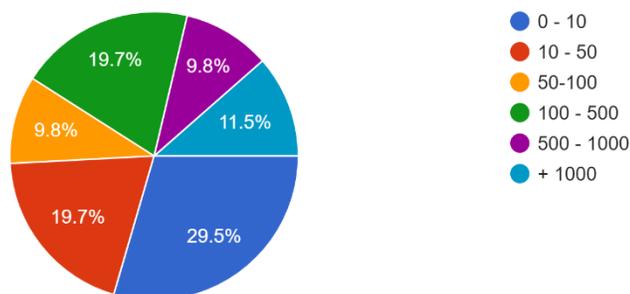
¿En tu círculo social cuantos amigos tienes aproximadamente?

62 respuestas



¿Cuantos amigos o seguidores tienes en promedio en tu círculo digital?

61 respuestas



Asimismo, se hicieron preguntas en relación a conocer cómo las personas se desenvolvían como Gamers. Para eso era necesario saber cuáles son sus tipos de juegos preferidos, el tiempo que pasan jugando, la frecuencia con la que juegan, si juegan solos o acompañados. Para poder tener una idea general de cómo se desenvuelve la comunidad en los ámbitos sociales y de hábitos saludables.

Para esto era necesario saber cuáles eran los tipos de juegos en los que más pasaban su tiempo, comenzando por la pregunta ¿Cuáles son tus juegos preferidos? La mayoría de las personas respondieron que les gustan más los juegos de aventura 63.9% (n = 39), disparos en primera persona 54.1% (n = 33), estrategia 47.5% (n = 29), carreras 37.7% (n = 23),

MMORPG's 36.1% (n = 22), lucha 32.8% (n = 20), disparos en tercera persona y deportes 27.9% (n = 17), terror y roguelike 19.7% (n = 12), y otros tipos de juegos que no fueron mencionados en 13.1% (n = 8).

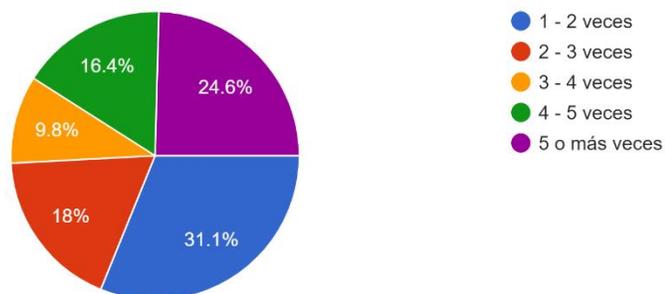
El tiempo que usaban las personas al jugar por día, fue mayor entre 1 a 2 horas al día 38.3% (n = 23), 3 a 4 horas 23.3% (n = 14), 2 a 3 horas 18.3% (n = 11), no sabe cuanto tiempo juega exactamente 11.7% (n = 7), de 4 a 5 horas 6.7% (n = 4) y 5 horas o más 1.7% (n = 1).

Cuanto tiempo juegas por día
60 respuestas



Las veces que juegan por semana los Gamers que respondieron la encuesta está entre 1 a 2 veces 31.1% (n = 19), 2 a 3 veces 18% (n = 11), 3 a 4 veces 9.8% (n = 6), 4 a 5 veces 16.4% (n = 10), 5 o más veces 24.6% (n = 15).

Cuántas veces juegas por semana
61 respuestas



Igualmente es necesario preguntar de qué manera preferían estas personas jugar, de manera presencial, online o ambas. Estas respondieron que la mayoría juega preferiblemente online 60.7% (n = 37), presencial solamente 8.2% (n = 5), y de ambas maneras 31.1% (n = 19).

Las personas que respondieron que jugaban presencialmente se les pidió que respondieran la cantidad de veces que se reunían a jugar por semana. Ellos contestaron que 63.2% (n = 36) no juega presencialmente, 1 vez por semana 22.8% (n = 13), 2 veces por semana 8.8% (n = 5), nadie se reunía 3 veces por semana, 4 veces por semana 1.8% (n = 1), 5 veces o más 3.5% (n = 2).

A su vez era menester preguntar si esto podía tener algún tipo de relación con la pandemia que actualmente está sucediendo por el COVID-19. Por lo que se hizo la misma pregunta pero antes de pandemia. A lo que ellos respondieron que antes un 50.8% (n = 31) prefería jugar online, 9.8% (n = 6) prefería jugar presencial, y un 39.3% (n = 24) prefería jugar de ambas maneras.

De igual manera a la anterior pregunta, se cuestionó la frecuencia con la que se reunían presencialmente antes de la pandemia. Estos respondieron que 61.3% (n = 19) se reúnen 1 vez por semana, 19.4% (n = 6) se reúne 2 veces por semana, 9.7% (n = 3) se reúne 3 veces por semana, 3.2% (n = 1) se reúne 1 vez por semana, y 6.5% (n = 2) se reúne 5 o más veces por semana.

Para revisar los hábitos de sueño de las personas fue necesario preguntarles a qué hora del día preferían jugar. En la mañana y la tarde 3.3% (n = 2), la tarde y la noche 47.5% (n = 29), la mañana y la noche 8.2% (n = 5), solo en la mañana 1.6% (n = 1), solo en la tarde 1.6% (n = 1), solo en la noche 21.3% (n = 13), en la mañana en la tarde y en la noche 13.1% (n = 8), y en la noche y madrugada 18% (n = 11).

En cuanto a la escala de personalidad de 62 personas, n = 29 personas tuvieron un resultado de extroversión superior al 4.21, indicando que esas personas son más extrovertidas, mientras que el resto n = 33, terminaron con un puntaje menor al 4.21, indicando que son más introvertidas; n = 29 personas, concluyeron la prueba con un puntaje superior a 4.91, indicando un nivel de simpatía superior. El resto de personas n = 33,

terminaron con un puntaje menor al 4.91, indicando una simpatía menor; n = 33 personas reportaron tener un estado consciente superior a 4.45, mientras que el resto n = 29, estuvieron por debajo de la media de 4.45; n = 35 personas reportaron tener una estabilidad emocional por encima del puntaje de 4.87, indicando una buena estabilidad emocional. El resto de personas n = 27, reportaron un puntaje menor al anterior. Indicando que su estabilidad emocional está por debajo del promedio; por último, en cuanto a la prueba de personalidad, n = 30 personas concluyeron con un puntaje superior al 5.09 en el área de apertura a nuevas experiencias, indicando lo anterior. Mientras que el resto n = 32, no es tan abierto a ellas.

Siguiendo con la prueba de estrés, hubo una muestra de 62 personas que terminaron la prueba completamente. La escala de estrés EEP 14, consiste en un puntaje de rangos para determinar si la persona padece o no de estrés. Los rangos son los siguientes:

- Nunca estresado 0 – 14 puntos
- De vez en cuando está estresado 15 – 28 puntos
- A menudo está estresado 29 – 42
- Muy a menudo está estresado 43 – 56

Los resultados que se evidenciaron las encuestas sobre la prueba en cuestión fueron los siguientes. Nunca está estresado n = 1, de vez en cuando está estresado n = 9, a menudo está estresado n = 47, y por último muy a menudo está estresado n = 5.

Luego siguió la prueba de ansiedad de Zung, que de la misma manera que la anterior prueba consiste en un puntaje de rangos para la determinación de padecimientos de ansiedad. Los rangos son de la siguiente manera:

- No hay ansiedad presente 20 – 35
- Ansiedad leve 36 – 47
- Ansiedad severa 48 – 59
- Ansiedad máxima 60 – 80

A lo que los resultados de las personas fueron los siguientes. No hay ansiedad presente n = 31, ansiedad leve n = 22, ansiedad severa n = 7, y por último n = 1 tiene ansiedad máxima.

La última prueba realizada fue la prueba de depresión de Zung, calificada de la misma manera que la anterior, con un puntaje de rangos. Estos son de la siguiente manera;

- No hay depresión presente 20 – 32
- Desorden emocional 33 – 48
- Depresión situacional 49 – 56
- Depresión ambulatoria 57 – 80

Los resultados tomados de la prueba anterior fueron los siguientes. No presenta depresión $n = 19$, desorden emocional $n = 32$, desorden situacional $n = 8$, depresión ambulatoria $n = 2$.

Discusión

Nos damos cuenta de que la mayoría de las personas que se consideran como Gamers, en su mayoría tienen una edad superior a los 22 años. Al igual que el género prominente en esta comunidad es mayoritariamente del género masculino. Para las personas en el mundo de los juegos es común sorprenderse al ver que una mujer se encuentre en un espacio dedicado a los videojuegos, es algo extraño. Por lo que los resultados de lo anterior lo muestran.

Del mismo modo, se puede ver de una manera indirecta el acceso que se tiene a las comunidades gamer, a sistemas y computación, a comunidades digitales y aprendizajes de esto con los resultados que se pueden ver en el estrato. El ser gamer ayuda a construir vínculos digitales distintos y se puede aprovechar el serlo para construirlos. El hecho de que muy pocas personas de estratos bajos pueda tener acceso a estas comunidades, demuestra que son actividades que estratifican indirectamente a las personas.

Cuando estamos hablando de una población que es mayor a los 22 años, generalmente las personas se están casando en este rango de edad. Sin embargo, muestran los resultados que en su mayoría son solteros. Esto puede demostrar que los solteros gestionan más su tiempo individual sobre cómo gestionan sus vínculos por fuera de la red y de los juegos.

De lo que se puede ver sobre los núcleos familiares, es que en general son núcleos familiares completos. Esto puede evidenciar que las personas gamer que se considera que son solitarias, y flojas tanto socialmente como laboralmente. Pero esto contradice eso ya que se puede ver en los resultados que las personas entrevistadas, que son capaces de operacionalizarse en trabajos.

Generalmente los Gamers se oferta en personas que han tenido un acceso más formado, más habilitado por sus formaciones universitarias. Por esto se puede ver que las ingenierías compiten con la otra clasificación de “Otros” sobre el tipo de trabajo. Sería interesante que en próximas investigaciones se alcanzara a buscar cuales son esos otros tipos de trabajo que atraen más a las personas que son Gamers.

Viendo de igual manera, que la mayoría de personas no han estado en acompañamiento psicológico o psiquiátrico en el último año, da un indicador de que las personas no perciben correctamente su salud mental, o esas personas no exhiben necesidad de ser monitoreados a través de un servicio psiquiátrico o psicológico porque considera que no tiene un problema en relación al estrés, la ansiedad o la depresión.

En torno a los indicadores del uso de redes sociales, es importante denotar que estas pueden ser importantes para el uso de canales digitales para la información sobre la salud mental, el propósito de este trabajo. Tanto el uso de Facebook, Instagram, YouTube, son canales importantes donde se puede dar la información necesaria a las personas que se consideran Gamer, tienen valor para este tipo de trabajo ya que se pueden ejecutar recursos digitales para la comunicación.

Cabe recalcar que el uso de las otras redes como Discord y Twitch, ayudarán a conseguirlo, ya que Twitch sirve como plataforma para la interacción en directo con las personas, por medio de transmisiones. Y Discord es una plataforma en la que se puede compartir contenido y hacer grupos.

El círculo digital de las personas que estamos hablando es algo importante también, ya que puede denotar la apertura a relaciones que una persona puede trasladar a un mundo digital. Es interesante que la mayoría de las personas tienen unos seguidores en su círculo digital de 0 a 10 personas. Es impresionante ver que más o menos el 60% de personas tienen una actividad online grande, superando las 50 personas hasta las 500.

Siguiendo con los tipos de juegos que los Gamers encuestados juegan más. Llama la atención que los de aventura y los de disparos en primera persona estén de primeros. Esto es debido a que puede que tenga una relación con la manera en que se juegan estos tipos de juegos. Los de aventura por lo general son juegos de un solo jugador en el que la persona tiene que llegar a completar una misión global y misiones secundarias. A lo largo de las travesías, se encuentra con NPC's (Non playable Characters) que son personajes dentro del juego controlados por el computador. Esto puede denotar la relación que las personas quieren llegar a tener, o la grandeza que las personas pueden llegar a querer, como al completar uno de estos juegos.

Segundo, con los disparos en tercera persona. Eso podría ser explicado por el país en el que vivimos. Nosotros estamos acostumbrados a la violencia y los personajes que salen en este tipo de juegos por lo general tienen una misión con un motivo superior. Ya sea prevenir una guerra nuclear, o prevenir que se destruya el mundo. Puede ser que las personas que les gustan este tipo de juegos quieran llegar a sentir la justicia que debería estar en nuestro país, con la violencia que vivimos diariamente; de igual manera se debe recalcar que la cantidad de Gamers que usan videojuegos de deporte salió bajo, considerando que nosotros somos un país tan apasionado a los deportes. Sobre todo, el fútbol.

Al ver que las personas juegan de una a dos horas, se puede ver que la mayoría son personas que son reguladas. Considerando que son personas solteras, trabajadores, demostrando una consistencia con los resultados de uso de videojuegos. Teniendo en cuenta que los resultados de la cantidad de veces que juegan por semana son relativamente bajos, ya que de una a dos veces por semana es la cantidad de veces que mayormente juegan los Gamers encuestados. Se esperaría que las personas consideradas encuestadas tomaran más

tiempo en esta actividad, por lo que puede denotarse un sesgo de la verdad de estas personas. Sin embargo, tiene relación con los resultados que se dieron en la encuesta.

La manera en que estas personas juegan primordialmente es de manera online. Esto puede ser debido al COVID- 19, y las precauciones actuales con el contagio de esta enfermedad. Habla en consonancia con los tránsitos de la pandemia y la formación de comunidades online para que no se pierda el contacto con la comunidad Gamer.

Mayormente estas personas juegan entre la tarde y la noche. Lo que puede denotar ciertos patrones de sueño que puedan afectar el rendimiento de ellas y su día a día. Cambiar estos patrones de sueño por un horario saludable para el uso de videojuegos puede mejorar la calidad de vida y su bienestar general.

En consiguiente, con la personalidad, en los resultados se ve que las personas en su mayoría son introvertidas. Que va acorde con lo que se presuponía al momento de hacer la prueba. Sin embargo, se contradice al momento de compararlo con la cantidad de seguidores o amigos que se tiene en promedio en las redes sociales. Mostrando que las personas que son introvertidas por lo general son personas que no tienen unas redes sociales tan activas, pero al momento de ver las respuestas estas demuestran que su vida social en las redes es mayor a la que se tiene en persona.

Con la parte de la personalidad, es importante mencionar en relación con este trabajo, la cantidad de personas que presentaban una estabilidad emocional alta. 35 personas resultaron un puntaje por encima de la media. Sin embargo si lo vemos desde una perspectiva, esto significa que 25 personas tienen poca estabilidad emocional a una estabilidad pobre. Relacionándolo con los resultados que arrojaron las pruebas de ansiedad y depresión, va acorde a lo que se estaba esperando en caso tal de que las personas tuvieran una estabilidad emocional pobre. Demostrando que es necesario que las personas que se consideran Gamers deberían de considerar tener un conocimiento sobre su propia salud mental.

Lo anterior va acorde con la cantidad de personas que van a sesiones con psicólogos o psiquiatras. Un buen cuidado de la salud mental es necesario para una vida plena. Al igual que tener al menos los conocimientos básicos de lo que son la ansiedad, el estrés y la depresión para el manejo de ellos en caso de presentar síntomas o indicios de que se pueda sufrir algunas de las previamente mencionadas

25 de las personas que respondieron el cuestionario de ansiedad, dijeron que se estaban sintiendo algunas veces más nerviosos que antes. Esto puede explicarse por la situación que estamos viviendo actualmente en la pandemia. Sin embargo, puede que el estar en un entorno de la comunidad Gamer, que a veces puede ser competitiva, tiene indicios de que al entrar a esta comunidad el manejo de la ansiedad puede empeorarse y no se tienen las herramientas necesarias para manejarla. 12 otras personas respondieron que se sienten más nerviosos que antes un buen número de veces, y las otras 4 personas respondieron que la mayoría de las veces se sienten de esta manera.

18 de las personas decían que algunas veces empezaban a tener miedo sin razón, 8 personas lo sentían buen número de veces y 3 personas decían que lo sentían la mayoría de las veces. Considero que es importante revisar en próximos trabajos si estos síntomas en particular tienen una relación directa con el uso de los videojuegos, o si es algo del contexto en el que viven las personas que hacen que se sientan de esta manera.

Una de las respuestas que hay que revisar, es que 38 personas responden que se cansan fácilmente. Los videojuegos son una actividad que cognitivamente requiere de atención para el correcto desarrollo de la actividad. Al igual que requiere de una atención buena para un rendimiento óptimo en esta actividad. Me hace cuestionarme ¿Cuál será la calidad de trabajo que pueden brindar estas personas si se sienten cansadas sin razón? Lo interesante es que estas personas tienen un trabajo y juegan en la tarde y noche primordialmente, lo que puede querer decir que estas personas al llegar del trabajo empiezan a jugar; esta es una actividad que puede ser recreativa, pero hay que recordar que esta también puede cansar.

Si vemos las respuestas del cuestionario de depresión. En la pregunta de “en las mañanas me siento mejor”, respondieron 12 personas que muy pocas veces y 19 personas que algunas veces. Complementando con lo dicho anteriormente con el cansancio y el momento en que las personas están jugando. De igual manera en una pregunta siguiente, 37 personas respondieron que les cuesta mucho dormir en la noche. Esto puede explicar la calidad de sueño que parte de las personas están recibiendo. Con un buen cuidado del sueño las personas deberían de mejorar su rendimiento en el día, y recordemos que el insomnio puede contribuir a desarrollar síntomas depresivos.

Además, lo anteriormente mencionado, se vio en las respuestas que la mayoría de los Gamers, están a menudo estresados. Son 52 personas que reportaron un nivel de estrés igual o superior al de “a menudo está estresado”, lo cual es una cifra preocupante. Si con una muestra que es relativamente baja se pudo encontrar que la mayoría de estas personas viven estresados, es de gran importancia hacer un estudio a gran escala para revisar si esta comunidad si tiene los recursos necesarios para la información de cómo manejar el estrés. Hay que recalcar que el nivel de estrés influye directamente con la productividad que puede tener un individuo en el trabajo (Halkos G y Bousinakis D, 2010). Debido a esto, se podría explicar el nivel de cansancio que dicen tener las personas al responder la encuesta. Si no se controla de buena manera el estrés, esta influirá directamente en la calidad de vida que tienen las personas, al igual que en su entorno laboral.

Hay que considerar las limitaciones que este estudio presenta, que fue el uso de encuesta online para entender cómo se puede ver las relaciones entre los Gamers y el estrés la ansiedad y la depresión. Considero que, si se pueden hacer estudios cualitativos, también podría ofrecer información de cómo una de estas personas vive su día a día bajo su propia subjetividad y su entendimiento de qué es lo que puede significar ser Gamer para él o ella. Puede haber distintas razones por las que una persona entra a esta comunidad y puede haber distintas razones por las que esta persona puede sentirse de algún tipo de manera. Por esto considero que un estudio con esta comunidad basada en el dialogo, podría ofrecer otra información que nos sorprendería escuchar.

Ahora bien, se denotó que, en cuanto a la correlación entre la depresión y la ansiedad en los gamers, hay una correlación directamente proporcional y buena. En los resultados, se encontró que de las 22 personas que presentaban una ansiedad leve, 12 de esas personas tenían un desorden emocional relacionado. 4 de ellas tenían una depresión situacional y solo 1 persona tenía una depresión ambulatoria. El resto de las personas con ansiedad leve no tenían depresión presente. Recordemos que en años anteriores se han hecho estudios donde la ansiedad y la depresión están relacionados (Dobson K.S, 1985), por lo que no es raro encontrar en el estudio un número de personas que tengan ambas. Sin embargo es necesario abordar este tema a profundidad y encontrar si hay alguna razón ulterior por la que estos trastornos, ansiedad y depresión, se presenten en esta comunidad.

Siguiendo con las correlaciones entre las variables principales. Se hizo también la correlación entre el estrés y la ansiedad. Con estas dos se esperaba una correlación íntimamente conectada, a lo que fue cierto arrojando la correlación directamente proporcional y excelente; como anteriormente fue dicho, el número de personas que tiene estrés supera a más de la mitad de las personas encuestadas. Por lo que se esperaba una relación con la ansiedad. En cuanto a los resultados de 29 personas que presentan estrés, 30 personas presentan ansiedad leve o superior. Ya sea por cuestiones personales, del trabajo o de incluso la vida dentro de una comunidad gamer, habría que buscar qué factores ayudan a un nivel de personas con estrés y ansiedad tan alto. Mi hipótesis es que tiene relación con el sueño y la calidad de trabajo que pueden llegar a tener estas personas al momento de ejercer.

Sin embargo, no se le puede atribuir todo al sueño o al trabajo. No se preguntó, por ejemplo, si las relaciones familiares que se tienen con las familias de los encuestados (que cabe recalcar que en su mayoría son núcleos familiares completos), puedan ser factores estresantes por situaciones dentro de la familia. Indagando más sobre cómo las familias de estas personas perciben las actividades diarias de un gamer, nos podría dar una visión sobre cómo puede la percepción de un no-gamer en la familia afectar a un gamer. Pero eso sería en otra investigación.

Continuando con las correlaciones entre la ansiedad y la personalidad, y la depresión con la personalidad. Estas correlaciones fueron directamente proporcionales y débiles. Se esperaba que el tipo de personalidad que tuviera un individuo influiría en síntomas de ansiedad y depresión, sin embargo, aunque sí hay, es débil. Tomando en cuenta que un poco menos de la mitad de Gamers tienen un puntaje de estabilidad emocional por debajo de la media, se esperaría que la relación de la personalidad con la ansiedad y la depresión fuera por lo menos buena. Por lo que considero, como lo dije anteriormente, que una investigación basada en el dialogo nos podría ayudar a alcanzar un entendimiento mejor sobre la personalidad y estas dos variables.

En cuanto a la depresión y el estrés, se encontró que son directamente proporcionales y tienen buena correlación. Contrario a lo anterior, se esperaba este tipo de relación de una manera causal, como se refería ((Hammen C, 2005). Con una vida adulta se consiguen más estresores externos, como el trabajo, construir una familia, vivienda, entre otras cosas. Y considerando que gran parte de este estudio está conformado por gente igual o debajo de estrato 4, se puede entender el nivel de estrés o depresión que puedan tener al no poder acceder a los mismos beneficios que podrían tener las personas de estratos superiores. Sobre todo, si se considera que los estresores pueden ser por la falta de acceso a cosas digitales. Aunque no solamente se habla de la parte de videojuegos, también se habla sobre conseguir trabajo, pagar servicios, los quehaceres del día a día que las personas de estratos más altos consideran mundanos, pero en realidad para una persona de estrato bajo puede ser toda una travesía.

Por último, para mi sorpresa, en cuanto a la correlación entre el estrés y la personalidad hay una relación directamente proporcional y buena. Opuesto a lo dicho previamente con la ansiedad y la depresión, la variable de estrés tiene una buena relación con la personalidad. Viendo los resultados, se vio que 6 de las personas que son extrovertidas, estaban en el rango de a menudo está estresado. Mientras que vemos a las personas que sacaron un puntaje de extroversión menor al de la media que son 32, revela el puntaje de estrés que están la mayoría del tiempo estresados. Para próximas investigaciones sería interesante hacer una investigación exclusivamente sobre la personalidad y el estrés de un gamer, para que se pueda

encontrar más a fondo si la relación entre la introversión y el estrés es un factor que hay que estar atentos.

Continuando con lo anterior, me llamó la atención la relación entre el estado de consciencia y el nivel de estrés en particular. Recordemos que según (Algarabel .S et al, 2002) el estado de consciencia se refiere a la distinción entre juicios de recordar y juicios de saber. Por lo que me lleva a la pregunta si esta relación entre el estrés y esta variable tendría algo que ver con el trabajo que realizan estas personas en el momento actual. Si estas personas son capaces de enfocarse bien en su trabajo y en el ahora, para no generarles el estrés de no poder hacer bien su trabajo. Como ha si dicho anteriormente, esto será expuesto en trabajos posteriores.

Prosiguiendo con las correlaciones sociodemográficas con las variables de personalidad, estrés, ansiedad y depresión, se encontró que todas tienen una correlación directamente proporcional y excelente en todos los casos que fueron relacionados. Empezando con la relación entre la personalidad y cuantas veces juegan por semana. A primera vista, las personas que salieron con un puntaje de extroversión por encima de la media, juegan veces distintas. Solamente uno de ellos jugaba entre 1 a 2 veces por semana, mientras que los otros 5 de ellos jugaban más de 3 veces por semana. Mientras que viendo el puntaje de las personas con más alta apertura, que fueron once, se ve que las veces que juegan está entre 3 a 4 veces o más.

Avanzando con lo anterior, con las personas que puntuaron por debajo de la media de extroversión, se ve que juegan más de 3 a 4 veces por semana. Dado esto, investigar cual es la razón por la cual estas personas tienen una frecuencia más alta que la anterior sería sugerente, para establecer una diferencia más clara de por qué ellos ejecutan esta actividad con más regularidad.

Es interesante también ver que las personas que puntuaron con una estabilidad emocional baja (por debajo de la media), pasan jugando los días que juegan entre dos horas o más. Cabe recalcar que 7 personas de ellas juegan de tres o más horas en adelante, y otras 5 personas no saben exactamente cuanto tiempo exactamente juegan. Precitado lo anterior,

se puede tomar de tres maneras, estas personas genuinamente no saben el tiempo que juegan, la cantidad de tiempo que juegan es menor a 1 a 2 horas, o la cantidad de tiempo jugando es superior a la de 5 horas. De cualquier manera, la búsqueda de un tiempo realmente cuantificado es importante para encontrar una relación más estrecha entre estos dos factores.

Retomando la cantidad de veces que juega por semana, se encontró que las personas con una ansiedad leve, ocho de las veintidós personas, jugaban entre una a dos veces. Sin embargo, el resto de personas juegan más de 3 veces por semana. Ahora bien, en cuanto al tiempo que juegan por día estas personas que tienen una ansiedad leve, en su mayoría juegan entre 3 a 4 horas por día; haciendo una hipótesis de porqué esto podría hacer, se puede ocurrir que esto se debe a la estrecha relación que tiene la ansiedad con el estrés. Y este puede ser un método para ellos para reducir tanto la ansiedad como el estrés. No obstante, hay que educar a las personas de métodos efectivos para reducirlos, no solamente con el uso de los videojuegos.

Prosiguiendo con las personas que presentan una ansiedad severa, su tiempo de juego es muy variado. Tres de ellas jugaban entre 1 a 2 horas, dos de ellas entre 2 a 3, y una de ellas juega 4 a 5 horas por día. Además de esto, la persona que presenta ansiedad máxima, no sabe cuantas horas juega exactamente. Dado lo anterior, considero que concientizar a las personas del tiempo de juego es algo que puede beneficiarlos en su salud. Ya que se necesitan de estrategias reales para afrontar la condición de ellos y cómo hacer para que esas estrategias sigan en el tiempo.

Ahora bien, en relación con el tiempo de juego y la depresión, 11 de las personas que presentan desordenes emocionales, juegan entre 1 a 2 horas. Mientras que el resto de las personas juegan entre 2 horas en adelante. Como decían (Hellström, C et.al, 2012) el motivo de juego debe ser más considerado que el tiempo de juego. Por lo que sería imperativo averiguar el porqué estas personas dedican esta cantidad de tiempo a los juegos. En cambio, la mayoría de personas con depresión situacional y ambulatoria, juegan en su mayoría entre 1 a 2 horas; si la persona misma se considera como un gamer, debe de haber una conexión

emocional con el termino, por lo que las personas con esta puntuación debería explicar la falta de motivación para ejercer una actividad que ellos mismos consideran de su gusto.

En relación con la cantidad de seguidores o amigos en el círculo digital con el estrés. Se encontró que las personas con 50 seguidores o más, presentan un estrés que muy a menudo está estresado. Dado que en el estudio se encontró que la mayoría de las personas utilizan más Facebook que Twitter, se podría explicar el nivel de estrés que sufren estas personas (Guntuku S.C, et al, 2019).

El buen uso de las plataformas online y la creación de comunidades que sean lo menos tóxicas posibles, podría influir positivamente en el nivel de estrés que tienen estas personas. El uso como bloqueos de usuarios o evitar canales estresores, podría reducir el nivel de estrés que sufren estas personas por el uso de estas plataformas.

De igual manera con la ansiedad y depresión, se encontró que la mayoría de las personas que tienen seguidores o amigos superiores a 50, presentan una ansiedad leve o superior. Es importante mencionar que lo mejor posible sería tener relaciones personales cara a cara, ya que estas ayudan a proteger la salud mental (Boursier V. et al, 2020). Educar a las personas que la vida digital no es lo único que existe, podría ayudar a aliviar los niveles de depresión y de ansiedad.

Conclusiones

A pesar de que la muestra de este estudio haya sido baja, esto nos da vista a una parte de un grupo que sigue en crecimiento y que se puede ver a nivel global. El nivel de estrés que existe en este grupo de personas es preocupante. Al igual que el número de personas que están empezando a presentar ansiedad y depresión; nosotros como psicólogos tenemos el trabajo de ofrecer el conocimiento que construimos sobre la salud mental, para que este grupo de personas pueda vivir su vida de una manera más plena.

Con la ayuda de plataformas virtuales, construyendo charlas, invitando a esta comunidad a que se preocupe y aprenda sobre su propia salud mental, se alcanzará, no solo

a que el individuo que pertenezca a ella tenga abundancia en su conocimiento sobre él mismo, también que una comunidad se pueda unir y ayudarse entre ellos para poder distinguir cuando una persona necesita ayuda y cuando se necesita de una intervención profesional.

Limitaciones

- Hay que considerar las limitaciones que este estudio presenta, que fue el uso de encuesta online para entender cómo se puede ver las relaciones entre los Gamers y el estrés la ansiedad y la depresión. Considero que, si se pueden hacer estudios cualitativos, también podría ofrecer información de cómo una de estas personas vive su día a día bajo su propia subjetividad y su entendimiento de qué es lo que puede significar ser Gamer para él o ella. Puede haber distintas razones por las que una persona entra a esta comunidad y puede haber distintas razones por las que esta persona puede sentirse de algún tipo de manera. Por esto considero que un estudio con esta comunidad basada en el dialogo, podría ofrecer otra información que nos sorprendería escuchar.
- El tamaño de muestra hubiera sido mejor evaluar o estimar las correlaciones en grupos poblacionales más altos.
- Otros tipos de diseños como es caso control evaluar cómo está el estrés, la ansiedad y la depresión en grupos similares por edad, por escolaridad y ver cómo responden los que usan otro tipo de actividades que no tengan relación con videojuegos.
- La ansiedad, el estrés y la depresión son más pruebas de tamizaje que pruebas clínicas de profundidad.
- La escala de personalidad utilizada fue utilizada para tratar de evaluar si hay rasgos marcados en la personalidad que se oriente a tipos de juegos que fueron mencionados previamente.

REFERENCIAS

- Aguado C, Calero A, Cánovas A, Ortiz Soto P, Guerrero Díaz M, Gonzalez Molinier M, Hernandez Medrano I (2017) Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicología Educativa*
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X17300179>
- Aguado C, Calero A, Cánovas A, Ortiz Soto P, Guerrero Díaz M, Gonzalez Molinier M, Hernandez Medrano I (2017) Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1359105317740414>
- Aguado C, Calero A, Cánovas A, Ortiz Soto P, Guerrero Díaz M, Gonzalez Molinier M, Hernandez Medrano I (2017) Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X17300179>
- Algarabel, S., Pitarque, A., & Dasí, C. (2002). Efecto del tipo de información sobre el esfuerzo cognitivo y el estado de consciencia asociado al recuerdo. *Psicothema*, 14(2), 393-398.
- Ali Kandeğer, Barış Şen, Rukiye Tekdemir, Gizem Gülpamuk, Yavuz Selvi. (2022) Dissociative Experiences Associated With Internet Gaming Disorder After Controlling For Childhood Trauma And ADHD Diagnosis. *Journal of Trauma & Dissociation* 23:1, pages 68-78.
- American Psychology Association (2010). Comprendiendo el estrés crónico.
<https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico#:~:text=Por%20definición%2C%20el%20estrés%20es,un%20examen%20o%20cumplir%20con>
- American Psychology Association (2010). Los distintos tipos de estrés.
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estrés%20puede,duración%20y%20enfoques%20de%20tratamiento.>
- American Psychology Association (2010). Los distintos tipos de estrés.
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estrés%20puede,duración%20y%20enfoques%20de%20tratamiento.>

American Psychology Association (2010). Los distintos tipos de estrés. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20puede,duraci%C3%B3n%20y%20enfoques%20de%20tratamiento>.

American Psychology Association (2010). Los distintos tipos de estrés. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20puede,duraci%C3%B3n%20y%20enfoques%20de%20tratamiento>.

Andreassen C, Billieux J, Griffiths M, Kuss D, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S (2018) La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los video juegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/ret_81_03.pdf

Andreassen C, Billieux J, Griffiths M, Kuss D, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S (2018) La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los video juegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/ret_81_03.pdf

Andreassen C, Billieux J, Griffiths M, Kuss D, Demetrovics Z, Mazzoni E, Pallesen S (2018) La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los video juegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala https://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/ret_81_03.pdf

Angel Navas M (2019) Ordenadores Gaming o PC gaming: Historia, qué es y ventajas <https://www.profesionalreview.com/2019/03/16/ordenador-gaming-pc-gaming/>

Asghar M, Noor M (2016) Relationship Between Temperament and Video Game Addiction among Youth. https://www.researchgate.net/publication/333374642_Relationship_Between_Temperament_and_Video_Game_Addiction_among_Youth

Baiden P, Tadeo S, Peters K, (2019) The association between excessive screen-time behaviors and insufficient sleep among adolescents: Findings from the 2017 youth risk behavior surveillance system <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31629305>

Baiden P, Tadeo S, Peters K, (2019) The association between excessive screen-time behaviors and insufficient sleep among adolescents: Findings from the 2017 youth risk behavior surveillance system <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31629305>

- Baiden P, Tadeo S, Peters K, (2019) The association between excessive screen-time behaviors and insufficient sleep among adolescents: Findings from the 2017 youth risk behavior surveillance system <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31629305>
- Bogaert H (2012) La depresión: Etiología y tratamiento <https://www.redalyc.org/pdf/870/87024179002.pdf>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: the role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in psychiatry*, 11, 586222.
- Campo-Arias, Adalberto, Bustos-Leiton, Gloria Johanna, & Romero-Chaparro, Aristóbulo. (2009). Consistencia interna y dimensionalidad de la Escala de Estrés Percibido (EEP-10 y EEP-14) en una muestra de universitarias de Bogotá, Colombia. *Aquichan*, 9(3),271-280. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000300007&lng=en&tlng=es.
- Carlisle, K. L., Neukrug, E., Pribesh, S., & Krahwinkel, J. (2019). *Personality, Motivation, and Internet Gaming Disorder: Conceptualizing the Gamer*. *Journal of Addictions & Offender Counseling*. doi:10.1002/jaoc.12069
- Carricay (2017) ¿Qué son los videojuegos? <https://medium.com/grupo-carricay/qu%C3%A9-son-los-videojuegos-d640dcb6aa84>
- ConceptoDefinición (2019) Videojuegos <https://conceptodefinicion.de/videojuegos/>
- Cudo A, Szewczyk M, Blachnio A, Przepiórka A, Jarzabek-Cudo A. (2019) The Role of Depression and Self-Esteem in Facebook Intrusion and Gaming Disorder among Young Adult Gamers.
- Cudo A, Szewczyk M, Blachnio A, Przepiórka A, Jarzabek-Cudo A. (2019) The Role of Depression and Self-Esteem in Facebook Intrusion and Gaming Disorder among Young Adult Gamers
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31768911/#:~:text=While%20previous%20studies%20indicated%20low,gaming%20disorder%20and%20Facebook%20intrusion.>
- Cuidateplus (2020) Ansiedad <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html>

- Dobson, K. S. (1985). The relationship between anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 5(4), 307-324
- DSM V (2013) Agorafobia p. 218 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Fobia Especifica p. 198 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Mutismo selectivo p. 195 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Trastorno de ansiedad generalizada p. 222 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Trastorno de ansiedad por separación p. 191 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Trastorno de ansiedad social (fobia social) p. 203 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Trastorno de depresión mayor p.162 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Trastorno de desregulación disruptiva del estado de animo p. 156 Editorial medica panamericana
- DSM V (2013) Trastorno de pánico p. 209 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Trastorno depresivo persistente (distimia) p. 169 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Trastorno disfórico premenstrual p. 172 Editorial Medica panamericana
- DSM V (2013) Trastorno inducido por una sustancia/medicamento p. 177 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Trastornos de Ansiedad p. 189 Editorial Medica Panamericana
- DSM V (2013) Trastornos depresivos p.155 Editorial medica panamericana
- Duarte Castro L (2012) Videojuegos <https://sites.google.com/site/duartecastroluisangel/4-marco-teorico/4-3-tipologia-de-los-videojuegos>
- Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC psychiatry*, 20(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
- Estévez Gutierrez A, Herrero Fernandez D, Sarabia Gonzalvo I, Jáuregui Bilbao P. (2014) El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/26>
- Formosa, J., Johnson, D., Türkay, S., & Mandryk, R. L. (2022). Need satisfaction, passion and wellbeing effects of videogame play prior to and during the COVID-19

- pandemic. *Computers in human behavior*, 131, 107232.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107232>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). *A very brief measure of the Big-Five personality domains*. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528.
- Guntuku, S. C., Buffone, A., Jaidka, K., Eichstaedt, J. C., & Ungar, L. H. (2019). Understanding and measuring psychological stress using social media. In *Proceedings of the international AAAI conference on web and social media* (Vol. 13, pp. 214-225).
- Halkos, G, Bousinakis, D. (2010), "*The effect of stress and satisfaction on productivity*", *International Journal of Productivity and Performance Management*, Vol. 59 No. 5, pp. 415-431. <https://doi.org/10.1108/17410401011052869>
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*(2005), 1(1), 293-319.
- Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Åslund, C. (2012). Influences of motives to play and time spent gaming on the negative consequences of adolescent online computer gaming. *Computers in human behavior*, 28(4), 1379-1387.
<https://doaj.org/article/22e897a4f26144a2a3081409996591d2>
- Kardefelt-Winther D. (2014) A critical account of DSM-5 criteria for internet gaming disorder.https://www.researchgate.net/publication/263706210_Critical_account_of_DSM-5_criteria_for_Internet_gaming_disorder
- Lee H, Jeong E. (2017) Therapeutic role of player Self- Efficacy in role gaming.
<https://www.ingentaconnect.com/content/sbp/sbp/2017/00000045/00000009/art00006;jsessionid=6h6nhgn2m3l2o.x-ic-live-01>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1996). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Psychology Foundation of Australia.
- Männikkö N, Ruotsalainen H, Miettunen J, Pontes H, Kääriäinen M. (2020) Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1359105317740414>
- Männikkö N, Ruotsalainen H, Miettunen J, Pontes H, Kääriäinen M. (2020) Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and

meta-analysis.

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1359105317740414>

Maras D, Flament M, Murray M, Buchholz A, Henderson K, Obeid N, Goldfield G. (2015) Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25657166>

Marco C, Chóliz M (2014) Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000100005

Marston, H. R., & Kowert, R. (2020). What role can videogames play in the COVID-19 pandemic?. *Emerald Open Research*, 2, 34.

<https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13727.2>

Mathew T, Russionello V, O'Brien K (2018) Zombies vs Anxiety: An Argumentation Study of Prescribed Video Game Play Compared to Medication in Reducing Anxiety Symptoms.

https://www.researchgate.net/publication/324952144_Zombies_vs_Anxiety_An_Augmentation_Study_of_Prescribed_Video_Game_Play_Compared_to_Medications_in_Reducing_Anxiety_Symptoms

Milagros Quispe A, (2018) Videojuegos y generación de ansiedad en niños en edad pre-escolar. <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rc/article/view/1523>

Moncada Jimenez J, Chacón Araya Y (2012) El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. https://www.researchgate.net/publication/234066870_El_efecto_de_los_videojuegos_en_variables_sociales_psicologicas_y_fisiologicas_en_ninos_y_adolescentes

NIH(2016) Depresión:InformaciónBásica

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp/index.shtml>

- NIH(2016) Depresión:InformaciónBásica
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp/index.shtml>
- OMS (2017) Depresión <https://www.who.int/topics/depression/es/>
- RAE (2019) juego <https://dle.rae.es/juego>
- Ruiz, L. (2022, 28 febrero). *Pruebas para evaluar ansiedad: listado y descripción*.
Psyciencia. <https://www.psyciencia.com/pruebas-para-evaluar-ansiedad-listado-y-descripcion/#:%7E:text=Escala%20de%20ansiedad%20de%20Hamilton,s%C3%A4ntomas%20por%20parte%20del%20paciente.>
- Russel Pine, Medpsych, Theresa Fleming, Simon McCallum, Kylie Sutcliffe (2020). *The Effects of casual Videogames on Anxiety, depression, Stress and low mood: A systematic review*. Games for health journal. doi:10.1089/g4h.2019.0132
- Salgado-Madrid Marlon, Mo-Carrascal Joulen, Monterrosa-Castro Álvaro (2013) *Escalas para estudiar percepción de estrés psicológico en el climaterio*. Revista Ciencias - Biomédicas. 321 – 326
<https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cbiomedicas/article/view/2830/2375>
- Sanchez, B. C. (2021) Qué es un gamer y cuales son sus características.
www.mundodeportivo.com/uncomo
<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/tecnologia/articulo/que-es-un-gamer-y-cuales-son-sus-caracteristicas-51607.html>
- Scholten H, Malmberg M, Lobel A, Engels RCME, Granic I (2016) A Randomized Controlled Trial to Test the Effectiveness of an Immersive 3D Video Game for Anxiety Prevention among Adolescents
- Schuermans A, Nijhof K, Engels R, Granic I (2017) Using a Videogame Intervention to Reduce Anxiety and Externalizing Problems among Youths in Residential Care: an Initial Randomized Controlled Trial
<https://www.researchgate.net/publication/234066870> El efecto de los videojuegos en variables sociales psicologicas y fisiologicas en ninos y adolescentes

Wikipedia(2020)Videoconsola

https://es.wikipedia.org/wiki/Videoconsola#Primera_generaci%C3%B3n

Zink J, Ebrahimian S, Belcher B, Leventhal A (2020) Reciprocal associations between depression and screen-based sedentary behaviors in adolescents differ by depressive symptom dimension and screen-type.

https://www.researchgate.net/publication/337697461_Reciprocal_associations_between_depression_and_screen-based_sedentary_behaviors_in_adolescents_differ_by_depressive_symptom_dimension_and_screen-type

ZUNG W. W. (1965). A SELF-RATING DEPRESSION SCALE. *Archives of general psychiatry*, 12, 63–70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>