

## **Correlación entre el bienestar psicológico y el tiempo de uso de videojuegos**

## **Correlation between psychological well-being and the use of video games**

### **Autores**

**Jorge Alberto Ruiz Hernández**

*Departamento de psicología Universidad de Guanajuato: Campus León, Guanajuato, MX*

*Ja.ruiz.hernandez@ugto.mx*

*<https://orcid.org/0009-0005-0386-364X>*

**José Eduardo Huerta-López**

*Departamento de psicología Campus León, Universidad de Guanajuato, Guanajuato, México.*

*Je.huerta.lepez@ugto.mx*

*<https://orcid.org/0000-0002-6920-4672>*

**José María De la Roca-Chiapas**

*Departamento de psicología Campus León, Universidad de Guanajuato, Guanajuato, México.*

*joseroca@ugto.mx*

*<https://orcid.org/0000-0002-2563-403X>*

*Departamento de psicología Universidad de Guanajuato: Campus León, Guanajuato, MX*

## **Correlación entre el bienestar psicológico y el tiempo de uso de videojuegos**

### **Correlation between psychological well-being and the use of video games**

#### **Resumen**

Los videojuegos han ganado popularidad en las últimas décadas, su impacto en la sociedad actual es motivo de investigación desde hace años. Al hablar de bienestar mental nos referimos a en qué medida el sujeto se siente bien dentro de su realidad percibida, algunos incluso lo asocian íntimamente con el concepto de felicidad. Para medir el bienestar mental utilizamos la escala de bienestar psicológico de Ryff, sumando una encuesta propia para obtener el tiempo que los participantes usan videojuegos, los cuales respondieron remotamente mediante un cuestionario en la plataforma Formularios de Google. Al analizar los resultados con el programa IBM SPSS, se encontró que los videojuegos pueden asociarse de manera negativa con algunas de las subescalas del bienestar mental. Se considera que el principal factor para determinar si los videojuegos se vuelven nocivos es el tiempo que se les dedica.

**Palabras clave:** bienestar, cultura contemporánea, ocio, videojuego.

#### **Abstract**

The video games had won popularity in the last decades, their impact in the current society is a target for investigation from some years ago. When talking about psychological well-being we refer to how the subject feels within his own reality perceived, some people even associate it with the happiness concept. To measure the psychological well-being variable, we used the Ryff scales of psychological well-being, adding an own survey to get the time the participants use the video games, they answered the survey remotely through Google forms. When we analyzed the results with the program IBM SPSS, we found how video games can be associated in a negative way to some of the mental welfare's subscales. We consider than the main factor to determine if the videogames become harmful is the time spent on them.<sup>33</sup>

**Keywords:** leisure, videogames, well-being, youth.

## Introducción

### Situación problemática

La creciente popularidad de los videojuegos los ha colocado en la herramienta de ocio más utilizada por niños, jóvenes y adultos jóvenes. Aunque su principal función es la de conseguir diversión, han incursionado de manera positiva con otros propósitos, la educación, las tecnologías de la información, el desarrollo de habilidades viso-motoras, etc. (Ferrer, 2018, p. 193)

Al ser tan relevantes en la actualidad, pensar en posibles usos para aumentar el bienestar psicológico es un área que puede ser de gran interés para varias áreas de estudio, pues diversos motivos han abierto situaciones de riesgo para la salud mental, siendo una de las más importantes la ya concluida cuarentena por COVID-19, la cual aisló a muchas personas, sobrepasando la capacidad de resiliencia de muchas personas, y disminuyendo el bienestar psicológico de la sociedad actual. (Carbone, 2023, p. 6-7)

El juego es una herramienta de desarrollo de habilidades durante la infancia, así como una forma de expresión de fantasías y emociones, este mismo ha sido utilizado de forma terapéutica, Sanz (2019), describe como el juego es una oportunidad para expresar diversas problemáticas que se pueden llegar a vivir en la experiencia personal, a su vez, representar un medio para hallar alivio de las mismas.

### Antecedentes

Desde un enfoque orientado a la psicología podemos definir a los videojuegos como un medio audiovisual interactivo que comparte características con el juego. medio de expresión simbólica de fantasías, deseos y experiencias, que debe cumplir con ser libre, independiente, improductivo, normalizado, imaginario e incierto. (Ferrer, 2018, p. 193)

En 2020, *The Competitive Intelligence Unit (CIU)* publicó un análisis de mercado, en el cual, se afirma que, a finales de 2020. México, contaba con 72.3 millones de video

jugadores, de los cuales el 75% usa teléfonos celulares como medio para hacerlo, 20% utiliza consolas fijas, 8% tabletas, 6% computadoras y el 4% consolas portátiles, esto representa un 57.4% de la población, este porcentaje 5.5% con respecto a la cifra de 2019. (Arteaga2021)

Además, en México el 42% de los video jugadores juegan entre 5 y 7 veces a la semana (Intensivos), el 51% (regulares) juega entre 1 a 4 veces, y el 7% se considera ocasional o jugador casual juega entre 1 y 2 sesiones al mes, con una duración aproximada de 2 horas en promedio por sesión. (Arteaga2021)

Los videojuegos son un agente sociabilizado en la población infantil y juvenil, el estudio de los videojuegos es de interés desde varias perspectivas disciplinares, pues es posible favorecer el desarrollo de habilidades necesarias con mayor eficiencia que métodos convencionales dentro de este sector. (Núñez B., Sanz G., & Ravina R. 2020)

Es importante también mencionar que diversos estudios han propuesto que los videojuegos tienen un potencial alto para impactar de manera negativa a sus usuarios, existe el debate entre personas que consideran que propician conductas violentas y personas que sostienen que no lo son, esto puede variar dependiendo del grado de dependencia hacia los videojuegos que presenta cada individuo, en casos con alta dependencia los niveles de agresión presentan un aumento considerable. (Vara, 2017, p. 2-16)

La dependencia a los videojuegos, también llamada en algunos casos adicción, es medible, y diversos estudios se han encargado de trabajar con dicha condición, pues es importante estandarizarla para poder combatirla en casos en los que sea necesario, la dependencia puede ser categorizada según su intensidad, y aunque algunos señalan que no es correcto llamarle adicción pues no cumple con algunas características presentes en dicho concepto, es una problemática con mucha presencia actualmente, por lo que cada vez se le ha dado más importancia. (Vara, 2017, p.1-3)

En un estudio realizado en adolescentes por Ameneiros y Ricoy (2015), se encontró que el tiempo que se emplea en los videojuegos, está ligado con el aislamiento social, siendo que, a mayor tiempo de juego el aislamiento social también aumenta.

Por otro lado, podemos definir la salud mental como la falta de patologías, al referirnos al bienestar psicológico damos prioridad a la concepción que el sujeto tiene de su propia realidad. Es de importancia tal que está íntimamente relacionado con tasas de mortalidad más bajas. (Pineda, & Chaparro 2018)

Una de las primeras definiciones modernas de bienestar la obtenemos después de culminada la segunda guerra mundial, por parte de la Organización Mundial de la Salud (1948) esta misma la asocia con un estado de satisfacción social, física y psicológica. Esta está mayormente representada por la percepción que tiene el sujeto de lo gratificante o deseable que es su vida, esto respondiendo a que tan satisfechas están sus necesidades básicas emocionales, sociales y físicas. (Carbone, 2023, p. 3-4)

Con el fin de facilitar el estudio y la comprensión sobre el bienestar psicológico, Carol Ryff creó una escala que separa este concepto en seis áreas que se evalúan en su test de bienestar psicológico de Ryff. Estas son: Autorrealización, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida. (Pineda & Chaparro 2018)

### **Objetivo**

Se buscó encontrar y medir si existe relación entre el tiempo de uso de videojuegos y el bienestar psicológico con la premisa de que los videojuegos influyen en varios aspectos psicológicos sobre sus usuarios, esto con el fin de contribuir a definir sus posibles usos en relación con el incremento del bienestar psicológico.

## Método

### Población

Los instrumentos fueron aplicados a un total de 127 personas, de las cuales, obtuvimos 119 entradas válidas y 8 inválidas que descartamos al realizar el análisis de datos.

El estudio se realizó en personas de entre 18 y 25 años, pues es un sector de la población que utiliza los videojuegos con mayor autonomía que un niño, y que, en su mayoría, aún no tiene las responsabilidades laborales y económicas de la vida adulta independiente. Si bien los videojuegos no están diseñados para contribuir al bienestar psicológico, ya se han ido acuñando usos para lo cual no fueron creados, con el imparable desarrollo tecnológico actual, no sería extraño que esta tendencia a desarrollar aplicaciones nuevas en otras disciplinas continúe. Por lo que es importante definir si el uso de los videojuegos ya impacta actualmente al bienestar psicológico, y si lo hace de manera negativa o positiva.

### **Clasificación de la investigación Participantes. Técnica e instrumentos (*operacionalización de variables; validación de instrumentos*)**

El estudio realizado fue de enfoque cuantitativo correlacional. Las variables que fueron correlacionadas en el mismo son el bienestar psicológico y el tiempo de uso de videojuegos. Se midió el bienestar psicológico con la prueba "*Psychological Wellbeing Scale*" de Ryff, adaptada a su aplicación en Latinoamérica por la universidad César Vallejo en Lima, Perú. La prueba consta de 6 subescalas y un puntaje total, por lo que esta variable se divide en 6 variables independientes de la original, estas son Autorrealización, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida. (Quispe 2018).

Para medir el uso de videojuegos se apegó a la clasificación dada por Arteaga A., en la que clasifica a los jugadores en 3 categorías según su número semanal de sesiones, fue añadida además la suma total de horas de juego a la semana como pregunta para determinar cuánto juega cada participante a la semana. (Arteaga 2021).

## Recolección y análisis de datos.

. Sus resultados fueron analizados con el programa IBM SPSS, buscando una correlación entre variables mediante el análisis de Correlación de Pearson.

### Criterios de inclusión

- Personas con edad entre 18 y 25 años.
- Estudiantes de alguna universidad
- Que vivan actualmente en León Guanajuato.

## Resultados y discusión

### Resultados

La muestra obtenida contiene los resultados de 76 personas del género femenino, 41 del género masculino y 2 personas de género no binario.

Adjuntamos las tablas de las variables con una correlación significativa.

#### Variable Horas de juego

Tabla 1

*Correlación entre tiempo de juego y el área de Autorrealización*

		Autorrealización
Horas de juego semanales.	Correlación de pearson	-.196
	Sig (Bilateral)	0.032
	N	119

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 2**

*Correlación entre tiempo de juego y el área de relaciones positivas*

Relaciones positivas		
Horas de juego semanales.	Correlación de pearson	-.270
	Sig (Bilateral)	0.003
	N	119

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 3**

*Correlación entre tiempo de juego y el área de domino del entorno*

Dominio del entorno		
Horas de juego semanales.	Correlación de pearson	-.196
	Sig (Bilateral)	0.038
	N	119

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 4**

*Correlación entre tiempo de juego y la calificación total de la prueba de Ryff*

Total prueba Ryff		
Horas de juego semanales.	Correlación de pearson	-.195
	Sig (Bilateral)	0.033
	N	119

Fuente: Elaboración propia



**Tabla 5**

*Correlación entre sesiones de juego semanales y el área de relaciones positivas.*

Relaciones positivas		
Sesiones de juego semanales.	Correlación de pearson	-.286
	Sig (Bilateral)	0.002
	N	119

Fuente: Elaboración propia

### Discusiones.

Con base en los resultados obtenidos de nuestra investigación podemos confirmar nuestra hipótesis, pues el bienestar psicológico se ve influenciado negativamente por el tiempo de uso de videojuegos. Esto lo podemos confirmar en varias de las áreas que lo componen, siendo el área de relaciones positivas (Tabla 2 y 5) la que es mayormente influenciada por estos, y en el resultado general de la prueba, que podemos apreciar a detalle en la tabla 4.

Los videojuegos pueden influenciar positivamente en las habilidades de socialización de los individuos que los utilizan de forma recurrente, pues como menciona Bethencourt (2016), son agentes que permiten desarrollar habilidades de comunicación y nociones de trabajo en equipo. Sin embargo, existe un riesgo dentro del uso recurrente de los mismos, si bien no se reconoce oficialmente que la adicción a los videojuegos sea algo real, los casos de “enganche” a los mismos son un fenómeno recurrente, probablemente relacionado con la liberación de dopamina que se genera al jugarlos. Este enganche puede ser tan intenso como

para que el sujeto descuide sus otras actividades, siendo así que a mayor uso de los videojuegos se reduzca la calidad en las relaciones de los sujetos, no creemos que esta relación sea estrictamente lineal, sino que hay un punto con respecto al tiempo de juego donde se pueden evitar las situaciones perjudiciales del enganche, que afectan tanto la parte social como la capacidad de lograr un entorno favorable (Tabla 3) para el sujeto, más las limitaciones de la presente investigación no permiten definirlo. (p. 7–10)

En cuanto al área de Autorrealización que como se ve en la tabla 1 tiene una correlación negativa con el tiempo de uso de videojuegos, son varias las posibles causas que afectan de manera negativa a los video jugadores en esta, consideramos que una de las principales está ligada al rendimiento académico, pues como lo demuestra en su estudio Zapata–Lamana *et al.* (2021) este se ve afectado por las horas frente a una pantalla. También puede verse afectada por la imagen irreal que algunos personajes llevan consigo, que se pueden volver ideales para algunos, personajes con un cuerpo, perfecto, grandes riquezas, estilos de vida acomodados. Estándares muchas veces inalcanzables se muestran con constancia en videojuegos de todo tipo. (Bethencourt 2016, p. 8)

No queremos descartar los videojuegos como una posible herramienta de aprendizaje y de desarrollo de habilidades, pues si bien en su generalidad su uso desmedido puede traer consecuencias, cuando se habla de videojuegos con un fin educativo o de cooperación, los resultados podrían ser diferentes, un nuevo estudio enfocado a esto puede ser relevante para el tema.

## Conclusión

El enganche a los videojuegos es innegablemente perjudicial para el bienestar psicológico, lo cual puede traducirse como una disminución en la felicidad y calidad de vida del sujeto. Si bien los videojuegos tienen algunos beneficios ligados a los mismos, su uso en exceso solamente parece traer consigo consecuencias negativas.

La autorregulación puede no ser suficiente y principalmente en el público infantil y joven la intervención paterna para evitar su uso excesivo parece ser necesaria.

Dicho esto, es importante también comprender los videojuegos como una herramienta, siendo posible utilizarla de manera negativa, así como positiva, evitar las situaciones de riesgo depende del uso que se les dé.

Por último, la dependencia a los videojuegos o el llamado “enganche” es algo que se debe tomar en cuenta como una situación real y recurrente que afecta a muchas personas, como psicólogos, debemos estar preparados para intervenir en dichas situaciones que pueden afectar la psique de nuestros pacientes.

## Referencias

- Ameneiros, A. & Ricoy, M. C. (2015). Los videojuegos en la adolescencia: prácticas y polémicas asociadas. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 13, 115-119. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.13.451>
- Arteaga, A. (2021). Industria de videojuegos en México 2020. *The Competitive Intelligence Unit-CIU*. <https://www.theciu.com/publicaciones-2/2021/3/22/industria-de-videojuegos-en-mexico-en-2020>
- Bethencourt G. E. (2016). Videojuegos: transmisores de valores como agentes de socialización [Tesis de licenciatura] Universidad de la Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/2517>
- Carbone, C. V. (2023). A la espera del bienestar psicológico: resiliencia en épocas de pandemia. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*. 8 (339). <https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/339/630>
- Ferrer, J. R. C. (2018). Juegos, videojuegos y juegos serios: Análisis de los factores que favorecen la diversión del jugador. *Miguel Hernández Communication Journal*, (9), 191-226. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6268953>
- Núñez, B., Sanz, G., Y., & Ravina, R. R. (2020). Los videojuegos en la educación: Beneficios y perjuicios. *Revista electrónica EDUCARE*, 24(2), 240-257. <http://doi.org/10.15359/ree.24-2.12>
- OMS, O. (1948). Constitución OMS. *Glosario de Promoción de la Salud*. <https://recs.es/wp-content/uploads/2017/05/glosario.-promocion-de-la-salud.pdf>
- Pineda, R., C. A., & Chaparro C. R. A. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento psicológico*, 16(1), 45-55. <http://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb>
- Quispe, P. Y. R. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adultos mayores de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura] Universidad César Vallejo [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25806/Quispe\\_PYR-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25806/Quispe_PYR-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Sanz, C., P. (2019). El juego divierte, forma, socializa y cura. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 307-312. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_isoref&pid=S1139-76322019000300022&lng=es&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_isoref&pid=S1139-76322019000300022&lng=es&tlng=es)

- Vara, R. (2017). Adicción a los videojuegos y agresividad en estudiantes de secundaria de dos colegios privados de Villa María del Triunfo. *Acta psicológica peruana*, 2(2), 193–216. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/75>
- Zapata–Lamana, R., Ibarra–Mora, J., Henriquez–Beltrán, M., Sepúlveda–Martin, S., Martínez–González, L., & Cigarroa, I. (2021). Aumento de horas de pantalla se asocia con un bajo rendimiento escolar. *Andes pediátrica*, 92(4), 565–575. <http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v92i4.3317>