

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.



Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Psicología

Trabajo de Integración Final

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos”.

Ricardo Sepúlveda – LU 1059908

Tutor: Bogiaizian, Daniel.

Fecha de presentación: 10/12/2020

Resumen

El objetivo del presente estudio fue estudiar la relación entre el flow disposicional y la ansiedad estado y rasgo en jugadores de videojuegos como FIFA o Call of Duty. La muestra fue compuesta de 201 adultos de entre 18 y 47 años. Para este estudio se utilizaron 2 cuestionarios psicológicos y un cuestionario sociodemográfico con preguntas añadidas sobre el uso de videojuegos. Cabe destacar que se separaron los grupos a la hora de medir la frecuencia de las horas jugadas semanalmente en 3 grupos: los jugadores casuales (1 a 10 horas de juego), los jugadores regulares (11 a 20 horas de juego) y los jugadores hardcore (21 o más horas de juego). Los instrumentos utilizados fueron el DFS (Dispositional Flow Scale) adaptado al español por García, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, y Cervelló (2008) y el STAI (State-Trait Anxiety Inventory) traducido y validado por Casullo, Leibovich de Figueroa y Aszkenazi (1991). Los resultados obtenidos demostraron una correlación negativa del flow disposicional tanto con la ansiedad rasgo como con la ansiedad estado. Por último, al analizar la relación entre la frecuencia de juego y las variables psicológicas se encontraron resultados que demuestran que los jugadores regulares experimentan flow más seguido que los jugadores casuales.

Palabras claves: *Flow, ansiedad, videojuegos, jugadores, estado, rasgo.*

Abstract

This research aimed to studying the relationship between flow and state-trait anxiety in videogame players like FIFA and Call of Duty. The sample was composed of 201 adults between 18 and 47 years old. Two psychological scales were used in this investigation and a sociodemographic scale with a few added items about videogames. To measure the frequency of weekly play, the sample was divided into 3 groups the casual players (1 to 10 hours), regular players (11 to 20 hours) and hardcore players (21 or more hours). The instruments used were the DFS (Dispositional Flow Scale) translated into Spanish by García, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, y Cervelló (2008) and the STAI (State-Trait Anxiety Inventory) translated into Spanish by Casullo, Leibovich de Figueroa y Aszkenazi (1991).

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

The results showed a negative correlation of flow with the state-trait anxiety. Finally, results were found when comparing the psychological variables according to the frequency of play, regular players had higher flow than casual players.

Key Words: *Flow, anxiety, videogames, players, trait, state.*

Tabla de contenidos

Introducción..... 4

Objetivos e Hipótesis 5

Objetivo General:5

Objetivos específicos:5

Hipótesis específicas:5

Marco Teórico 5

Flow:.....5

Ansiedad.....10

Videojuegos.....12

FIFA12

Call of Duty.....13

Tipos de Gamers.....13

Estado del arte: 14

Metodología 18

Diseño:18

Participantes y muestra:18

Instrumentos:18

Procedimiento y recolección de datos:.....19

Análisis de datos:19

Resultados: 20

Discusión:..... 24

Conclusiones: 26

Referencias: 27

Anexos 31

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

<i>Cuestionario Sociodemográfico</i>	31
<i>DFS (Dispositional Flow Scale) (Garcia et al., 2008)</i>	32
<i>STAI: Cuestionario Ansiedad Estado/Rasgo (Casullo, Leibovich de Figueroa y Aszkenazi, 1991)</i>	35

Introducción

Los Esports son competiciones organizadas de juegos electrónicos, vienen de diferentes tipos, así como juegos deportes, de lucha o de disparos en primera persona (Pereira, Wilwert y Takase, 2016). De hecho, el termino está relacionado a los deportes, Taylor (2012, citado en Banyai, Griffiths, Kiraly y Demetrovics, 2018) aclara que las reglas, sistemas de torneos, jueces y transmisión es parecida al contexto que se vive en los deportes tradicionales. Los eventos donde se realizan los torneos de Esports han alcanzado la magnitud de llenar estadios como el Madison Square Gardens y el Chicago Theatre (Hopper & Asiedu, 201; Porter, 2015 en Collins, 2017).

Varias investigaciones han relacionado a los Esports con aspectos positivos de la psicología (Nielsen & Smith, 2003; Paul & Willoughby, 2012; Przybylski, Ryan, & Rigby,2009) como desarrollar la inteligencia, la toma de decisiones, resolución de problemas, creatividad y una sensación de libertad (Sanjamsai y Otra Phukao, 2018).

Una variable de la psicología positiva estudiada en los videojuegos es el flow, el cual es un estado positivo donde la persona alcanza un grado alto de concentración, se pierde la noción del tiempo y la autoconciencia valorando sus objetivos como alcanzables según sus propias capacidades (Csikszentmihalyi, 1998). Otra línea de investigación en los videojuegos estudia sus posibles efectos negativos como el aumento de la ansiedad, definida por Weiberg y Gould (1996, citado en Aguirre y Bermudez, 2011) como un estado emocional negativo que se expresa por la presencia de preocupaciones y aprehensión que tiene que ver con un nivel de activación cerebral. La ansiedad parece tener relación con patologías asociadas al uso excesivo de videojuegos.

El objetivo de esta investigación es de analizar la relación entre el flow y la ansiedad en jugadores de videojuegos reconocidos como FIFA y Call Of Duty. Esto es de relevancia por las pocas investigaciones que hay relacionando ambas variables en videojuegos. A medida que los

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

videojuegos ganan relevancia como partes fundamentales de la cultura en todo el mundo, el conocer los aspectos positivos y negativos de estos y el cómo influyen en nuestra salud mental será de gran importancia y el área que los estudia se seguirá ampliando. Con esta investigación se aportará evidencia empírica de cómo se relacionan dichas variables fundamentando posibles modos de intervención en este ámbito.

Objetivos e Hipótesis

Objetivo General

Describir y analizar la relación entre flow y la ansiedad Estado/Rasgo (E/R) en jugadores de videojuegos.

Objetivos específicos

1. Describir la ansiedad E/R y el flow disposicional de manera total en la muestra seleccionada.
2. Analizar la diferencia en el flow disposicional y ansiedad E/R de acuerdo con la categoría de gamer (Casual, Regular y Hardcore) y las variables sociodemográficas (Sexo, tipo de videojuego y lugar de residencia).
3. Analizar la relación entre el Flow disposicional total y la ansiedad E/R en la muestra seleccionada.

Hipótesis específicas

1. Los niveles de Ansiedad E serán mayores que los de Ansiedad R.
2. El Flow disposicional en jugadores de videojuegos será alto.
3. Los jugadores de FIFA tendrán mayor flow disposicional que los jugadores de COD.
4. Los jugadores con hardcore tendrán menos niveles de ansiedad R.
5. Los jugadores hardcore de juego tendrán mayor Flow disposicional.
6. La relación significativa en la muestra seleccionada se dará entre el flow y la ansiedad rasgo, viéndose una correlación negativa entre ambos.

Marco Teórico

Flow

Este concepto nace en los años 70' dentro de las revistas científicas por el trabajo del psicólogo cognitivo social Csíkszentmihályi (Orta y Sicilia, 2015), con cimientos en la psicología positiva la cual centra su estudio en las características que propician un desarrollo saludable en la persona

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

(Leibovich, Maglio y Gimenez, 2013). Más allá de esto muchos investigadores han insistido en la necesidad de estudiarlo desde modelos teóricos diferentes y utilizando variados métodos de medición tanto cualitativos como cuantitativos para una mejor integración del concepto (Lopez, 2006).

El estudio de experiencias de las personas que realizaban una actividad en la cual la recompensa era el disfrute que generaba la situación en sí misma fue el origen de este concepto, en dichas situaciones la persona se concentra para realizar una actividad la cual es compatible con sus habilidades y posee una estructura de normas que le ofrecen un feedback claro sobre su actuación (Calero y Injioque, 2013).

Este estado fue definido originalmente por Csikszentmihalyi (1975, en Franco, Coteron y Gomez, 2015) como “Flow” y se explica como una experiencia donde hay una absorción total en la actividad que la persona realiza, llegando a una concentración profunda en ella y una alteración de la percepción del tiempo.

Posteriormente Jackson y Csikszentmihályi (2002, p. 18-19, citado en Macias, Godoy, Jaenes, Bohorquez & Toral, 2015) definieron el flow como “Un estado de conciencia en el uno llega a estar totalmente absorbido en lo que está haciendo, hasta alcanzar la exclusión de todo pensamiento o emoción... Es una experiencia armoniosa donde cuerpo y mente trabajan juntos sin esfuerzo, dejándole a la persona la sensación de que algo ha ocurrido... Se basa también en el disfrute... (Se asocia a) actuaciones sobresalientes.”

Otras definiciones resaltan características similares por parte de otros autores como Mundel (2000, citado en Garcia, Jimenez, Ruano, Vaillo & Cervello, 2008) que se refiere a esta experiencia como el experimentar una pérdida de la noción del tiempo y de la conciencia junto con un estado de concentración muy fuerte en la actividad que se realiza.

Cabe destacar que dentro del flow, hay dos variantes a analizar, el estado en sí y el flow disposicional, mientras que el primero se relaciona con lo descrito anteriormente; la segunda variante refiere a poder experimentar este estado con frecuencia (Csikszentmihályi, 1990, citado en Amado, Sanchez, Marcos, Sanchez y Garcia, 2013) cree que se puede adquirir de forma innata o se puede aprender siendo influenciada por contexto o por características internas de la persona.

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

De acuerdo con esta línea el estar predispuesto a experimentar este estado es denominado personalidad Autotelica, según Csíkszentmihályi (1990, en Murcia, Noguera, Gonzales, Cervello & Ruiz 2009) surge de la combinación entre el aprendizaje y la herencia biológica de la persona, dando como resultado los rasgos que permiten que la persona experimente flow más frecuentemente. Por esto, la forma y frecuencia para experimentarlo va a variar no solo por la situación en si sino en la persona que lo experimenta, siendo capaces de experimentarlas según sus características personales (Jackson y Csíkszentmihályi 2002, en Macias et al., 2015).

Dentro de este concepto, Csíkszentmihályi (1990, 1993, en Garcia, Cervello, Jimenez, Iglesias & Santos-Rosa, 2005), define 9 dimensiones como son el equilibrio entre habilidad y desafío, la unión entre la atención y la acción, metas claras, feedback sin ambigüedad, concentración en la tarea, sensación de control personal sobre la situación o actividad, pérdida de autoconciencia, distorsión del tiempo y la experiencia autotelica.

Otro autor de gran relevancia en la construcción de este concepto fue Privette (1983, citado en Lopez, 2006) el cual propuso una versión alternativa de las dimensiones del flow, representándolo como un estado óptimo, relacionado con el goce y el rendimiento de las personas en ciertas actividades, principalmente deportivas. Privette (1983, citado en Lopez,2006) propuso 11 dimensiones: Diversión, alto nivel de goce, alto nivel de comportamiento, fusión con el mundo, sociable, pérdida de ego, motivación intrínseca, actividad estructurada, experiencia autotelica, sentido lúdico y distorsión del tiempo. A pesar de haber diferentes modelos, el consenso general toma las 9 dimensiones propuestas por Jackson y Csíkszentmihályi (1999, en Swann, 2016).

Según Privette y Jackson (2000, en Lopez, 2006) el flow también difiere entre intensidad o profundidad, por lo que alguien que experimenta solo un par de dimensiones puede decirse que presenta un “microflow”, el cual se relaciona con actividades más banales como escuchar música y para alguien que logre sentir todas las dimensiones estaría experimentando un macro “Flow” el cual está más asociado con actividades o tareas en alto rendimiento o contextos profesionales.

Una de las dimensiones más importantes es el balance entre habilidad y reto, ya que ha sido representada como un equilibrio para lograr el flow, en caso de que el individuo entienda que no tiene las habilidades para hacerle frente a un desafío, aumentara su ansiedad, sintiendo que no tiene

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

control de la situación; en el otro extremo si el desafío es percibido como algo de baja dificultad puede aparecer el aburrimiento o relajación por parte del atleta (Fernandez, 2015).

Camacho, Arias, Castiblanco y Riveros (2011) explican que hay variables importantes dentro del estado de flow como son la atención, la participación, la conciencia y la personalidad que están enlazados por procesos cognitivo, por ejemplo, la atención permite captar información relevante para ser procesada por la conciencia generando así el *fluir* y la participación hace referencia a cuando la persona siente que es capaz de tomar las decisiones en su vida, que parten de su control.

“Para Csikszentmihalyi (2000), la conciencia es la encargada en el cerebro de interpretar los fenómenos y eventos que pasan alrededor y que se pueden controlar. La intención es la energía que se traduce en fuerza que mantiene de forma ordenada la información adquirida por la conciencia.” (Camacho et al., 2011, p. 50).

Con respecto a las correlaciones con otras variables de psicología Csikszentmihályi, Abuhamdeh y Nakamura (2005, en Fernandez, 2015), lo asocian positivamente a la motivación, relacionándolo con la dimensión de actividad autotelica, por lo gratificante de la misma actividad, que motiva a la persona a seguir haciéndola y buscando mejorar sus habilidades y encontrar nuevos retos en ella. Según Kimiecik y Stein (1992, en Koehn, Donald & Paramei, 2018) también se encontraron correlaciones positivas con la motivación intrínseca y la habilidad percibida, y relacionada negativamente con variables como la ansiedad. La relación entre el flow y la ansiedad ha arrojado diferentes resultados, como explica Csikszentmihályi (1998) “cuando una persona está ansiosa o preocupada, la distancia que la separa del estado de fluidez suele parecer demasiado grande; por ello, se retira a una situación que suponga un menor desafío en lugar de intentar afrontarlo.” (p. 46). Esto demuestra como la ansiedad y el flow no se pueden dar simultáneamente, sin embargo, otros estudios prueban que en realidad podrían ser compatibles (Jones et al., 2000; Partington, 2001; Partington et al., 2009; Sparkes y Partington, 2003, en Orta y Sicilia, 2015).

El flow puede ser experimentado en deportes o en varias actividades, últimamente han tenido mucha relevancia en los Esports, que sería una forma profesional de videojuegos la cual ha tomado parte en la cultura de las comunidades de jóvenes y adultos (Banyai et al., 2018). Hay investigaciones que han relacionado el flow y sus dimensiones con características propias de los

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

videojuegos, como también se ha tomado en cuenta estudiar el flow para crear ambientes en los videojuegos que resulten en la absorción de la persona. (Jones, 1998)

Jones (1998) relaciono los componentes del Flow con algunas características de los juegos de computadoras, mostrando cada dimensión del Flow y diferentes manifestaciones en los juegos:

La dimensión tarea que puede ser completada tiene su manifestación en el juego como el uso de niveles que divide el objetivo final en varias partes a ser completadas; Habilidad de concentrarse en la tarea se relaciona con la creación de ambientes convincentes y que sean atrapantes para el jugador; La tarea tiene objetivos claros como en el juego serian sobrevivir, coleccionar puntos o resolver un rompecabeza; El feedback inmediato se representa cuando disparas a alguien y muere o encuentras una pista y la pones en tu mochila; Un compromiso profundo pero sin esfuerzo relacionada con los ambientes del juego que nos mueven de lo conocido suprimiendo nuestro sistema de creencias; La sensación de control sobre nuestras acciones con el dominio de los controles como el movimiento del mouse o de las combinaciones del teclado; La pérdida de autoconciencia la vemos cuando la gente juega en ambientes que simulan la vida y la muerte, por lo que juegan mucho tiempo, lo cual deriva en una integración de presentación problema y control de sistema y por último la perdida de sensación del tiempo ya que en el juego puedes jugar años en horas, batallas completas en minutos, con esto se busca que la persona juegue mucho tiempo.

Una de las variables que se encuentra en muchos videojuegos y que tiene una relación con el flow es la inmersión, Jennett et al. (2008) describen la experiencia con características como falta de conciencia del tiempo y de la realidad, generando un estado transitorio. (Armenteros y Fernandez, 2010)

Dentro de ella hay varias etapas como son el compromiso o engagement la cual se da cuando el jugador tiene cierto tipo de experiencia sobre el manejo de los controles y el contexto del videojuego, sino estaría concentrado en aprenderlos y después vendría la fase de absorción o engrossment que es donde la música, la trama o los gráficos del juego toman la atención del jugador y hay una conexión emocional. (Armenteros y Fernandez, 2010)

La etapa final de la inmersión es la inmersión total que es descrita por participantes de videojuegos como estar fuera de la realidad y tener al juego como lo único importante, tomando

toda su atención. El flow parece tener relación con la inmersión con respecto a la atención necesaria, como el tiempo pasa sin darse cuenta y la sensación de pérdida de conciencia. (Brown y Cairns, 2004)

Ansiedad

La Real Academia Española en su edición vigésima primera explica que el termino ansiedad proviene de la palabra en latín anxietas, que significa el estar inquieto y agitado, pero con una sensación de malestar emocional junto con diferentes síntomas (Ayuso 1988; Balbena 1986 en Sierra, Ortega, Zubeidat, 2003). Para finales del siglo XX Lewis (1980, en Sierra et al., 2003) le da a la ansiedad un carácter más completo, explicándola como un estado emocional similar al miedo, pero distinto a la ira, orientado al futuro y teniendo relación con un peligro inminente, el cual realmente podría no ser así, sino tratarse más de la interpretación que se le da, guiando esto a sensaciones corporales o síntomas.

Esta ha sido definida por muchos autores y diferentes enfoques en psicología; según Barlow (2002, p.104; citado en Beck, p.22, 2012) “una emoción orientada hacia el futuro, caracterizada por las percepciones de incontrolabilidad e impredecibilidad con respecto a sucesos potencialmente aversivos y con un cambio rápido en la atención hacia el foco de acontecimientos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva ante tales sucesos”

La ansiedad puede ser clasificada de diferentes formas, se puede tomar como respuesta adaptativa o “patológica”, según Dahab (2009) la última se refiere a una reacción exagerada, que viene dada como una evaluación desproporcionada de ciertas situaciones, estas representaciones de la ansiedad patológica se organizan en trastornos de la ansiedad, como son la fobia específica, trastorno de angustia, fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo y el trastorno de ansiedad generalizada.

Otra forma de clasificación seria la multidimensional, que separa la dimensión cognitiva que hace referencia a la interferencia de la atención y concentración, desde como procesamos la información y los sesgos; y una dimensión somática refiriéndose a los síntomas corporales relacionados al funcionamiento del sistema nervioso autónomo (Martens et al.,1990, en Ries et al, 2012).

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

Según Spielberger (1983) la ansiedad también puede separarse en estado y rasgo, la ansiedad estado refiere a un estado emocional subjetivo, el cual va acompañado de nerviosismo y preocupación, esto pasa en un momento particular y con cierta intensidad según la situación, por otra parte, la ansiedad rasgo refiere a personas que tienen como rasgo estable el ser propensos a tomar como amenazantes una mayor cantidad de situaciones y experimentar niveles más altos de ansiedad.

Podemos encontrar factores tanto psíquicos como físicos que son causantes de la ansiedad los cuales se encuentran asociados a momentos o periodos de vida que incluyen una gran cantidad de estrés como son una ruptura amorosa, una pérdida de un ser querido y problemas laborales o en la vida personal; los factores físicos que influyen en ella son la falta de sueño, problemas de salud y abuso de sustancias como alcohol y drogas; otro factor a tener en cuenta es la personalidad de la persona, ya que a veces hay individuos más vulnerables a experimentar ansiedad en mayor número de situaciones o experimentarlas de forma más intensa, sintiendo mayor preocupación y todos sus síntomas cuando la experimentan (García Herrera, 2013).

Citando a la Secretaría de la Salud de México (2010), la ansiedad patológica se ve acompañada por síntomas tanto corporales como psíquicos, como son:

1.- Sensaciones somáticas como: Aumento de la tensión muscular, mareos, sensación de “cabeza vacía”, sudoración, hiperflexia, fluctuaciones de la presión arterial, palpitaciones, midriasis, síncope, taquicardia, parestesias, temblor, molestias digestivas, aumento de la frecuencia y urgencia urinarias, diarrea.

2.- Síntomas psíquicos (cognoscitivos, conductuales y afectivos) como: intranquilidad, inquietud, nerviosismo, preocupación excesiva y desproporcionada, miedos irracionales, ideas catastróficas, deseo de huir, temor a perder la razón y el control, sensación de muerte inminente.

Con respecto a su relación con el flow, se encontraría una correlación negativa, ya que la ansiedad podría tomarse como un factor que evitaría que una persona pueda “fluir” relacionándola con la pérdida de autoconciencia, una de las dimensiones del flow, la cual tiene que ver en cómo nos evaluamos a nosotros mismos, como juzgamos nuestras acciones, junto a pensar como nos evaluaría el espectador, crea lo llamado “ansiedad inhibidora del rendimiento”, ya que en la ansiedad

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

se encuentra una alta autoconciencia, haciendo difícil experimentar el Flow (Ertheo, 2001).

La ansiedad en videojuegos comúnmente es estudiada desde el punto de vista negativo o patológico, relacionándola con el uso excesivo de videojuegos en edades tempranas o adolescencia con patologías. Martínez, Betancourt, y González (2013) y Tortolero et al., (2014) han sugerido que el abuso de los videojuegos puede tener un impacto negativo sobre síntomas de ansiedad y depresión (Gonzalvez, Espada y Tejeira, 2017).

Estudios analizaron el perfil de personalidad de varios gamers de Esports encontrando un patrón de introversión y neuroticismo, el ultimo asociado a altos niveles de ansiedad que también tienen relación con el contexto de audiencia que tienen los atletas de Esports ya que tienden a competir transmitiendo en streaming. (Bean, 2015; Braun, 2016; Montag, 2011 en Collins, 2017)

Videojuegos

Los videojuegos han ampliado su contenido y también el rango de edades de sus consumidores, desde los años 90 incremento su popularidad ganando terreno en el sector del entretenimiento (Garcia y Maria, 2006).

Wagner (2006) dice que los deportes electrónicos son de interés actualmente para parte de la psicología, ya que se volvieron parte de la cultura de millones de personas en el mundo, cada vez más el uso de tecnologías para la comunicación y la diversión ha permitido la creación de competiciones donde personas entrenan y comparan sus capacidades en los videojuegos (Perez, Gonzales y Garces de los Fayos, 2017).

FIFA

FIFA es un juego que tiene el aval de la F.I.F.A. (Fédération Internationale de Football Association) es uno de los videojuegos más populares del mundo, aunque no tan conocido por ser un Esports, sus competencias se han hecho muy famosas en los últimos años. Es un videojuego lanzado en 1993, el cual es un simulador de futbol cuyo creador es Electronic Arts (Zagala y Strzelecki, 2017).

Los modos de juego han ido cambiando, según Heckmann & Furini (2018) al principio se podía

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

jugar de forma individual, pero con el avance de la internet ahora tienen más atención la modalidad online, Ultimate team es un modo de juego de FIFA que entra en el modo online, por lo que hace necesario la conexión a internet. En él, jugador crea su propio equipo, con nombre, jugadores, estadio entre otras características. (Zagala y Strzelecki, 2017).

A medida que avanzó este juego se empezó a tomar en cuenta realizar torneos, hasta que en 2004 se creó la primera edición del FIFA INTERACTIVE CUP, una copa internacional de FIFA (Zagala y Strzelecki, 2017).

Call of Duty

Call of Duty o por sus siglas COD es un juego que fue desarrollado por el estudio Infinity Ward, el cual estaría centrado en la acción dentro de un colectivo militar, sumergiendo al jugador en una temática bélica, el juego cuenta con muchas entregas que fueron mejorando el motor gráfico, pero variando en calidad y tramas, a partir de la entrega Call of Duty: Modern Warfare en 2007 se empezó a relacionar más con las competencias de Esports con su modalidad online y se fue perfeccionando hasta su última entrega en 2019. (De los Santos, 2019)

Dentro del juego, específicamente en la última entrega Call of Duty: Modern Warfare, hay 13 posibles modos de juego multijugador, que van desde enfrentarse todos contra todos en una partida, hacer bandos para luchar o conquistar territorios. (Castillo, 2019)

Tipos de Gamers

Hay pocos estudios que especifiquen las categorías de jugadores, una de las clasificaciones más comunes de estos según el tiempo invertido y sus motivaciones es la categorización en: Casual, Regular y Hardcore. El jugador casual se conoce por jugar diversos juegos sin favoritismo, no se enfocan en lograr objetivos importantes en los juegos y lo toman como un hobby, por otra parte el jugador regular tiene conocimientos sobre los juegos pero no lo toman como un gran desafío, son competitivos pero no aspiran a jugar torneos o mejorar individualmente sus habilidades mientras que los hardcore se caracterizan por jugar una gran cantidad de horas al día, buscan conseguir puntajes altos en sus juegos y buscan participar en torneos para ganarlos. (Quantin, Tamburelli y Cascardo, 2016)

Estado del arte

A continuación, se presentarán investigaciones recientes acerca de la relación entre las variables estudiadas y el fútbol o disciplinas deportivas. Dichas investigaciones fueron buscadas a través de bases de información como EBSCO, Scielo, Google académico, ResearchGate y Redalyc.

Una de las investigaciones que estudio el flow en videojuegos fue la de Sanjamsai y Phukao (2017) los cuales realizaron un estudio transversal en estudiantes universitarios con los objetivos de analizar el flow y sus posibles consecuencias utilizando modelos de ecuaciones estructurales. Para la muestra se utilizó el muestreo por etapas múltiples, seleccionando estudiantes universitarios de entre 18 y 24 años que mostraron jugar comúnmente videojuegos y estar cursando el segundo semestre del año académico 2015 en Srinakharinwirot University. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario de información personal: sexo, edad, cantidad de horas de juego y tipo de juego. Una evaluación del comportamiento de jugadores de computadora basado en 45 ítems que representan 9 dimensiones con 5 ítems cada una. Las dimensiones son equilibrio desafío-habilidad, fusión de conciencia y acción, objetivo claro, retroalimentación clara, concentración en la tarea, sentido de control, pérdida de conciencia, transformación del tiempo y experiencia autotelica. Por último, una evaluación de la percepción de consecuencias del jugar basadas en los pensamientos, emociones y percepción del jugador sobre los resultados beneficiosos o negativos que afectaron sus emociones y conducta. Los resultados arrojaron que cuando había flow se encontraron mejoras en las habilidades cognitivas, de aprendizaje, coordinación visomotora y autoeficacia y emociones positivas como el disfrute, la relajación y la sensación de pertenecer a un grupo. Por otro lado, las emociones negativas asociadas con el flow que se encontraron corresponden a afectar el reconocimiento del impacto mental y físico del jugar en él, dado por este estado donde cae la autoconciencia y el deterioro en la sensación del tiempo. También se encontró que los hombres realizaban más horas de juego que las mujeres y en modalidad online. Sin embargo, no se encontró demasiada relación entre la cantidad de horas y posibles conductas adictivas o flow.

Otra investigación hecha por Yun, Wu y Carrus (2017) tuvo como objetivos validar la supresión del AEP (Auditory Evoked Potential) como medida del estado de flow, proporcionando una prueba pasiva que puede ser usada para medir el flow en los participantes sin sacarlos de su compromiso en la tarea. También busco evaluar el tiempo en que se produjo el estado de flow para encontrar

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

sus correlatos neurológicos y caracterizar la conexión funcional entre esas regiones del cerebro, de esta forma se puede cuantificar las dinámicas del flow y su relación con bases neuronales. La muestra estuvo compuesta de 29 sujetos, 24 hombres y 5 mujeres adultos que tuvieran experiencia jugando de entre 7 y 49 horas a la semana, publicando anuncios en el campus del California Institute of Technology. La tarea fue jugar al Call of Duty: Modern Warfare 2 un First Person Shooter que mientras lo jugaban se iban introduciendo los sonidos distractores para medir su capacidad de supresión de sonidos exteriores. Al mismo tiempo se realizaron electroencefalogramas y al final de la sesión se le mostro un video de los mejores rendimientos en su juego y se evaluó si sintieron flow en esos momentos. Los resultados señalaron que tuvieron relación los mejores rendimientos de los jugadores y el estado de flow. Cuando se relacionó con los datos del EEG se encontraron correlaciones con áreas del cerebro que mostraron unas frecuencias altas de actividad durante el flow a diferencia de cuando no lo experimentaban.

Gonzalvez, Espada y Tejeira (2017) estudiaron la relación entre el uso problemático de videojuegos y la ansiedad en adolescentes y su bienestar emocional. Se utilizo una muestra de 380 adolescentes de entre 12 y 17 años en 35 escuelas de la provincia de Alicante. Para medir las variables se utilizaron la escala en español de Problem Video Game Playing y los síntomas depresivos y ansiosos se midieron con escalas de Goldberg, Bridges, Duncan-Jones, y Grayson (1988). Los resultados arrojaron relación entre jugar online y la alta frecuencia de juego y una relación entre el juego problemático y la ansiedad que se vio más que todo en los varones de la muestra. (ALARGAR)

Saez (2016) realizo una investigación para medir como el uso de videojuegos afecta la ansiedad estado, si el uso de estos funcionaba como una estrategia de afrontamiento y comprobar si entre los jugadores de videojuegos había un estilo similar, también teniendo en cuenta el tipo de videojuego y sus resultados en él. La muestra fue de 103 estudiantes, 57 varones y 46 mujeres de entre 18 y 55 años. Se separaron los grupos en 26 personas que no jugaban videojuegos y 77 personas que sí y a este último grupo separándolo según el tipo de videojuego. Los instrumentos utilizados fueron un sociodemográfico que tenía en cuenta sexo, edad, nacionalidad y se preguntó si jugaban a los videojuegos, como también su frecuencia y tipo. también se aplicó la Escala de Ansiedad y Depresion Hospitalaria (HADS) en su versión adaptada al castellano por Tejero,

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

Guimerá, Farré y Peri (1986) pero solo se tuvo en cuenta los ítems referidos a la ansiedad. Además, se utilizó la Brief COPE Inventory de Carver (1997) validada y aceptada al castellano por Crespo y Cruzado (1997) para identificar y evaluar las estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés. Los resultados arrojaron que el uso de videojuegos no parece tener relación con la ansiedad estado, mientras que con el estilo de afrontamiento si se encontró que los jugadores de videojuegos tienden a tener una estrategia de afrontamiento basado en una respuesta emocional lo cual no estaría del todo asociado a patologías porque otras variables influyen.

Fish, Russoniello y O’Brien (2014) midió la eficacia de videojuegos Casuales como método para reducir síntomas de ansiedad. La muestra se tomó tras haber utilizado un Patient Health Questionnaire-9 y que tuvieran un puntaje mayor a 5 en depresión y dividiendo la muestra en un grupo experimental de 30 personas y un grupo control de 29 personas. Prescribiéndoles a los participantes del grupo experimental jugar un juego casual de elección 3 veces a la semana por 30 minutos en un mes. Se utilizó el STAI (State-Trait Anxiety Inventory) para analizar la ansiedad en los participantes al comienzo y al final de la prueba. Al final solo se utilizó 59 personas para la prueba ya que algunos no entraban dentro de los criterios. Tras terminar el estudio los resultados arrojaron que la ansiedad estado y rasgo del grupo experimental se habían reducido significativamente.

Peracchia, Presagui y Curcio (2019) buscaron adaptar la Gaming Motivation Scale (GAMS) al contexto de adolescentes italianos, examinar las propiedades psicométricas de dicha muestra y verificar si los factores de la GAMS predicen el nivel de depresión y ansiedad rasgo. La muestra original tomo a 1899 estudiantes italianos de diferentes escuelas de entre 14-19 años, pero la muestra final tomo en cuenta 388 participantes y una submuestra de 172 definidos como los jugadores pesados y los jugadores ligeros, dependiendo de la cantidad de horas jugadas. Los instrumentos utilizados en el estudio fueron el CESD (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale) para el medir síntomas depresivos y el STAI (State-Trait Anxiety Inventory) para estudiar la ansiedad tanto estado como rasgo de las personas. El Gaming Motivation Scale se adaptó e utilizó buscando estudiar las razones que motivan a alguien a jugar videojuegos. También se tomaron las herramientas Assessment of Internet and Computer Game Addiction Scale (AICA-S) para la adicción de internet y uso de computadoras. Los resultados arrojaron que una pobre motivación a jugar videojuegos puede estar relacionada con síntomas depresivos o ansiosos, y esta

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

herramienta parece ser certera para evaluar la motivación de juego en los adolescentes en diferentes culturas y sus variables afines.

Un estudio realizado en 2020 por Schmidt, Gnom, Kopf, Rathgeber y Wall analizó la influencia del flow, la ansiedad y el cortisol en la performance de atletas de Esports, esto se hizo midiendo por saliva el cortisol antes y después de un juego de 30 minutos de 23 jugadores de Esports. El flow por su parte se midió con la Flow Short Scale el cual se divide en 2 subdimensiones el estado de flow y la ansiedad. El subdimensión del flow se mide en 10 ítems y la ansiedad en 3 con escalas Likert de respuesta entre 1 y 7. El rendimiento de los jugadores fue tomado según el resultado de su juego, ósea ganar o perder. Los resultados arrojaron que los niveles de cortisol aumentaron en todos los participantes a medida que avanzó la prueba, mientras que en niveles de ansiedad los ganadores mostraron mucha más ansiedad que los demás. Esto mostrando moderados niveles de cortisol y una ansiedad alta relacionados con un alto rendimiento de los jugadores, siendo la ansiedad el factor más determinante para un buen desempeño.

Entre flow y ansiedad se ha encontrado relación en algunas disciplinas como son los deportes tradicionales como la investigación de un estudio en Costa Rica que relacionó ambas variables, realizado por Gutierrez, J, Guitierrez, R y Bonilla en 2013 estudió la relación entre autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y flow en jugadores (as) de la selección de balonmano de las selecciones de Costa Rica, durante el torneo Internacional “Feria de las Flores” en Colombia. En este estudio participaron 28 jugadores, 14 hombres y 14 mujeres y los instrumentos a aplicar fueron la escala de Autoeficacia general realizada por Espada, González, Orgilés, Carballo & Piqueras (2012); la que está compuesta por 10 ítems evaluados con una escala Likert de 10 opciones. La CSAI-2 para estudiar la ansiedad precompetitiva de Martens, Burton, Vealy, Bump y Smith (1982), la cual posee 27 ítems distribuidos en 3 categorías, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Escala de Estado de Flow traducida al español por Calvo, Jimenez, Santos-Rosa, Reina y Cervello(2008) la cual consta de 36 ítems para medir las nueve dimensiones del flow. además de esto se agregó 2 ítems elaborados por los autores para valorar la percepción de los participantes en relación con la condición física y técnica actual que usaba una escala Likert de 0 a 10. Entre los resultados obtenidos se evidenciaba un promedio alto de autoeficacia, la ansiedad experimentada por los hombres fue significativamente menor a la de las mujeres y la autoeficacia

fue mayor en hombres que en mujeres. La ansiedad somática tuvo una correlación positiva con el flow, específicamente con la dimensión de distorsión del tiempo, tomando como conclusión que esta es necesaria para experimentar ciertos estados de flow.

Metodología

Diseño

El diseño de la investigación presento un corte transversal, correccional de tipo no experimental (Tam, Vera y Oliveros,2008). El enfoque de esta investigación fue analizar la correlación entre las variables flow disposicional y ansiedad E/R en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires, para eso se recogió información en un momento determinado por medio de escalas pasadas a Google forms.

Participantes y muestra

El estudio se basó en una muestra no probabilística y no clínica. Los criterios de inclusión fueron: Ser residente en la Provincia de Buenos Aires o Capital Federal y jugar Call of Duty o FIFA en cualquiera de sus ediciones y formas de juego (Consola, Pc o Movil). Los criterios de exclusión son: Jugar bajo la modalidad online y que haber jugado mínimo 6 meses en esta modalidad.

La muestra se compuso de 201 adultos de ambos sexos, teniendo a un 90,5% hombres (n=182) y a un 9,5% mujeres (n=19) que residen en la Provincia de Buenos Aires y Capital Federal. El muestreo utilizado fue de conveniencia o intencional para el grupo específico a estudiar. Refiriéndose a la zona de residencia de los participantes un 59,7% (n=120) reside actualmente en Gran Buenos Aires y un 40,3% (n=81) reside en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

El videojuego más jugado entre los participantes fue Call Of Duty con 59,2%(n=119) seguido de FIFA con un 40,8% (n=82) y el modo de juego fue distribuido con un 63,2%(n=127) de los participantes usaron consolas de videojuegos (Xbox, Playstation, etc...), un 21,9%(n=44) utilizo Pc para jugar y un 14,9%(n=30) utilizo una versión Móvil (App de Celular) para jugar.

Los participantes fueron divididos en 3 categorías según la frecuencia de juego, Casual gamer (1-10 horas semanales de juego), Regular gamer (11-20 horas semanales de juego) y Hardcore

gamer (21 horas semanales en adelante). Según esa clasificación un 39,3% (n=79) fueron casual gamers, un 41,3% (n=83) de gamers regulares y un 19,4% (n=19) de hardcore gamers.

Instrumentos

Cuestionario Sociodemográfico

Para conocer las características de la población, se elaboro un cuestionario sociodemográfico con variables lugar de residencia, edad y sexo. A este se le agrego preguntas relacionadas a su tiempo jugando FIFA y Call of Duty, la frecuencia semanal y en que modalidad se practica.

STAI (State-Trait Anxiety Inventory)

El STAI es creado originalmente por Spielberger en 1983, para medir la ansiedad tanto como estado y como rasgo, esta consiste en una escala Likert con 4 opciones de 1 a 4, donde algunos ítems significan presencia de ansiedad y otra ausencia, su confiabilidad arrojo resultados altos 0.73 en ansiedad rasgo y en estado 0.90, contando con una comprobada validez, la adaptación y traducción es hecha por Nora de Leibovich de Figueroa (Casullo, Leibovich de Figueroa y Aszkenazi, 1991).

DFS (Dispositional Flow Scale)

Creada originalmente por Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, (1998) y llevada al castellano por García, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, y Cervelló (2008), es una escala con 36 ítems redactados en tiempo presente. Este instrumento mide la disposición de la persona a experimentar flow, ósea la frecuencia con la que lo siente durante la práctica de cierta actividad. Esta utiliza una escala Likert de 5 puntos, que junto a los 36 ítems miden las 9 dimensiones del Flow.

Procedimiento y recolección de datos

A fin de estudiar los objetivos antes mencionados, se utilizó los instrumentos STAI en su adaptación para población de Buenos Aires y DFS y se añadió un cuestionario sociodemográfico que incluyo preguntas sobre la frecuencia de juego y hace cuanto juega en dicha modalidad, los grupos de frecuencia fueron divididos según las horas semanales de juego: Casual (1-10 horas semanales), Regular (11-20) y Hardcore (21-indefinido).

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

Para la recolección de datos fue utilizada la herramienta de Google Forms, donde se configuraron las escalas y se redactó un consentimiento informado al principio del cuestionario, explicando el objetivo y los requisitos de este. El cuestionario fue difundido de forma online por distintas redes sociales, como Facebook, Whatsapp y Instagram dado al contexto de pandemia por el Covid-19 durante la realización de esta investigación.

Análisis de datos

Para conocer la relación entre las variables se usó la prueba de r de Pearson para poder analizar la relación entre el Flow y sus dimensiones y la ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. También se realizó una prueba t de student para la comparación de medias en las variables sexo y videojuego usado y se usara la prueba ANOVA para la relación entre medias de las categorías de gamers y modos de juego. Sus resultados se analizaron mediante el software IBM SPSS versión 25.0.

Resultados

Se empezaron analizando las medias descriptivas de las variables de ansiedad estado y ansiedad rasgo en la población estudiada (n=201) y los resultados mostraron que la puntuación media indicada en la variable ansiedad rasgo de 40.72 (DT=9.550) fue mayor a la encontrada en la ansiedad estado 38.29 (DT=8.567) Mostrando que en la muestra la ansiedad rasgo fue ligeramente mayor que la ansiedad estado. Con respecto a la variable del Flow disposicional la media del puntaje total del Flow disposicional fue 129.52 (DT=16.730).

Tabla 1

Estadísticos descriptivos del flow disposicional y, la ansiedad E y R.

	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>	<i>Desvió típico</i>
<i>Ansiedad Rasgo</i>	20	71	40.72	9.550
<i>Ansiedad Estado</i>	20	70	38.29	8.567
<i>Flow</i>	89	167	129.52	16.730

Según el análisis t de student para muestras independientes para analizar las diferencias del Flow y la Ansiedad E/R según el sexo, la residencia y el tipo de videojuego utilizado.

En relación con el sexo la mayor cantidad de participantes fueron hombres (n=182) y en menor

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

medida mujeres (n=19). La variable Ansiedad E en la prueba t de student según el sexo resulto no ser significativa (t (199) =-0.796; p=0.427) por lo que aceptaríamos la hipótesis nula en este caso. Con la Ansiedad Rasgo según el sexo de los participantes la prueba t de student tampoco mostro resultados significativos (t (199) =-1.116; p=0.266). El Flow disposicional total comparado según el sexo no obtuvo un puntaje significativo (t(199)=1.722; p=0.087).

Tabla 2

Prueba T de muestras independientes según genero

	<i>Hombres</i> (n=182) M (DT)	<i>Mujeres</i> (n=19) M (DT)	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>P</i>
<i>Ansiedad Rasgo</i>	40.48(9.611)	43.05(8.847)	-1.116	199	0.266
<i>Ansiedad Estado</i>	38.14(8.599)	39.78(8.330)	-0.796	199	0.427
<i>Flow</i>	130.17(16.828)	123.26(14.726)	1.722	199	0.087

*. *La diferencia de medias es significativa en el nivel 0.05.*

La prueba t de student en muestras independientes según el videojuego utilizado no se encontraron resultados significativos en ninguna de las variables.

Tabla 3

Prueba t muestras independientes según videojuego

<i>n=201</i>	<i>FIFA</i> (n=82) M (DT)	<i>COD</i> (n=119) M (DT)	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>P</i>
<i>Ansiedad E</i>	38.20(8.924)	38.36(8.350)	-0.125	199	0.901
<i>Ansiedad R</i>	40.26(9.959)	41.04(9.288)	-0.563	199	0.574
<i>Flow</i>	131.93(17.304)	127.85(16.187)	1.708	199	0.089

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

*. *La diferencia de medias es significativa en el nivel 0.05.*

Se realizaron análisis ANOVA para encontrar diferencias significativas según la frecuencia de juego, en relación con el flow se encontraron resultados significativos ($F(2)=3.882$; $p=0.034$) entre jugadores regulares 132,12 (DT=17,573) con un mayor flow disposicional que los jugadores casuales 125,49 (DT=16,030).

No se encontraron diferencias significativas en el flow disposicional con los jugadores hardcore.

Tampoco se encontraron resultados significativos de la ansiedad rasgo y estado según la frecuencia de juego.

Tabla 4

ANOVA para diferencia según la frecuencia de juego

<i>n=201</i>	<i>Casual</i> <i>(n=79)</i> <i>M (DT)</i>	<i>Regular</i> <i>(n=83)</i> <i>M (DT)</i>	<i>Hardcore</i> <i>(n=39)</i> <i>M (DT)</i>	<i>F</i> <i>(2)</i>
<i>Flow</i>	125,49(16,030)	132,12(17,573)	132,15(14,961)	3,882*
<i>Ansiedad R</i>	42,24(9,161)	39,75(8,750)	39,74(11,609)	1,646
<i>Ansiedad E</i>	39,67(8,366)	37,72(8,347)	36,74(9,230)	1,859

*. *La diferencia de medias es significativa en el nivel 0.05.*

Tabla 5

ANOVA para diferencia según modo de juego

<i>n=201</i>	<i>Consolas</i> <i>n=127</i> <i>M(DS)</i>	<i>App</i> <i>n=30</i> <i>M(DS)</i>	<i>Pc</i> <i>n=44</i> <i>M(DS)</i>	<i>F</i> <i>(2)</i>
<i>Flow</i>	130,37(16,720)	127,80(13,954)	128,25(18,590)	0,447

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

<i>Ansiedad E</i>	37,65(8,132)	39,70(7,415)	39,20(10,349)	1,007
<i>Ansiedad R</i>	40,39(9,416)	41,07(7,220)	41,48(11,327)	0,234

*. La diferencia de medias es significativa en el nivel 0.05.

Se realizó una ANOVA para encontrar diferencias según el modo de juego, en este caso no se encontraron resultados significativos con ninguna de las variables.

Se realizó una correlación de Pearson para determinar la relación entre flow y ansiedad E y R.

Con respecto a la relación entre el flow y la ansiedad E se encontró una correlación negativa moderada y significativa ($r=-0.386$; $p<.01$). La correlación negativa del flow con la ansiedad R fue ligeramente más fuerte y significativa. ($r=-0.470$; $p<.01$).

Tabla 6

Correlación de Pearson entre ansiedad E, R y flow.

<i>n=201</i>	<i>Ansiedad E</i>	<i>Ansiedad R</i>
<i>Flow</i>	-.386**	-.470**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo principal estudiar la relación entre el flow y la ansiedad estado y rasgo en jugadores de videojuegos. En lo que respecta a la primera hipótesis no se cumplió lo esperado ya que la ansiedad rasgo encontrada en la muestra fue ligeramente mayor que la ansiedad estado. La segunda hipótesis se cumplió ya que la media de flow en los participantes fue alta esto podría tener relación por el contexto que proporcionan los videojuegos, según Csíkszentmihályi (1998) el realizar deportes o juegos que serían actividades de ocio “activo”, el cual se diferencia del ocio “pasivo” como ver tv o ir al cine, porque en esa tenemos una posición de participación sobre esa actividad como es el caso de los videojuegos. Tanto en

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

los deportes como juegos se suele experimentar flow en mayores niveles, aunque también mayor ansiedad, ya que presentan desafíos y hay feedback sobre nuestro desempeño en ellos.

Basamos nuestra tercera hipótesis sobre si el tipo de videojuego utilizado se relacionaba con las variables psicológicas ya que se han encontrado investigaciones que demostraron que los jugadores de videojuegos violentos lograban experimentar mayor relajación y afectos positivos que los jugadores de simuladores de deportes (Ballard, Visser y Jocoy, 2012). En nuestro estudio también se revisaron las diferencias entre un First Person Shooter (Call of Duty) y un simulador de deportes (FIFA), pero no se encontraron diferencias significativas entre jugadores de ambos juegos en ninguna de las variables estudiadas.

Con respecto al sexo de los participantes tampoco se encontraron diferencias significativas, esto pudo deberse a la diferencia entre el número de participantes mujeres y hombres, ya que fue mucho más grande la parte compuesta por hombres.

Otra hipótesis abordaba las diferencias en las variables estudiadas según la frecuencia de juego. Se hipotetizó de acuerdo con la teoría del flow Csíkszentmihályi (1998) el que una persona pueda aprender y repetir una actividad podría terminar mejorando sus habilidades en comparación al desafío por lo que podría experimentar más flow. Con respecto a la ansiedad un estudio de Saez (2016) no obtuvo diferencias significativas en la ansiedad según la frecuencia de juego que tuvieras los participantes. Por el contrario, en nuestra investigación se encontraron diferencias significativas entre los jugadores casuales y regulares en el flow, teniendo los regulares un nivel mayor de flow. Con respecto a la ansiedad estado y rasgo no se encontraron diferencias significativas entre los grupos. Otro estudio con resultados similares fue el de Sanjamsai y Phukao (2018) donde el flow y la cantidad de horas jugadas tampoco tuvieron relación.

El modo de juego, que variaba entre jugar a través de una App, pc o consola de videojuego demostró no ser significativo en ninguna de las variables estudiadas. Esto pudo deberse a que el modo de juego quizás no condiciona el experimentar flow por parte de los participantes ya que la actividad en si hace experimentar flow a pesar del contexto. Se pensó que el jugar en consolas o pc podrían haber experimentado más flow porque por la pantalla más grande y el uso de controles de videojuegos podría permitir una mejor inmersión en ellos.

Con respecto a la última hipótesis relacionada con el objetivo principal de la investigación el cual es definir la correlación entre el flow y la ansiedad rasgo y estado, según los resultados encontrados hubo una correlación negativa y significativa tanto en la ansiedad rasgo como en la

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

ansiedad estado. Al contrario de lo supuesto en las hipótesis ya que se esperaba encontrar solo correlaciones negativas significativas con la ansiedad rasgo, esto que tiene relación con lo encontrado en los estadísticos descriptivos, muestran que posiblemente el flow en los videojuegos también tenga una relación con la ansiedad estado. Como ya se nombró anteriormente, según lo explicado por Csíkszentmihályi (1998) al realizar una actividad el experimentar ansiedad sería un estado diferente al flow, cercano, ya que depende de un equilibrio en las habilidades y el desafío del sujeto, y que en el caso de la ansiedad estado habría un desequilibrio que no permitiría experimentarlo. Otros estudios relacionados con el deporte también establecen una correlación negativa entre la ansiedad y una de las dimensiones del flow, que sería la pérdida de autoconciencia, ya que en la ansiedad es característico tener una alta autoconciencia. (Ertheo, 2001) Podemos hipotetizar que la ansiedad en los videojuegos este presente a veces cuando superar un reto o un nivel de juego se hace muy difícil, volviéndose frustrante para el jugador, como explica Fernandez (2015) hablando del equilibrio entre los retos y las habilidades es fundamental para el flow y que cuando hay un desequilibrio por un reto muy difícil aparece la ansiedad. A su vez los videojuegos permiten el modificar la dificultad del juego permitiendo experimentar mayor disfrute porque se juega al nivel de las propias habilidades del jugador.

Conclusiones

El objetivo general de esta investigación fue estudiar la relación entre el flow y la ansiedad estado y rasgo en jugadores de FIFA y COD que residieran en las zonas de Capital federal o Gran Buenos Aires. Se cumplió con obtener evidencia empírica que sustenta una la hipótesis principal sobre una correlación negativa entre ambas variables.

Se demostró que existe una correlación negativa entre las variables flow y ansiedad estado-rasgo. La medida de ansiedad rasgo encontrada fue ligeramente mayor a la de ansiedad estado. Se encontró evidencia acerca de que los jugadores regulares pueden experimentar flow disposicional mucho mejor que los jugadores casuales.

Con respecto a las limitaciones de esta investigación, encontramos que solo una parte de la muestra fueron mujeres, haciendo muy difícil la comparación y la búsqueda de diferencias significativas según el sexo de los jugadores de videojuegos. También otra limitación importante fue que la muestra fue tomada en un contexto de pandemia mundial, por lo que los resultados en

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

variables como el flow y la ansiedad tanto estado como rasgo pudieron verse sesgados por como esta situación ha afectado en gran forma a todas las personas.

Otra de las principales limitaciones de este estudio fue la falta de investigaciones entre las dos variables en el contexto de los videojuegos, esto puede deberse en parte porque el flow es un concepto que ha ido tomando importancia a través de los años en las investigaciones y posiblemente veamos un aumento de los estudios de esta variable en otros contextos menos comunes como en los videojuegos. Con respecto a la ansiedad también se encontró una limitación a la hora de encontrar estudios que la describieran en jugadores de videojuegos regulares, ya que toda casi toda la evidencia encontrada está basada en relacionar a el abuso de videojuegos o adicción a estos con una ansiedad alta. Pocos estudios tomaban otra línea de investigación analizando como los videojuegos reducen la ansiedad de muchas personas. Las pocas investigaciones que relacionan estas variables no se han realizado en muchas partes de Latinoamérica ni en Argentina.

Como futura línea de investigación podríamos esperar que pronto con el crecimiento de la comunidad de jugadores de videojuegos en Latinoamérica y el mundo, acompañada con el auge de los Esports y el streaming de estos, cada vez son una parte más importante de la cultura a nivel global, la necesidad de estudiar los beneficios y consecuencias negativas del uso de videojuegos es importante para poder utilizarlo como una herramienta para el disfrute o mejora de habilidades cognitivas de jóvenes y adultos ya que todavía hay muchos prejuicios sobre los jugadores de videojuegos que podrían empezar a desvanecerse con estudios empíricos.

En conclusión, este trabajo resulta muy relevante ya que contribuye con evidencia empírica sobre la relación entre el flow y la ansiedad en un contexto poco estudiado en esta región.

Referencias

Aguirre, H y Ramos, S. (2011). Ansiedad-Estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles Colombianos durante competencia. *Revista Diversitas*, 7(2), 239-251.

Amado, D., Sanchez, P., Leo, F., Sanchez, D y Garcia, T. (2013). Desarrollo de un modelo de motivación para explicar el flow disposicional y la ansiedad en bailarines profesionales. *Universitas Psychology*, 12 (2), 457-470.

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

Armenteros, M y Fernandez, M. (2010). Inmersion, presencia y flow. Universidad Carlos III, Madrid.

Banyai, F., Griffiths, M., Kiraly, O y Demetrovics, Z. (2018). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Behavior*, 35(4).

Ballard, M., Visser, K y Jacoy, K. (2012) Social Context and Videogame Play: Impacto n Cardiovascular Responses. *Mass Communication and Society*, 15 (6), 875-898.

Brown, E y Cairns, P. (2004). A Grounded Investigation of Game Inmersion. University College London Interaction Centre.

Calero, A y Injioque, I. (2013). Propiedades psicometricas del Inventario Breve de Experiencias Optimas (Flow). *Evaluar*, 13, 40-55.

Camacho, C., Arias, D., Castiblanco, A y Riveros, M. (2011). Revisión Teórica conceptual del Flow: Medición y áreas de aplicación. *Cuadernos Hispánicos de Psicología*, 11 (1), 48-63.

Casullo, M., Leibovich de Figueroa, N y Aszkenazi, M. (1991). *Teoría y Técnicas de Evaluación Psicológica*. Buenos Aires, Argentina: *Psicoteca Editorial*. 129-136.

Castillo, A. (2019, 4 de noviembre). Call of Duty: Modern Warfare todos los modos de juego multijugador. Recuperado en: https://as.com/meristation/2019/11/03/guia_pagina/1572820307_909300.html

Clark, D y Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Bilbao, España: Desclee de Brouwer, S.A. (Orig. 2010)

Collins, J. (2017). *Psychological Skill Training Manual for E-Sports Athletes*. Bowling Green State University

Csikszentmihályi, M. (1998). *Aprender a Fluir*. Barcelona, España: Editorial Kairos. (Orig. 1997)

Dahab, J., Rivadeneira, C y Minici, A. (2009). Sesgos cognitivos en los Trastornos de Ansiedad. *Revista de Terapia Cognitiva Conductual*. (16), 1-5.

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

De los Santos, E. (2019, 25 de agosto). Repaso a la historia y evolución de Call of Duty. Recuperado en: <https://techlandia.com/13080017/como-citar-un-articulo-tomado-de-internet>

Ertheo. Education and Sports. (2001). Meditación, Mindfulness para atletas. España.

Fernandez, Miguel. (2015). *Fluir en el fútbol*. España: Editorial Fútbol De Libro, S.L.

Fish, M., Russoniello, C y O'Brien, K. (2014). The Efficacy of prescribed Casual Videogames play in Reducing symptoms of Anxiety: A Randomized Controlled Study. *Games for Health Journal: Research, Development and Clinical applications*. 3(5), 291-295.

Franco, E.; Coterón López, J y Gómez, V. (2015). Motivación, flow y actitud hacia la práctica de actividad física. Estudio comparativo entre Argentina, Colombia, Ecuador y España. 11o Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 28 de septiembre al 10 octubre de 2015, Ensenada, Argentina. En Memoria Académica.

Garcia, B., Maria, J. (2006). El mercado del videojuego: Unas cifras. Icono 14, *Revista de Comunicación y Tecnologías Emergentes*, 4(1), 1-11.

Garcia, T., Cervello, M., Jiménez, R., Iglesias, D y Santos-Rosa, J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de Fútbol y su relación con el estado de Flow y la satisfacción en la competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (1), 21-42.

Garcia, T., Jimenez, R., Ruano, F., Vaillo, R y Cervello, E. (2008). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11 (2), 660-669.

Gonzalvez, M., Espada, J y Tejeira, R. (2017). El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas en adolescentes. *Adicciones*, 29 (3), 180-185.

Gutierrez, J., Gutierrez, R y Bonilla, P. (2013). Autoeficacia general, ansiedad en precompetitiva y sensación de fluir en jugadores (as) de balonmano de la selección nacional de Costa Rica. *Revista MHSalud*, 10 (2), 0-16.

Jones, G. (1998). *Creating Electronic Learning Environments: Games, Flow and User Interface*.

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

Northern Illinois University.

Koehn, S., Donald, B y Paramei, G. (2018). Antecedents of Flow and Flow Performance Relationship in cricket. *Kinesiology*, 50 (2), 227-284.

Leibovich, N., Maglio, A y Gimenez, M. (2013). La experiencia del Fluir (Flow) en la Adolescencia. *Orientación y Sociedad*, 13.

Lopez, M. (2006). Características y Relaciones de “Flow”, Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Élite. Universidad Autónoma de Barcelona, España.

Macias, M., Godoy, D., Jaenes, J., Bohorquez, M y Toral, M. (2015). Flow y Rendimiento en corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (1), 9-19.

Murcia, J., Noguera, F., Gonzales, D., Cervello, E y Ruiz, L. (2009). Flow Disposicional en salvamento deportivo: una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 23-35.

Orta, A y Sicilia, A. (2015). Investigando los momentos óptimos del deporte: Una revision del constructo Flow. *Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte*, 37 (1), 96-103.

Peracchia, S., Presaghi, F y Curcio, G. (2019). Pathologic use of Video Games and Motivation: Can the Gaming Motivation Scale (GAMS) Predict Depression and Trait Anxiety? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16,1008.

Pereira, R., Wilwert, M y Takase, E. (2016). Contributions of Sport Psychology to the Competitive Gaming: An Experience Report with a Professional Team of League of Legends. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 27-30.

Perez, C., Gonzales, J y Garces de los Fayos, E. (2017). Personalidad y Burn out en jugadores profesionales de E-Sports. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 45-50.

Quantin, C., Tamburelli, V y Cascardo, E. (2016). Reflexionando: ¿Gamers o adicción a videojuegos? *Anxia*, 22. 52-57

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

Ries, F., Castañeda, C., Campos, M y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (2), 9-16.

Saez, A. (2016). Call of Anxiety: Un estudio sobre el uso de videojuegos como estrategia de afrontamiento. Universidad Pontificia Comillas.

Sanjamsai, S., Phukao, D. (2018). Flow experience in Computer game playing among Thai students. *Kasetsart Journal of Social Sciences*. 39, 175-182.

Schmidt, S., Gnom, P., Kopf, M., Rathgeber, T y Wall, A. (2020). The influence of cortisol, flow and anxiety on Performance in E-Sports: A field Study. *BioMed Research International*

Secretaria de la salud de México. (2010). Guía de práctica clínica, Diagnóstico y tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en el adulto. Juarez, Mexico.

Sierra, J., Ortega, V y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, Angustia y Estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Mal-Estar Subjetividade*, 3 (1), 10-59.

Spielberger, C. (2010). State-Trait Anxiety Inventory for adults, Sampler set, Manual, Instrument and scoring Guide. Mind Garden. (Orig. 1983)

Swann, C. (2016). Flow in sport. In L. Harmat, F. Orsted. Andersen, F. Ullen, J. Wright & G. Sadlo (Eds.), *Flow Experience: Empirical Research and Applications*, 51-64

Tam, J., Vera, G y Oliveros, R. (2008). Tipos, métodos y estrategias de investigación científica. *Escuela de Posgrado*, 5, 145-154.

Yun, K., Wu, D y Carrus, E. (2017). Being in the zone: Flow State and the underlying neural dynamics in videogame playing.

Zagala, K y Strzelecki, A. (2019). Esports Evolution in Football Game Series. *Physical Culture and Sport Studies and Research*.

Anexos

Cuestionario Sociodemográfico

Fecha: __/__/__

Edad: ____

Sexo: M__ F__

Lugar de nacimiento: _____

Lugar de residencia: _____

Videojuego Realizado: FIFA_____ Call of Duty_____

Modo de juego: Consolas____ Teléfono____ Otras (Aclare cuál) _____

Tiempo desde que empezó a jugar estos videojuegos: _____

Frecuencia de practica semanal (Horas): _____

DFS (Dispositional Flow Scale) (Garcia et al., 2008)

Estos ítems se refieren a los pensamientos y sentimientos que puedes experimentar mientras juegas videojuegos y competiciones de estos. Estos pueden experimentarse parte del tiempo de la actividad o en su totalidad. Piensa cómo a menudo experimentas cada característica durante los videojuegos y señala la respuesta que mejor se ajusta a tu experiencia. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	2	3	4	5

	Quando juego videojuegos...	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	Sé que mis habilidades me permitirán hacer frente al reto que se me plantea	1	2	3	4	5

"Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos."
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

2	Hago los gestos correctos sin pensar, de forma automática	1	2	3	4	5
3	Conozco claramente lo que quiero hacer	1	2	3	4	5
4	Tengo realmente claro que lo estoy haciendo bien	1	2	3	4	5
5	Mi atención está completamente enfocada en lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5
6	Tengo una sensación de control sobre lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5
7	No me importa lo que los otros puedan pensar de mí.	1	2	3	4	5
8	El tiempo parece alterarse (pasa más lento o más rápido)	1	2	3	4	5
9	Realmente me divierte lo que hago	1	2	3	4	5
10	Mis habilidades están igualadas con lo que exige la situación	1	2	3	4	5

11	Parece que las cosas están sucediendo automáticamente	1	2	3	4	5
12	Estoy seguro de lo que quiero hacer	1	2	3	4	5
13	Sé lo bien que lo estoy haciendo	1	2	3	4	5
14	Puedo mantener mi mente en lo que está sucediendo sin esfuerzo	1	2	3	4	5
15	Siento que puedo controlar lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5
16	No estoy preocupado por mi ejecución	1	2	3	4	5
17	El paso del tiempo parece ser diferente al normal	1	2	3	4	5
18	Me gusta lo que experimento en ese momento y me gustaría sentirlo de nuevo	1	2	3	4	5
19	Siento que soy lo suficientemente bueno para hacer frente a las demandas de la situación	1	2	3	4	5
20	Ejecuto automáticamente	1	2	3	4	5

“Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos.”
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

21	Sé lo que quiero conseguir	1	2	3	4	5
22	Tengo buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estoy haciendo mientras estoy ejecutando	1	2	3	4	5
23	Tengo una total concentración	1	2	3	4	5
24	Tengo un sentimiento de control total	1	2	3	4	5
25	Me da igual la imagen que doy a los demás	1	2	3	4	5

26	Siento que el tiempo se para cuando estoy jugando	1	2	3	4	5
27	La experiencia me deja buen sabor de boca (buena impresión)	1	2	3	4	5
28	Las dificultades y mis habilidades para superarlas están a un mismo nivel	1	2	3	4	5
29	Hago las cosas espontánea y automáticamente	1	2	3	4	5
30	Mis metas están claramente definidas	1	2	3	4	5
31	Puedo confirmar que en ese momento lo estoy haciendo muy bien	1	2	3	4	5
32	Estoy totalmente centrado en lo que tengo entre manos	1	2	3	4	5
33	Siento un control total de mi cuerpo	1	2	3	4	5
34	Me da igual lo que otros pueden estar pensando de mí	1	2	3	4	5
35	A veces parece que las cosas suceden en cámara lenta	1	2	3	4	5
36	Encuentro la experiencia muy valiosa y reconfortante	1	2	3	4	5

"Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos."
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

STAI: Cuestionario Ansiedad Estado/Rasgo (Casullo, Leibovich de Figueroa y Aszkenazi, 1991).

CUESTIONARIO AUTOEVALUATIVO STAI (estado)				
(Traducción y adaptación: Nora B.L. de Figueroa)				
<p><i>Instrucciones:</i> Abajo aparecen algunas expresiones que la gente usa para describirse a si mismos. Lea cada frase y coloque una cruz en el casillero que indique como se siente ahora mismo o sea EN ESTE MOMENTO. No hay contestaciones buenas o malas. No utilice mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa SUS SENTIMIENTOS AHORA.</p>				
(STAI: FORMA Y-I)	NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado				
2. Me siento seguro				
3. Estoy tenso				
4. Me siento disgustado				
5. Me siento a "mis anchas"				
6. Me siento alterado				
7. En este momento estoy preocupado por algun posible problema				
8. Me siento satisfecho				
9. Me siento asustado				
10. Me siento comodo				
11. Tengo confianza en mi mismo				
12. Me siento nervioso				
13. Me siento agitado				
14. Me siento indeciso				
15. Me siento tranquilo				
16. Me siento "a gusto"				
17. Estoy preocupado				
18. Me siento aturdido				
19. Me siento equilibrado				
20. Me siento bien				

"Flow y Ansiedad en jugadores de Videojuegos."
Ricardo Sepúlveda- Licenciatura en Psicología.

CUESTIONARIO STAI (rasgo)

Instrucciones: Abajo aparecen algunas expresiones que la gente usa para describirse a si mismos. Lea cada frase y coloque una cruz en el casillero que indique como se siente GENERALMENTE. No hay contestaciones buenas o malas. No utilice mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa COMO SE SIENTE GENERALMENTE.

(STAI: FORMA Y-II)	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTE- MENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien				
22. Me siento nervioso				
23. Me siento "a gusto" conmigo mismo				
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25. Siento que fallo				
26. Me siento descansado				
27. Soy una persona tranquila, serena y calmada				
28. Siento que las dificultades se me amontonan y no las puedo superar				
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30. Soy feliz				
31. Tengo malos pensamientos				
32. Me falta confianza en mi mismo				
33. Me siento seguro				
34. Puedo decidirme rapidamente				
35. Me siento "fuera de lugar"				
36. Me siento satisfecho				
37. Algunas ideas poco importantes ocupan mi cabeza y me molestan				
38. Los desengaños me afectan tanto que no me los puedo sacar de la cabeza				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso en las cosas que tengo entre manos me pongo nervioso y tenso				