



UANL FTSyDH

**POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES**  
Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



## **Calidad de vida y bienestar psicológico en personas que juegan videojuegos. Un estudio de casos**

Belica Villarreal Castillo<sup>51</sup>

Rosa Isabel Garza Sánchez<sup>52</sup>

José González Tovar<sup>53</sup>

### **Resumen.**

En la actualidad, la interacción entre jóvenes se ha transformado notablemente gracias al uso generalizado de herramientas tecnológicas como computadoras, celulares y consolas de videojuegos. Esta evolución se ha visto especialmente acelerada por la pandemia mundial del COVID-19, dando lugar a lo que podría considerarse una "nueva forma de vida". Mientras que la interacción tradicional solía ser principalmente cara a cara, en la actualidad una gran parte de las comunicaciones cotidianas se llevan a cabo a través de herramientas digitales en línea, como aplicaciones de mensajería de texto, mensajes de audio y video llamadas. El presente estudio se centra en el uso frecuente de los videojuegos y su impacto en la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas que los utilizan con regularidad. Con este fin, se llevó a cabo una investigación cualitativa para explorar la relación entre calidad de vida, bienestar psicológico y el uso de videojuegos. Resulta imperativo entender las repercusiones del aislamiento social impuesto por la pandemia y analizar cómo la calidad de vida y el bienestar psicológico se ven afectados en el ámbito social. A través de entrevistas

---

<sup>51</sup> Becaria del Programa Conahcyt 2023-2025. Estudiante de la Maestría en Psicología Clínica en la Universidad Autónoma de Coahuila. Correo de contacto: [belica.villarreal@uadec.edu.mx](mailto:belica.villarreal@uadec.edu.mx) <https://orcid.org/0009-0003-2500-1026>

<sup>52</sup> Profesora-Investigadora de la Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades, docente de la Maestría en Psicología Clínica en la Universidad Autónoma de Coahuila. Correo de contacto: [isabelgarza@uadec.edu.mx](mailto:isabelgarza@uadec.edu.mx) <https://orcid.org/0000-0003-2925-9211>

<sup>53</sup> Profesor-Investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Coahuila. Correo de contacto: [josegonzaleztovar@uadec.edu.mx](mailto:josegonzaleztovar@uadec.edu.mx) <https://orcid.org/0000-0002-2507-5506>



UANL FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



estructuradas, se descubrió que muchos individuos recurren a los videojuegos como una forma de escape frente al estrés laboral y las tensiones familiares.

**Palabras clave:** *calidad de vida, bienestar psicológico, interacciones.*



UANL FTSyDH

**POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES**  
Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



## **Introducción.**

Las personas son seres transmutantes y la tecnología se ha ido adaptando a los cambios generacionales, satisfaciendo las necesidades. Así como sucedió en el año 2019 cuando en el mundo iniciaba una pandemia, la cual fue denominada COVID-19, en el cual las interacciones interpersonales cambiaron de forma drástica al ser cara a cara, pasaron realizarse a través del internet, y una forma de adaptación de los jóvenes.

La Adaptación fue socializar a través de redes sociales, haciendo uso de videojuegos y aplicaciones que se utilizan en la comunidad de los jugadores, como lo son el Discord y el Twitch. Un estudio realizado en la plataforma Twitch con un único participante en el cual analizaron sus partidas de un solo juego antes y después de la pandemia, esto con el objetivo indagar la relación que existe entre el COVID-19 y la emociones en usuarios de Twitch, para esto se examinaron la actitud ante las interacciones sociales y las emociones positivas y negativas.

Las categorías que se consideraron para el presente estudio son calidad de vida el cual se consideraron el nivel socioeconómico y las relaciones familiares, la definición que se considerara para este escrito es la de Haas ya que considera la calidad de vida como una evaluación pluridimensional y algunas características que menciona O'Boyle ya que hace mención diversos factores como el económico y culturas entre otros. El nivel socioeconómico fue considerado para determinar a los sujetos.

En cuanto a la siguiente categoría que se estudiara es el bienestar psicológico, la cual se divide en dos en bienestar específico y bienestar subjetivo para este documento se considero el bienestar psicológico como algo subjetivo. Es por ello por lo que se realizo este estudio con la finalidad de analizar la relación que existe entre usuarios de videojuegos su calidad de vida y bienestar psicológico.



UANL FTSyDH

**POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES**  
Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



## **Antecedentes.**

El bienestar psicológico es un factor variable ya que depende de las categorías consideradas para su estudio es por ello por lo que se puede comprender como bienestar psicológico determinante y/o subjetivo. Este último se entiende como parte de la manifestación de la salud del individuo en un sentido general, involucrando el estado emocional ya que es algo subjetivo al entorno del sujeto (García & et al, 2000).

El concepto de calidad de vida emana de la segunda guerra mundial, con el objetivo de conocer la percepción que tienen los individuos referentes a una buena vida o su seguridad financiera (Campbell, 1981; Meeberg, 1993). a partir de los años setentas los datos y la manera de recolección de estos fueron más objetivos, por ejemplo, se establecieron preguntas exploratorias para identificar nivel de estudios y tipo de vivienda. en la actualidad la calidad de vida se conforma de una triada las cuales son: economía, medicina y ciencias sociales. pero a su vez cada una de estas ramas a postulado una definición de acuerdo con su carácter de estudio. (Cummins, 2004). a la amplia gama de definiciones se dividen en calidad de vida objetiva o subjetiva. (O'Boyle, 1994) propone una evaluación objetiva considerando salud, ambiente físico, ingresos y vivienda con esta propuesta la medición de calidad de vida puede ser estándar, pero se considera compleja y difícil de predecir (Urzúa & et al, 2012).

Se encontró relación de acuerdo con la evaluación que se realizó a 163 personas en formación académica de negocios, Ingeniería agroindustrial y Enfermería de la universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, Perú, con el objetivo de examinar la correlación de calidad de vida y estilo de vida se encontró significancia en cuanto a la calidad de vida y el estrés es decir que entre mayor calidad de vida mejor estilo de vida (Vargas & et al, 2023).

En un estudio realizado a 157 personas (63 mujeres y 94 hombres) con rango de edad de 18 a 28 años. Con el objetivo analizar y comparar la calidad de vida autorreportada en dos contextos, uno es un entorno sin pandemia contra un entorno COVID-19. El análisis se realizó a través de un cuestionario de salud SF-36 a través



UANL FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



de 36 preguntas de 8 Ítems, los cuales son rol físico, dolor corporal, función física, vitalidad, generalidades de salud, función social, salud mental y rol emocional. Dicho cuestionario se aplicó en dos fechas diferentes, las cuales fueron septiembre del 2019 y abril del 2020. En el estudio se encontró significancia en calidad de vida, la dimensión de vitalidad, función social, rol emocional, salud mental y salud general. En donde se mostró que la calidad de vida se vio afectada en dimensiones sociales y psicológicas de forma negativa debido al COVID-19 (Guzmán, et al. 2021).

Debido al COVID-19 y la afectación de este sobre las dimensiones sociales, la industria de los videojuegos mostró un alza en sus ventas, de acuerdo con Andrew Little, analista de Global X, el consumo aumento un 65% (Romero, 2020).

La Organización Mundial de la salud (OMS, 2017), define la calidad de vida como "la percepción del individuo de su posición en la vida, en el contexto y sistemas de valores en los cuales ellos viven y en relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones" La calidad de vida es considerado un factor importante en la evaluación de salud y bienestar. Ya que está relacionado con el entorno social, cultural, ambiental, educativo, económico, bienestar físico y mental de las personas (Veramendi Villavicencios, 2020).

En cuanto al bienestar psicológico, se traduce a vivir la vida de forma satisfactoria y es integrado por los siguientes factores: auto aceptación, relaciones con los demás, autonomía, dominio ambiental, propósito de vida y crecimiento personal (Matud & et al, 2019).

En un estudio que se realizó en 3,400 personas, de las cuales 1,700 fueron mujeres y 1,700 hombres con rango de edades de entre los 21 y 64 años, con el objetivo analizar si es relevante el género en cuanto bienestar psicológico, a partir de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario de Roles Sexuales de Bem. Se obtuvo como resultado que los hombres mostraron mayor auto aceptación y autonomía. En cambio, las mujeres obtuvieron alta puntuación en crecimiento personal y relaciones positivas con los demás (Chae, et al, 2022).



UANL FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



Pero ambos géneros mostraron una motivación, la cual se caracteriza por ser un factor que impulsa al ser humano para lograr, hacer o realizar alguna acción que lleva a un determinado fin ante áreas de su interés. (Luo & et al, 2020; Vargas & et al, 2023) Y de acuerdo con la investigación donde participaron 258 estadounidenses consumidores de videojuegos, con el objetivo de examinar las relaciones entre el impacto de valor percibido en calidad, emocional, costo social, lealtad, bienestar psicológico y emociones negativas y positivas en relación con los videojuegos. Se obtuvo que existe una significancia significativa entre videojuegos y bienestar psicológico, en específico la motivación (Kim, 2021).

En un estudio en el cual participaron 256 personas con el objetivo de identificar grupos motivacionales y compararlos en cuanto a calidad de vida. los participantes fueron seleccionados a través de un sitio web y se les aplicó una variedad de pruebas como (BFI-Fr), (WHOQOL-BREF) y uso problemático (IGD-Scale). los participantes fueron en tres grupos primer grupo "recreativos", "competitivos", "escapistas". Se obtuvo como resultado que los jugadores identificados como "competitivos" y "escapadores" cuentan con una puntuación mayor en cuanto al IGD-Scale en comparación a los "recreativos", por otro lado los usuarios identificados como "escapistas" reportaron una puntuación inferior a los otros grupos en cuanto a salud psicológica reportando ser menos extrovertidos y más neuroticos (Larrieu, 2022).

La investigación de (Bargeron & et al, 2017) demuestra que existe un vínculo entre trastorno del juego y calidad de vida como la ansiedad, el estrés, la depresión nivel baja de satisfacción.

En cuanto a motivación Demetrovics 2011 desarrolló la prueba Motives for online questionnaire of the game (MOGQ) este cubre siete tipos de motivación en los cuales se incluye "escape" que se entiende como escapar de la realidad y problemas, afrontamiento que es el confrontar problemas de estrés, agresión y ansiedad, Fantasía como salir del rol habitual, competencia como competir y derrotar para obtener



UANL FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



sensación de logro y social que cubre el aspecto social del juego como el interactuar con los otros (Larrieu, 2022).

En cuanto a habilidades sociales, el estudio realizado a 62 personas con alta aceptación social y 331 personas con aceptación neutral, se midió la inteligencia emocional con la prueba de BarOn EQ-i y la escala de Gismero, para evaluar habilidades sociales; en el estudio, encontraron relación entre horas de juego y tipo de juegos digitales, y dependiendo de estos dos factores, los resultados impactan positiva o negativamente en las habilidades sociales (Sandri, 2021). Así mismo, en el ser humano, la inteligencia emocional es un factor determinante ante la forma de desarrollarse ante problemas como la ansiedad, la depresión y el estrés, ya que dota de capacidad para evaluar, comprender y regular las emociones con las que se interactúa de manera interpersonal e intrapersonal (Hanawi et al., 2020).

En un estudio realizado por (Hanawi et al., 2020) con el objetivo de ver la correlación que existe entre estilo de vida y el bienestar psicológico, se entrevistaron a 173 personas estudiantes de universidad y se les aplicó una variedad de prueba, los cuales fueron SLIQ y DASS-42 los resultaron arrojaron que existe una significancia negativa en cuanto estilo de vida saludable y bienestar psicológico. Es decir, que entre mejor estilo de vida tenga una persona, su bienestar psicológico será mayor y el contar con un grupo para socializar en ocasiones ayuda a inhibir el estrés.

La tecnología a estado presente en la cotidianidad de las personas y un claro ejemplo son las redes sociales, ya que se han instalado en la forma de vida de las personas, lleva como causa la auto revelación, que es lo que los individuos quieren hacer del conocimiento "público" que de cierta manera es parte de la nueva forma de socialización y que a la vez puede causar un bienestar psicológico positivo o negativo (Mufan & et al, 2020)

El bienestar psicológico es una serie de constructos de emociones y evaluaciones cognitivas de la propia vida. Y es caracterizado por la autoestima, bienestar social, ansiedad, depresiones y satisfacción de vida(Nasreddine, 2020)También se destaca que



UANL FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



el sentimiento de pertenencia, aceptación e inclusión social tiene como consecuencia efectos positivos, pero es el caso contrario con la exclusión social y el aislamiento, porque esto lleva a un efecto negativo en el bienestar psicológico (Chae & et al, 2022; Ureña & et al, 2018).

### **Planteamiento de la investigación.**

#### **Objetivo.**

Explorar y analizar de qué manera los videojuegos han influido en la calidad de vida y el bienestar psicológico, identificando tanto los beneficios como los posibles efectos adversos.

#### **Justificación.**

En la era digital, los videojuegos han evolucionado de simples entretenimientos a fenómenos culturales y sociales con un impacto significativo en la vida diaria de millones de personas en todo el mundo. En España, los videojuegos representan una industria en crecimiento que no solo influye en la economía, sino también en diversos aspectos de la vida personal y social. Por lo tanto, es esencial entender cómo esta forma de entretenimiento afecta la calidad de vida y el bienestar psicológico de los individuos ya que estudios sobre la industria de los videojuegos va en aumento (Reporte Especial Estado Del Gaming En México 2021, 2022) y a su vez la cantidad de usuarios.

México se encuentra en el decimo lugar de consumo y numero uno de América latina. The CIU, 2021 afirma que en México existen 76.7 millones de video jugadores y triplicara su valor en un lapso de 12 años (Arteaga, 2021). Es por ello por lo que se considera relevante realizar este estudio para analizar de que forma esta afectado a la población mexicana en especial a los jóvenes y jóvenes adultos. Ya que estos representan un 56.8% del total de consumidores, aun contando con estos datos no se encuentra con estudios realizados en el cual se indaguen estas dos variables.

Los videojuegos son una actividad recreativa común para personas de todas las edades, desde niños hasta adultos. Con el acceso cada vez mayor a dispositivos móviles





UANL FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



y consolas de juegos, la penetración de los videojuegos en la vida cotidiana ha aumentado significativamente. También han cambiado la manera en que las personas pasan su tiempo libre, ofreciendo una alternativa atractiva a actividades tradicionales como la televisión o los deportes. Dentro de los beneficioso psicológicos Estudios han mostrado que los videojuegos pueden mejorar habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la resolución de problemas. Los juegos diseñados específicamente para la relajación y la meditación pueden ser herramientas efectivas para reducir el estrés y la ansiedad.

El uso excesivo de videojuegos puede llevar a la adicción, que se ha reconocido como un trastorno de salud mental por la Organización Mundial de la Salud, la adicción a los videojuegos puede causar problemas como la depresión, la ansiedad y el aislamiento social.

Es por esto que esta investigación cobra especial relevancia para abordar el impacto de los videojuegos en la salud mental.

### **Método.**

La información se recolectó a través de la técnica de entrevistas a profundidad. Los entrevistados fueron reclutados a través del método bola de nieve que se entiende como: “Muestras en cadena o por redes (“bola de nieve”): se identifican participantes clave y se agregan a la muestra, se les pregunta si conocen a otras personas que puedan proporcionar datos más amplios, y una vez contactados, los incluimos también” (Hernández, 2010, p.398).

Una vez identificados los sujetos a entrevistar se realizó cita para llevar a cabo la entrevista, la cual fue grabada con el consentimiento de los participantes. Las categorías en las cuales se basaron las preguntas fueron; Calidad de vida y bienestar psicológico en relación con los videojuegos. En cuanto a calidad de vida se indagó y



se obtuvieron los siguientes códigos, nivel socioeconómico, relación familiar y relaciones interpersonales y en cuanto a bienestar psicológico se indagó en habilidades psicosocioemocionales como la motivación, habilidades sociales.

### **Participantes.**

Se seleccionaron dos participantes que contaron con las siguientes características: ser mayores de edad y contar con gusto por los videojuegos, así como ser usuario activo de videojuegos.

### **Técnica.**

Para seleccionar a los sujetos se utilizó el método de bola de nieve o muestras en cadena, el cual consiste en ir pasando la voz entre sujetos, para la entrevista se utilizó la técnica de entrevista profunda. (Hernández, 2010)

### **Procedimiento.**

Primero, se seleccionó el tema de investigación, luego, se definieron las categorías de análisis: calidad de vida en relación con los videojuegos y bienestar psicológico, basadas en la investigación de dichas categorías. Se diseñó un instrumento de entrevista con preguntas abiertas para explorar estas áreas.

Una vez formuladas las preguntas, se informó a conocidos sobre la búsqueda de sujetos que utilizaran videojuegos de manera activa. Se contactó a los interesados, se agendaron citas y se les explicó que las entrevistas serían grabadas. Los participantes dieron su consentimiento para el uso académico de la información y las entrevistas fueron grabadas y transcritas.

Se transcribieron los textos originales en formato digital, asegurando una representación precisa y completa de los contenidos. La transcripción fiel es crucial para mantener la integridad de los datos y facilitar un análisis exhaustivo, posterior a esto, fueron analizados para identificar temas, patrones y significados relevantes. Cada segmento del texto fue etiquetado con códigos específicos que representan temas o categorías identificadas



durante el análisis, a partir de técnicas de codificación abiertas y axiales para asignar códigos que reflejen los conceptos emergentes y sus relaciones.

## **Resultados.**

Esta investigación se analizó los factores que están implicados ante las categorías de bienestar psicológico y calidad de vida con relación a los videojuegos.

### ***Categoría 1. Calidad de vida y nivel socioeconómico.***

En el área de calidad de vida en relación con el nivel socioeconómico se destacó que ambos sujetos cuentan con estudios universitarios y trabajo fijo. También manifiestan que no tienen dependientes económicos.

¿Depende alguien económicamente de ti?

### ***Categoría 2. Calidad de vida y Relación familiar.***

Se encontró que los videojuegos son un factor de escape ante situaciones de problemas familiares y que el tiempo de uso de los videojuegos puede estar relacionado en cuanto al tipo de relación familiar que el sujeto presente.

En cuanto a su relación familiar la describen de la siguiente manera.

Sujeto "A": *“Siento que es por lo mismo de que tiene ideas un poquito como que más jóvenes, más actualizadas. Mi papá sí es todavía como que un poquito más estricto en algunas cosas. Entonces, siento que por esa misma razón no soy tan abierto con él, con mi mamá un poquito más, hablamos un poquito más siento que la relación está mucho mejor con ella,*

*Pero no es que tenga problemas con mi papá, digo, o sea, no es que no hablemos por algún problema mucho más fuerte. Simplemente porque, no sé, siento como que no tengo esa capacidad de abrirme tanto con él y con mi hermano, pues, me llevo bastante bien. Digo, nos diferenciamos mucho, ¿verdad? Entonces, casi siempre cuando hay una diferencia de edad muy grande en una familia entre hermanos, tienden como que a pelearse y eso, Pero siento que son cosas que suceden en todas las familias.”*



UANL FTSyDH



## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



### **Categoría 3. Bienestar psicológico: Motivación**

Los videojuegos en ambos sujetos son considerados como un elemento que les ayuda a “escapar” ya sea de estrés laboral, social y/o familiar, pero también un factor de la motivación fue la socialización.

Sujeto “A”: *“Siento que los videojuegos te ayudan mucho. Hay veces en donde...como que tu vida está pasando por una situación muy difícil y los videojuegos siempre han sido como que una puerta...o sea, va a sonar como que muy exagerado, muy freaky, pero siento que es como que la forma en la que yo lo veo.*

*Te abren como que una puerta al otro mundo. Hay incluso momentos en los que...disocias completamente de que estás...o sea, que hay un mundo alrededor tuyo en donde la inmersión en el juego es tanta que...ya no piensas...ya no prestas atención a otras cosas que no sea el juego.*

*Entonces, por ejemplo...tú llegas a tu casa y estás estresado, estás triste, estás deprimido te pasó algo, te peleaste con tus papás, no sé terminaste con tu novia, lo que sea llegas y te pones a jugar. y llega un momento en el que. Después de la media hora, estás tan concentrado, tan enfocado en el juego que se te olvida completamente...como que todo lo demás”*

Sujeto “H”: *“para mí los videojuegos han sido, así como ciertas películas o libros, han sido lugares en donde me puedo sentir bien, como te digo, involucrándome en una historia, entreteniéndome o creando muchas cosas buenas. O sea, como que me sacan del aburrimiento, del lastigo. Y en lugar de estar, pues, como que rumia... considero que si es sano cierto grado de evasión o si estás estresado o estás muy... justamente todo lo contrario, muy habituado a los problemas de la vida diaria, ese escape y esa evasión sí la tienen los videojuegos.”*

### **Categoría 4. Bienestar psicológico: habilidades sociales**



UANL FTSyDH



**POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES**  
Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



En esta área los videojuegos para el sujeto A quien es el sujeto que se entrevistó y los utiliza de manera frecuente y por lapsos largos de tiempo, por lo cual son considerados importantes, ya que proporcionan la facilidad de socializar con más personas.

Entrevistadora-¿consideras que los videojuegos te ayudan a socializar?

Sujeto “A”: *“Sí, en algunas situaciones. Fijate, me tocó mucho que mientras estaba en secundaria digo, ahorita estoy en la universidad, estoy cursando cuarto o semestre y cuando estaba en secundaria, más o menos como primero o segundo grado, solía mucho jugar con más gente, pero no me animaba, por ejemplo, a... eran juegos en donde te tenías que comunicar con el equipo para llegar a, no sé, alguna meta. Sí, entonces era un equipo de seis, diez personas, y todos tenían que estar como que en constante comunicación... O sea, me ha ayudado bastante al principio sí estuvo como que muy difícil, pero siento que sí me ayudó como que a elevar esa confianza de compartir mis cosas con los demás... Por ejemplo, actualmente mis mejores amigos los conocí ahí.”*

Sujeto “H”: *“A mí particularmente no, no lo hace...pero más que ayudan a socializar, sí están presentes en mis tiempos de socialización. O sea, por ejemplo, mis mejores amigos también juegan y no es que los haya conocido por los juegos, pero muchas veces nos juntamos a jugar o... sí, cosas así.”*

#### **Categoría 5. Bienestar psicológico: Empatía.**

La empatía es un factor que no es enriquecido por los videojuegos, pero se podría indagar más en el tema de la relación de la empatía y el uso de los videojuegos.

Supongamos que estás en un juego grupal y a un compañero lo están atacando ¿Cómo reaccionas ante la situación?

Sujeto “A”: *“O también mucho de qué juego sea, o sea, siento que es algo que depende mucho, porque hay juegos que son más serios y en los que la gente casualmente no suele insultar. Entonces, cuando te insultan, me siento así, como*



UANL FTSyDH



**POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES**  
Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



*que, ay, qué pedo, ¿por qué me está diciendo cosas?... O sea, si dices así, pues, ¿qué hice? ¿qué onda? Sí. ¿Por qué me está diciendo cosas? Pero, por ejemplo, si insultan a un amigo, pues, o sea, si es así en un juego tranquilito, pues yo creo que sí lo defienden.”*

*¿Si alguien te empieza a platicar sus emociones que sueles hacer?*

*Sujeto “A”: “O sea, siempre me han dicho así que, es que me gusta mucho platicar contigo porque, si no, no sé, sabes escuchar muy bien... Cuando me encuentro en las emociones, como que siento que, no sé, depende mucho de la persona. Si es muy cercano a mí, siento que sí me siento como que muy, muy identificado con lo que siento.*

*O sea, si me dice que está así triste, pues a lo mejor yo también, depende de lo que me está contando, también le puedo poner triste. Si es una persona así como que más equis, o sea, la sigo apoyando, verdad, pero ya no me llega tanto como que la emoción”.*

*Sujeto “H”: “si me van a expresar como se sienten le pongo pausa al juego, lo escucho y continuo jugando”*

## **Discusión**

Los resultados obtenidos a través del análisis indican, en primer lugar, que largas horas de juego se asocian con una menor capacidad para leer expresiones faciales y una disminución en las habilidades sociales directas, según Arab et al. (2015). Sin embargo, se observó que a mayor tiempo de juego, los entrevistados reportaban una mayor habilidad social. Esto sugiere una contradicción aparente que merece un análisis más profundo. Por un lado, Waddimba et al. (2021) destacan que los videojuegos pueden facilitar el desarrollo de habilidades sociales, lo que puede explicar las respuestas positivas de los jugadores en cuanto a sus interacciones sociales.

En relación con las habilidades sociales, se consideró el código de empatía, que parece depender del tipo de videojuego preferido por el usuario. Polman et al. (2008)



señalan que el nivel de empatía es menor en usuarios que consumen videojuegos con alto contenido violento, en comparación con aquellos que prefieren juegos menos agresivos. Esto sugiere que la naturaleza del juego puede influir significativamente en el desarrollo de la empatía en los jugadores.

Respecto al bienestar psicológico y la motivación, Bargeron et al. (2017) identifican una categoría denominada "escape", en la cual los individuos utilizan los videojuegos como un método para evadirse de su entorno. Este fenómeno es consistente con los hallazgos del estudio, donde varios sujetos indicaron usar los videojuegos para escapar de situaciones estresantes o insatisfactorias en su vida cotidiana.

En cuanto a la calidad de vida y la relación familiar, Brenes et al. (2015) mencionan una conexión entre el entorno familiar y la conducta problemática relacionada con el juego patológico. Este vínculo se corrobora con el caso del sujeto "A", quien tiene el mayor número de horas de juego por día y describe su entorno familiar como "estresante". Este caso específico subraya cómo un entorno familiar adverso puede contribuir a un uso excesivo y problemático de los videojuegos.

Finalmente, la motivación para ser un usuario activo de videojuegos parece estar relacionada con el deseo de socializar. Johnson (2016) sugiere que cuanto mayor es el número de horas de juego con motivación social, es decir, con el objetivo de interactuar con otros en línea, mayor es el uso de los videojuegos. El caso del sujeto "A" refuerza esta hipótesis, ya que su principal motivación para jugar es socializar a través de los videojuegos.

Estos resultados proporcionan una visión compleja y matizada del impacto de los videojuegos en la calidad de vida y el bienestar psicológico. Muestran que los videojuegos pueden tener tanto efectos positivos como negativos, dependiendo de factores como el tipo de juego, la motivación del jugador y su entorno social.

## **Conclusión**



UANL FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



Los resultados obtenidos a través del análisis indican que la motivación principal de los sujetos para jugar videojuegos es el escape, especialmente de factores estresantes en el ámbito laboral, familiar y de pareja. Se observó que los usuarios de videojuegos en línea de mundo abierto tienden a poseer habilidades sociales sobresalientes, ya que manifiestan una capacidad destacada para desarrollarse en relaciones interpersonales. En contraste, los jugadores que prefieren juegos de mundo cerrado y en solitario muestran menores habilidades sociales.

En cuanto a la categoría de nivel socioeconómico, se identificó la necesidad de ampliarla y analizarla en mayor profundidad. Esta categoría podría ser determinante para pronosticar el tiempo de juego, ya que un mayor tiempo dedicado a los videojuegos podría estar relacionado con el desarrollo de psicopatologías.+





## Referencias.

- Arab et al. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*.S.
- Arteaga, A. (2021). Industria de Videojuegos en México en 2020. In *The CIU*.
- Bargeron, & et al. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 68, 388–394. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.11.029>
- Brenes, & et al. (2015). Empathy and aggression in children's video gaming. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(1), 183–194. <https://doi.org/10.11600/1692715x.13110020813>
- Chae, & et al. (2022). Sharing emotion while spectating video game play: Exploring Twitch users' emotional change after the outbreak of the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*, 131. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107211>
- García, & et al. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. In *Rev Cubana Med Gen Integr* (Vol. 16, Issue 6).
- Hanawi et al. (2020). *Impacto de un estilo de vida saludable en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios*.
- Hernández. (2010). *Metodología de la investigación*.
- Johnson. (2016). Motivations for videogame play: Predictors of time spent playing. *Computers in Human Behavior*, 63, 805–812. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.028>
- Kim, M. (2021). ¿Does playing a video game really result in improvements in psychological well-being in the era of COVID-19? *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102577>
- Larrieu. (2022). *Problematic gaming and quality of life in online competitive videogame players: Identification of motivational profiles*. <https://www.elsevier.com/open>
- Luo, & et al. (2020). Autorrevelación y redes sociales: motivaciones, mecanismos y bienestar psicológico. In *Current Opinion in Psychology*. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>



UANL FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



- Matud, & et al. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Mufan, & et al. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 31, pp. 110–115). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Nasreddine. (2020). Brain Computer Interfaces for Improving the Quality of Life of Older Adults and Elderly Patients. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00692>
- O'Boyle. (1994). The ethical dimensions of quality and productivity improvement. *Forum for Social Economics*, 23(2), 29–47. <https://doi.org/10.1007/BF02752384>
- Polman, & et al. (2008). Experimental study of the differential effects of playing versus watching violent video games on children's aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 34(3), 256–264. <https://doi.org/10.1002/ab.20245>
- Reporte especial estado del gaming en México 2021*. (2022).
- Romero, V. (2020). Aumenta hasta 65% el consumo de videojuegos en el mundo por coronavirus. In *Digital Policy & Law Group*.
- Ureña, & et al. (2018). Social networks and psychological well-being of college students. *Revista Electronica de Investigacion Educativa*, 20(3). <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Urzúa, & et al. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30, 61–71.
- Vargas, & et al. (2023). *Motivación hacia los videojuegos en línea y calidad de vida con respecto a la salud en adolescentes jugadores de Dota 2*. <http://hdl.handle.net/10757/654807>
- Veramendi Villavicencios. (2020). *Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19*. <https://orcid.org/0000-0002-9177-6490>
- Waddimba, & et al. (2021). Resilience, Well-being, and Empathy Among Private Practice Physicians and Advanced Practice Providers in Texas: A Structural Equation Model Study.



UANL FTSyDH

# POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



*Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*, 5(5), 928–945.

<https://doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2021.08.009>