

Repercusiones de los juegos gacha en la salud mental

Luis David Campuzano Gaviria

Tesis

Asesor

Juan Gabriel Carmona

UNIVERSIDAD EAFIT

Escuela de artes y humanidades

Psicología

Medellín

2025

Resumen

Este trabajo se trazó como objetivo general explorar la relación entre el uso prolongado de juegos gacha y las repercusiones en la salud mental, en un grupo de jóvenes adultos de ciertos municipios de Antioquia y en la ciudad de Bogotá en el año 2025. Mediante un enfoque cualitativo y entrevistas semi-estructuradas a 11 jugadores, la investigación evaluó las afectaciones en el bienestar emocional, las relaciones sociales, el rendimiento académico y la estabilidad financiera, además de identificar los factores de riesgo y protección. Los resultados revelan una relación compleja: por un lado, se encontraron repercusiones negativas significativas, como una alta dependencia emocional de los resultados del juego, una tendencia a la procrastinación y, de manera crítica, un riesgo considerable para la estabilidad financiera, que puede escalar a gastos problemáticos motivados por la búsqueda de estatus. Por otro lado, y en contraste con la literatura predominante, se observó que los juegos gacha pueden actuar como catalizadores para la expansión de las relaciones sociales. Se concluye que, si bien estos juegos presentan serios riesgos para la salud mental, su impacto está moderado por factores como el conocimiento del riesgo, la red de apoyo del jugador y sus rasgos individuales de personalidad. Este estudio aporta una comprensión inicial del fenómeno en el contexto colombiano, subrayando la necesidad de futuras investigaciones y posibles regulaciones.

Palabras clave: salud mental, factores de protección y riesgo, juegos gacha, bienestar emocional, estabilidad financiera, conocimiento de riesgo.

Introducción

El estado del arte de esta investigación analiza estudios previos relacionados con los efectos psicológicos y conductuales de los juegos gacha, enfocados en cómo estos pueden fomentar la adicción y la ludopatía. Los juegos gacha utilizan un sistema de recompensas aleatorias similar a las máquinas de azar; han suscitado preocupación debido a su creciente popularidad y al posible impacto negativo que pueden tener en la salud mental de los jugadores. A continuación, se exponen los hallazgos y resultados de investigaciones previas, los vacíos existentes en la literatura, y una conclusión que resalta la importancia de estudiar este fenómeno en el contexto colombiano.

Las investigaciones realizadas por Dang (2023) y Griffiths et al. (2016) subrayan que los juegos gacha están diseñados específicamente para maximizar la participación del usuario y los ingresos mediante la explotación de mecanismos psicológicos, como el refuerzo intermitente y la

incertidumbre de las recompensas. Este tipo de diseño puede inducir a los jugadores a gastar más dinero y tiempo en estos juegos, convirtiéndose así en un hábito, lo que puede llevar al desarrollo de conductas adictivas similares a las observadas en la ludopatía. Griffiths et al. también destacan que los sistemas de recompensas variables son particularmente efectivos para fomentar comportamientos adictivos al manipular los sistemas de recompensa del cerebro humano de manera similar a los juegos de azar tradicionales. Este hallazgo establece una conexión directa entre las mecánicas de los juegos gacha y el desarrollo de ludopatía, sugiriendo un riesgo potencialmente elevado para los jugadores.

Por otra parte, el estudio de Li, Mills y Nower (2019) proporciona evidencia empírica de una correlación directa entre el gasto elevado en juegos gacha y el desarrollo de comportamientos problemáticos de juego, o ludopatía. Este estudio sugiere que los jugadores que invierten grandes sumas de dinero en estos juegos están en mayor riesgo de desarrollar una adicción, subrayando la necesidad de un mayor control y regulación sobre el gasto en juegos gacha, especialmente entre jóvenes y adultos jóvenes. Estos hallazgos son particularmente relevantes dado que los juegos gacha están diseñados para mantener a los jugadores enganchados mediante mecanismos psicológicos que explotan las vulnerabilidades emocionales y cognitivas.

Además, un estudio realizado por Lakić et al. (2023) demuestra que una parte significativa de los jugadores que han desarrollado una adicción a los juegos gacha en Asia son adolescentes. Este hallazgo resalta la vulnerabilidad de las poblaciones jóvenes ante estos mecanismos de juego, especialmente en entornos donde hay poca regulación y educación sobre los riesgos asociados con los juegos gacha. La falta de políticas de protección para estas poblaciones puede llevar a problemas de salud mental a largo plazo, como ansiedad, depresión y otros trastornos relacionados con la adicción como lo puede ser la ludopatía. Este aspecto subraya la necesidad de explorar el impacto de los juegos gacha en diferentes contextos culturales y normativos, como es el caso de Colombia.

La revisión realizada por Seva (2023) subraya la urgencia de implementar regulaciones más estrictas en torno a los mecanismos de recompensa aleatoria de los juegos gacha, con el fin de proteger a los consumidores y reducir los riesgos de ludopatía. Además, se destaca la necesidad de llevar a cabo campañas educativas que informen a los jugadores, padres y educadores sobre los peligros potenciales de estos juegos, promoviendo un uso más consciente y responsable. Esta perspectiva sugiere que la falta de información y regulación adecuada puede

agravar los efectos negativos de los juegos gacha, especialmente en las poblaciones más vulnerables.

Aunque la literatura existente proporciona una comprensión significativa de cómo los juegos gacha pueden influir en el desarrollo de conductas adictivas y problemas de salud mental, existen vacíos importantes. Uno de los principales vacíos es la falta de estudios centrados en poblaciones de América Latina, y específicamente en Colombia. La mayoría de los estudios revisados se centran en poblaciones de Asia, Europa y, en menor medida, Norteamérica. Esto destaca la necesidad de investigaciones que consideren los factores culturales, socioeconómicos y regulatorios específicos del contexto colombiano, para entender cómo estos influyen en el impacto de los juegos gacha.

Otro vacío importante es el análisis insuficiente de los factores de riesgo y protección específicos que podrían mitigar los efectos negativos de los juegos gacha. Aunque algunos estudios abordan los factores de riesgo asociados con el desarrollo de ludopatía, hay poca investigación sobre factores de protección o estrategias de intervención efectivas que puedan ayudar a mitigar estos riesgos, especialmente en poblaciones jóvenes. Además, la mayoría de las investigaciones disponibles son de tipo transversal, lo que limita la comprensión del desarrollo a largo plazo de problemas de adicción relacionados con los juegos gacha. Se requieren estudios longitudinales que permitan observar cómo evolucionan estos problemas en el tiempo y qué intervenciones pueden ser efectivas.

Para entender bien el problema es importante saber en qué consisten los juegos gacha. Un juego gacha es un tipo de juego electrónico que se originó en Japón y ha ganado popularidad en todo el mundo. La mecánica principal de estos juegos es el sistema de recompensas aleatorias, similar a las máquinas de *capsule* o *gashapon*, de donde proviene el nombre "gacha". Estas máquinas a cambio de cierta cantidad de dinero te otorgan una pequeña cápsula que contiene una figura que varía en rareza y que puede alcanzar un alto valor en el mercado (Chen, Fang, & Claims, 2023).

El problema de cómo los "gachas" pueden contribuir a conductas adictivas surge en el contexto de la creciente popularidad y accesibilidad de los juegos digitales en la sociedad moderna durante las últimas décadas. A medida que este tipo de juegos se fueron volviendo más conocidos, comenzaron a surgir preocupaciones sobre su impacto en la salud mental y el

bienestar de los usuarios, hasta el punto de aparecer como un posible trastorno emergente en la última revisión del DSM-5 (Griffiths, Kuss, & Pontes, 2016).

En un juego gacha, los jugadores pueden obtener personajes, objetos, armas o cualquier otro elemento del juego a través de un sistema de lotería o azar, utilizando una moneda virtual o real. Esto significa que los jugadores no saben qué elemento recibirán hasta que abren el "paquete" o realizan el "sorteo".

En los últimos años, ha habido una creciente preocupación entre investigadores y organizaciones como la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) y el Parlamento Europeo, sobre el uso excesivo de mecanismos de juegos gacha, especialmente entre menores de edad y adultos jóvenes, ya que esto puede llevar a un incremento en la adicción al juego y otros problemas de salud mental. (Seva, 2023). Además, un estudio del 2019 de Wen Li y Lia Nower relacionaba como el gastar altas sumas de dinero en los juegos gacha estaba directamente relacionado con la ludopatía, por lo que estas investigaciones dan un poco de información de la gravedad de los efectos de los gachas en sus jugadores.

La base de usuarios de estos juegos va en aumento, pues son de fácil acceso y no tienen ningún tipo de regulación, además, como muestra la investigación de Lakić et al. (2023), gran parte de los jugadores que han desarrollado una adicción por los juegos gacha en Asia son adolescentes, por lo que la falta de preocupación e información sobre este medio de entretenimiento podría poner en riesgo la salud mental y los hábitos de este tipo de población.

En definitiva, es importante realizar investigaciones sobre este tema en Colombia para saber qué tipo de población es vulnerable a recurrir a los juegos gacha y que repercusiones tiene en las vidas de estas personas, para de esta manera generar consciencia sobre este problema que está emergiendo.

Este tema de investigación es relativamente nuevo, y si bien hay una gran cantidad de estudios sobre este problema, como se evidencia en la literatura académica (Chen, C et al., 2023; Li, W et al., 2019; Lakić et al 2023; Dang, V. T. 2023; Kamamura et al., 2022; Han, 2024; Ismail, 2021; Purwaningsih & Nurmala, 2021; Zendle et al., 2020), estos estudios suelen estar centrados en poblaciones asiáticas y europeas, bajo condiciones muy distintas a las que se tienen en Latinoamérica y mucho más a la población colombiana, por lo que sería importante investigar sobre los efectos que tendrían los juegos gacha sobre la salud mental y el impacto en la infancia y adolescencia, incluyendo el desarrollo cognitivo, social y emocional en un contexto más local.

Al realizar esta investigación, podremos obtener una comprensión más profunda sobre los efectos de los juegos gacha, lo que nos ayudará a desarrollar nuevos tipos de intervención para problemas de salud mental causado por el modelo de negocio de estos juegos, así como crear estrategias para la prevenir la adicción y una posible ludopatía.

Gracias a este estudio, se pueden desarrollar recomendaciones para regular la industria, educar a los consumidores, promoviendo un uso responsable de estos juegos y garantizando el bienestar de los jugadores y de quienes los rodean, pues en pocos estudios se habla del impacto que tienen los juegos gacha en las personas cercanas a los consumidores de estos.

Dado el anterior contexto, este trabajo formula la siguiente pregunta: *¿Cuál es la relación entre el uso prolongado de juegos gacha y las repercusiones en la salud mental, en un grupo de jóvenes adultos de ciertos municipios de Antioquia y en la ciudad de Bogotá en el año 2025?*

Objetivo general.

Explorar la relación entre el uso prolongado de juegos gacha y las repercusiones en la salud mental, en un grupo de jóvenes adultos de ciertos municipios de Antioquia y en la ciudad de Bogotá en el año 2025

Objetivos específicos.

- Evaluar las repercusiones sobre la salud mental relacionadas con los juegos gacha
- Identificar los factores de riesgo y protección en el uso prolongado de juegos gacha

El problema central identificado es cómo los juegos gacha pueden contribuir a conductas adictivas en el contexto de su creciente popularidad y accesibilidad en la sociedad moderna. Estos juegos digitales, originados en Japón, han ganado notoriedad mundial por su sistema de recompensas aleatorias, similar al de las máquinas de cápsulas o "gachapon". Los jugadores invierten dinero real o virtual para obtener personajes, objetos, armas u otros elementos, sin saber qué recibirán hasta realizar el "sorteo" o abrir el "paquete".

La preocupación principal radica en el impacto de estos mecanismos en la salud mental y el bienestar de los usuarios. Investigaciones recientes han sugerido que los juegos gacha pueden relacionarse con comportamientos adictivos, llegando a considerarse un posible trastorno emergente según el DSM-5. Especialmente preocupante es el uso excesivo de estos juegos entre menores de edad y adultos jóvenes, lo cual puede derivar en adicción al juego y otros problemas

de salud mental, como lo demuestran estudios recientes (por ejemplo, Wen Li y Lia Nower en 2019).

Dado que estos juegos son de fácil acceso y carecen de regulación, existe un riesgo significativo de que adolescentes, especialmente en Asia, desarrollen adicciones. En Colombia, la falta de estudios específicos impide comprender completamente la vulnerabilidad de la población local ante estos juegos y sus posibles repercusiones en la salud mental y los hábitos de vida.

La investigación sobre los efectos de los juegos gacha es relativamente nueva. Aunque existe una considerable cantidad de estudios, estos están principalmente enfocados en poblaciones asiáticas y europeas. Por ello, es crucial estudiar este fenómeno en el contexto colombiano, para entender cómo los juegos gacha afectan la salud mental, especialmente en la infancia y adolescencia, y cómo impactan el desarrollo cognitivo, social y emocional de estas poblaciones.

El objetivo de la investigación es obtener una comprensión más profunda de estos efectos, lo que podría ayudar a desarrollar intervenciones para problemas de salud mental relacionados con los juegos gacha y crear estrategias para prevenir una posible adicción. Además, se busca proporcionar recomendaciones para regular la industria de los juegos gacha en Colombia, educar a los consumidores y promover un uso responsable, garantizando así el bienestar de los jugadores y sus círculos cercanos.

Entre los conceptos que soportan esta investigación se encuentran la salud mental. Este concepto es clave para esta investigación debido a la creciente evidencia que sugiere que los juegos gacha pueden tener un impacto negativo en el bienestar psicológico de los usuarios, especialmente en grupos vulnerables como los adolescentes y jóvenes adultos. Según estudios recientes, la mecánica adictiva de los juegos gacha, que se basa en sistemas de recompensa aleatoria y microtransacciones, puede llevar a comportamientos compulsivos similares a los observados en la ludopatía (Li et al., 2019; Dang, 2023). Estas conductas pueden contribuir al desarrollo de problemas de salud mental como ansiedad, depresión y otros trastornos del comportamiento. (Pietrzak & Petry, 2006)

La salud mental se refiere a un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2001). Este concepto no solo implica la ausencia de trastornos mentales, sino

también un estado positivo de bienestar emocional, psicológico y social. La salud mental abarca el equilibrio entre la mente, el cuerpo y el entorno, lo cual es fundamental para el funcionamiento óptimo del individuo.

La Asociación Americana de Psiquiatría (APA), en su Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), también resalta que la salud mental implica una variedad de componentes, tales como la regulación emocional, la capacidad de establecer relaciones saludables, la habilidad para resolver problemas, y la adaptabilidad a los cambios y desafíos. Además, una buena salud mental está asociada con un adecuado manejo del estrés y el desarrollo de una identidad sólida y segura.

En el contexto de la salud pública, la salud mental es un componente esencial del bienestar general de las personas y de las comunidades. No solo está intrínsecamente ligada a la calidad de vida, sino que también influye en aspectos como la productividad laboral, las relaciones sociales, y el desarrollo social y económico de las naciones (OMS, 2018).

La definición y comprensión de los *juegos gacha* son cruciales para esta investigación porque el impacto de estos juegos en la salud mental de los jugadores es una preocupación emergente en el ámbito académico y de salud pública. Estudios han demostrado que la mecánica de recompensas aleatorias y microtransacciones puede fomentar comportamientos similares a la ludopatía, un trastorno del control de impulsos que se caracteriza por la incapacidad de resistir el impulso de jugar a pesar de las consecuencias negativas (Li et al., 2019; Lakić et al., 2023).

Debido a su popularidad entre adolescentes y adultos jóvenes, quienes son más susceptibles a desarrollar comportamientos adictivos, es vital investigar cómo estos juegos pueden afectar aspectos como el bienestar emocional, las relaciones sociales, el rendimiento académico o laboral, y la estabilidad financiera. La dinámica de los juegos gacha también presenta desafíos únicos en términos de regulación y políticas de protección al consumidor, especialmente en países donde aún no existe un marco legal específico para abordar estos problemas.

Los juegos gacha son un tipo de videojuego que incorpora un sistema de recompensas basado en la aleatoriedad y las microtransacciones. El término "gacha" proviene de las máquinas japonesas "gashapon", que dispensan juguetes aleatorios en cápsulas a cambio de una pequeña cantidad de dinero. En un juego gacha, los jugadores utilizan moneda virtual (que puede ser adquirida a través de juego o compra con dinero real) para obtener personajes, objetos, armas,

u otros elementos del juego mediante un sistema de "sorteo" o "invocación" (Chen, Fang, & Claims, 2023).

La mecánica principal de los juegos gacha es el "tirón" o "pull", donde el jugador gasta una cantidad de moneda virtual para recibir una recompensa aleatoria. Estas recompensas varían en rareza y poder, creando un sistema que incentiva a los jugadores a seguir invirtiendo para obtener los elementos más valiosos o completar colecciones. A menudo, estos juegos se organizan en eventos especiales y promociones que ofrecen mayores posibilidades de obtener objetos raros, creando una sensación de urgencia y exclusividad que puede alentar a los jugadores a gastar más.

Los juegos gacha han ganado popularidad en la última década, especialmente en dispositivos móviles, debido a su fácil acceso, su modelo freemium (juego gratuito con compras dentro de la aplicación) y su atractivo visual y narrativo. Ejemplos populares de este tipo de juegos incluyen "Genshin Impact", "Fate/Grand Order", "Fire Emblem Heroes" y "Dragon Ball Z Dokkan Battle", entre otros.

Los factores de riesgo son características o condiciones que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle una enfermedad, trastorno o problema de comportamiento. En el contexto de la salud mental y las adicciones, estos factores pueden ser tanto individuales (como predisposiciones genéticas, personalidad impulsiva o baja autoestima), como sociales (entornos familiares conflictivos o exposición a conductas de riesgo). Según el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* de la Asociación Americana de Psiquiatría (2013), los factores de riesgo pueden variar según el tipo de trastorno, pero su identificación es clave para la prevención y el tratamiento de problemas psicológicos y conductuales

Los factores de protección son condiciones o características que disminuyen la probabilidad de que una persona desarrolle un trastorno o problema de salud mental, incluso cuando están presentes factores de riesgo. Estos factores incluyen características personales como la resiliencia, una buena autoestima, habilidades de afrontamiento, o el apoyo social y familiar. Los factores de protección permiten a los individuos manejar mejor el estrés, resistir la tentación de conductas adictivas, y promover un estado de bienestar psicológico. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), los factores de protección ayudan a crear un equilibrio positivo en la salud mental y pueden ser promovidos a través de políticas y programas de prevención

El bienestar emocional se entiende como la experiencia subjetiva de equilibrio afectivo, manejo del estrés y satisfacción con la vida diaria (Diener et al., 2003; Ryff, 1989). A diferencia de un enfoque clínico de salud mental, este concepto se centra en la vivencia cotidiana de emociones positivas y en la autorregulación emocional.

En el contexto de los juegos gacha, el bienestar emocional se ve desafiado por la dinámica de recompensas aleatorias y microtransacciones, que pueden provocar euforia momentánea seguida de frustración y ansiedad al no obtener el resultado deseado. Investigaciones muestran que este patrón intermitente de recompensa genera ciclos de excitación y decepción que afectan el equilibrio emocional (Li et al., 2019; Lakić et al., 2023). Jugadores con menor capacidad de autorregulación pueden experimentar un deterioro de su bienestar emocional, aumentando la vulnerabilidad a conductas compulsivas.

Las relaciones sociales comprenden los vínculos interpersonales de apoyo y reciprocidad, esenciales para el desarrollo y la resiliencia (Umberson & Montez, 2010). Según la hipótesis de amortiguación del estrés, una red de relaciones sólidas modera los efectos de los estresores vitales (Cohen & Wills, 1985).

En juegos gacha, la inmersión prolongada y el gasto excesivo pueden llevar a aislamiento social, disminución del tiempo con familia y amigos y conflictos por dinero o tiempo de juego. Estudios sobre adicción a videojuegos señalan que el juego excesivo reduce la calidad de las relaciones interpersonales y aumenta el aislamiento (Griffiths et al., 2016). La pérdida de contacto social debilita un factor protector clave frente a la adicción y refuerza el círculo de juego.

El rendimiento académico se refiere al logro de los objetivos educativos establecidos por una institución. El uso problemático de los videojuegos puede tener un impacto negativo directo en este aspecto, ya que la dedicación de un tiempo excesivo al juego a menudo conlleva el descuido de responsabilidades escolares (Sáenz, 2018). Este patrón de comportamiento puede manifestarse en una baja concentración, un bajo rendimiento en exámenes y una disminución en la participación en clase, lo que en casos graves puede llevar al fracaso escolar (Navarro & Sola, 2020).

La estabilidad financiera es la capacidad de mantener ingresos suficientes, planificar el futuro y controlar las deudas (Lusardi & Mitchell, 2014). Además de los recursos objetivos, incluye la percepción de seguridad económica (Diener et al., 2010).

El modelo de negocio de los juegos gacha depende de microtransacciones frecuentes e impredecibles. Jugadores motivados por la obtención de objetos raros pueden gastar cantidades significativas en poco tiempo (Li et al., 2019). Este gasto incontrolado puede generar endeudamiento, pérdida de ahorro y conflictos familiares, comprometiendo la estabilidad financiera y aumentando el estrés económico, un reconocido factor de riesgo para malestar emocional.

La red de apoyo social es el conjunto de relaciones y recursos (familiares, amigos, instituciones) que proporcionan asistencia emocional, informativa o instrumental, así como la percepción de que dicho apoyo está disponible (Lin, 1986; Thoits, 2011).

En el caso de los juegos gacha, contar con una red de apoyo informada puede ser determinante para prevenir o superar el uso problemático. Las intervenciones familiares y el acompañamiento de pares ayudan a identificar comportamientos de riesgo y a establecer límites en el gasto y el tiempo de juego. Por el contrario, la falta de apoyo o la incomprensión del problema refuerzan el aislamiento y dificultan la recuperación.

La autoestima es la valoración global y estable que la persona hace de sí misma (Rosenberg, 1965). Una autoestima alta protege frente a ansiedad y depresión, mientras que la baja autoestima se asocia con búsqueda de validación externa y conductas adictivas (Orth et al., 2012).

En los juegos gacha, el logro de recompensas raras o personajes exclusivos puede convertirse en fuente de reconocimiento y estatus dentro de la comunidad de jugadores. Esto puede reforzar la dependencia emocional del juego, especialmente en personas con baja autoestima, que buscan en el entorno virtual un sentido de logro y valía que no encuentran fuera de él (Dang, 2023). A la inversa, las pérdidas o fracasos repetidos pueden disminuir aún más la autoestima, reforzando un ciclo de juego compulsivo.

El conocimiento de riesgo se refiere a la capacidad de una persona para reconocer y comprender los peligros asociados con una actividad. En el caso de los juegos gacha, este factor es crítico. Muchas personas no son conscientes de que estos juegos utilizan un sistema de recompensas aleatorias que es similar al de los juegos de azar. La falta de este conocimiento los hace más vulnerables a desarrollar una adicción, ya que subestiman el potencial adictivo del juego y no implementan medidas de control para su uso (Fundación CNSE, 2024).

La voluntad se define como la capacidad de los seres humanos para tomar decisiones, gobernar sus actos con libertad y dirigir su conducta hacia un objetivo determinado, a pesar de las tentaciones o impulsos a corto plazo (American Psychological Association, 2012). Se diferencia del simple deseo en que implica una elección consciente y una determinación firme para lograr algo, lo cual la convierte en una pieza central en el estudio de las adicciones comportamentales. La falta de voluntad para dejar de jugar o pagar por ventajas en el juego, a pesar de las consecuencias negativas, es un síntoma clave de un posible trastorno del juego.

Diseño metodológico

Enfoque y tipo

La investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo en un grupo de jóvenes adultos de ciertos municipios de Antioquia y la ciudad de Bogotá en el año 2025. Esta investigación es de carácter descriptivo, ya que se centra en describir las experiencias, percepciones y significados que los participantes le atribuyen al fenómeno. Se describen las diferentes manifestaciones de las repercusiones en la salud mental, como el estrés, la ansiedad o la frustración, desde la perspectiva de quienes las viven, lo que permite crear una imagen detallada de la realidad subjetiva de los jugadores (Hernández Sampieri et al., 2014).

El objetivo es adentrarse en el "mundo de la vida" de los jugadores para entender, desde su propia perspectiva, cómo perciben y viven los efectos de estos juegos en su bienestar psicológico. Tal como sostienen Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), el enfoque fenomenológico busca describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante, centrándose en el análisis de sus discursos y la búsqueda de los significados que emergen de sus experiencias colectivas. Por lo tanto, en lugar de cuantificar la ansiedad o la frustración, la investigación se enfoca en las narrativas, emociones y vivencias que los jugadores relatan, para así capturar la esencia del fenómeno de manera holística y detallada. Este abordaje permite generar un conocimiento rico en matices sobre un tema que, en el contexto de Colombia, aún carece de suficiente investigación.

Recolección de la información

Para llevar a cabo la recolección de datos, se optó por la entrevista semi-estructurada a profundidad, diseñada bajo una perspectiva fenomenológica. Este instrumento se construyó con base en las recomendaciones metodológicas para preguntas cualitativas (Hernández Sampieri et al., 2014), lo cual aseguró la apertura y neutralidad de los cuestionamientos.

El objetivo fue permitir que cada participante desarrollara su propio testimonio libremente, facilitando la emergencia de sus vivencias y la comprensión de sus experiencias en relación con los juegos gacha y la salud mental. Las preguntas, formuladas de manera abierta, sirvieron como guía para explorar las categorías y subcategorías de la investigación, permitiendo al mismo tiempo que la conversación fluyera de forma natural hacia los temas más significativos para los entrevistados.

Participantes

La investigación se enfoca en un grupo de adultos de algunas regiones del departamento de Antioquia y Bogotá, Colombia. El rango de edad de los participantes es de 22 a 50 años, la mayoría están realizando un posgrado y el resto ya trabajan. Los entrevistados llevan más de tres meses jugando cualquier juego gacha. El estudio se realiza en esta población porque los juegos gacha han ganado popularidad en las últimas décadas, y la base de usuarios de estos juegos va en aumento, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. La investigación de Lakić et al. (2023) muestra que una parte significativa de los jugadores que han desarrollado adicción a los juegos gacha en Asia son adolescentes, lo que resalta la vulnerabilidad de las poblaciones jóvenes a estos mecanismos de juego. La falta de investigación sobre este tema en el contexto colombiano hace que esta población sea de particular interés para el estudio.

La muestra incluye 11 personas (9 hombres y 2 mujeres), con mediana de 23 años y rango 22–50. Predominan estudiantes (8/11) y perfiles de ingeniería y desarrollo de software (6/11), junto con diseño (2), literatura (1), un ingeniero de sistemas graduado y un gerente financiero. Residen en Bogotá (5), Medellín (4), Girardota (1) y El Retiro (1). El nivel socioeconómico se concentra en estrato 5 (6), seguido de 4 (3), 6 (1) y 3 (1). En conjunto, es una cohorte mayoritariamente universitaria, de estrato medio–alto, con un participante senior que aporta diversidad etaria.

Tabla 1. Perfil sociodemográfico.

Sujeto	Género	Edad	Estudios/Trabajo	Estrato	Residencia
1	Femenino	23	Estudiante de diseño	5	Bogotá
2	Femenino	23	Estudiante de ingeniería electrónica	5	Bogotá

3	Masculino	22	Estudiante de diseño interactivo	5	Bogotá
4	Masculino	22	Estudiante de sistemas y desarrollador de software	5	El retiro
5	Masculino	24	Estudiante de ingeniería mecánica	5	Medellín
6	Masculino	22	Estudiante de ingeniería química	4	Bogotá
7	Masculino	24	Estudiante de literatura	5	Medellín
8	Masculino	24	Ingeniero de sistemas graduado	4	Bogotá
9	Masculino	50	Gerente financiero	6	Medellín
10	Masculino	22	Estudiante	3	Girardota
11	Masculino	23	Ingeniero de software	4	Medellín

Sistematización y análisis

La sistematización de los datos se llevó a cabo utilizando tres matrices distintas para organizar la información obtenida de las entrevistas. La primera, la matriz bruta, contenía las respuestas completas de los participantes, sin ninguna modificación. A partir de esta, se elaboró la matriz discriminada, la cual permitió organizar la información relevante de las respuestas de manera más concisa. Finalmente, se construyó una matriz de tendencia para identificar los patrones y las recurrencias en los resultados de todas las entrevistas.

A partir de los patrones que surgieron en cada una de las subcategorías, se procedió a un análisis más exhaustivo de cada una de ellas. Con este material, se realizó un análisis intercategorial que buscó correlaciones, diferencias y puntos clave para la formulación de las conclusiones de la investigación.

Consideraciones éticas

Antes de participar en la entrevista, los entrevistados fueron plenamente informados sobre los objetivos de la investigación y el uso que se daría a la información que proporcionarían. Para

asegurar la protección de sus datos y garantizar el uso exclusivamente académico y de investigación de la información, cada participante firmó un consentimiento informado. Este procedimiento se llevó a cabo en estricto cumplimiento de los criterios éticos de la investigación, conforme a lo establecido en la Ley 1090 de 2006 y la Resolución 8430 de 1993, artículo 11. Además, se enfatizó la participación voluntaria en todas las fases del estudio, permitiendo a los participantes retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993, esta investigación se clasificó en la categoría A (investigación sin riesgo). Esta clasificación se debe a que la metodología, que incluye un cuestionario y una entrevista semi-estructurada, no implicó ninguna intervención o manipulación intencionada de las variables psicológicas o sociales de los participantes (Ministerio de Salud, 1993).

Resultados

En el siguiente apartado se presentan los hallazgos de la presente investigación con la finalidad de dar respuesta a los objetivos específicos. El primer objetivo específico evalúa las repercusiones sobre la salud mental relacionadas con los juegos gacha. De este objetivo se extrajo la categoría *salud mental*, que se abordó a través de cuatro subcategorías: *bienestar emocional*, *relaciones sociales*, *rendimiento académico* y *estabilidad financiera*.

En cuanto a la primera subcategoría, *bienestar emocional*, prevalecen afectaciones en éste, ya que depende de los objetivos de cada persona en el juego, por lo que en función del resultado puede generar euforia o frustración, siendo más común esta segunda. Además, la necesidad de cumplir con rutinas y tareas repetitivas transforma un espacio de ocio en una obligación estresante. Esto puede evidenciarse en afirmaciones como la del sujeto 1, quien expresa que su estado emocional en relación con el juego:

Depende mucho de qué resultados obtuve. Si por ejemplo, es un día en el que salí, digamos, un nuevo personaje que quiero mucho y después de muchos intentos a la ruleta logro conseguirlo, pues obviamente, pues quedo feliz, contenta y satisfecha por el resto del día y como que me dura algo, pero si por el contrario, ese día, simplemente, por ejemplo, tuve que farmear ese día para conseguir una posibilidad de conseguir el personaje que quiero, o si me tocó intentar la ruleta y no conseguí nada, se vuelve depresivo y casi como una tarea en vez de como un momento de ocio. Entonces, es muy dependiente de la suerte y de qué haya sucedido en la sesión de juego.

Lo anterior, da cuenta del impacto en el bienestar emocional que pueden llegar a tener este tipo de juegos cuando existe una alta exposición puesto que el rendimiento/resultados del jugador de gachas requiere de una alta inversión de tiempo, esfuerzo y compromiso diarios solo para tener la oportunidad de conseguir las recompensas que buscan, sin ninguna garantía de que su trabajo sea fructífero.

En la segunda subcategoría, *relaciones sociales*, la mayoría de los participantes no presenta afectaciones en sus relaciones sociales a causa de los juegos gacha. Por el contrario, aseguran que estos sirvieron como medio para conectar con otros jugadores que comparten este gusto, permitiéndoles expandir su círculo social. Así lo evidencia el sujeto 6:

Pues con respecto a patrones, me atrevería a decir que se mantuvieron como generalmente iguales, pero lo que es, digamos, socializar en general, en realidad me parece que mejoró muchísimo. Y eso es debido a pues que... debido a los gachas, debido a estar como en esa comunidad. Yo estuve, entré como a muchos servidores y cosas, digamos que conocí gente. Una de esas personas con las que me conocí en un servidor de ese juego en particular, por ejemplo, eventualmente yo me reuní con ella en la vida real y pues fue chévere, una amiga, todo lo demás. Tanto que en un punto pues fui uno de los fundadores de un servidor que hoy en día es muy grande sobre precisamente gachas, y de ahí he sacado amigos que pues son básicamente como si fueran amigos también de la vida real, muy cercanos. Entonces, sí siento que me ayudó mucho, digamos, a conocer personas con los mismos gustos, a tener mejor... no socializar más, pero sí como conocer más y expandirme más. Pero sí, lo que es patrones, digamos, como de... ¿cambié la manera en la que hablaba?, ¿quizá la frecuencia con la que hablaba con las personas? Eso sí creo que no, la verdad, se mantenía más o menos igual.

Esto se mantuvo constante a través de las respuestas de la mayor parte de los participantes y solo uno de ellos destacó a los juegos gacha como un obstáculo en su relacionamiento. El sujeto 9, a diferencia de los otros, afirmó que:

Me metió en problemas con mi familia un poco. Pues ya con gente mayor, a mi hijo pues no le importaba nada, pero a mis papás sí, y por ejemplo a mi esposa. En sitios yo de un momento a otro me metía al juego y tenía que, pues, avanzaba en una parte, hacía algo. Entonces me decían: «Eh, ¿pero por qué estás mirando el celular? ¿Estás jugando ahí?». Y era que tenía que avanzar la misión. Entonces me generaba a veces problemas, que uno estaba en un espacio donde debía estar haciendo otra cosa distinta, hasta en la oficina o

trabajando en algo, y uno tenía que meterse a jugar y avanzar y no perder pues como el ritmo.

Ahora bien, es importante resaltar que esta distinción podría atribuirse al momento y estilo de vida distinto que llevaba este jugador en comparación al resto. Este participante es mayor que el resto, casado, y tiene dos hijos. Adicionalmente fue uno de los participantes que demostró un mayor nivel de inversión en el juego, tanto en tiempo como monetariamente. Esto implica un nivel elevado de compromiso en comparación al jugador promedio, que puede cohesionar con las expectativas familiares y sociales.

Dicho esto, es importante resaltar que incluso en este caso, el participante expresa que los gachas también le permitieron expandir su círculo y conectar con otros jugadores con intereses similares a nivel mundial. Esto pone en evidencia una perspectiva alterna respecto al paradigma preestablecido que clasifica los juegos virtuales como un posible aislante social. Por el contrario, en el presente estudio, lo que se encontró fue que los *gachas* específicamente hablando, parecen ser juegos que fomentan la interacción y conexión social entre jugadores a nivel internacional.

Con relación a la subcategoría sobre *el rendimiento académico* y la *estabilidad financiera*, los resultados revelan un patrón de desempeño que, si bien se mantiene funcional en términos de cumplimiento, está marcado por una constante tensión entre las obligaciones formales y las rutinas de juego. La tendencia entre los jugadores es la de intercalar las sesiones de juego con sus deberes, lo que conduce en muchos casos a la procrastinación.

Este comportamiento se caracteriza por posponer las tareas importantes hasta que la presión de una fecha límite está a punto de suceder. Tal como lo expresa el sujeto 3:

Normalmente suelo dejar las tareas para el final. Si veo que tengo tiempo libre, me pongo a jugar. Sin embargo, si tengo una fecha límite, me aseguro de cumplir con mis responsabilidades, aunque sea a última hora. No es que mis responsabilidades académicas sean mi primera prioridad, pero si la fecha de entrega se acerca, sí digo "bueno, ya, voy a dejar de jugar y me pongo a hacer la tarea".

Esta respuesta fue una constante y demuestra cómo los gacha pasan de considerar el juego como un simple pasatiempo para convertirse en una "responsabilidad" adicional que compite por el tiempo y la atención del jugador.

No obstante, es importante resaltar que este patrón no es universal. El sujeto 5 demostró una capacidad más desarrollada para la autorregulación, estableciendo prioridades claras donde las obligaciones académicas están de forma consistente por encima del juego. Este jugador es

capaz de reducir o incluso suspender su actividad en el juego durante períodos de alta demanda académica, como lo explicó durante la entrevista:

Yo siempre priorizo, más que todo, mis actividades académicas sobre los juegos. Por ejemplo, cuando entro a mis temporadas de exámenes, dejo de jugar bastante, no hago casi nada de... simplemente de jugar. Bajo bastante mis otras actividades de tiempo libre para poder priorizar mis estudios. No es que yo ponga, en verdad, mis juegos o a Genshin Impact por encima, por simplemente sentir que tengo que jugarlo.

Este testimonio pone en evidencia una dinámica diferente, en la que el juego es percibido y tratado como una actividad de ocio flexible que puede ser conscientemente limitada. Para este perfil de jugador, la urgencia de las mecánicas del gacha no logra imponerse sobre la planificación y la priorización de sus metas académicas a largo plazo. Esto se puede deber a que este participante era el jugador más casual de la muestra.

Acerca de la *estabilidad financiera*, la mayoría de los participantes evita gastar dinero en el juego, y cuando lo hacen, suele ser de forma estratégica, aprovechando ofertas o adhiriéndose a presupuestos fijos, pues son conscientes de la naturaleza predatoria de los gachas. Cuando deciden invertir, lo hacen de manera calculada, priorizando compras de alto valor percibido como los "pases de batalla" o aprovechando ofertas significativas, siempre dentro de un presupuesto preestablecido. El testimonio del sujeto 10 ilustra esta mentalidad:

Pues en el juego hay, no sé cómo decirlo, se llaman "bendiciones lunares", que es como básicamente un pase de batalla como en la mayoría de juegos gratis. Ese pase pues a usted le da cierta cantidad de dinero del juego, y si uno hace más tareas con eso activado, pues también le da más dinero del juego. Sería como mensualmente pagar eso, pero así, pagar de golpe dinero real a dinero del juego, no lo he llegado a hacer.

Un segundo patrón identificado es el gasto impulsivo situacional. Aunque estos jugadores también operan bajo una mentalidad de control, son susceptibles a ceder ante la frustración o la impotencia en ciertos momentos. El gasto no es constante, sino que surge como una reacción emocional tras un esfuerzo prolongado que no ha dado los resultados esperados. El caso del Sujeto 11 revela cómo esta barrera de control puede romperse:

Ok. Yo sí tenía la mentalidad de no querer meterle mucho dinero, al menos no de golpe, al juego. O sea, porque se supone que la idea es que tú avances y consigas tus cosas. O sea, siento que se pierde mucho la magia cuando pagas. Por lo que sí pagábamos era, obviamente, por los pases de batalla y así, lo que hace que el juego fluya más. No para

hacer el juego más fácil, sino para hacerlo más fluido. Esa es la dinámica bajo la cual sí metía dinero al juego, que, pues, son los pases de batalla. Bueno, había otros recursos en el juego que se podía hacer más fluido si le metías dinero, entonces eso lo hacía. Eran no más como \$30.000 al mes, entonces pues tampoco era una gran cantidad. Una vez que sí llegué a meterle dinero fue una vez que me esforcé mucho en conseguir un personaje. Pues sí, había jugado bastante, había estado acumulando recursos y llevaba mucho rato esperándolo. Entonces hice mis respectivas tiradas y, desafortunadamente, no conseguí el personaje. Entonces ya de mera, de mera impotencia, sí le metí algo de dinero, pero hasta ahí.

Finalmente, encontramos dos casos de gasto problemático y descontrolado. Estos participantes describieron cómo sus inversiones en el juego escalaron hasta convertirse en un problema financiero y personal. Un factor clave en estos casos es la motivación social subyacente: el gasto no solo busca obtener una ventaja en el juego, sino también alcanzar o mantener un estatus de reconocimiento y superioridad dentro de su comunidad de jugadores. El Sujeto 1 relata una experiencia formativa marcada por esta necesidad de validación:

El que tiene el mejor mazo gana. Yo quería su admiración, que sintieran que era una gran jugadora y que me aceptaran, así que gastaba más dinero que nadie. [...] Después, obviamente, no tenía dinero para nada, así que me tocaba mendigar comida [...]. Me consume esa persecución de la adrenalina y la dopamina. [...] Sí me arrepiento mucho y me da tristeza haber gastado el dinero, a pesar de que sentía que era obligatorio hacerlo para ser parte del grupo y del hobby.

Algo similar ocurre en el caso del sujeto 9, el cual también hacía altas inversiones con el fin de mantenerse a la vanguardia del juego y de su comunidad:

Empecé a gastar mucha plata de tarjeta de crédito comprando los elementos, los materiales, para poder avanzar y crecer la cuenta. Sí, llegó un momento donde tenía dos tarjetas de crédito llenas nada más con compras. [...] Empieza uno a perder el sentido del valor, porque ya uno piensa: «Ah, pues \$100.000 no es nada», pero cuando tú llevas haciendo 20 compras de \$100.000, no te diste cuenta que te metiste \$2.000.000 en un juego que no te da ninguna retribución, sino una sensación momentánea.

En estos últimos casos, la inversión financiera se convierte en una herramienta para consolidar una identidad y una posición social dentro del juego, lo que demuestra que los riesgos para la estabilidad financiera se intensifican cuando el gasto se vincula a necesidades de autoestima y estatus.

Como conclusión de la categoría salud mental, y para dar respuesta al primer objetivo específico, los hallazgos de la investigación confirman que los juegos gacha tienen repercusiones directas y significativas en la salud mental de los jugadores. Estas afectaciones se manifiestan de diferentes maneras, presentando tanto efectos perjudiciales como algunos beneficios sociales inesperados, dependiendo en parte del nivel de compromiso con el juego. Por un lado, impactan negativamente el bienestar emocional al crear una dependencia de los resultados aleatorios que conduce a la frustración y el estrés, a la vez que fomentan la procrastinación y entran en conflicto con las responsabilidades académicas y laborales. Por otro lado, estos juegos actúan como un catalizador para expandir las relaciones sociales, permitiendo a los jugadores conectar con comunidades de intereses similares. Sin embargo, reside un alto riesgo en la estabilidad financiera, donde se observan desde patrones de gasto impulsivo hasta casos de inversión descontrolada y problemática, a menudo impulsada por la necesidad de obtener estatus y validación social dentro de la comunidad, lo que puede derivar en serias consecuencias personales.

Del segundo objetivo específico (Identificar los factores de riesgo y protección en el uso prolongado de juegos gacha) se extrajo la categoría *factores de riesgo y protección*, y de ésta se derivaron las subcategorías *Red de apoyo*, *baja voluntad*, *autoestima negativa*, *educación financiera*, y *conocimiento de riesgo*.

Sobre la primera subcategoría, *red de apoyo*, nos encontramos con que los familiares de la mayoría de los participantes no parecen saber qué es un juego gacha ni cuáles son sus riesgos para proporcionar una asistencia informativa o instrumental en caso de ser necesario; en contraste, sus amigos cercanos suelen ser también jugadores que los incentivan a jugar más. Tal como explica el sujeto 2:

Con mis amigos compartimos los gustos. Simplemente nos metemos juntos en el juego, o ellos me meten a mí.

Similar a este caso, el círculo de pares a menudo puede funcionar como una "cámara de eco". Cuando los amigos cercanos también son jugadores, en lugar de ofrecer una perspectiva externa, normalizan y refuerzan las conductas de juego intensivas, incluyendo la inversión de tiempo y dinero. Esto convierte al grupo de amigos en un posible factor de riesgo que incentiva una mayor implicación. Como lo afirma el Sujeto 3:

Es como una cámara de eco, porque mi círculo cercano también está muy involucrado en estos juegos. También están acostumbrados a jugar muchas horas e invertir dinero. Diría que estoy bastante rodeado de personas similares a mí: Sí, claro. Siempre está el típico comentario de mi mamá de que juego mucho, pero como siempre cumplo con mis responsabilidades académicas, nunca se convierte en una discusión mayor. Son conscientes de que es un hobby bastante grande.

Sin embargo, los resultados también muestran que una red de apoyo consciente y preocupada puede ser un factor de protección determinante para evitar consecuencias a raíz de los gachas. En un caso donde el gasto se volvió problemático, la intervención activa de familiares y amigos fue vital para que el participante reconociera la gravedad de su comportamiento y tomara medidas necesarias. El Sujeto 1 describe esta dinámica:

Diría que es de preocupación, principalmente. Tanto mi familia como mis amigos más cercanos veían la cantidad de dinero que gastaba y que no podía permitirme. O incluso si podía, me decían: "¿por qué no lo estás gastando en algo mejor?", "¿por qué no lo gastas de manera controlada?". Yo dejé que el juego permeara todos los aspectos de mi vida. Todos mis cálculos mentales se basaban en cómo gastar la mayor cantidad de plata posible en el juego y conseguir las mejores cosas. A día de hoy, sufro un poco porque tengo que mantenerme muy lejos de ese juego. Aunque quiera, no puedo, porque mi situación económica ha cambiado y me mantengo con menos. Ha sido una cuestión de "o aguantas hambre, o juegas el juego", y ahí he podido claramente decir "no, no puedo, a pesar de que quiera muchísimo. No puedo pasar hambre". Eso ha cambiado mi perspectiva.

Este caso subraya que, cuando la red de apoyo comprende los riesgos y actúa, se convierte en un pilar fundamental para prevenir el daño y fomentar un cambio de conducta positivo. Es posible que la intervención de esta red se activara por la gravedad evidente de las conductas problemáticas del sujeto 1, un umbral que la mayoría de los participantes no manifestó. Sin embargo, esta misma dinámica resalta la importancia de una red de apoyo informada no solo como una herramienta de reacción, sino como un factor protector clave para evitar que este tipo de comportamientos surjan en primer lugar.

Con respecto a la siguiente subcategoría, *baja voluntad*, la mayoría de los participantes presenta afectaciones influenciados por las mecánicas inherentes al juego que hacen que sin importar la frustración sean incapaces de parar. Un testimonio interesante es el del sujeto 2:

Soy una persona muy paciente, por lo que soy capaz de dedicarle tiempo a estas cosas. Pero se vuelven absorbentes. Siento una ligera adicción, y creo que estos juegos se alimentan de eso. Buscan generar esa sensación de adicción. Siento que estos juegos son muy efectivos dándote pequeñas dosis de dopamina, lo que te hace querer seguir ahí. Me afecta directamente: me es difícil soltarlo, me absorbe.

La experiencia del sujeto 9 ilustra cómo un jugador puede entrar al juego buscando una forma de evasión o conexión social, para luego quedar atrapado en un ciclo de inversión y frustración. Factores como la obsolescencia programada de los personajes invalidan el esfuerzo previo y generan un malestar que, paradójicamente, motiva al jugador a seguir invirtiendo tiempo y dinero para mantenerse relevante. El testimonio de este participante explica esta transición de un pasatiempo a una obligación que llega a sentirse como una adicción.

Lo borré por ahí dos o tres veces. [...] Llegó un punto donde sí me generó demasiada frustración eso. [...] Tuve varios temas personales complicados y era una forma también como de uno tener un espacio donde tenía amigos. [...] Me sirvió para hacer amigos por ese lado, pero por otro lado, y por otro lado distractor, pero al final del día, se aísla uno más de lo que ya estaba. [...] Lo que inicialmente me sirvió como para evadir algunas cosas de la realidad, después se me volvió fue ya un tema casi de adicción. Porque era estar pendiente de todo lo que pasaba en el juego más que por otras cosas.

Finalmente, gracias al testimonio del sujeto 5, podemos comprender una última dinámica, la resignación consciente. Los jugadores son conscientes de las mecánicas de presión y frustración, pero en lugar de desvincularse, normalizan este malestar como algo inherente a este tipo de juegos:

Es fastidioso y se nota que es una estrategia que utilizan para tener sus ingresos. [...] Yo no tengo ningún problema esperando. Sí me fastidia, pero pues simplemente es esperar. [...] Es fastidioso, bastante fastidioso. Pero simplemente así son los juegos de este tipo.

Este testimonio es bastante relevante, pues demuestra que la conciencia sobre las estrategias de monetización no garantiza la desvinculación. En su lugar, puede dar paso a una aceptación pasiva, donde el jugador soporta la frustración bajo la premisa de que el sistema no va a cambiar. Esta resignación, en lugar de una voluntad de cambio, se convierte en un factor de riesgo para la salud mental a largo plazo, ya que normaliza la permanencia en un entorno que el propio jugador reconoce como frustrante y manipulador.

Pasando de subcategoría nos encontramos con la *autoestima*. Para la mayoría de los participantes no hubo afectaciones significativas, de hecho, algunos jugadores afirmaron que sirvió como herramienta de autoconocimiento que les ayudó a entender mejor sus propios rasgos y desarrollar nuevas capacidades. Sin embargo, pese a ser minoría, hubo casos que evidenciaron afectaciones negativas en la autoestima y autopercepción.

El caso del Sujeto 8 es relevante, pues describe cómo el juego funcionó como un catalizador para el autoconocimiento. La experiencia le permitió identificar una tendencia latente a la impulsividad que antes desconocía y, a partir de ese descubrimiento, pudo desarrollar conscientemente capacidades de autorregulación a través de la imposición de límites claros y objetivos:

Me ha... de pronto me ha mostrado que puedo llegar a ser más impulsivo cuando quiero tener algo. [...] Pero también me he dado cuenta de que si me lo propongo, puedo [...] limitarme a mí mismo a decir: «si no consigo esto, hasta ahí». [...] Y precisamente perdí el 50/50, entonces yo dije: «hasta aquí llegó». [...] Por ese lado me di cuenta de que también si yo me pongo límites en cuanto a cumplir ciertos requisitos, también me doy cuenta que soy capaz de respetar eso y no, no, el impulso no me gana.

Por otra parte, nos encontramos con el caso del sujeto 9, que lo hizo descubrir otro lado de sí mismo, una vulnerabilidad a la adicción que lo llevó a priorizar el juego por encima de su bienestar:

Yo creo que esto sí me hizo ver un lado que yo no conocía de una necesidad de estar logrando tener buenos personajes. [...] Llegó un momento donde esto me tenía ya consumido muchas cosas. [...] Siento yo que me estaba como ya perjudicando económicamente. Prefería no gastar plata en unas cosas para poder gastar en el juego.

Este mismo sujeto anteriormente también mencionaba una necesidad de admiración y sentimiento de importancia dentro de su alianza que servía como motor a conductas dañinas en el juego

Finalmente es pertinente mencionar el caso del sujeto 1, que similar al sujeto 9, habla de una necesidad de reconocimiento dentro del ámbito del juego y que afirma otra forma en la que su percepción de sí misma se vio afectada a raíz de los gachas:

Ha influenciado un montón porque siento que tengo menos control de mi vida, que las cosas no dependen de mí. Yo estaba convencida de que la buena y mala fortuna, el éxito y

el fracaso, eran puro azar. [...] Todas mis experiencias reforzaron la idea de que el mundo simplemente era así: hoy te tocó, hoy tuviste la fortuna, mañana no.

Esta pérdida de control percibido es un gran golpe en la autoestima, pues el sujeto deja de verse como una persona capaz de influir en su propia vida y pasa a considerarse un ser a merced de fuerzas externas. Los altos gastos del sujeto 1 como del 9, pueden verse como un intento de recuperar el control, utilizando el dinero como herramienta para lograr este objetivo.

La siguiente subcategoría es la de *educación financiera*. La mayoría de los participantes muestra una consciencia sobre el gasto en estos juegos dado que conocen las estrategias de monetización de los gachas. La mayoría de los participantes considera el gasto como una compra consciente y controlada, similar a pagar por una suscripción o cosméticos en otros videojuegos. Respuestas como las del sujeto 4 fueron las más comunes:

Siento que sí, que es una inversión en entretenimiento. Considero que es similar a pagar por otros juegos o por cosméticos en otros juegos. Como fue esporádico, no lo veo como una experiencia ajena al entretenimiento, y la verdad lo volvería a hacer en su debida medida y si considero que lo que estoy pagando vale mi dinero. La gente que invierte mucho dinero en estos juegos tiene una ventaja bastante considerable sobre los que no. Si un juego tiene interacción entre personas que no meten dinero y las que sí, o si simplemente ves un video en YouTube de alguien que tiene más cosas que tú, eso aumenta un poco la frustración o el deseo de tener las cosas que uno desearía.

A pesar de esta postura controlada, el mismo participante reconoce la presión psicológica del sistema, admitiendo que la ventaja de los jugadores que pagan puede generar "frustración o el deseo de tener las cosas que uno desearía". Por otro lado, una percepción minoritaria, pero de alto riesgo es la de considerar los gastos como una inversión real. Este fue el caso del sujeto 1, la cual en su momento pensó que todas sus compras podrían revenderse por un mayor valor en el futuro:

No, yo la consideraba de que era una inversión en mi futuro en mis ahorros literalmente de que realmente como siempre podía vender las cartas siempre podía recuperar lo que invertí. Pero pues claramente no porque yo invertía mucho más dinero de que podía recuperar entonces.

Este testimonio revela cómo una percepción distorsionada sobre el valor de los activos virtuales, combinada con la falta de una educación financiera aplicada a estos entornos, puede ser un gran factor de riesgo para gastos problemáticos.

Finalmente contamos con la subcategoría de *conocimiento de riesgo*, donde prevalece el conocimiento del sistema y mecanismos adictivos específicos de los gachas en comparación a los juegos convencionales.

Los jugadores distinguen entre dos modelos de negocio, uno basado en una retribución justa por el esfuerzo de desarrollo y otro que se asemeja a un "casino", cuyo objetivo principal ya no es la calidad del juego, sino inventar formas de extraer dinero continuamente del usuario. El sujeto 9 brinda una perspectiva amplia del tema:

Una cosa es que uno retribuya el valor de la inversión o el esfuerzo que hizo la persona para generar ese entretenimiento, y otra cosa es que se termine volviendo como un casino, donde simplemente es un tema para para irte sacando plata y sacando plata y sacando plata, y ya no importa tanto ni siquiera el nivel del juego, ni el nivel de entretenimiento, ni la calidad del juego, sino ver cómo más se inventan cosas para que tú tengas que sí o sí gastar plata.

En definitiva, esta distinción demuestra que la conciencia del riesgo va más allá de la mecánica del azar. El verdadero peligro que perciben los jugadores es el diseño de un sistema que abandona el entretenimiento como fin principal para convertirse en una herramienta de extracción financiera, una práctica que consideran predatoria.

Adicionalmente, los participantes demostraron una conciencia crítica sobre cómo las prácticas de monetización de gachas se han integrado a otro tipo de videojuegos en general. Lejos de verlos como un género aislado, los jugadores ahora los consideran parte de la tendencia de los juegos como servicio, borrando las líneas que antes los separaban de los títulos occidentales. El Sujeto 8 explica esto en detalle:

La única diferencia está en el sistema de monetización, realmente. [...] Yo veo que hoy, la mayoría de juegos gacha hoy en día ya se han integrado mucho al como al ecosistema de videojuegos live service. [...] Yo diría que un siete de diez, si no un ocho de diez son live service. Entonces, por ese lado, hasta veo que los gachas, como la mayoría son asiáticos, yo veo que esos desarrolladores trabajan hasta más que los que son americanos. [...] En los videojuegos hay como una balanza que los gachas saben respetar, que es el tiempo que te demanda hacer X cosa. Me he dado cuenta que a lo largo de los años en muchos juegos occidentales, esa demanda de tiempo ha crecido incrementalmente. [...] Mientras que los gachas sí intentan respetar ese tiempo, que yo siento que eso es algo positivo por ese lado.

Este testimonio es relevante porque sitúa a los juegos gacha no como un fenómeno aislado, sino como parte de una categoría mucho más amplia y dominante: los "juegos como servicio" (live service).

Desde esta perspectiva, los participantes sugieren que los gachas son solo la punta del iceberg de esta tendencia de monetización, pues también se argumenta que algunos juegos como servicio occidentales pueden ser incluso más riesgosos, no solo por su gasto económico, sino por su diseño cada vez más exigente con el tiempo del jugador.

Esta capacidad de diferenciación y análisis crítico es un factor protector fundamental. La habilidad del jugador para comprender los modelos de negocio, identificar las prácticas predatorias y tomar distancia del diseño manipulador, le permite a los usuarios tomar decisiones más informadas a la hora de invertir tiempo y dinero, mitigando así los riesgos inherentes a este sistema.

Como conclusión a esta segunda categoría (cumplimiento del segundo objetivo específico) se puede plantear que se presenta un mayor riesgo cuando las mecánicas adictivas del juego explotan una baja capacidad de autorregulación y una autoestima frágil que busca validación, una situación agravada por una red social de pares que normaliza comportamientos intensivos y una falta de conciencia sobre los peligros. En contraparte, los factores de protección más eficaces son el conocimiento crítico sobre los modelos de negocio predatorios, una educación financiera que gestiona el gasto como un costo de entretenimiento, y, de manera crucial, la intervención activa de una red de apoyo informada que comprende los riesgos.

Discusión y conclusiones

El propósito de este apartado es dar cuenta del objetivo general de esta investigación: *Explorar la relación entre el uso prolongado de juegos gacha y las repercusiones en la salud mental.*

Esta investigación sostiene que el uso prolongado de juegos gacha repercute de diversas maneras en la salud mental, ya que todos los participantes reportaron efectos en sus vidas a causa de estos. El enfoque cualitativo del estudio permitió observar afectaciones en múltiples áreas y de distintas formas, explorando así la interacción del usuario con los gachas.

Teniendo en cuenta los resultados anteriormente presentados, se puede afirmar que los hallazgos de esta investigación ofrecen una perspectiva diversa que tanto confirma como desafía parte de la literatura. Al comparar los resultados con los estudios previos, se observan puntos en

común sobre los riesgos emocionales y financieros, pero también surgen dinámicas sociales inesperadas que enriquecen la comprensión del fenómeno, especialmente al contrastarlos con otros estudios de alcance global.

En lo que respecta al bienestar emocional y los factores de riesgo, los hallazgos de este estudio son consistentes con un amplio cuerpo de investigaciones que alertan sobre los efectos de los sistemas de juego basados en el azar. La prevalencia de estas mecánicas, similares a las "cajas de botín", se ha extendido masivamente tanto en juegos de computador como smartphones, normalizando su presencia en el ecosistema del entretenimiento digital (Zendle et al., 2020). La experiencia del "Sujeto 1", cuyo estado de ánimo dependía directamente de la suerte en el juego, ilustra cómo este diseño transforma el ocio en una fuente de estrés, una dinámica que puede fomentar desórdenes de juego (Kamamura et al., 2022).

La severidad de estas afectaciones emocionales parece escalar con la exposición, tal como sugiere el estudio de Han (2024), que demuestra que una mayor frecuencia y duración del juego se correlacionan directamente con una mayor severidad en el comportamiento de juego problemático. Este principio, donde la gravedad del problema conduce a consecuencias psicológicas negativas, ha sido documentado en diversos estudios sobre ludopatía (Pietrzak & Petry, 2006). El impacto adverso general de la adicción a los juegos en línea sobre la salud mental ha sido confirmado a gran escala a través de revisiones sistemáticas y análisis, que lo vinculan con problemas como la ansiedad y el estrés (Purwaningsih & Nurmala, 2021).

Además, los factores de personalidad y autoestima parecen jugar un rol crucial en la vulnerabilidad emocional del jugador. El estudio de Ismail et al. (2021), que encontró una mayor tendencia a la adicción en personas con altos niveles de neuroticismo, ofrece una posible explicación para la "baja voluntad" y la incapacidad de detenerse a pesar de la frustración reportada por los participantes de esta investigación.

En la subcategoría de las relaciones sociales, los hallazgos de esta investigación presentan una notable diferencia con estudios sobre el tema. Mientras que la literatura, incluyendo estudios como el de Griffiths et al. (2016), donde se relaciona la alta exposición a los juegos gacha con el aislamiento social, y el de Ismail et al. (2021), el cual encuentra una correlación significativa entre la soledad y la adicción a los videojuegos, a pesar de ello, la mayoría de los participantes en el presente estudio utilizaron los juegos gacha como una herramienta para expandir su círculo social y conectar con comunidades de intereses similares e incluso a nivel internacional. Este

resultado sugiere que, en el contexto estudiado, estos juegos pueden promover el vínculo social con otros jugadores. No obstante, es crucial resaltar que estas nuevas relaciones sociales también pueden constituir un factor de riesgo. Para muchos participantes, los amigos conocidos a través del juego se convirtieron en su principal red de apoyo. Sin embargo, al estar compuesta exclusivamente por otros jugadores, esta red social puede transformarse en una "cámara de eco" que obstruye una visión crítica sobre los hábitos de juego y, por el contrario, promueve su uso intensivo. Como se evidenció en esta investigación, este círculo de pares normaliza y refuerza conductas como la inversión elevada de tiempo y dinero, cumpliendo así un rol opuesto al de una red de apoyo protectora. Este fenómeno de influencia social, donde ser parte de una comunidad fomenta la participación continua, ha sido observado en otros estudios sobre los mecanismos psicológicos de los juegos de azar (Rogers,1998).

En cuanto a la motivación y la estabilidad financiera, los resultados se alinean fuertemente con las investigaciones previas. El estudio de Han (2024) demostró que el nivel de gasto en juegos gacha influye directamente en las puntuaciones de severidad de juego. Esto se refleja claramente en los patrones de gasto de esta investigación, donde se observó desde un gasto estratégico hasta casos de gasto problemático y descontrolado en dos de los participantes. De forma complementaria, Ismail et al. (2021) determinaron que los factores motivacionales, con un fuerte énfasis en los relacionados con los personajes (obtener nuevos, de edición limitada o por eventos), tienen una alta correlación con la adicción. Esto nos ayuda a entender por qué los sujetos 1 y 9 estaban dispuestos a invertir sumas descontroladas de dinero: la motivación por obtener personajes para alcanzar un estatus superior dentro de la comunidad llevó a consecuencias financieras graves, viendo el gasto no solo como una ventaja, sino como una herramienta para consolidar una identidad y una conexión emocional.

A pesar de la limitación relativa a la falta de participantes puesto que los gacha no son populares en la zona, es fundamental reconocer la utilidad de esta investigación como un estudio pionero en el contexto colombiano. Ofrece una descripción detallada y profunda de las repercusiones de los juegos gacha desde la perspectiva de los propios jugadores, llenando un vacío importante en la literatura centrada en poblaciones latinoamericanas. Los hallazgos son de gran valor, ya que proporcionan una base empírica para que legisladores, profesionales de la salud y educadores puedan desarrollar estrategias de prevención, campañas de concienciación y posibles regulaciones dirigidas a proteger a las poblaciones vulnerables

Es importante señalar como una futura línea de investigación que el presente estudio se enfoca primordialmente en describir las repercusiones de los juegos gacha, dejando en un segundo plano el análisis de factores predisponentes como los rasgos de personalidad o el historial de los participantes. Si bien la investigación logra identificar los potenciales riesgos del fenómeno en el contexto de Antioquia y Bogotá, no profundiza en las razones subyacentes que explican por qué algunos jugadores se vieron significativamente más afectados que otros.

Para una comprensión más completa, sería valioso realizar una futura investigación con un enfoque similar al de Ismail et al. (2021) en Colombia, debido a que correlacionan directamente rasgos de personalidad y ciertas características singulares con una mayor tendencia a la adicción a los videojuegos. Un estudio de esta naturaleza permitiría explorar las vulnerabilidades individuales que moderan el impacto de estos juegos, abordando una brecha reconocida en la literatura. De hecho, otros autores han destacado la necesidad de investigar el papel de las "diferencias individuales, como la impulsividad y los sesgos cognitivos, en la predicción del riesgo de adicción" (Han, 2024, p. 8). De esta manera, se podría esclarecer no solo qué efectos negativos ocurren, sino por qué ciertos perfiles de jugadores son más susceptibles a desarrollarlos.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association Publishing.
- American Psychological Association. (2012). *La fuerza de voluntad*. American Psychiatric Association Publishing. <https://www.apa.org/topics/willpower-spanish.pdf>
- Chen, C., Fang, Z., & Claims, A. I. (2023). *Gacha game analysis and design*. ACM Digital Library. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3579438>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Comunidad de Madrid. (2018). *Pasos para evitar la adicción a los videojuegos ¿Puedo ayudar a mis hijos a divertirse en la red?* <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014078.pdf>
- Dang, V. T. (2023). *The addictive design of mobile gacha games* [Tesis de maestría, Haaga-Helia University of Applied Sciences]. Theseus. <https://www.theseus.fi/handle/10024/805479>
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52–61. <https://doi.org/10.1037/a0018066>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Fundación CNSE. (2024). *Riesgos. ¿Cuándo jugar es un riesgo? Juegos de azar y apuestas. Guía para prevención de problemas, en lengua de signos española*. <https://www.fundacioncnse.org/juegosdeazar/riesgos.php>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2016). A brief overview of Internet Gaming Disorder and its treatment. *Australian Clinical Psychologist*.
- Han, J. W. (2024). *Effects of Mobile Gacha Games on Gambling Behavior and Psychological Health*. arXiv. <https://arxiv.org/pdf/2504.00057>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6ª ed.). McGraw Hill.
- Ismail, I. F., Fitriana, M., & Chuin, C. L. (2021). The relationship between loneliness, personality differences, motivation and video game addiction in the context of gacha games in F2P mobile games: A global setting. *Journal of Engineering Science and Technology, Special Issue on IAC2021*, 1-12.
- Kamamura, T., Koyama, Y., Mori, T., Motonishi, T., & Ogawa, K. (2022). Loot box gambling and economic preferences: a survey analysis of Japanese adolescents and young adults. *Applied Economics*, 55(44), 5213–5229. <https://doi.org/10.1080/00036846.2022.2138817>
- Lakić, N., Bernik, A., & Čep, A. (2023). Addiction and spending in gacha games. *Information*, 14(7), 399. <https://doi.org/10.3390/info14070399>
- Li, W., Mills, D., & Nower, L. (2019). The relationship of loot box purchases to problem video gaming and problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 35(3), 857–872.
- Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. In N. Lin, A. Dean, & W. Ensel (Eds.), *Social support, life events, and depression* (pp. 17–30). Academic Press.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of Economic Literature*, 52(1), 5–44. <https://doi.org/10.1257/jel.52.1.5>
- Ministerio de Salud. (1993). *Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.
- Navarro, J. M. B., & Sola, R. M. (2020). *Factores asociados a la adicción a los videojuegos en adolescentes*. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/14804/Factores%20asociados%20a%20la%20adiccion%20a%20los%20videojuegos%20en%20adolescentes..pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe sobre la salud en el mundo 2001*.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Mental health atlas 2017*. Iris. <https://iris.who.int/handle/10665/272735>

- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Pietrzak, R. H., & Petry, N. M. (2006). Severity of gambling problems and psychosocial functioning in older adults. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, *19*(2), 106–113. <https://doi.org/10.1177/0891988706286508>
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The impact of online game addiction on Adolescent Mental Health: A systematic review and meta-analysis. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *9*(F), 260–274. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- República de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*.
- Rogers, P. (1998). The Cognitive Psychology of Lottery Gambling: A Theoretical Review. *Journal of Gambling Studies*, *14*. <https://doi.org/10.1023/A:1023042708217>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sáenz, Ó. B. (2018). El controvertido diagnóstico del trastorno de adicción a los videojuegos y la evolución del mismo durante la pandemia COVID-19: a propósito de un caso clínico. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, *81*(3).
- Seva, M. N. (2023). *Mecanismos aleatorios de recompensa: una legislación necesaria para un problema*. Universidad Miguel Hernández. <https://dspace.umh.es/handle/11000/30058>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, *52*(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl), S54–S66.

<https://doi.org/10.1177/0022146510383501>

Zendle, D., Meyer, R., Cairns, P., Waters, S., & Ballou, N. (2020). The prevalence of loot boxes in Mobile and desktop games. *Addiction*, 115(9), 1768–1772.

<https://doi.org/10.1111/add.14973>

Anexos

Matriz categorial

Pregunta de investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías de rastreo de	Subcategorías	Preguntas
¿Cuál es la relación entre el uso prolongado de juegos gacha y las repercusiones en la salud mental, en un grupo de jóvenes adultos de ciertos municipios de Antioquia y en la ciudad de Bogotá en el año 2025?	Explorar la relación entre el uso prolongado de juegos gacha y las repercusiones en la salud mental, en un grupo de jóvenes adultos	Evaluar las repercusiones sobre la salud mental relacionadas con los juegos gacha	Salud mental	Bienestar emocional	Cuéntame sobre un día típico en el que has jugado a los gacha. ¿Cómo te sientes en general al final de un día de juego? ¿Qué sientes cuando piensas en el juego cuando no lo estás jugando?
				Relaciones sociales	Describe la dinámica de tus relaciones sociales. ¿Notas que tus patrones de socialización han cambiado de alguna manera?
				Rendimiento académico	¿Podrías explicar de qué modo priorizas tus actividades académicas o laborales respecto del juego?
				Estabilidad financiera	¿Podrías describir el modo cómo haces usos del dinero en el juego? ¿podrías describir alguna situación en la que la estabilidad financiera estuviese en riesgo?
	Identificar los factores de riesgo y protección en el uso prolongado de juegos gacha	Factores de protección y riesgo	Red de apoyo (factor de protección)	¿Cómo describirías la relación entre tus hábitos de juego y tu círculo más cercano de amigos y familiares?	
			baja voluntad (factor de riesgo)	¿Cómo reaccionas cuando el juego pone a prueba tu paciencia? Ej: tener que conseguir recursos o un nuevo personaje ¿En qué medida crees que la naturaleza de los juegos gacha, con sus esperas y resultados aleatorios, ha afectado tu forma de ver el mundo?	
			Autoestima negativa (factor de riesgo)	¿De qué manera sientes que los gachas han influenciado en tu percepción sobre ti mismo?	
			Educación financiera (factor de protección)	¿Consideras que el dinero que gastas en el juego es una inversión en tu entretenimiento o algo diferente? ¿Sientes que no gastar dinero pueda implicar perderte algo del juego?	
			Conocimiento de riesgo (factor de protección)	¿Crees que hay una diferencia entre los juegos gacha y otros videojuegos? Si es así, ¿cuál es?	