



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultad de Enfermería y Fisioterapia

Memòria del Treball de Fi de Grau

Efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional.

Norman Osa Fernández

Grau de Enfermería

Any acadèmic 2018-19

DNI de l'alumne: 41543180M

Treball tutelat per Antonia Pades Jiménez
Departament de Enfermería y Fisioterapia

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:
Juegos de Video, Adolescente, Emociones

Resumen

El uso de videojuegos por parte de la población adolescente provoca una serie de efectos a nivel emocional tanto negativos como positivos. Estos cambios en las emociones llevan a crear conductas de riesgo o a evitarlas, ya sean adicciones, trastornos, sintomatología o ideas irracionales. Parecen existir más efectos positivos que negativos.

Este trabajo tiene como objetivo determinar qué efectos tienen los videojuegos en los adolescentes a nivel emocional, tanto los beneficios como los perjuicios, y así buscar alguna solución para reducir esos efectos negativos o defender que los videojuegos también presentan efectos positivos.

Se ha realizado una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos internacionales, concluyendo que los videojuegos necesitan una visión más equitativa. Los resultados obtenidos indican que los videojuegos violentos o de azar y el uso prolongado de los videojuegos provocan emociones como ira, hostilidad, frustración... y estos llevar a trastornos como la depresión, la ansiedad o la alexitimia e incluso trastornos como la adicción a ellos o a sustancias. Por otra parte, los videojuegos en sí provocan efectos emocionalmente positivos por su capacidad de inmersión y de abandonar la realidad llamado “flujo”, por la introducción de decisiones morales o la capacidad de regular emociones. Usar los videojuegos de una manera adecuada en conjunto con otras actividades puede potenciar nuestras capacidades emocionales y ser usados como herramienta de prevención o tratamiento en salud mental, aunque es necesario realizar más estudios por lo innovador del proyecto y la velocidad en la que avanzan los videojuegos.

Palabras clave

Juegos de Video, Adolescente, Emociones

Abstract

The use of videogames by adolescent population provoke a series of emotional effects, both positive and negative. This changes in emotional lead to creating or avoiding risk behaviors, whether they are addictions, disorders, symptomatology or irrational ideas. There seem to be more positive than negative effects.

This paper aims to determinate the effects of video games on teenagers emotionally, both benefits and harms, and so seek a solution to reduce the negative effects or defend that video games also have positive effects.

A bibliographic review has been made in different international databases, concluding that videogames need a more equitable vision. The results obtained indicate that violent video games or gambling video games and the prolonged use of video games provoke emotions such as anger, hostility, frustration... Moreover, these lead to disorders such as depression, anxiety or the alexithymia and disorders like addictions to them or substances. On the other side, video games by themselves causes emotionally positive effects due to theirs ability to immerse themselves and to abandon reality called “flow”, by the introduction of moral decisions or the ability to regulate emotions. Therefore, an appropriate use in conjunction with other activities can enhance our emotional abilities and it could be used as a tool for prevention or treatment in mental health, although it is necessary to conduct more studies for the innovative and speed with which video games advance

Keywords

Video Games, Adolescent, Emotions

Indice

Introducción.....	1
Objetivos del trabajo.....	2
Estrategia de búsqueda bibliográfica.....	3
Resultados de la búsqueda bibliográfica.....	4
Discusión.....	5
Definición.....	5
Perjuicios emocionales.....	5
El tiempo de juego excesivo.....	5
Los juegos violentos y de azar.....	6
Beneficios emocionales.....	7
La regulación emocional.....	7
El tiempo de juego adecuado.....	9
La moral implementada en los juegos actuales.....	9
El concepto del “Flujo”.....	10
Los videojuegos como prevención y tratamiento para trastornos mentales.....	10
Conclusión.....	11
Bibliografía.....	14
Anexos.....	17

Introducción.

El siglo XXI se caracteriza por una significativa evolución de la tecnología, en la que los videojuegos representan el número uno de la industria cultural en términos de ventas y popularidad(1). La aparición de los videojuegos ha dado de qué hablar durante estos últimos años por parte de los medios de comunicación e investigaciones, produciendo un gran impacto en la sociedad (2). El uso de los videojuegos es la actividad de ocio más común en los adolescentes de todo el mundo(1,3,4). Unos datos epidemiológicos recolectados por diferentes estudios indican que: en Francia el 40% de la población son jugadores(1); en EEUU y Canadá el 99% de los varones y el 94% de la población femenina juegan a videojuegos, consiguiendo las empresas 25 mil millones de dólares en 2010, duplicando así la economía del cine(4); y en España, del 86% de los adolescentes que juegan a videojuegos, el 36,1% son jugadores habituales(5). El principal atractivo que tienen los videojuegos es que se diferencian de los otros medios por ser interactivos, además de que los jugadores se entregan activamente en la trama(4), por lo que los videojuegos se ven como una nueva actividad motivadora que tiene el potencial de desencadenar emociones fuertes y conducir a altos niveles de disfrute(6).

En 2011, el videojuego World of Warcraft, registró un total de 12 millones de jugadores que participan en un mundo de fantasía; en SatCraft 2, millones de usuarios juegan a este juego de estrategia parecido al ajedrez; en Los Sims 3, jugadores socializan y aprenden sobre la propia vida; en Halo 4, los jugadores asumen un papel en primera persona matando alienígenas en el transcurso de una narrativa; En FIFA 13, los jugadores toman control de sus equipos favoritos de fútbol, compitiendo en simulaciones realista de partidos; y en Minecraft, millones de jugadores usan el elemento Lego para dar rienda a su imaginación(4). Los videojuegos han ido evolucionando a lo largo de los años, creando mundos ficticios y situaciones cada vez más reales en las que los propios jugadores se sumergen creyendo que es real(4,7). El mundo virtual constituido por un videojuego es un espacio para la experimentación, en el cual el jugador puede participar y evolucionar fomentando y facilitando la capacidad emocional(1). Ha evolucionado de tal manera que, actualmente, se pueden jugar de forma “on-line” con otros jugadores, potenciando tanto efectos sociales como de adicción(2,3,5,8). En definitiva, durante el uso de un videojuego las emociones hacen contribuciones significativas a nuestros pensamientos y comportamientos racionales(3).

En la actualidad, se están creando videojuegos específicos para tratar trastornos mentales o como estudio de los efectos que estos pueden provocar en el ser humano(9–12). Este es el caso de GT-System, un videojuego de realidad virtual que consta de dos pasos: uno que te induce a la frustración y, tras ello, otro paso que te entrena reduciéndotelo mediante técnicas de relajación(11). Otro de los videojuegos es RETHink, creado para la prevención de trastornos emocionales, promoviendo la resistencia emocional mediante un pensamiento racional y obteniendo emociones funcionales(9,12). En el caso de Dojo, ha sido creado para la prevención de la ansiedad en adolescentes a través de técnicas de respiración profunda, relajación muscular progresiva, el pensamiento positivo y la imaginación guiada(10).

El gran impacto que han creado los videojuegos en esta última década, en la que cada vez son más complejos y realistas, hace que los medios y las investigaciones no puedan dejar de lado los efectos negativos que estos crean en la sociedad, como puedan ser la violencia, la adicción o la depresión(4). Aun no se sabe exactamente cómo afectan al ser humano, y los estudios no se ponen de acuerdo en si estos son positivos o negativos(13), pero se cree que las nuevas tecnologías pueden proporcionar a la sociedad una nueva herramienta para ayudar a prevenir los trastornos psicológicos y de comportamiento en la población adolescente(11). Al ser la adolescencia un periodo donde aparecen conductas de riesgo (14), los videojuegos pueden llegar a ser un puente que potencie esas conductas. No obstante, es necesaria una perspectiva más equilibrada que considere, no solo los efectos negativos, sino también los efectos positivos de jugar a estos videojuegos(4).

En esta investigación se analizaron diferentes estudios para una búsqueda de información sobre beneficios o perjuicios a nivel emocional que provocan los videojuegos en los adolescentes.

Objetivos del trabajo.

Los objetivos que va a tratar este trabajo son:

Objetivo general.

- Determinar los efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional.

Objetivos específicos.

- Identificar perjuicios de los videojuegos a nivel emocional en adolescentes.
- Identificar beneficios de los videojuegos a nivel emocional en adolescentes.

Estrategia de búsqueda bibliográfica.

El presente trabajo consiste en una revisión bibliográfica. Para poder realizar el trabajo, se hizo una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos y metabuscadores para dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué efectos tienen los videojuegos en adolescentes a nivel emocional?

De esta pregunta podemos encontrar 3 palabras clave:

1. Videojuegos.
2. Adolescente.
3. Emociones.

Tras el uso del DeCS, las palabras clave se transforman en los descriptores:

1. Juegos de Vídeo en español y Video Games en inglés.
2. Adolescente en español y Adolescent en inglés.
3. Emociones en español y Emotions en inglés.

A partir de estas palabras clave se creó una búsqueda de primer nivel, uniendo cada uno de los descriptores tanto en castellano como en inglés con AND.

Video Games AND Adolescent AND Emotions

Juegos de Video AND Adolescente AND Emociones

Se utilizó como metabuscador la fuente de información BVS y las bases de datos de Medline y CINHALL. Se utilizó solo el primer nivel en inglés al ser bases de datos o metabuscadores internacionales porque en las bases de datos nacionales se encontraban pocos o nulos resultados.

También se realizaron búsquedas en ERIC, PsycINFO, Cochrane Library Plus, Cuiden y se realizó una búsqueda en la página “Comunicar” en búsqueda de una revista, pero en ninguno de ellos hubo resultados ni se encontraron estudios con interés para mi búsqueda.

Los límites utilizados fueron los idiomas inglés y español, adolescentes entre 13-18 años, humanos y fue limitada a 10 años por la falta de publicaciones de interés en los últimos 5 años al ser un tema innovador.

Resultados de la búsqueda bibliográfica.

En BVS se encontraron 22 artículos entre 2014 y 2019 y, tras la insuficiencia de artículos, se amplió la búsqueda añadiendo los artículos entre los años 2009 y 2013 que aparecían 18 siendo un total de 40 artículos, de los cuales se seleccionaron 10. De estos, 25 fueron sin interés para mi investigación, 3 eran deficientes en calidad y 2 se repetían. En la base de datos de Medline, en la primera búsqueda aparecieron 73 artículos entre 2014 y 2019, añadiendo 50 artículos entre 2009 y 2013, siendo así un total de 123, de los cuales se seleccionaron 8. De los restantes, 98 fueron sin interés para mi investigación, 8 eran deficientes en calidad y 9 eran repetidos. De CINHALL se encontraron 11 artículos entre 2014 y 2019 y 3 entre 2009 y 2013, siendo un total de 14, de los cuales se seleccionaron 3 de utilidad, 9 fueron sin interés para mi investigación, 1 era deficiente en calidad y 1 repetido. Además, se realizaron búsquedas en otras bases de datos de la rama de ciencias y educación sin resultados significativos. Se realizó una búsqueda en la base de revisiones de Cochrane Library Plus en la que aparecieron 2 artículos repetidos y los demás sin interés.

Las publicaciones que fueron de interés para el trabajo son aquellas que indican la existencia de beneficios y perjuicios emocionales en los adolescentes y cómo se relacionan con el día a día de estos, con los trastornos mentales, las adicciones, la regulación emocional, los juegos violentos o de azar, la moral y el “flujo”. Se intentó buscar artículos que presentasen datos epidemiológicos de diferentes países.

Se excluyeron todos aquellos temas que no aportasen información sobre beneficios o perjuicios emocionales en adolescentes o que hablasen de otro tema completamente diferente, aquellos que tenían una calidad de estudio baja o los que aparecían duplicados en las bases de datos. Por lo tanto, los artículos excluidos son aquellos que están repetidos; los que hablan solo sobre problemas sociales, cognitivos o físicos; los que tratan sobre trastornos en los que las emociones no tienen nada que ver y aquellos en los que las adicciones son a los juegos que no son de video. Se excluyeron artículos que hablaban sobre autismo y videojuegos.

Discusión.

Definición

Los estudios definen a los videojuegos como una interacción entre el jugador y el mundo virtual, existiendo millones de juegos con diferentes temas y objetivos. Los videojuegos se pueden encontrar en diferentes dispositivos como en el propio móvil, en la televisión o en el ordenador, y estos pueden jugarse solos o con amigos(1,4). A los usuarios de videojuegos se les llama jugadores y estos se introducen en la narrativa y se sienten identificados con los personajes del juego(4,7).

Perjuicios emocionales.

La mayoría de estudios concluyen que las emociones negativas que aparecen al usar videojuegos son por dos razones: una de ellas es tener una participación obsesiva al jugar en la que interfiera con nuestros estilos de vida, y la otra razón es el uso de videojuegos violentos o de azar (5).

El tiempo de juego excesivo.

La mayoría de los adolescentes pasan el rato jugando durante más de cuatro horas(3), usándolo como excusa para evadirse de las obligaciones del mundo real o por aburrimiento. El tiempo de juego excesivo se relaciona con el juego patológico y las adicciones a los videojuegos. Existe una estrecha relación entre adicciones de conducta, como puedan ser el abuso de videojuegos o internet, con la adicción a sustancias(15). Aquellos juegos que provocan una mayor adicción son los de azar y los online(8,15). Estudios han identificado que el género masculino presenta mayor adicción a sustancias o a videojuegos y las mujeres al teléfono móvil y a las redes sociales(3,15). El juego patológico y la adicción a videojuegos tienen una serie de efectos negativos como una mayor desaprobación familiar y una percepción de menor apoyo familiar(15), provoca efectos como la ansiedad, depresión, conductas obsesivas-compulsivas, soledad, somatización, psicoticismo, sensibilidad interpersonal...(3,5,14). El tiempo de juego excesivo se relaciona con una pasión obsesiva(13) en la que se invierte una cantidad significativa de tiempo y energía, planteándose las actividades diarias a la par con los

videojuegos(8). Esta pasión a la larga provoca efectos negativos como la excitación, una disminución de la inteligencia emocional, menor expresión de emociones y un nivel de alexitimia mayor(1,3,6). Sin embargo, las personas con una pasión obsesiva obtienen el placer por alivio provocado al apaciguar sus ansias de juego(13). Por lo que identificar a adolescentes con un uso patológico de videojuegos puede prevenir y reducir efectos negativos(5). El uso persistente y recurrente de este entretenimiento con cinco indicadores, que pueden ser la preocupación por el juego, el síndrome de abstinencia, la pérdida de control, la pérdida de interés de aficiones, el uso continuado aun sabiendo los propios problemas psicosociales, la decepción, la evitación y el conflicto familiar, da lugar a un uso problemático de los videojuegos como un nuevo trastorno mental(5). Los juegos en línea, aun teniendo muchos efectos positivos, provocan un tiempo de juego excesivo, ya sea por los aspectos sociales que presentan estos tipos de juegos o por la competitividad que hay en estos, en los que cuanto mayor sea el tiempo que le dediques, mejor que los demás serás, creando un esfuerzo y unas emociones positivas que llevan a problemas de juego o adicción, y provocando la falta de comidas al día o el no realizar ejercicio(8). Para acabar, estudios han encontrado una estrecha relación entre una baja regulación emocional y conductas de abuso de sustancias o adicción a videojuegos, utilizándolos como una forma de evitar problema, obteniendo así estados de ánimo positivos o aliviando los estados negativos(5,14).

Los juegos violentos y de azar.

La mayoría de los medios de comunicación e investigaciones hablan sobre los videojuegos de forma general diciendo que son violentos y provocan suicidios, asesinatos...(4) Esto tiene explicación por el efecto desensibilizador que tiende a aumentar la conducta agresiva, relacionándose con emociones como la ira y la hostilidad(16–18). Los efectos negativos que tienen los juegos violentos son una menor empatía y mayor dificultad para los jugadores a la hora de diferenciar expresiones: aquellos que juegan a juegos de violencia tienen más facilidad de reconocer la ira pero les es imposible reconocer la alegría(16,18), aunque algunos estudios han demostrado que los medios violentos pueden evocar sentimientos felices o positivos(17). Según Laura Stockdale, et al., los jugadores frecuentes de videojuegos violentos con bajos niveles de empatía asignan menos recursos de atención hacia estímulos positivos, todo lo contrario

ocurre con los jugadores poco frecuentes(16). Los usuarios de juegos violentos tienden a suspender su moral para aliviar sentimientos de culpa y mejorar el disfrute(7), por lo que existe relación entre la moral y jugar a juegos violentos. En relación a los juegos de azar, se ha encontrado que son usados como una vía de escape, sobretodo para aquellos que tienen un déficit en su regulación emocional(15) y puede acabar afectando negativamente en la edad adulta provocando adicción. Los juegos de azar están estrechamente relacionados con el concepto de recompensa y éxito, dando pie a trastornos del juego o adicciones(15,19). Los juegos violentos provocan un elevado nivel de excitación, y esta desensibiliza a largo plazo, por lo que hay relación entre la excitación y la agresividad(17). Por lo que se sabe, los conflictos familiares provocan una mayor agresividad en jugadores porque potencia la excitación, el esfuerzo cognitivo y las emociones negativas(17). Estos efectos negativos disminuyen en un entorno multijugador y con un esfuerzo cognitivo(8,17), por lo que intervenir en adolescentes que juegan a juegos violentos e incentivarles a cambiarlos por juegos pro-sociales(3) provocaría una solución a dicho problema.

Beneficios emocionales.

A parte de los efectos negativos, jugar a videojuegos tiene una creciente evidencia en efectos positivos emocionales, sociales, cognitivos y motivacionales. Entre todas las estrategias que existen, los videojuegos presentan una mayor facilidad de acceso y una adherencia más fiable(10). Nos encontramos en las investigaciones cómo los videojuegos potencian las emociones y qué usos les podemos dar.

La regulación emocional.

Los videojuegos tienen un gran poder regulador de las emociones, siendo esto muy importante en la adolescencia(4,9,11), y han conseguido hacer que las personas trabajen hacia metas significativas, perseveren en la cara de múltiples fallos y celebren momentos de triunfo después de completar con éxito las tareas desafiantes(3). La mayoría de métodos para evaluar la regulación emocional es mediante pruebas subjetivas, dejando de lado la posibilidad de obtener datos objetivos, como las señales fisiológicas, que nos puedan proporcionar los propios videojuegos(11). Los adolescentes tienen un mal control

emocional y no regulan sus emociones como deberían, ya que están en un periodo de aprendizaje y evolución. Es por eso que los adolescentes son un grupo con un alto riesgo de problemas de conducta, es decir, la falta de una regulación emocional adecuada da lugar a problemas psicosociales y de comportamiento como intentos de suicidio, depresión, adicción a sustancias...(4,11,14,15). Es por esto que los videojuegos son usados para gestionar emociones, entrenarlas y tratar sintomatología disfuncional de los adolescentes(1). Por ejemplo mejoran la autoestima, eliminan emociones negativas, enseña a los jugadores a tratar la ansiedad y frustración...(4,8,9,11,14) Un gran efecto que tienen los videojuegos es el de desensibilizar(20), que aparece más comúnmente en juegos violentos, experimentando emociones positivas y no solo negativas.

Diferentes estudios han investigado este campo e indican que una baja regulación emocional tiene relación con conductas adictivas para evitar o regular sentimientos y emociones negativas(14,15). Esto se refleja en que los jugadores utilizan identidades alternativas para sentirse mejor de lo que realmente se sienten y usan el propio videojuego como vía de escape o refugio(15), pues el entrenamiento de habilidades de regulación emocional evitaría el uso abusivo o patológico de los videojuegos(11). Por otra parte, los juegos en línea pueden ser un lugar de ayuda para personas emocionalmente sensibles, que sean tímidas, ayudando a fortalecer las amistades preexistentes y, potencialmente, generar niveles adicionales de apoyo social que pueden no haber sido posible sin los alojamientos sociales que proporciona el espacio de juego en línea(2).

Cabe destacar que no todas las emociones negativas que proporciona un juego son malas(3). Tanto las emociones positivas como las negativas nos ayudan a regular nuestra capacidad emocional(11). Un claro ejemplo es el uso de un juego que te cree frustración por no superar un nivel y te esfuerces en conseguirlo. El resultado de esto es una sensación mayor y positiva en comparación con la negativa, como por ejemplo; el éxito por el esfuerzo usado, que sirve como retroalimentación para entrenar la inteligencia emocional y potenciar el propio esfuerzo de las personas como una actitud positiva hacia el fracaso(3,11), pues este se relaciona con sentimientos negativos como lo son la ira o la tristeza o sentimientos positivos como el entusiasmo, el interés y la alegría(3).

El tiempo de juego adecuado.

Jugar en periodos de tiempo corto y sin dejar de lado todo lo demás no presenta efectos negativos en las personas, sino todo lo contrario: provoca efectos como el placer o la relajación y evita la ansiedad(4,6). Los estudios relacionan que el tiempo adecuado en el uso de los videojuegos hace que los efectos positivos sean más efectivos que usándolos de forma excesiva(10). Aquellos que no presentan un juego excesivo ven los videojuegos como un hobby(8). Según estudios, el tiempo de juego adecuado se relaciona con una pasión armoniosa(13), en la que los videojuegos no intervienen con la vida cotidiana y hace que estos provoquen satisfacción con la vida y una auto-realización. Con la pasión armoniosa, en contraposición con la pasión obsesiva, las personas no experimentan un impulso incontrolable de participar en la actividad apasionada, sino que libremente deciden hacerlo(13), ya que la pasión armoniosa se ha correlacionado positivamente con los índices de ajuste psicológico y este, a su vez, se ha asociado con experiencias positivas, como las emociones positivas y el flujo(13). Según Marc Lafrenière, et al., el uso de los videojuegos como una pasión armoniosa se relaciona con un punto de vista hedónico que ve el bienestar como la sensación subjetiva de la felicidad, la búsqueda del placer y la evitación del displacer; y un enfoque eudaimónico en el que define el bienestar como una realización propia del verdadero potencial(13).

La moral implementada en los juegos actuales.

Los juicios morales aparecen en otros medios, como en películas o en la televisión, en los que el espectador es un observador y evaluador de las decisiones(7). En cambio, en los videojuegos más actuales ya tienen introducida decisiones morales que hacen que nos introduzcamos más en el mundo virtual convirtiéndonos en el actor moral(7). Esas decisiones morales rotan entre hacer daño o tener cuidado, ser equitativo o recíproco, tener autoridad o respeto, tener un grupo o ser leal y ser puro o santo. Las decisiones pueden ser morales o inmorales, y estas son escogidas por cada jugador en base a lo que haría en la vida real, pero con un incentivo social y situacional que el propio juego presenta(7). El resultado son diferentes emociones según la decisión moral o inmoral, enseñando un fuerte refuerzo en la toma de decisiones y de identificación sobre qué comportamiento sería el más correcto(7). De hecho, los juegos actuales ya buscan una

relación más estrecha entre el mundo virtual y el real creando resoluciones para solucionar conflictos(4).

El concepto del “Flujo”.

El atractivo que tienen los videojuegos lo explica un concepto nuevo llamado “flujo”, que es el estado mental de sentirse absorbido por un videojuego, en el que pierdes la conciencia de ti mismo, acompañado de sentimientos positivos (4,19). Este efecto es la razón por la que muchos adolescentes con depresión o sentimientos negativos buscan como refugio los videojuegos. El flujo está formado por 9 factores que los videojuegos pueden tener, ya sean todos o parte de ellos. Estos son: El equilibrio entre la habilidad de la persona y los retos de la actividad, concentrarse y centrarse en una actividad, la retroalimentación de las acciones, los objetivos claros de la actividad, el control de la actividad, que la actividad sea intrínsecamente gratificante, la pérdida de la conciencia de nosotros mismos, el sentido del tiempo distorsionado y la fusión de la acción y la conciencia(19). Los factores entre el uno y el cinco pueden evaluar al jugador objetivamente ya que describen la interacción de la persona y el entorno creado por la actividad. Los factores del seis al nueve se caracterizan por estados internos de la persona. El concepto de disfrute puede ser descrito por la aparición combinada de los factores del flujo, afectando a los procesos emocionales y de atención, reflejados sobre todo en las redes afectivas, cognitivas y sensoriomotoras(13,19). Se encontraron que los individuos apasionados experimentaron más “flujo” y efectos positivos por haber jugado más por semana(13). El flujo puede llevar a las personas a un uso excesivo de los videojuegos por esa capacidad de absorción y disfrute que proporcionan este tipo de juegos(6,19).

Los videojuegos como prevención y tratamiento para trastornos mentales.

Los adolescentes son muy propensos a trastornos mentales que provocan conductas de riesgo para ellos y, aunque el abuso de los videojuegos sea en sí mismo un trastorno mental(5), una nueva solución en salud mental es el uso de los videojuegos para tratar o prevenir trastornos, ya que estos presentan un inmenso potencial para enseñar nuevas formas de pensar y comportarse(3). Normalmente, se utilizan tratamientos farmacológicos o terapias agresivas para tratar trastornos mentales, siendo los

videojuegos una actividad no agresiva que se debería implementar(21). Emplear videojuegos parece tener más éxito que los métodos tradicionales que se usan para tratar trastornos emocionales(12). El funcionamiento de los videojuegos es dar emociones positivas a los usuarios mejorando la salud psíquica y reducir emociones negativas reforzando la resistencia psicológica, por lo que las personas emocionalmente competentes reconocen y expresan emociones adaptándose a los desafíos de la vida(3). Los que promueven la salud deben desarrollar estrategias para mejorar la emoción positiva de los usuarios de alto riesgo y ayudar a que sean capaces de reconocer y utilizar sus emociones positivas para manejar situaciones negativas(3). Un uso de prevención sería la disminución de ideas irracionales en trastornos emocionales y como resultado se disminuiría las emociones negativas y la depresión(9,12). Otra utilidad que tienen los videojuegos en salud mental es como tratamiento de la ansiedad: parece ser que, según indican los estudios, en general reducen los niveles de ansiedad(10). Además, como tratamiento en personas con experiencias traumáticas, se ve reducida considerablemente la frecuencia de recuerdos intrusivos(21). Por último, los juegos online son capaces de ayudar a personas con dificultades sociales(2), siendo un fuerte apoyo para ellos. En resumen, los videojuegos ofrecen un método no agresivo y sencillo que nos ayuda a prevenir trastornos mentales en niños y adolescentes y, así, reducir dichos trastornos al ser adultos(21).

Cabe destacar, que aunque los videojuegos tengan muchas utilidades en diferentes ramas, hay que tener precaución. La razón de esto es, que son muy pocos los juegos que se evalúan que hayan sido desarrollados para mejorar los resultados en salud y aprender(4).

Conclusión.

Los videojuegos son una pieza esencial en la vida de cualquier adolescente, y estos pueden tener efectos positivos o negativos sobre ellos, por lo que identificar qué efectos negativos provocan y actuar sobre ellos es una de las soluciones. Por otra parte, se identifican efectos positivos que se deberían potenciar, creando así un medio que mejore las cualidades de las personas. En relación a los efectos emocionales negativos o positivos que los videojuegos pueden provocar sobre las personas, predominan claramente los efectos positivos.

En cuanto al tiempo de juego, podemos encontrar que una implicación de juego duradera al día puede provocar muchos efectos negativos en las emociones de las personas, mientras que un uso más adecuado en el que se ajusta a las actividades diarias no provoca ningún efecto negativo, sino todo lo contrario, mejora exponencialmente las capacidades emocionales de los adolescentes, por lo que el tiempo de juego se puede identificar en una gráfica en forma de J en relación tiempo de juego y emociones. También cabe destacar que un uso duradero puede llevar a adicciones y trastornos de juego, que a su vez puede dar lugar a que los adolescentes tengan adicciones a sustancias.

Sobre los perjuicios emocionales que presentan los videojuegos, hay que hablar sobre los juegos violentos y los de azar, ya que son aquellos que, aunque provoquen efectos positivos según el tiempo de juego, afectan negativamente a los adolescentes en una mayor medida que los efectos positivos. Cabe destacar que son los juegos con mayor tasa de adicción y problemas emocionales que hay en el mercado. Asimismo, están a la orden del día en los medios de comunicación por los efectos agresivos o de adicción que proporcionan a los jóvenes y que les lleva a realizar comportamientos irracionales. Así pues, unas posibles estrategias serían crear un programa escolar de educación de adicciones a videojuegos, una intervención enfermera en la formación de inteligencia emocional para el control de las propias emociones e identificar los adolescentes en riesgo.

Con relación a los beneficios emocionales, los videojuegos que están excluidos de los anteriormente nombrados provocan grandes efectos emocionales positivos. Todo videojuego presenta un estado de inmersión del juego llamado “flujo”, que simplemente te aleja de la realidad y te provoca sentimientos positivos a partir de diferentes factores. En los juegos actuales han introducido las decisiones morales, en la que te hacen sentir como si vivieras una situación real y, por lo tanto, saber qué decidirías si te encontraras en esa situación, por lo que la moral, según la decisión que escojamos socialmente correcta o inmoral, se traducirá en unas emociones positivas o negativamente positivas. Todas estas emociones que puedes llegar a presenciar durante un videojuego pueden dar lugar a que entrenemos nuestra regulación emocional y mejoremos la empatía.

Finalmente, se están empezando a utilizar los videojuegos como método de tratamiento o de prevención para la salud mental, en la que a partir de ese estado de “flujo” y de todas

las demás emociones positivas, pueden servir para evitar ideas irracionales o trastornos como la depresión.

A pesar de la escasez de artículos que hablen sobre los videojuegos, ya que es un tema novedoso y que no para de evolucionar, ha sido posible encontrar diferentes utilidades o explicaciones de cómo los efectos positivos o negativos afectan a los adolescentes, y dar poder para pensar en una estrategia para evitar los problemas que estos presentan para la sociedad, defendiendo así que, por muy malos que puedan llegar a ser, hay que dar una vista más equitativa y defender los efectos positivos que estos provocan. Por ello, se puede concluir que se ha dado respuesta a la pregunta de investigación y se han cumplido los objetivos propuestos. Aun así, quedan muchas incógnitas en relación a los videojuegos y muchas preguntas que contestar, como: ¿existe alguna solución para reducir los efectos agresivos que provocan los videojuegos violentos? o ¿por qué el género masculino ve más atractivos los videojuegos? y, sobretodo, ¿por qué jugar a largo plazo provoca efectos negativos?

Bibliografía.

1. Gaetan S, Bréjard V, Bonnet A. Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Comput Human Behav.* 2016;61:344–9.
2. Kowert R, Domahidi E, Quandt T. The Relationship Between Online Video Game Involvement and Gaming-Related Friendships Among Emotionally Sensitive Individuals. *CYBERPSYCHOLOGY,BEHAVIOR, Soc Netw.* 2014;17(7):447–53.
3. Seo M, Sun H, Chae S. Emotional Competence and Online Game Use in Adolescents. *Comput Informatics, Nurs.* 2012;30(12):640–6.
4. Granic I, Lobel A, Engels RCME. The Benefits of Playing Video Games. *Am Psychoogical Assoc.* 2014;69(1):66–78.
5. González M, Espada J, Tejeiro R. Problem video game playing is related to emotional distress in adolescents. *Adicciones.* 2017;29(3):180–5.
6. Poels K, Van den Hoogen W, Ijsselstein W, Kort Y. Pleasure to Play , Arousal to Stay: The Effect of Player Emotions on Digital Game Preferences and Playing Time. *CYBERPSYCHOLOGY,BEHAVIOR, Soc Netw.* 2012;15(1):1–6.
7. Weaver AJ, Lewis N. Mirrored Morality: An Exploration of Moral Choice in Video Games. *CYBERPSYCHOLOGY, Behav Soc Netw.* 2012;15(11):610–5.
8. Hussain Z, Griffiths MD. The Attitudes, Feelings, and Experiences of Online Gamers: A Qualitative Analysis. *CYBERPSYCHOLOGY Behav.* 2009;12(6):747–53.
9. David OA, Cardoso RAI, Matu S. Is RETHink therapeutic game effective in preventing emotional disorders in children and adolescents? Outcomes of a randomized clinical trial. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2019;28(1):111–22.
10. Scholten H, Malmberg M, Lobel A, Engels RCME. A Randomized Controlled Trial to Test the Effectiveness of an Immersive 3D Video Game for Anxiety Prevention among Adolescents. *PLoS One.* 2016;11(1):1–24.
11. Rodríguez A, Rey B, Vara M, Wrzesien M, Alcañiz M, Pérez-lópez D. A VR-

- Based Serious Game for Studying Emotional Regulation in Adolescents. *IEEE Comput Graph Appl.* 2015;35(1):65–73.
12. David OA, Cardoso RAI, Matu S. Changes in irrational beliefs are responsible for the efficacy of the RETHink therapeutic game in preventing emotional disorders in children and adolescents: mechanisms of change analysis of a randomized clinical trial. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2019;28(3):307–18.
 13. Lafrenière M, Vallerand RJ, Donahue E, Lavigne G. On The Costs and Benefits of Gaming : The Role of Passion. *CYBERPSYCHOLOGY Behav.* 2009;12(3):285–90.
 14. Estévez A, Herrero D, Sarabia I, Jáuregui P. El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones.* 2014;26(4):282–90.
 15. Estévez A, Jáuregui P, Sánchez-Marcos I, López-González H. Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *J Behav Addict.* 2017;6(4):534–44.
 16. Stockdale L, Morrison RG, Palumbo R, Garbarino J, Siltan RL. Cool, callous and in control: superior inhibitory control in frequent players of video games with violent content. *Soc Cogn Affect Neurosci.* 2017;12(12):1869–80.
 17. Fikkers KM, Piotrowski JT, Valkenburg PM. Beyond the lab: Investigating early adolescents' cognitive, emotional, and arousal responses to violent games. *Comput Human Behav.* 2016;60:542–9.
 18. Bailey K, West R. The effects of an action video game on visual and affective information processing. *Brain Res.* 2013;1504:35–46.
 19. Klasen M, Weber R, Kircher T, Mathiak K, Mathiak K. Neural contributions to flow experience during video game playing. *SCAN.* 2012;7(4):485–95.
 20. Ivarsson M, Anderson M, Akerstedt T, Lindbland F. The Effect of Violent and Nonviolent Video Games on Heart Rate Variability, Sleep, and Emotions in Adolescents With Different Violent Gaming Habits. *Psychosom Med.* 2013;75(4):390–6.

21. James EL, Bonsall MB, Hoppitt L, Tunbridge EM, Geddes JR, Milton AL, et al. Computer Game Play Reduces Intrusive Memories of Experimental Trauma via Reconsolidation-Update Mechanisms. *Psychol Sci.* 2015;26(8):1201–15.

Anexos

Estrategia de búsqueda bibliográfica			
Pregunta de Investigación	Efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional.		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - General: Determinar los efectos que tienen los videojuegos en los adolescentes a nivel emocional. - Específico 1: Identificar beneficios de los videojuegos a nivel emocional en adolescentes - Específico 2: Identificar perjuicios de los videojuegos a nivel emocional en adolescentes 		
Palabras clave	Juegos de video, Adolescente y emociones.		
Descriptores	Se presentarán en castellano e inglés, a partir consultas realizadas en DeCS y MeSH En caso necesario, incluir también los subdescriptores (calificadores) que se consideren oportunos		
		Castellano	Inglés
	Principal	Juegos de Video Adolescente Emociones	Video Games Adolescent Emotions
	Secundario/s		
Operadores booleanos	Especificar los tres niveles de combinación con booleanos		
	1er nivel (principal)	Video Games AND Adolescent AND Emotions Juegos de Video AND Adolescente AND Emociones	
	2do nivel (principal, secundario/s)		
Áreas de conocimiento	Enfermería, Medicina, Psicología y Educación.		
Selección de bases de datos	<i>Metabuscadores</i> BVS <input type="checkbox"/>	<i>Bases de datos específicas</i>	<i>Bases de datos revisiones</i>

	Otras (especificar) <input type="checkbox"/>	PubMed <input checked="" type="checkbox"/> Embase <input type="checkbox"/> IBECS <input type="checkbox"/> LILACS <input type="checkbox"/> CINHAL <input checked="" type="checkbox"/> Otras (especificar) <input type="checkbox"/>	Cochrane <input type="checkbox"/> Otras (especificar) <input type="checkbox"/>	
Límites	Años de publicación	2009-2019		
	Idiomas	Español e Ingles		
	Tipos de publicación			
	Otros límites	1. Adolescente 2. 3.		
Resultados de la búsqueda				
Metabuscador	BVS			
Límites introducidos				
Resultados por niveles de combinación booleana	1er nivel	Nº 40	Resultado final	
	2do nivel	Nº	10	
	Otros	Nº	Criterios de exclusión	
			Sin interés para mi tema de investigación	25
			Déficit de calidad del estudio	3
			Repetidos	2
		Dificultades para la obtención de fuentes primarias		
Base de Datos específica	PubMed			
Límites introducidos	Edad 13-18, Humanos.			
Resultados por niveles de combinación booleana	1er nivel	Nº 123	Resultado final	
	2do nivel	Nº	8	
	Otros	Nº	Criterios de exclusión	
			Sin interés para mi tema de investigación	98
			Déficit de calidad del estudio	8
			Repetidos	9
		Dificultades para la obtención de fuentes primarias		
Base de Datos específica	CINHAL			

Límites introducidos	Adolescent 13-18			
Resultados por niveles de combinación booleana	1er nivel	Nº 14	Resultado final	
	2do nivel	Nº	3	
	Otros	Nº	Criterios de exclusión	
			Sin interés para mi tema de investigación	9
			Déficit de calidad del estudio	1
			Repetidos	1
		Dificultades para la obtención de fuentes primarias		
Obtención de la fuente primaria				
Directamente de la base de datos			21	
Préstamo interbibliotecario (Biblioteca UIB)			0	
Biblioteca digital de la UIB			0	
Biblioteca física de la UIB			0	
Otros (especificar)			0	

Título	Autor/es	Año y país	Objetivos	Conclusión
1. Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia.	Sophie Gaetan Vincent Bréjard Agnès Bonnet	2016 France	Busca comparar la regulación emocional, el sentir emociones, expresar emociones e identificar emociones entre jugadores y no jugadores.	Los jugadores habituales regulan mejor sus emociones pero tenían menor reactividad emocional, todo lo contrario que los no jugadores.
2. The Relationship Between Online Video Game Involvement and Gaming-Related Friendships Among Emotionally Sensitive Individuals.	Rachel Kowert Emese Domahidi Thorsten Quandt	2014 Germany	Identificar si los juegos online benefician socialmente a los jugadores.	Los jugadores emocionalmente sensibles utilizan espacios de juego en línea.
3. Emotional Competence and Online Game	Mia Seo	2012 Korea	Examinar las relaciones entre la competencia	Los jugadores que juegan en exceso podrían

Use in Adolescents.	Hee Sun Kang Sun-mi Chae		emocional y el uso de juegos en línea. Comparar entre jugadores casuales y excesivos. Identificar diferencias emocionales entre generos.	verse afectados negativamente por la competencia emocional en comparación con los que practican un uso moderado.
4. The Benefits of Playing Video Games.	Isabela Granic Adam Lobel Rutger C M E Engels	2014 Países Bajos	Resumir las investigaciones sobre los beneficios de los juegos de video, centrándose en cuatro áreas principales: cognitiva, motivación, emocional y social	Jugar a videojuegos potencian las habilidades cognitivas, motivacionales, emocionales y sociales.
5. Problem video game playing is related to emotional distress in adolescents.	María González José Espada Ricardo Tejeiro	2017 Alicante	Analizar el uso problemático diferenciando entre online y offline. Buscar evidencia en la asociación entre abuso de juegos y síntomas de ansiedad y depresión.	Normalmente no se juega a juegos para obtener un beneficio o premio, sino por placer o interés. Hay una clara relación entre el juego patológico y la ansiedad y depresión.
6. Pleasure to Play, Arousal to Stay: The Effect of Player Emotions on Digital Game Preferences and Playing Time.	Karolien Poels Wouter Van den Hoogen Yvonne Ijsselstein Wijnand Kort	2012 Belgica	Buscar como contribuye la excitación, el dominio y el placer. Buscar si hay diferencias entre el periodo de tiempo y la medida de las emociones.	Las emociones del juego inducen a modular el comportamiento posterior. El placer se relaciona con jugar a corto plazo. El dominio se relaciona con la preferencia de juego y la

				excitación predijo positivamente preferencias de juego a largo plazo.
7. Mirrored Morality: An Exploration of Moral Choice in Video Games.	Andrew J Weaver Nicky Lewis	2012 Indiana	Comprender a los jugadores como toman decisiones morales y que efectos tienen esas decisiones en respuestas emocionales a los videojuegos.	Las decisiones morales utilizadas en el juego son aquellas que cada jugador utilizaría en el mundo real. Los jugadores interactúan con los personajes del juego experimentando emociones.
8. The Attitudes, Feelings, and Experiences of Online Gamers: A Qualitative Analysis.	Zaheer Hussain Mark D Griffiths	2009 UK	Explorar las actitudes, experiencias y sentimientos de los jugadores online.	Los jugadores usan juegos online para aliviar sentimientos negativos.
9. Is RETHink therapeutic game effective in preventing emotional disorders in children and adolescents? Outcomes of a randomized clinical trial.	Oana A David Roxana A I Cardoso Silviu Matu	2019 Rumanía	Buscar si el juego RETHink es capaz de mejorar síntomas emocionales, mejorar habilidades de regulación emocional y usarlo en salud mental.	El juego RETHink es eficaz para reducir la vulnerabilidad de los niños y adolescentes a desarrollar problemas emocionales. Afecta de forma positiva en la regulación emocional.
10. A Randomized Controlled Trial to Test the Effectiveness of an Immersive 3D Video Game for Anxiety Prevention	Hanneke Scholten Monique Malmberg Adam Lobel	2016 Países Bajos	Probar si es eficaz el videojuego Dojo para la prevención de la ansiedad en adolescentes.	Tanto el videojuego Dojo como Rayman redujeron los niveles de ansiedad, por lo que los juegos en general reducen los

among Adolescents.	Rutger C M E Engels			niveles de ansiedad.
11. A VR-Based Serious Game for Studying Emotional Regulation in Adolescents.	Alejandro Rodríguez Beatriz Rey M ^a Dolores Vara Maja Wrzesien Mariano Alcañiz David Pérez-lópez	2015 Valencia	Determinar si es eficaz el videojuego Gt-System en la regulación emocional.	El juego GT-System es capaz de regular la frustración en los adolescentes.
12. Changes in irrational beliefs are responsible for the efficacy of the RETHink therapeutic game in preventing emotional disorders in children and adolescents: mechanisms of change analysis of a randomized clinical trial.	Oana A David Roxana A I Cardoso Silviu Matu	2019 Rumanía	Explicar la eficacia de los juegos para que los adolescentes desarrollen resistencia emocional.	Los videojuegos pueden disminuir las emociones negativas y la depresión.
13. On The Costs and Benefits of Gaming : The Role of Passion.	Marc Lafrenière Robert J Vallerand Eric Donahue Geneviève Lavigne	2009 Canadá	Buscar el papel de la pasión en las experiencias afectivas de los jugadores mientras juegan. Encontrar el papel de la pasión en el juego problemático. Encontrar el papel de la pasión por el	La pasión armoniosa potencia los efectos positivos mientras que la pasión obsesiva es un factor de riesgo para la salud en las personas.

			juego en el bienestar psicológico y físico de los jugadores.	
14. El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes.	Ana Estévez David Herrero Izaskun Sarabia Paula Jáuregui	2014 Palma de Mallorca	Buscar la relación entre la regulación emocional y las conductas impulsivas de juego patológico e internet. Buscar la relación entre regulación emocional y sintomatología disfuncional. Valorar si la regulación emocional interviene como mediadora entre las conductas y la aparición de sintomatología.	El entrenamiento de habilidades de regulación emocional puede ayudar a tratar sintomatología disfuncional en adolescentes y jóvenes. La regulación emocional dicta a la persona al uso de videojuegos llevándolos a un juego abusivo o patológico.
15. Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions.	Ana Estévez Paula Jáuregui Inmaculada Sánchez-Marcos Hibai López-González	2017 UK	Buscar la relación entre regulación emocional y apego a adicciones. Buscar como interviene la regulación emocional en las adicciones. Buscar diferencias de género en la adicción, en la regulación emocional y en el apego.	Existe relación entre adicción de sustancias y las adicciones conductuales. Existe relación entre regulación emocional con conductas adictivas. El uso de internet está relacionado con el apego familiar.
16. Cool, callous and in control:	Laura Stockdale	2017 USA	Buscar la diferencia de	Los jugadores frecuentes a

superior inhibitory control in frequent players of video games with violent content.	Robert G Morrison Robert Palumbo James Garbarino Rebecca L Silton		empatía entre los jugadores frecuentes y los poco frecuentes.	juegos violentos tienen menos empatía y mayor dificultad en la identificación de expresiones felices en comparación con los poco frecuentes.
17. Beyond the lab: Investigating early adolescents' cognitive, emotional, and arousal responses to violent games. Comput Human Behav	Karin M Fikkers Jessica Taylor Piotrowski Patti M Valkenburg	2016 Países Bajos	Relacionar las respuestas violentas del juego y la agresión. Investigar como los juegos violentos se relacionan con el comportamiento agresivo.	Los juegos violentos provocan agresividad y excitación. Los factores del entorno potencian la agresividad. Las emociones positivas se asocian con la agresividad en los juegos violentos.
18. The effects of an action video game on visual and affective information processing.	Kira Bailey Robert West	2013 USA	Examinar los efectos visuoespaciales y de procesamiento de emociones durante 10h de juego.	Aparición de reacciones más rápidas en los jugadores habituales.
19. Neural contributions to flow experience during video game playing.	Martin Klasen René Weber Tilo Kircher Krystyna Mathiak Klaus Mathiak	2012 Germany	Medir cada uno de los factores de "flujo" individualmente y después en conjunto.	Los factores del flujo se ven reflejados en la actividad cerebral provocando disfrute y efectos positivos a cada uno de los jugadores.

<p>20. The Effect of Violent and Nonviolent Video Games on Heart Rate Variability, Sleep, and Emotions in Adolescents With Different Violent Gaming Habits.</p>	<p>Malena Ivarsson Martin Anderson Torbjörn Akerstedt Frank Lindbland</p>	<p>2013 Suecia</p>	<p>Investigar si los patrones de reacción varían con la alta exposición a juegos violentos y aquellos con poca exposición, durante y después de jugar a un juego violento y un juego no violento.</p>	<p>Los juegos violentos provocan emociones positivas a la par con emociones agresivas. Los juegos violentos pueden desensibilizar que regula sentimientos y comportamiento.</p>
<p>21. Computer Game Play Reduces Intrusive Memories of Experimental Trauma via Reconsolidation-Update Mechanisms.</p>	<p>Ella L James Michael B Bonsall Laura Hoppitt Elizabeth M Tunbridge John R Geddes Amy L Milton Emily A Holmes</p>	<p>2015 UK</p>	<p>Buscar si tras la aparición de memoria traumática el uso de juegos interrumpe y mejora la frecuencia de intrusiones.</p>	<p>El uso de videojuegos reduce la frecuencia de recuerdos intrusivos.</p>