



Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura En Psicología

Trabajo de Integración Final

*“Adicción a videojuegos y regulación emocional en jóvenes gamers
de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires”*

Alumna: Consuelo Rodríguez

LU: 1076199

Tutor: Daniel Borgiaizian.

Fecha de entrega: 10 de diciembre de 2020.

RESUMEN

El uso de los videojuegos es un medio de entretenimiento que puede tener efectos positivos en la salud mental de los usuarios, no obstante, pueden presentarse efectos negativos cuando se pierde el control de su uso. En esta investigación se analizó puntualmente la problemática que hace referencia a la adicción. De modo que el objetivo principal consistió en analizar la relación entre adicción a videojuegos y regulación emocional en 256 jóvenes adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires de entre 16 y 30 años. Mediante un cuestionario sociodemográfico, la escala de adicción a videojuegos GASA y el cuestionario de regulación emocional ERQP, se obtuvieron resultados que fueron analizados estadísticamente. Se evidenció una correlación positiva significativa entre la estrategia de regulación emocional “supresión emocional” y específicamente las dimensiones de adicción a videojuegos: “emoción” y “problemas”. Por otro lado, se observó que a mayor frecuencia de uso de videojuegos mayor es la adicción y que son los hombres los más propensos a experimentar estos problemas. Finalmente se realizó la discusión acerca de los resultados obtenidos y los estudios anteriores, seguido de la aclaración de las limitaciones y recomendaciones para futuros estudios.

Palabras clave: Adicción a videojuegos, regulación emocional, adultos jóvenes, *gamers*.

ABSTRACT

The use of video games is way of entertainment, that can have positive effects on the mental health of users, however, negative effects can occur, so this research specifically analyzed the problem that refers to addiction. The main objective was to analyze the relation between video games addiction and regulation emotional in 256 young adults from the Ciudad Autónoma de Buenos Aires and Gran Buenos Aires, between 16 and 30 years old. Through a sociodemographic questionnaire, the scale for video games addiction GASA and the cuestionare of regulation emotional ERQP, the results were obtained that were subsequently analyzed . Evidenced a positive and statistically significant correlation between the emotional regulation strategy “emotional suppression” and specifically the dimensions of video games addictions: “emotions” and “problems”. On the other hand, it was observed that the greater the frequency of video game use, the greater the addiction. Men are more likely to experience

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

addiction problems. Finally, a discussion was held about the results obtained and the previous studies, followed by the clarification of the limitations and recommendations for future studies.

Keywords: Video Games Adiction, Emotion Regulation, young adults, *gamers*.

ÍNDICE:

RESUMEN	2
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN	6
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	7
OBJETIVO GENERAL.....	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
HIPÓTESIS.....	7
MARCO TEÓRICO.....	8
ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS	8
REGULACIÓN EMOCIONAL.....	11
ESTADO DEL ARTE.....	14
METODOLOGÍA.....	16
DISEÑO	16
PARTICIPANTES	16
INSTRUMENTOS.....	16
PROCEDIMIENTO.....	17
PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	17
PROCESO DE ANÁLISIS DE DATOS	18
RESULTADOS.....	19
Estadísticos descriptivos de adicción a videojuegos y regulación emocional	19
Diferencia de grupos según sexo.	19
Diferencia de grupos según edad	21
Diferencia de grupos según frecuencia de uso.....	22

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

Correlación entre adicción a videojuegos y regulación emocional	23
DISCUSIÓN	25
LIMITACIONES	28
CONCLUSIÓN.....	29
REFERENCIAS.....	30
ANEXOS	35

INTRODUCCIÓN

La tecnología e internet actualmente hacen parte de la vida cotidiana, se han convertido en un elemento indispensable en prácticamente todas las áreas en las que se desenvuelve una persona y también en actividades de entretenimiento, como es el caso de la práctica de videojuegos. Estos pueden tener efectos positivos en la salud mental de las personas, Tejeiro (2009), menciona beneficios relación con el entrenamiento y la mejora de habilidades cognitivas, incluso terapéuticas. Sin embargo, pueden tener efectos negativos como la adicción, agresividad, violencia familiar, aislamiento social, trastornos médicos o malestar emocional (Tejeiro, 2009). También con bajo rendimiento escolar, trastornos de depresión, ansiedad, autoestima y aumento de la presión arterial (Irlés, Gomis, Campos & González, 2018).

Gee (2005) por su parte, plantea que el uso de los videojuegos puede generar en sus jugadores, sentimientos relacionados con las necesidades humanas, como: dominio, competencia, autodeterminación, los cuales son importantes para la absorción de la realidad favoreciendo sentimientos positivos de inmersión y flujo, o, por el contrario, conducir al aislamiento y/o causar una gran necesidad de jugar, dado su potencialidad adictiva. Patim (2009) agrega que algunos videojuegos pueden incitar a jugadores al uso excesivo, afectando conductas básicas de higiene o de salud (Marengo, Nuñez, Coutinho, Leite & Rivero, 2015). A diferencia de otras adicciones comportamentales, por ejemplo, en el juego patológico, el uso de los videojuegos se ve favorecido por su fácil accesibilidad, la mayoría de las personas tiene computadoras, celulares desde los cuales pueden jugar sin que esto requiera un alto gasto económico (Soto, 2014).

En los estudios que se han realizado acerca de la adicción a los videojuegos, se han encontrado hallazgos que evidencian una probable participación de la regulación emocional, tanto en la prevención como en el tratamiento de esta problemática (Gutiérrez, Fernández, Gonzalvo & Bilbao, 2014). Por lo cual en el presente estudio se propone describir y analizar la relación entre adicción a los videojuegos y regulación emocional en jóvenes jugadores de videojuegos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Qué relación existe entre la adicción a los videojuegos y la regulación emocional en jóvenes, de entre 16 y 30 años en Capital Federal y Gran Buenos Aires?

OBJETIVO GENERAL

Analizar cómo es la relación entre la adicción a los videojuegos y la regulación emocional, en población de hombres y mujeres de entre 16 y 30 años en Capital Federal y Gran Buenos Aires.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir la adicción a los videojuegos y la regulación de las emociones en jóvenes de entre 16 y 30 años en Capital Federal y Gran Buenos Aires.
2. Analizar si existen diferencias significativas en la adicción a los videojuegos y la regulación emocional, según edad, sexo y frecuencia de juego.
3. Determinar si existe una correlación significativa entre la adicción a los videojuegos y la regulación emocional.

HIPÓTESIS

1. La percepción del uso problemático de los videojuegos es mayor en los más jóvenes, disminuye con la edad.
2. Los hombres presentan mayor adicción a los videojuegos en comparación a las mujeres y también emplean con más frecuencia la estrategia de supresión emocional.
3. Los usuarios que utilizan videojuegos con una mayor frecuencia semanal, presentan mayor adicción a los videojuegos y mayor activación de la estrategia de supresión emocional, que los usuarios que los utilizan con menor frecuencia.
4. Existe una correlación positiva entre la adicción a videojuegos y las dificultades en la regulación emocional en la muestra seleccionada.

MARCO TEÓRICO

ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

Los videojuegos son considerados para algunos autores, prácticas culturales instaladas en nuestra sociedad, como sistemas complejos con respecto a los gráficos, la interacción y la narrativa, que requieren de un intercambio entre recursos visuales, sonoros y un sistema de respuesta háptica como los es el *mouse*, el *joystick* y/o teclado, e indispensablemente una persona humana que interactúe con ellos (Sánchez, Sáenz & Garrido, 2010). Mediante el proceso del avance tecnológico hoy en día se puede acceder a los videojuegos desde celulares o múltiples dispositivos electrónicos y son relevantes para la cultura, el entretenimiento y el ocio (Henríquez & Zúñiga, 2017). Los mismos pueden clasificarse en una extensa lista de géneros.

Algunos consideran que el primer videojuego es el *Nought and crosses* conocido también como OXO, en 1952 el que hacía posible enfrentar un jugador humano contra una máquina, seis años más tarde crearon un videojuego simulador de tenis de mesa, uno de los primeros juegos exitosos fue el *Space War*. En 1972 se presentó el *Space Invaders* siendo un avance importante en la industria de los videojuegos en lugares públicos (Belli & Raventós, 2008).

En el campo de la psicología, inicialmente se habló de adicciones a sustancias como las drogas, sin embargo, la adicción conductual, en la que se ubica la adicción a los videojuegos, ha sido un tema polémico incluso para los manuales de clasificación como el DSM y el CIE-11, por causa de la escasez de estudios empíricos (Carbonell, 2014). La investigación en esta área ha tenido dificultades, debido a la complejidad de este fenómeno en el que intervienen variables culturales, sociales y económicas, determinantes del desarrollo de este trastorno y que además pueden ser un obstáculo para la investigación de esta problemática, pues mientras la industria del juego crece rápidamente, la investigación acerca de técnicas terapéuticas se hace más lenta. También porque los videojuegos pueden ser vistos como medios de entretenimiento inofensivos, lo que lleva a la naturalización o minimización de la dependencia de estos. Otro aspecto que favorece esta problemática es la accesibilidad que tienen los videojuegos a diferencia de otras adicciones sobre todo en términos económicos (Soto, 2014).

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”

Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

Uno de los autores más representativo de esta temática es Griffiths y Beranuy (2009), quien, en relación con lo mencionado anteriormente, acerca de la adicción, plantea que generalmente es referido a consumo de sustancias, sin embargo, hay evidencia de estudios acerca de la adicción a muchas conductas, sin involucrar la ingesta de sustancias, como es el caso de los juegos al azar. Según Charlton y Danforth (2009), la adicción conductual corresponde a un proceso dual en el que intervienen dos características; una periférica, que tiene que ver con prominencia cognitiva, tolerancia y euforia, y otra nuclear, relacionada con el conflicto, la abstinencia, recaídas, recuperación y relevancia del comportamiento. En la adicción a videojuegos tiene preponderancia “el uso”, cumpliendo con criterios periféricos y nucleares (Marengo, et al., 2015).

Generalmente se emplean conceptos como, uso problemático de videojuegos, trastorno de juego por internet o adicción a videojuegos, hasta el momento no hay un consenso para emplear un solo concepto, sin embargo, cabe mencionar algunas justificaciones acerca del término adicción. En el caso de uso excesivo, puede ser entendido como la actividad en la que los jugadores añaden el juego a su vida, mientras que la adicción les quita parte de ella (Griffiths & Beranuy, 2009). De acuerdo a varios aportes teóricos, se puede definir la adicción en dos puntos claves; una referente al daño, el deterioro o consecuencias negativas y la dependencia psicológica y física que mantiene la conducta. Goodman (1990) propone que la adicción puede entenderse como una condición mediante la cual un comportamiento problemático es caracterizado por una falta de control de la conducta aun conociendo los efectos negativos de dicho comportamiento. Carbonell (2014) por su parte, plantea algunos criterios que son fundamentales a la hora de diagnosticar dependencia psicológica, como lo es el deseo, pulsión irresistible, focalización de la atención y modificación del estado de ánimo.

El DSM-5 (APA, 2014), define al trastorno de juego por internet como: “El uso persistente y recurrente de internet para participar en juegos, a menudo con otros jugadores, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo” Asociación Americana de Psiquiatría (APA) 2014, 5ª. ed, pp. 795. A esto agrega Chóliz y Villanueva (2011), que no es el uso excesivo de los videojuegos el problema, sino la relación de dependencia que afecta las relaciones interpersonales, por la pérdida de control del sujeto en cuanto a las actividades de su vida cotidiana. Los jugadores dependientes podrían presentar un síntoma entendido como una característica de personalidad, en la que la persona prefiere las relaciones virtuales como

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

una vía de escape de la realidad, llegando a ser menos eficientes en el procesamiento de la información (Lemos & Santana, 2012).

Los síntomas propuestos por el DSM-5 (APA, 2014) corresponden hasta nueve posibles: preocupación con los juegos de internet, abstinencia, tolerancia, falta de control, pérdida de interés por otras actividades, persistencia pese a tener conocimiento de los problemas psicosociales asociados, engañar acerca del tiempo dedicado al juego, uso de videojuegos para evadir algún afecto negativo y poner en peligro o perder alguna relación significativa, algún trabajo o una oportunidad en el área educativa de los cuales se deben cumplir al menos cinco para identificar dependencia a los videojuegos. Los criterios que distinguen fundamentalmente una adicción o conducta excesiva de una adaptación tecnológica, tienen que ver con tres aspectos. En primer lugar el tiempo que se invierte en jugar, no obstante, por sí sola no es una variable determinante para identificar dependencia, sino que es necesario tener en cuenta el segundo aspecto, que tiene que ver con las consecuencias negativas y graves del juego, relacionadas con problemas familiares, sociales, académicos y/o laborales, y en tercer lugar con la dependencia psicológica, que implica un deseo o pulsión irresistible, la focalización atencional, el deterioro del estado de ánimo y la incapacidad de control. (Carbonell, 2014).

Finalmente, Marengo et al. (2015) menciona algunos de los factores de riesgo que pueden favorecer la adicción a los videojuegos. Por un lado, características de los videojuegos, al parecer algunos de ellos tienen mayor potencial adictivo, como es el caso del género *First Person Shooter* (FPS): videojuegos de acción en primera persona, también el género *Massively Multiplayer online role-playing game* (MMORPG): videojuegos de rol multijugador masivo en línea y los *Role Playing Games* (RPG): videojuegos de rol. Por otro lado, las características individuales, por ejemplo, pocas habilidades de regulación emocional, habilidades sociales, problemas de aprendizaje, baja autoestima, menor satisfacción con la vida diaria y sentimientos de desesperanza con respecto a la vida real (Lemos & Santana, 2012).

REGULACIÓN EMOCIONAL

En el siglo pasado en occidente, desde el estoicismo se asociaban las emociones a debilidad moral o desquicio quedando así fuera del ámbito científico, pues también se consideraba que era imposible medirlas (Marks, 1991). Hasta que, desde el funcionalismo, se les atribuye un rol regulador y determinante del comportamiento intra e interpersonal, además una función adaptativa y organizadora al combinar necesidades del individuo con demandas del medio (Thompson, 1994). Las emociones se entienden ahora como flexibles, contextualizadas y dirigidas a metas (Hagemann, Waldstein & Thayer, 2003).

Una definición biologicista de emoción, la describe como la respuesta somática a un estímulo que bien puede ser interno o externo, la cual consta de tres componentes: en primer lugar, un componente fisiológico que es autónomo, después el comportamiento, la expresión de la emoción y finalmente un componente cognitivo vinculado con la experiencia, los tres dan como resultado el sentimiento por ejemplo llegar a sentirse triste (Dimberg, 1998). Lo anterior se encuentra en sintonía con la propuesta de Damasio (2005) quien plantea que las emociones existen en el cuerpo mientras los sentimientos surgen en la mente, por lo que las emociones se expresan físicamente, pero es la mente quien interpreta la reacción física. Es decir que los sentimientos son la percepción del cerebro de cierto estado del cuerpo.

Reeve (2014), define la emoción como un fenómeno compuesto por cuatro elementos: 1. el Sentimiento, referido a la subjetividad que aporta un significado a la emoción, 2. La Activación del cuerpo, es decir la intervención hormonal y del sistema nervioso que prepara al cuerpo para la acción, 3. El Propósito, que tiene que ver con lo que motiva a la emoción 4. La acción social, como finalmente se expresa, se comunica la emoción para ser percibida por los otros.

Las emociones pueden clasificarse en positivas y negativas, siendo las primeras quienes generan acercamiento a la situación que suscita la emoción, por ejemplo, la alegría, mientras que las negativas son las que generan alejamiento o buscar evitar la situación como ocurre en el caso de la tristeza (Reeve, 2014). Otra clasificación corresponde a emociones primarias y secundarias de acuerdo a la función que cumplen y la etapa del proceso en la que aparecen, de esta manera entre las primarias pueden mencionarse la sorpresa, el asco, la ira, la alegría, la tristeza, la ira las cuales surgen desde el comienzo de la vida y son diferentes, cada una tiene una función, un desencadenante, una expresión específicos y diversas formas de afrontamiento

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

(Ekman, 2003). Las emociones secundarias, que suelen ser denominadas sociales o autoconscientes, aparecen después de dos años de edad, estrechamente relacionadas con la identidad personal, la internalización de normas sociales y la autoevaluación en función de dichas normas (Fernández, Rodríguez, Sánchez, Díaz & Sanchez, 2010).

Con respecto a la Regulación Emocional (RE) , se concibe como una herramienta que favorece la salud mental de las personas, algunos la definen como un proceso mediante el cual los individuos pueden modular sus emociones y modificar su comportamiento para promover el bienestar personal y social (Deigh, 2010). En relación a lo anterior algunos autores como Murphy, Eisenberg, Fabes, Shepard y Guthrie (1999) plantean una definición desde el rol del individuo y su funcionamiento, de modo que para ellos la RE tiene que ver con el éxito de la activación emocional favoreciendo el funcionamiento social efectivo, desde el inicio, el mantenimiento, la modulación y duración de los estados afectivos en determinadas situaciones en las que interviene la experiencia emocional, por lo cual consideran indispensable tener en cuenta el temperamento, el afrontamiento y la autorregulación conductual como factores intervinientes. Otros autores plantean una definición en función de las metas u objetivos de la autorregulación conductual, concibiendo que los individuos tienen rasgos con la capacidad de alterar las respuestas y apartarse de efectos directos en determinadas situaciones (Baumeister & Heatherton, 1996).

Para otros autores la RE, es una habilidad, que beneficia al individuo en el contexto social mediante la activación de estrategias que colaboren en el ajuste de las dimensiones interno y externo, manteniéndose equilibradas se obtendría que las personas se regulen emocionalmente (Brenner & Salovey, 1997), no obstante la RE, como una respuesta adaptativa puede variar en cada individuo (Vargas & Muñoz, 2013), en algunos se pueden presentar mayores dificultades, relacionados con la modulación de la experiencia emocional junto con su expresión y la supresión emocional, se considera que la modulación de la experiencia emocional puede ser efectiva en ciertos contextos, pero no todos los manejos de esta son positivos, en los casos en que no se puede prestar atención a la experiencia emocional y se evita la emoción no es posible beneficiarse del valor informativo (Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995).

Por otro lado, Stanton, Kirk, Cameron, y Danoff (2000), desarrollaron la teoría del afrontamiento que se centra en la emoción como una manera de regulación adaptativa, para ello retomaron los postulados de Lazarus y Folkman (1984), acerca del estrés, mediante el conocimiento, la comprensión y la expresión emocional.

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”

Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

Este trabajo se basará en el planteamiento de Gross y Thompson (2007), quienes postulan la emoción y su regulación, como un proceso multidimensional, ya que coexisten diversos fenómenos que se coordinan en forma simultánea generando una modificación de la experiencia emocional, en el que la persona es consciente del control de una serie de elementos que aparecen en la experiencia emocional. La regulación emocional como proceso incluye la iniciación, mantenimiento, modulación de la experiencia de estados afectivos internos junto a los procesos fisiológicos, con el fin de llegar al cumplimiento de un objetivo. En el caso de ser negativa puede conllevar a no poder seleccionar lo relevante de una situación y desatender el funcionamiento de otros procesos de autorregulación, que puede ocasionar una respuesta no deseada sobre todo en las interrelaciones (Gargurevich & Matos, 2015).

Para poder entender cómo las personas pueden regular sus emociones, Gross y John (2003), identificaron como se da el surgimiento de la respuesta emocional y explican que las emociones surgen desde que hay una valoración de elementos que propician la acción, este proceso sigue cuatro fases: Situación relevante interna o externa, atención a lo más significativo, evaluación de la relevancia de la situación, y respuesta emocional que modificaría la situación. La regulación se puede dar en diferentes fases del proceso.

En el proceso de la regulación emocional intervienen dos tipos de afrontamiento; Por un lado, la reevaluación cognitiva que consiste en modificar el proceso de surgimiento de la emoción para atenuar el impacto que puede tener en el individuo, pensar en una situación diferente para cambiar el impacto emocional, es una estrategia adaptativa. A diferencia de esta estrategia la Supresión emocional actúa modulando la respuesta de la persona, inhibiendo la expresión de la emoción y sería una forma de afrontamiento desadaptativa, (Aldao, 2012).

Kappas plantea tres procesos básicos que intervienen en la regulación emocional. Inicialmente parte de la creencia de que las emociones tienen mecanismos autor regulatorios en sí mismos, debido a la duración de la emoción que no es muy prolongada porque esto implicaría una alta carga cognitiva generando un desgaste físico (Kappas, 2011), luego la intensidad de las emociones que movilizan o paralizan, con relación a los diferentes elicitores emocionales, se modifica la emoción, aumentando, disminuyendo o cambiando la experiencia (Charland, 2011), por ejemplo experimentar miedo antes de hablar en público y después de empezar a hablar se reduce el miedo pudiendo terminar siendo una experiencia agradable para algunas personas. También las estrategias de regulación emocional, que modifican la experiencia (Sánchez, García & Rodríguez, 2016).

ESTADO DEL ARTE

En los últimos años se han realizado investigaciones acerca de la relación entre la adicción a los videojuegos y la regulación de las emociones. Se han teniendo en cuenta los diferentes géneros de videojuegos, el tiempo dedicado a dicha actividad, el escapismo como una forma de afrontar emociones incómodas, el vínculo con el juego patológico, con la impulsividad, con el apego, las dimensiones de desregulación emocional y diferentes estrategias de regulación emocional que pueden tener efectos de sintomatología depresiva y/o ansiosa.

Con respecto a los diferentes géneros, el tiempo dedicado a los videojuegos y la relación con dos estrategias de regulación emocional: Supresión emocional y reevaluación cognitiva, Antunes (2019) realizó una investigación en una muestra de 259 jugadores de entre 18 y 62 años, la mayoría de sexo masculino (214). Los resultados mostraron que el tiempo dedicado a los videojuegos está asociado a una estrategia de regulación emocional, la supresión emocional, de modo que los jugadores que manifestaron jugar seis o más horas al día tenderían a usar más estrategias de supresión emocional a diferencia de quienes informaron jugar hasta dos horas por sesión. Adicionalmente, la supresión emocional sería el mediador entre el tiempo de juego y las dificultades de regulación emocional. Por otro lado, los jugadores que manifestaron jugar de 4 a 6 horas informaron menos claridad emocional en comparación a los jugadores de 6 o más horas. Con respecto a diferencias en las dificultades de regulación emocional y los géneros de videojuegos, los usuarios que manifestaron preferencia por el género *First Person Shooter (FPS)*: videojuego de disparos en primera persona, indicaron más dificultades para controlar los impulsos en contraste con otros usuarios del género *Action-Adventure*: género de acción y aventura. Se evidenció una relación negativa entre las dificultades de regulación emocional y la estructuración cognitiva, mientras que entre las dificultades de regulación y la supresión emocional se dio una asociación positiva.

En cuanto a videojuegos problemáticos, escapismo de emociones negativas y desregulación de las emociones, Blasi et al.,(2019), estudiaron a un grupo de 390 jugadores de *World of Warcraft*, (correspondiente al género videojuegos de rol multijugador masivo en línea), con edades desde 18 a 67 años, y encontraron que la desregulación emocional afecta los motivos del escapismo de emociones negativas para refugiarse en los videojuegos, es decir que el escapismo media la relación entre la desregulación emocional y la problemática del juego, siendo una estrategia de afrontamiento que puede ser adaptativa para regular las emociones o desadaptativa y favorecer el juego problemático. En concordancia con la

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

desregulación emocional Hollet y Harris (2020), en una muestra de 928 adultos de habla inglesa, identificaron específicamente dos dimensiones de desregulación emocional: dificultades de control de impulsos y acceso limitado percibido a las estrategias de la regulación de las emociones que junto con la edad y el sexo resultaron ser predictores estadísticamente significativos de problemas de juego

En lo concerniente a la relación de la regulación emocional con el juego patológico e impulsividad, Muñoz, Gregori y Bretón (2017), realizaron un trabajo en el que participaron 12 pacientes varones de entre 19 y 69 años de edad, quienes asistían a un centro de intervención en adicciones, y obtuvieron resultados que ubican a la regulación emocional como repercusión de la adicción a los juegos, ya que en todas las subescalas la puntuación fueron por encima del punto de corte, de modo que a los jugadores patológicos se les dificulta la capacidad de regular sus emociones y los autores sugieren una propuesta de entrenamiento en estrategias de regulación emocional para la prevención e intervención eficaz del tratamiento. En esta línea relativa al juego patológico Estevez, Jauregui, Sanchez, Lopez y Griffiths (2014) con una muestra compuesta por 1.312 jóvenes y adolescentes de entre 12 y 30 años, demostraron que hay una correlación entre el juego patológico, el uso abusivo de Internet, videojuegos, y la regulación emocional en jóvenes y adolescentes. Así mismo, otros autores como Hessler y Katz (2010), han encontrado que personas con menores habilidades de regulación emocional durante su infancia presentan en la adolescencia un nivel mayor de conductas de riesgo a desarrollar algún tipo de adicción. La regulación emocional tiene suma importancia en conductas menos estudiadas como son el juego patológico, posiblemente incrementado por la práctica de los juegos en línea (Griffiths y Parke, 2010). La regulación de emociones podría ser un elemento importante de prevención y tratamiento de estas problemáticas a edades tempranas. De modo que, la inclusión de programas de habilidades emocionales en la intervención con esas problemáticas podría ser un elemento para evaluar para valorar la eficacia de estos en la intervención.

Por lo que atañe al constructo de apego Estéves, Jáuregui, Sánchez, López y Griffiths (2017), analizaron su asociación con la regulación emocional y adicciones a sustancias y/o comportamientos, entre estos, adicción a los videojuegos en adolescentes y adultos jóvenes. La muestra incluyó a 472 estudiantes de entre 13 y 21 años de edad y los resultados demostraron que las pocas habilidades de regulación emocional son predictoras de la conducta adictiva hacia los videojuegos.

Finalmente, Chamarro et al., (2014) realizaron una investigación en una muestra de 5.538 jugadores con edades entre 12 y 20 años. Se indaga acerca del uso problemático de los

videojuegos, encontrando mayor prevalencia en los hombres y que el uso problemático disminuye con la edad. De la muestra 1.154 individuos no presentan problemas con el uso de los videojuegos, 2.885 presentaron problemas potenciales y 264 participantes presentaron problemas severos.

METODOLOGÍA

DISEÑO

Para el presente estudio se realizó un diseño no experimental, descriptivo-correlacional, de corte transversal.

PARTICIPANTES

La muestra de tipo no probabilística, se compuso por doscientos cincuenta y seis participantes ($N = 256$), residentes en Capital Federal y Gran Buenos Aires, de ambos sexos (69.5% hombres ($n = 178$), 30.5% mujeres ($n = 78$) con edades de entre 16 y 30 años ($M = 23.52$; $DE = 4.133$). Frecuencia semanal: menos de 3 veces 23.4% ($n = 60$); de 3 a 6 veces 33.6% ($n = 86$), más de 6 veces) 43% ($n = 110$). Se tuvo como criterio de inclusión: firmar consentimiento informado, acceder a los videojuegos actualmente, no estar bajo tratamiento farmacológico, cumplir con los requisitos de residencia en Gran Buenos Aires, edad de 16 a 30 años y completar los cuestionarios. Como criterios de exclusión: tener más de 5 respuestas incompletas, no firmar consentimiento informado, no cumplir con los requisitos de la investigación.

INSTRUMENTOS

Cuestionario Sociodemográfico, en primer lugar, se administró un cuestionario sociodemográfico elaborado ad hoc, mediante el cual se indagó acerca del jugador: sexo, nacionalidad, escolaridad, ocupación, edad, interferencias sociales por el juego y con respecto a los videojuegos: frecuencia con la que juegan, promedio de horas que juega en un día, género favorito, nombre del videojuego favorito y se preguntó si están en tratamiento farmacológico actualmente.

Cuestionario de Autorregulación Emocional ERQ de, Gross y Thompson (2003) adaptado para el Perú (ERQP), por Gargurevich y Matos (2015): Este cuestionario mide el nivel de regulación emocional mediante una estructura de 2 factores, la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. Estas dimensiones del instrumento cuentan muestran su confiabilidad con $\alpha = .72$ y $\alpha = .74$, respectivamente. La escala se compone por 10 afirmaciones con formato de respuesta es del tipo Likert de 7 opciones. (1= Totalmente en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= Ligeramente en desacuerdo, 4= Ni acuerdo ni en desacuerdo, 5= Ligeramente de acuerdo, 6= De acuerdo, 7= Totalmente de acuerdo).

Escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA): adaptada para España por Irlles et al. (2018), esta escala está compuesta por 7 ítems que corresponden a 7 dimensiones: saliencia, tolerancia, emoción, recaídas, abstinencia, conflictividad y problemas. Estas se agrupan en un factor de orden superior: Adicción. La confiabilidad de un alfa de cronbach de 0.86 en la primera muestra y 0.81 en la segunda. Esta escala también tiene un formato de respuesta del tipo Likert con 5 opciones: Nunca, Rara vez, A veces, A menudo y Muy a menudo.

Si bien la escala está dirigida a adolescentes, se ha decidido aplicarla a la muestra de entre 16 a 30 años de edad, en primer lugar, porque el lenguaje del instrumento es adecuado para los participantes, también porque el concepto de adolescencia, como lo mencionan Dolto (2004), Gaete (2015), es un periodo que se puede decir que inicia alrededor de los 11 años de edad, pero no es posible (en términos socio-psicológicos) fijar una edad en la que esta etapa finalice. Esto se debe a factores como la longevidad y la prolongación de la dependencia hacia los padres, por lo que la edad de la muestra, se ubicaría en una fase denominada adolescencia tardía de entre los 17 años de edad en adelante, (Gaete, 2015).

PROCEDIMIENTO

PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El proceso de recolección de datos fue mediante el uso de la plataforma: Formularios Google, en el que en primer lugar se presentó el consentimiento informado, el cual fue aceptado por cada participante antes de responder los cuestionarios. Seguido del cuestionario

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

sociodemográfico, el cuestionario de adicción a los videojuegos para adolescentes: GASA y finalmente el cuestionario de autorregulación emocional: ERQP.

Para obtener la muestra en este estudio, se utilizaron como medio de contacto, algunas redes sociales como Facebook, WhatsApp e Instagram.

PROCESO DE ANÁLISIS DE DATOS

Se exportaron los resultados obtenidos de los formularios de Google y se cargó en el programa SPSS para realizar el análisis de dichos resultados. Para evaluar diferencias significativas se utilizó la prueba T de student, los grupos de edad se dividieron en base a la media del grupo. Para analizar la existencia de relaciones significativas se utilizó la prueba de correlación de Pearson, donde el nivel de significación fijado para todas las pruebas fue 0.5.

RESULTADOS

Estadísticos descriptivos de adicción a videojuegos y regulación emocional

Para dar respuesta al primer objetivo específico, se realizaron análisis descriptivos cuyos resultados se presentan en la tabla 1. Como puede observarse en esta, la media de adicción a videojuegos es de 15.61 ($DE = 5.407$), con una puntuación mínima de 7 y una puntuación máxima de 35. En cuanto a sus dimensiones, la puntuación más elevada puede observarse en Saliencia ($M = 3.11$; $DE = 1.314$), seguida de tolerancia ($M = 2.86$; $DE = 1.283$), problemas ($M = 2.23$; $DE = 2.23$) y emoción ($M = 2.16$; $DE = 1.377$). Seguidamente, se encuentran las dimensiones recaídas ($M = 1.91$; $DE = 1.289$), abstinencia ($M = 1.76$; $DE = 1.027$) y conflictividad ($M = 1.61$; $DE = 1.046$). El mínimo de todas las dimensiones de adicción a videojuegos fue de 1 y el máximo de 5.

Por otro lado, y, en lo que respecta a regulación emocional, la media más elevada se observa en la dimensión reevaluación cognitiva ($M = 26.39$; $DE = 7.750$), con una puntuación mínima de 6 y una puntuación máxima de 42. En la dimensión supresión emocional, la media fue de 15.52 ($DE = 5.631$), con una puntuación mínima de 4 y una puntuación máxima de 28.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de adicción a videojuegos y regulación emocional

	Media (DE)	Mínimo	Máximo
Adicción a videojuegos	15.61 (5.407)	7	35
Saliencia	3.11 (1.314)	1	5
Tolerancia	2.84 (1.283)	1	5
Emoción	2.16 (1.377)	1	5
Recaídas	1.91 (1.289)	1	5
Abstinencia	1.76 (1.027)	1	5
Conflictividad	1.61 (1.046)	1	5
Problemas	2.23 (1.261)	1	5
Reevaluación Cognitiva	26.39 (7.750)	6	42
Supresión Emocional	15.52 (5.631)	4	28

Diferencia de grupos según sexo.

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
 Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

Para dar respuesta al segundo objetivo específico, se realizó una prueba *t* de *Student*, cuyos resultados se presentan en la tabla 2. Como puede observarse, no existen diferencias estadísticamente significativas en adicción a videojuegos, pero sí en algunas de sus dimensiones: se presentan diferencias en la dimensión Saliencia ($t = 2.335$; $p < .05$), donde los hombres ($M = 3.24$; $DE = 1.271$) exhiben una media más elevada que las mujeres ($M = 2.81$; $DE = 1.368$). De manera similar, se observan diferencias estadísticamente significativas en la dimensión recaídas ($t = 3.280$; $p < .05$), donde los hombres ($M = 2.06$; $DE = 1.358$) presentan una media más elevada que las mujeres ($M = 1.55$; $DE = 1.040$). Asimismo, puede observarse existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión conflictividad ($t = 2.117$; $p < .05$), donde los hombres ($M = 1.69$; $DE = 1.131$) presentan una puntuación más elevada que las mujeres ($M = 1.42$; $DE = 0.798$).

En lo que respecta a regulación emocional, pueden observarse diferencias estadísticamente significativas en la dimensión reevaluación cognitiva ($t = -2.122$; $p < .05$), donde las mujeres ($M = 27.93$; $DE = 7.610$) presentan puntuaciones más elevadas que los hombres ($M = 25.72$; $DE = 7.736$). Sin embargo, en lo que respecta a la dimensión supresión emocional se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en función del género de los participantes.

Tabla 2. Diferencias en adicción a videojuegos y regulación emocional según sexo

	Sexo		$t_{(256)}$
	Masculino <i>M (DE)</i>	Femenino <i>M (DE)</i>	
Adicción a videojuegos	15.96 (5.399)	14.81 (5.374)	1.567
Saliencia	3.24 (1.271)	2.81 (1.368)	2.335*
Tolerancia	2.90 (1.263)	2.72 (1.328)	1.039
Emoción	2.11 (1.319)	2.26 (1.507)	-0.770
Recaídas	2.06 (1.358)	1.55 (1.040)	3.280**
Abstinencia	1.80 (1.033)	1.67 (1.015)	0.946
Conflictividad	1.69 (1.131)	1.42 (0.798)	2.117*
Problemas	2.16 (1.263)	2.38 (1.251)	-1.297
Reevaluación Cognitiva	25.72 (7.736)	27.92 (7.610)	-2.122*
Supresión Emocional	15.48 (5.581)	15.60 (5.780)	-0.156

**. $p < .01$

*. $p < .05$

Diferencia de grupos según edad

Para responder al segundo objetivo específico también, se realizó una prueba *t* de *Student* cuyos resultados se presentan en la tabla 3. Se tuvo como criterio división de los grupos: menor de edad y mayor de edad la media estadística, de este modo el grupo de los menores se conformó por 129 participantes y el de los mayores por 127 participantes. Como puede apreciarse, no existen diferencias estadísticamente significativas en adicción a los videojuegos ni en sus dimensiones, a excepción de la dimensión tolerancia ($t = 2.478$; $p < .05$), donde el grupo de 16 a 23 años ($M = 3.04$; $DE = 1.343$) presenta una puntuación mayor que el grupo de 24 a 30 años ($M = 2.65$; $DE = 1.192$). De manera similar, también se observaron diferencias estadísticamente significativas en la dimensión problemas ($t = 2.531$; $p < .05$), donde el grupo de menor edad ($M = 2.43$; $DE = 1.223$) presenta una puntuación mayor que el grupo de mayor edad ($M = 2.03$; $DE = 1.272$).

En lo que respecta a regulación emocional, los resultados evidenciaron que no existen diferencias estadísticamente significativas ni en la dimensión reevaluación cognitiva ni en la dimensión supresión emocional en función de la edad de los participantes.

Tabla 3. Diferencias en adicción a videojuegos y regulación emocional según edad

	Edad		$t_{(256)}$
	16 a 23 años <i>M (DE)</i> <i>n=129</i>	24 a 30 años <i>M (DE)</i> <i>n=127</i>	
Adicción a videojuegos	15.86 (5.034)	15.35 (5.770)	0.760
Saliencia	3.14 (1.362)	3.07 (1.267)	0.417
Tolerancia	3.04 (1.343)	2.65 (1.192)	2.478*
Emoción	2.10 (1.340)	2.21 (1.418)	-0.649
Recaídas	1.90 (1.255)	1.91 (1.328)	-0.088
Abstinencia	1.72 (1.000)	1.80 (1.057)	-0.578
Conflictividad	1.53 (0.927)	1.68 (1.154)	-1.088
Problemas	2.43 (1.223)	2.03 (1.272)	2.531*
Reevaluación Cognitiva	25.65 (7.926)	27.14 (7.523)	-1.543
Supresión Emocional	15.89 (5.578)	15.14 (5.682)	1.065

*. $p < 0.5$

Diferencia de grupos según frecuencia de uso

Por último, en lo que respecta al segundo objetivo específico, se realizó un ANOVA cuyos resultados se presentan en la tabla 4. Como puede apreciarse, existen diferencias estadísticamente significativas en adicción a los videojuegos ($F = 31.810$; $p < .01$) en función de la frecuencia semanal de uso de estos, entre el grupo que los utiliza menos de 3 veces ($M = 11.88$; $DE = 4.480$), el grupo que los utiliza de 3 a 6 veces ($M = 15.10$; $DE = 4.836$) y el grupo que los utiliza más de 6 veces ($M = 18.03$; $DE = 5.055$). En cuanto a sus dimensiones, también puede observarse que existen diferencias estadísticamente significativas en saliencia ($F = 40.299$; $p < .01$) entre el grupo que utiliza videojuegos menos de 3 veces por semana ($M = 2.07$; $DE = 1.039$), el grupo que los utiliza de 3 a 6 veces por semana ($M = 3.05$; $DE = 1.217$) y el grupo que los utiliza más de 6 veces por semana ($M = 3.72$; $DE = 1.150$). Asimismo, se observan diferencias en la dimensión tolerancia ($F = 45.556$; $p < .01$) entre el grupo de menos de 3 veces ($M = 2.07$; $DE = 1.039$), el grupo de 3 a 6 veces ($M = 2.59$; $DE = 1.152$) y el grupo de más de 6 veces ($M = 3.55$; $DE = 1.106$).

También existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión emoción ($F = 3.515$; $p < .01$) entre quienes hace un uso de menos de 3 veces por semana ($M = 1.78$; $DE = 1.180$) y quienes hacen un uso de más de 6 veces por semana ($M = 2.36$; $DE = 1.398$). En la dimensión recaídas también se observan diferencias ($F = 8.789$; $p < .01$) entre el grupo que utiliza videojuegos de 3 a 6 veces por semana ($M = 1.93$; $DE = 1.318$) y el grupo que los utiliza menos de 3 veces ($M = 1.32$; $DE = 0.777$) y el grupo que los utiliza más de 6 veces ($M = 2.19$; $DE = 1.463$). Asimismo, se presentan diferencias en la dimensión abstinencia ($F = 5.657$; $p < .01$) entre el grupo que hace un uso semanal de menos de 3 veces ($M = 1.38$; $DE = 0.846$), el grupo que hace uso de 3 a 6 veces por semana ($M = 1.81$; $DE = 0.952$) y el grupo que hace uso más de 6 veces por semana ($M = 1.92$; $DE = 1.126$). De manera similar, puede observarse existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión problemas ($F = 8.642$; $p < .01$) entre el grupo que utiliza videojuegos menos de 3 veces por semana ($M = 1.87$; $DE = 1.033$) y el grupo que utiliza de 3 a 6 veces por semana ($M = 2.02$; $DE = 1.227$); y entre el grupo que los utiliza más de 6 veces por semana ($M = 2.59$; $DE = 1.315$) con el grupo que hace un uso menos de 3 veces por semana y el grupo que hace uso entre 3 y 6 veces por semana. No obstante, no se observaron diferencias en la dimensión conflictividad, ni en las dimensiones de regulación emocional en función de la frecuencia de uso semanal de videojuegos.

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
 Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

Tabla 4. Diferencias en adicción a videojuegos y regulación emocional según frecuencia de uso

	Frecuencia de uso semanal			$F_{(256)}$	<i>Post Hoc Bonferroni</i>
	Menos de 3 veces	De 3 a 6 veces	Más de 6 veces		
	<i>M (DE)</i>	<i>M (DE)</i>	<i>M (DE)</i>		
Adicción a videojuegos	11.88 (4.480)	15.10 (4.836)	18.03 (5.055)	31.810**	(a) y (b) y (c)
Saliencia	2.07 (1.039)	3.05 (1.217)	3.72 (1.150)	40.299**	(a) y (b) y (c)
Tolerancia	1.92 (1.030)	2.59 (1.152)	3.55 (1.106)	45.556**	(a) y (b) y (c)
Emoción	1.78 (1.180)	2.15 (1.351)	2.36 (1.463)	3.515**	(a) y (c)
Recaídas	1.35 (0.777)	1.93 (1.318)	2.19 (1.398)	8.789**	(b) y (a) (b) y (c)
Abstinencia	1.38 (0.846)	1.81 (0.952)	1.92 (1.126)	5.657**	(a) y (b) y (c)
Conflictividad	1.52 (0.911)	1.55 (1.036)	1.70 (1.122)	0.800	---
Problemas	1.87 (1.033)	2.02 (1.227)	2.59 (1.315)	8.642**	(a) y (b) (c) y (a) y (b)
Reevaluación Cognitiva	26.88 (8.780)	22.36 (7.609)	26.15 (7.309)	0.176	---
Supresión Emocional	15.27 (5.641)	14.81 (5.429)	15.52 (5.631)	1.567	---

** . $p < .01$

Correlación entre adicción a videojuegos y regulación emocional

Por último, se presentan en la tabla 5 los resultados de la r de Pearson para dar respuesta al tercer objetivo específico. Como puede apreciarse, por un lado, no existen correlaciones entre adicción a videojuegos y sus dimensiones con reevaluación cognitiva. Por otro lado, puede observarse que adicción a videojuegos correlaciona de manera positiva y significativa con supresión emocional ($r = .173$; $p < .01$). De manera similar, la dimensión emoción correlaciona de manera positiva y significativa con supresión emocional ($r = .206$; $p < .01$). Y, por último, la dimensión problemas correlaciona de manera positiva con supresión emocional ($r = .188$; $p < 0.1$). No obstante, el resto de las dimensiones de adicción a videojuegos no correlaciona con supresión emocional.

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

Tabla 5. Correlación entre adicción a videojuegos y regulación emocional

	Reevaluación Cognitiva	Supresión Emocional
Adicción a videojuegos	.065	.173**
Saliencia	.033	.083
Tolerancia	-.010	.043
Emoción	.069	.206*
Recaídas	.018	.097
Abstinencia	.009	.087
Conflictividad	.062	.034
Problemas	.102	.188**

** . $p < .01$

DISCUSIÓN

En lo que concierne al primer objetivo específico de la investigación, que buscaba describir la relación entre adicción a videojuegos y regulación emocional en jóvenes del Gran Buenos Aires y Capital Federal de entre 16 y 30 años, se realizó un análisis estadístico descriptivo, cuyos resultados mostraron un nivel de adicción bajo en la muestra analizada. De acuerdo con Lemmens, autor de la escala quien propuso como criterio de adicción, que los participantes que respondieron a cada ítem 3(a veces) a al menos 4 preguntas, pueden presentar problemas de adicción (Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009). De los 256 participantes 78 cumplieron con este criterio. En términos generales el puntaje más elevado fue el correspondiente a Saliencia (Piensas en jugar durante el día), Esta dimensión tiene que ver con que el videojuego sea prevalente en la vida del jugador, dominando así sus pensamientos, sentimientos y conducta. Seguido de la dimensión Tolerancia (has aumentado el tiempo que dedicas a jugar) se refiere a que el jugador aumente su frecuencia y tiempo de juego. El puntaje más bajo corresponde a la dimensión conflictividad en las relaciones interpersonales (te has peleado con otros por el tiempo que dedicas al juego), por causa del uso de videojuegos (Lemmens et al., 2009). Estos resultados coinciden con los que obtuvo Irles et al. (2018), siendo la dimensión saliencia la que obtuvo puntajes más elevado y la dimensión conflictividad la más baja.

En relación a el análisis descriptivo de regulación emocional, la media más alta se pudo observar en reevaluación cognitiva, la cual es una estrategia adaptativa de la regulación emocional, mientras que en la dimensión supresión emocional que es una estrategia de afrontamiento desadaptativa el puntaje fue bajo (Aldao, 2012). Por lo tanto, se puede decir que los participantes se encuentran mayormente regulados.

Con respecto al segundo objetivo de la investigación y a la segunda hipótesis, se evidenció que los hombres presentan mayor adicción a los videojuegos a diferencia de las mujeres, específicamente en las dimensiones saliencia, recaídas y conflictos. Lo cual coincide con otros estudios, lo que ha llevado a identificar el ser varón, como un factor de vulnerabilidad (Chamarro et al.,2014). En cuanto a regulación emocional, las mujeres obtuvieron una puntuación mayor en la dimensión reevaluación cognitiva, por lo cual puede decirse que, en coincidencia con la segunda hipótesis, tenderían a regular mejor sus emociones, sin embargo, no coincide con la dimensión de supresión emocional tanto los hombres como las mujeres apelan de la misma manera a suprimir sus emociones. Esto podría estar en sintonía con la

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

investigación de Blasi et al. (2019), donde no se encontraron diferencias significativas en las dificultades de regulación emocional entre hombres y mujeres usuarios de videojuegos.

Acerca de la variable edad, se relevaron diferencias en relación a adicción a videojuegos en las dimensiones tolerancia y problemas donde los más jóvenes presentaron mayor puntuación, lo cual coincide con la hipótesis de trabajo y con resultados de otras investigaciones Hollett y Harris (2020). Por otro lado, en cuanto a las dimensiones de regulación emocional no se presentaron diferencias significativas con la edad, probablemente este constructo tiene más relación con otras variables por ejemplo con apego que puede modificarse en diferentes edades (Estéves et al., 2017).

Siguiendo con la tercera hipótesis acerca de la frecuencia de juego, se pudo observar que coincide con los resultados de la investigación, los hallazgos mostraron diferencias en cuanto a la frecuencia de juego, de modo que, a mayor tiempo empleado para jugar, mayor es el nivel de adicción a videojuegos en todas las dimensiones saliencia, tolerancia, emoción, recaídas, abstinencia, problemas, no obstante, en la dimensión conflictividad no se encontraron diferencias significativas. Así como tampoco se encontró relación entre la frecuencia de juego y la regulación emocional como se había planteado en la hipótesis y se habían hallado en estudios anteriores, a mayor frecuencia del uso de videojuegos se ha presentado menor expresión de las emociones y mayores niveles de alexitimia (Gaetan, Bréjard & Bonnet, 2016).

Esto puede relacionarse con estudios de *gamers* que no tienen problemáticas con el uso de videojuegos relevantes, los videojuegos pueden contribuir en la regulación de las emociones (Villani et al., 2018). De esta manera los usuarios de videojuegos que tienen problemas para regular sus emociones podrían tener problemas de adicción, mientras que los usuarios que no tienen problemas relevantes para regular sus emociones, se verían beneficiados en este proceso.

Por último, en respuesta al tercer objetivo y la cuarta hipótesis, se encontró que la adicción a videojuegos correlaciona de manera positiva y significativa con supresión emocional, específicamente con las dimensiones: emoción y problemas, lo cual coincide con investigaciones anteriores, en el caso de Antunes (2019), de modo que, a mayor activación de la supresión emocional, mayor adicción a videojuegos. Esto puede deberse a lo planteado por González, Fernández, Ruiz y Extremera (2006) acerca de la supresión emocional como estrategia de afrontamiento que puede generar malestar en las personas debido a que al no poder expresar sus emociones no tienen claridad acerca de ellas, pues al poder verbalizar los estados afectivos se puede favorecer la confrontación sus propias emociones y tener diferentes puntos de vista, por esto está vinculada con la dimensión “emoción” que hace referencia a un

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

estado de ánimo resultante de la conducta de juego y “problemas” que tiene que ver con el intercambio con el otro, con poder expresar las emociones a otro: “ Guardo mis emociones para mí mismo”, Irlles et al. (2018). En otras investigaciones se encontró que a menor regulación emocional se presenta mayor motivación para refugiarse en los videojuegos y desarrollar problemáticas de adicción (Blasi et al., 2019) y cuando se presenta menor percepción de habilidades de regulación emocional puede ser predictor de problemas de juego (Hollet & Harris, 2020).

En cuanto a la dimensión reevaluación cognitiva no se presentó correlación con la adicción a videojuegos probablemente porque es una estrategia de afrontamiento que favorece la salud mental de las personas a diferencia de la supresión emocional que puede generar efectos negativos, por lo que podría estar más en relación con una dificultad para regular las emociones (Aldao, 2012).

LIMITACIONES

En primera instancia, puede decirse que la velocidad con la que va evolucionando el mundo de la tecnología en comparación con la investigación de los efectos de su uso, es una limitación importante, junto con la falta de investigaciones en países vecinos. Cada vez es más accesible el uso de los videojuegos y los estudios acerca de sus efectos sobre todo en Latinoamérica son escasos. La mayoría de investigaciones que se han realizado e instrumentos que se han diseñado para medir estos constructos son Europeos, y Orientales lo que lleva a otra limitación que es la diferencia cultural por lo cual se podría explicar la discrepancia de los resultados de la presente investigación con otras. Se recomienda desarrollar o adecuar instrumentos propios.

También hay que tener en cuenta que al recabar la información mediante auto informes puede generar que los participantes contesten de acuerdo a lo que ellos consideran correcto no lo que experimentan en realidad.

Otra limitación del estudio acerca de los videojuegos, es la diversidad de clasificaciones de los mismos, por lo que se hace difícil identificar qué géneros pueden ser más adictivos o qué géneros son recomendables para cada rango etario, además de que el tamaño de la muestra es pequeño para poder hacer este tipo de correlaciones, por lo que para investigaciones futuras se recomienda trabajar con una muestra más grande y de jugadores de géneros de videojuegos más específicos y acotados.

En la población generalmente los hombres juegan más videojuegos a comparación de las mujeres, lo cual dificultó la recolección de la muestra para que los grupos estuvieran más balanceados y tener resultados más fiables.

CONCLUSIÓN

Los resultados de la investigación en relación a las hipótesis fueron corroborados parcialmente. De acuerdo al objetivo general de la investigación se pudo evidenciar que la adicción a videojuegos, específicamente las dimensiones problemas y emoción, correlacionan positiva y significativamente con la estrategia supresión emocional, siendo esta una forma de afrontamiento desadaptativa, por lo tanto, tiene que ver con dificultades de regulación emocional. Este resultado puede contribuir en el trabajo de prevención y tratamiento de adicción a videojuegos.

Los hombres presentan mayor posibilidad de presentar problemas de adicción a los videojuegos, lo cual puede ser tenido en cuenta a la hora de trabajar en la prevención de esta problemática, al igual que la frecuencia de uso. El uso problemático de videojuegos es mayor en los más jóvenes, podría tenerse en cuenta este resultado para en futuras investigaciones indagar acerca de la variable tiempo libre, ya que tal vez al ser más jóvenes se tienen menores responsabilidades.

Habría que investigar en el futuro acerca de las incidencias de la cultura en la problemática de la adicción a videojuegos para identificar diferencias culturales, ya que en relación al tema de investigación los estudios que se han llevado a cabo provienen de países con culturas diferentes. Además, indagar acerca de los géneros de videojuegos que pueden favorecer o no habilidades de regulación emocional.

Cabe destacar que los resultados obtenidos dan una visión a la problemática en Gran Buenos Aires y que sirven para trabajar en la prevención de la adicción de videojuegos. Si bien el tiempo empleado en estas actividades no alcanza para identificar un uso problemático, sí está vinculado en gran medida con que pueda presentar sintomatología que desde luego genere malestar y un deterioro en el funcionamiento personal.

La falta de estrategias de regulación emocional puede ubicar a los *gamers* en un estado de vulnerabilidad para desarrollar adicción a los videojuegos.

REFERENCIAS

- Aldao, A. (2012). Emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: a closer look at the invariance of their form and function= Estrategias de regulación emocional como procesos transdiagnósticos: una visión más detenida sobre la invarianza de su forma y función.
- Antunes, V. D. P. F. L. (2019). *Videogame play for emotion (dys) regulation: relação entre tempo de jogo, géneros de videojogos e variáveis emocionais numa amostra de jogadores adultos* (Doctoral dissertation).
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2014). *MANUAL DIAGNÓSTICO Y ESTADÍSTICO DE LOS TRASTORNOS MENTALES DSM-5*. Arlington: PANAMERICANA.
- Baumeister, R., & Heatherton, T. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15.
- Belli, S., & Raventós, C. L. (2008). Breve historia de los videojuegos. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, (14), 159-179.
- Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of behavioral addictions*, 8(1), 25-34.
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations.
- Canales Ramírez, L. P. (2020). Validación del emotional regulation questionnaire (ERQ) en una muestra de adultos colombianos.
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *adicciones*, 26(2), 91-95.
- Chamarro, A., Carbonell, X., Manresa, J. M., Muñoz-Miralles, R., Ortega-Gonzalez, R., Lopez-Morrón, M. R., ... & Toran-Monserrat, P. (2014). El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV): Un instrumento para detectar el uso problemático de videojuegos en adolescentes españoles. *Adicciones*, 26(4), 303-311.
- Charland, L. C. (2011). Moral undertow and the passions: Two challenges for contemporary emotion regulation. *Emotion review*, 3(1), 83-91.

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in human behavior*, 23(3), 1531-1548.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2010). Validating the distinction between computer addiction and engagement: Online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology*, 29(6), 601-613.
- Chóliz Montañés, M., Villanueva Silvestre, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la Adolescencia.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 7(1), 1-10.
- Damasio, A. (2005). En busca de Spinoza. *Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. (2011). Base neuronal de las emociones. *Scholarpedia*, 6 (3), 1804.
- Deigh, J. (2010). Concepts of emotions in modern philosophy and psychology. In *The Oxford handbook of philosophy of emotion*.
- Dimberg, U., & Thunberg, M. (1998). Rapid facial reactions to emotional facial expressions. *Scandinavian journal of psychology*, 39(1), 39-45.
- Dolto, F. (2004). En el juego del deseo. Siglo XXI.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion*, 98(45-60), 16.
- Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-Marcos, I., Lopez-Gonzalez, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions*.
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344-349.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2015). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP).
- Gee, J. P. (2005). *Why Video Games Are Good For Your Soul: Pleasure and Learning*. Common Ground Publishing: Illino.

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

- González, R. C., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., & Extremera, N. (2006). UNA APROXIMACIÓN A LA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES MEDIDAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL. *Ansiedad y estrés*, 12.
- Goodman A. (1989). Addiction defined: Diagnostic criteria for addictive disorder. *American Journal of Preventive Psychiatry and Neurology*, 2, 12-15.
- Griffiths, M. D., & Beranuy, M. (2009). Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica. *Revista de psicoterapia*, 73, 33-49.
- Griffiths, M. D., & Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the Internet: A review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22(1), 59-75.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications For Effect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gutiérrez, A. E., Fernández, D. H., Gonzalvo, I. S., & Bilbao, P. J. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.
- Hagemann, D., Waldstein, S. & Thayer, J. (2003). Central and autonomic nervous system integration in emotion. *Brain and Cognition*, 52, 79-87.
- Henríquez, F. P., & Zúñiga, T. A. (2017). Hacia una conceptualización de los videojuegos como discursos multimodales electrónicos.
- Hiller A. Internet Gaming Disorder Fact Sheet. American Psychiatric Association. DSM-V development; 2014.
- Hollett, K. B., & Harris, N. (2020). Dimensions of emotion dysregulation associated with problem video gaming. *Addiction Research & Theory*, 28(1), 38-45.
- Irles, D. L., Gomis, R. M., Campos, J. C. M., & González, S. T. (2018). Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA). *Atención Primaria*, 50(6), 350-358.
- Kappas, A. (2011). Emotion and regulation are one!. *Emotion Review*, 3(1), 17-25.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media psychology*, 12(1), 77-95.
- Lemos, I. L., & Santana, S. D. M. (2012). Electronic games dependency: the possibility of a new psychiatric diagnosis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 39(1), 28-33.
- Marengo, L., Nuñez, L. H., Coutinho, T. V., Leite, G. R., & Rivero, T. S. (2015). Gamer o adicto? Revisión narrativa de los aspectos psicológicos de la adicción a los videojuegos. *Neuropsicología Latinoamericana*, 7(3).
- Marks, J. (1991). Emotion east and west: Introduction to a comparative philosophy. *Philosophy East and West*, 41 (1), 1-30.
- Muñoz Mendiola, J., Gregori Coronado, J., Abad, J., & Bretón-López, J. (2017). La regulación emocional e impulsividad y su relación con el juego patológico
- Murphy, B., Eisenberg, N., Fabes, R., Shepard, S. & Guthrie, I. (1999). Consistency and change in children's emotionality and regulation: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*, 45 (3), 413-444.
- Patim (2009). Memoria Anual de las Actividades del Centro Guillem Despuig de Adicciones No Tóxicas.
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.
- Reeve, J. (2014). *Understanding motivation and emotion*. John Wiley & Sons.
- Rodríguez-Cano, R., Olivencia-Lorenzo, J. J., Lopez-Rios, F., & del Pulgar Arrufat, G. G. (2016). Terapia dialéctica conductual para un caso de adicción a la cocaína. *Psicología Conductual*, 24(1), 161.
- Sánchez Calleja, L., García Jiménez, E., & Rodríguez Gómez, G. (2016). Evaluación del diseño del programa AedEM de Educación Emocional para Educación Secundaria. *Relieve: Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 22 (2), 1-25.
- Sánchez, J.; Sáenz, M. & Garrido, J. M. (2010). Usability of a multimodal video game to improve navigation skills for blind children. *ACM Transactions on Accessible Computing (TACCESS)*, 3(2), 7
- Soto Rodrigo (2014). Descripción del estado actual de la adicción a los videojuegos a partir de una revisión bibliográfica integrativa. (Trabajo de grado, Universidad de Chile) Recuperado de <http://slidex.tips/download/download/descripcion-del-estado-actual-de-la-adiccion-a-los-videojuegos-a-partir-de-una-r>

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: scale construction and validation. *Journal of personality and social psychology*, 78(6), 1150.
- Tejeiro,R, Pelegrina del Rio,M,& Gomez,J.(2009). Efectos Psicosociales de los videojuegos, 235-247. Recuperado de https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/58204/a16_Efectos_psicosociales_de_los_videojuegos.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development. The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations, 59 (2-3), 25-52.
- Vallejos, M., & Capa, W. (2010). Video juegos: adicción y factores predictores. *Avances en Psicología*, 18(1), 103-110.
- Vargas Gutiérrez, R. M., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225-240.
- Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018). Videogames for emotion regulation: a systematic review. *Games for health journal*, 7(2), 85-99.

ANEXOS

¿Cuestionario sociodemográfico?

Consentimiento informado

El presente trabajo está destinado a jóvenes de entre 16 y 30 años de edad, que vivan en Ciudad Autónoma de Buenos Aires o Gran Buenos Aires y usen videojuegos. Los datos obtenidos son anónimos, confidenciales y serán utilizados con fines meramente académicos.

Dicha investigación tiene como objetivo recolectar muestras para el trabajo de integración final de la carrera de licenciatura en Psicología. La colaboración es voluntaria y consiste en completar 3 cuestionarios. Ante cualquier duda pueden contactar a: rodriguez.ro89@hotmail.com.

Agradezco inmensamente su participación,

Atentamente,

Consuelo Rodríguez.

Acepto con conformidad

Si

1. Sexo

- Mujer
- Hombre

2. Edad: _____

3. Ocupación:

- Estudiante
- Trabajador
- Estudiante y trabajador
- Ninguna
- Otra

4. Lugar de residencia: _____

5. Nivel académico

- Primaria
- Secundarios
- Terciarios
- Universitarios
- Otro

6. ¿Actualmente consume psicofármacos?

7. ¿Con qué frecuencia juega videojuegos?

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

- Menos de dos veces por semana.
- De 3 a 5 veces por semana.
- De 6 a 7 veces por semana.

8. ¿ Cuántas horas juega por día en promedio?

- Menos de una hora
- 1 a 2 horas
- De 2 a 4 horas
- De 4 a 6 horas
- De 6 a 8 horas
- Más de 8 horas

9. ¿Qué géneros de videojuegos usa?

- Acción
- FPS
- Acción
- Acción- aventura
- Aventura
- Rola-playing (RPG)
- MMORPG
- MOBA
- Estrategia
- Simulación
- Lucha
- Deportes
- Carreras

¿Otros? Especifique qué otro(s) géneros: _____

10. **Indique el nombre de su videojuego favorito** _____

11. **¿A cuál videojuego le dedica más tiempo?** _____

12. **¿Considera que ha tenido dificultades en alguna de las siguientes áreas, por jugar videojuegos?**

	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente
Familiar y/o pareja			
Académico			
Laboral			

“Adicción a videojuegos y Regulación Emocional”
Consuelo Rodríguez Rodríguez | Licenciatura en Psicología

ESCALA DE ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS GASA

Durante los últimos 6 meses usted:(señale con una X la opción adecuada):

Nº	PREGUNTA	NUNCA	RARA VEZ	A VECES	A MENUDO	MUY A MENUDO
1	¿Piensa en jugar durante el día?					
2	¿Ha aumentado el tiempo que dedica a jugar?					
3	¿Juega para olvidarse de la vida real?					
4	¿Otras personas han intentado que reduzca el tiempo que dedica al juego?					
5	¿Se ha sentido mal cuando no ha podido jugar?					
6	¿Se ha peleado con otros (por ejemplo, familiares, amigos,) por el tiempo que dedica al juego?					
7	¿Ha descuidado otras actividades importantes (por ejemplo, la escuela, el trabajo, los deportes) para jugar?					

CUESTIONARIO DE AUTORREGULACION EMOCIONAL (ERQP)

Instrucciones:

Las siguientes preguntas están relacionadas con su vida emocional, en particular como controla o como maneja y regula sus emociones. En este sentido, estamos interesados en dos aspectos principales: por un lado, su experiencia emocional, o como siente las emociones; y por otro, la expresión emocional o como muestra sus emociones en su forma de hablar o comportarse. Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes.

Para cada uno de los ítems, utilice la siguiente escala de respuesta:

Nº		1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.							
2	Trato de mantener ocultos mis sentimientos.							
3	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modificó lo que pienso sobre ello.							
4	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.							
5	Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.							
6	Controlo mis emociones no expresándolas.							
7	Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.							▼
8	Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.							
9	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.							
10	Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.							

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL (ERQP) por Gross y Jhon (2003).

