



**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Modalidad Proyecto de Investigación**

**TEMA**

**Análisis de videojuegos como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes.**

**Estudiantes:**

Escobar Quijano Leonardo Javier

Macias Palma Luis Enrique

**Tutora:**

Psi. Katty Villavicencio Navia

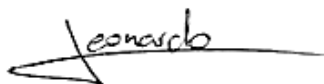
Periodo 2025-2

### Certificación de Autoría

Los estudiantes Escobar Quijano Leonardo Javier y Macias Palma Luis Enrique, en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Análisis de videojuegos como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes.” modalidad proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de esta producción, con fines estrictamente académicos. Así mismo, autorizamos a la ULEAM Manta, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Los autores declaran que este informe objeto de la presente autorización, es original en su forma de expresión y no infringe el derecho del autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la ULEAM.

AUTORES:




Escobar Quijano Leonardo Javier

0605391317



Macias Palma Luis Enrique

1316455458

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1
		Página 1 de 1

## CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, Manta de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante: **Escobar Quijano Leonardo Javier**, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología, período académico **2025-2**, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es **"Análisis de videojuegos como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes."**

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.


Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 02 de febrero de 2026.

Lo certifico,



Psi.CI. Katty Villavicencio Navia  
Docente Tutor(a)  
Área: Ciencias de la Salud

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

## CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, Manta de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

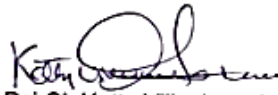
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante: **Macías Palma Luis Enrique**, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología, período académico 2025-2, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es "Análisis de videojuegos como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes."

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 02 de febrero de 2026.

Lo certifico,

  
 Psi.Cl. Katty Villavicencio Navia  
 Docente Tutor(a)  
 Área: Ciencias de la Salud

### Acta del Tribunal Evaluador

A los \_\_\_\_\_ días de \_\_\_\_\_ 2026 convocados por el Consejo de Facultad, se dan cita

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Designados para recibir la sustentación del Trabajo de Titulación:

**“Análisis de videojuegos como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes”**

\_\_\_\_\_

Calificación: .....

\_\_\_\_\_

Calificación: .....

\_\_\_\_\_

Calificación: .....

SUB TOTAL DE LA DEFENSA: \_\_\_\_\_

En la ciudad de Manta, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2026

Es legal,

Lcda. Karina Andrade

Secretaria de la Unidad Académica

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto en primer lugar a mi mami por ser una pieza fundamental no tan solo en mi vida personal, sino también académica, por apoyarme siempre a lo largo de este camino, y darme la fortaleza, ánimos y motivación para seguir adelante a pesar de los momentos difíciles, por apoyarme siempre y nunca dejar de creer en mí. A mi hermana Leonela, por ser mi compañera de toda la vida y estar siempre conmigo. A mi hermana Angelica, por sus palabras y consejos. A mi padre, por el apoyo y motivación.

También dedico este trabajo a mi pareja Ismael, por ser una parte incondicional en mi vida, por apoyarme y acompañarme a lo largo de este proceso, por todos los días que me acompañó de madrugadas mientras realizaba tareas académicas. A mi compañero de tesis y gran amigo Lui quien fue una pieza fundamental en este proceso. A mi gatita Milita quien ya no se encuentra conmigo, pero fue de las primeras en escuchar el borrador que posteriormente sería mi tesis. Con toda la sinceridad de mi alma, les dedico este logro a ustedes.

Leonardo Escobar

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto a mi mamá, por ser la persona responsable por la cual yo estoy cumpliendo esta meta, por ser la motivación más grande de mi vida, que con su esfuerzo me permitió estar aquí, por nunca dejarme solo y siempre confiar en mí.

También se lo dedico a todas las personas que han estado apoyando y dándome ánimos para poder seguir, en especial a mis queridas amigas Lesly Soto y Valentina Caviedes, quienes han sido parte fundamental en la última mitad de esta carrera. A mi gran amiga Nahomy Moreira que desde un principio confió en mí, y a mi compañero de tesis Javier, con el que hemos hecho este buen trabajo y formado una linda amistad. De todo corazón, les dedico este logro a todos ustedes.

Luis Macias

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer en primer lugar a mis padres, quienes han sido no tan solo un ejemplo de amor y superación, sino también el sostén y base de mi vida, gracias por todo lo que han hecho por mí, por brindarme su apoyo incondicional. A mi mami en especial por siempre creer en mí, consolarme en mis malos momentos, a pesar de la distancia siempre estar presente cuando más la necesitaba y nunca dejarme solo. A mi hermana Leonela, quien ha sido mi compañera de vida desde que tengo memoria, quien también es la segunda mujer más importante de mi vida y quien siempre estuvo para mí sin importar la situación. A mi hermana Angelica, quien ha sido no tan solo un gran soporte en mi vida, sino también un modelo a seguir, quien siempre me ha aconsejado y ha sido mi guía en momentos cruciales. A mi padre por ser un mentor y un ejemplo de dedicación y perseverancia. A mis gatitas Milita, Olivia y Calipso por siempre escucharme a pesar de que no me entendían nada.

A mi pareja Ismael por su acompañamiento y sostén a lo largo de todo este proceso, por aguantarme y consolarme en esos momentos estresantes. A Karla por no tan solo ser mi amiga, si no también mi consejera y apoyo dentro y fuera de mi vida académica. A mi tutora Katty, por haberme aceptado como su tutorado y orientarme en este proceso. A Lana del Rey y Taylor Swift cuya música me inspiró y brindo apoyo emocional. Al docente Alex Ron Melo por ser quien escucho mi trabajo por primera, cuya inspiración y motivación fueron claves para que una simple tarea se transformara, con el tiempo, en el proyecto de tesis que hoy culmino. A todos aquellos que formaron parte de este camino, gracias por todo, este logro también les pertenece.

Leonardo Escobar

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer, ante todo, a la persona mas importante de mi vida, mi mamá. Sin ella esto no hubiera sido posible, gracias mamá por todo el sacrificio que hiciste para que yo lograra todas mis metas, en especial esta. Gracias por confiar en mí, aunque no siempre estuvieras de acuerdo con mis decisiones, gracias por ser la mayor motivación e inspiración que he podido tener, que a pesar de todos los problemas que hemos pasado, nunca te rendiste y así me enseñaste a ser como tú, una persona fuerte, una persona con ganas de salir adelante, y es por todo eso que hoy soy el chico que soy, gracias a ti mamá, gracias por todo.

También le agradezco a todos aquellos que formaron parte de este proceso; a mi mejor amiga Lesly, que conocerla fue una de las cosas mas bonitas de mi vida, que con su amistad y apoyo me ayudó a sentirme bien y poder seguir con la carrera; a mi querida amiga Valentina, que sin pedirlo se convirtió en una persona muy importante para mí, que me ha ayudado en algunos momentos difíciles, y juntos los tres hemos disfrutado esta corta aventura y llevado muchos recuerdos bonitos. A Nahomy, que fue una de las primeras personas que confió en mí, que me ayudó a darme cuenta de que soy alguien bueno y capaz para todo, que desde hace ocho años ha estado para mí y que mutuamente nos hemos motivado a cumplir todas nuestras metas, y apoyado emocionalmente sin rendirnos.

Infinitamente gracias por todo a todos.

Luis Macias

## Resumen

El presente estudio titulado “*Análisis de videojuegos como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes*” tuvo como objetivo analizar cómo el uso de videojuegos funcionó como mecanismo de evasión y regulación psicoemocional en adolescentes. Se empleó un enfoque mixto con diseño descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por adolescentes usuarios activos de tres servidores de Discord relacionados con videojuegos, seleccionados por conveniencia, alcanzando un total aproximado de 66 participantes válidos. Se aplicaron tres instrumentos estructurados tipo Likert que evaluaron motivación de juego, frecuencia de uso y uso evasivo. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y correlacional, aplicando la prueba Rho de Spearman ( $p < 0,05$ ). Los resultados evidenciaron correlaciones significativas entre la frecuencia de uso y la evasión emocional, así como entre la motivación de competencia y el sentimiento de eficacia. Se concluyó que el uso de videojuegos cumplió una función reguladora del malestar emocional cuando fue moderado; sin embargo, en niveles elevados se asoció con conflictos interpersonales y descuido de actividades. El estudio permitió comprender el fenómeno desde una perspectiva integradora, superando enfoques exclusivamente patologizantes.

**Palabras claves:** Uso de videojuegos, evasión, protección psicoemocional.

## Índice

Introducción .....	13
Planteamiento de problema.....	15
Antecedentes.....	16
Justificación .....	18
Pregunta de investigación .....	19
Objetivo general .....	19
Objetivos específicos .....	19
Capítulo I: Marco teórico.....	20
1. Conceptualización del uso de videojuegos.....	20
1.1 Clasificación de videojuegos .....	20
1.2 Frecuencia de uso.....	22
1.3 Motivaciones para el uso de videojuegos .....	23
2. Conceptualización de los mecanismos de defensa-afrontación.....	23
2.1 Evasión Emocional .....	24
2.2 Regulación Emocional .....	25
2.3 Salud Psicoemocional .....	26
Capitulo II: Metodología Diseño de la investigación .....	29
Criterios de inclusión y exclusión .....	31

	12
Criterios de inclusión .....	31
Criterios de exclusión .....	32
Definición de las variables .....	32
Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos .....	34
Validez de la Investigación.....	34
Capitulo III: Resultados .....	36
Conclusiones .....	96
Recomendaciones .....	98
Plan de acción .....	99
Referencias Bibliográficas .....	103

## Introducción

La adolescencia es una etapa del desarrollo marcada por intensos cambios emocionales, sociales y cognitivos, en la cual los individuos se enfrentan a múltiples situaciones generadoras de estrés, ansiedad e inseguridad. En este contexto, los adolescentes buscan estrategias que les permitan afrontar el malestar emocional y adaptarse a las exigencias de su entorno. Según León (2023), durante esta etapa los videojuegos han adquirido un rol relevante no solo como forma de entretenimiento, sino también como un medio a través del cual los jóvenes gestionan sus emociones y afrontan experiencias adversas.

La investigación científica ha centrado su atención en los efectos negativos del uso de videojuegos, como el aislamiento social o el uso problemático. No obstante, estudios recientes plantean que los videojuegos también pueden cumplir funciones psicológicas adaptativas. De acuerdo con Blasi et al. (2019), muchos adolescentes recurren a los videojuegos como una estrategia de afrontamiento emocional, especialmente cuando presentan dificultades para regular emociones negativas como la tristeza, el enojo o la frustración. En este sentido, el juego puede funcionar como una vía de evasión temporal que permite disminuir el malestar psicológico.

Desde el modelo de afrontamiento del estrés propuesto por Lazarus y Folkman (1984), retomado en investigaciones actuales, se entiende que las personas emplean estrategias centradas en la emoción cuando perciben que una situación no es fácilmente controlable. Bajo esta perspectiva, los videojuegos pueden actuar como un mecanismo de regulación emocional, al ofrecer un espacio controlado, predecible y gratificante que facilita la desconexión momentánea de la realidad estresante (López-Gorozabel et al., 2021).

En el contexto latinoamericano y ecuatoriano, los estudios sobre el uso de videojuegos en adolescentes aún son limitados y, en su mayoría, se enfocan en una visión patológica del fenómeno. Ortega Jiménez et al. (2023) señalan que los adolescentes ecuatorianos con menor flexibilidad de afrontamiento tienden a utilizar los videojuegos con fines evasivos, lo cual no necesariamente implica una conducta disfuncional, sino una forma de protección psicoemocional frente a demandas académicas, familiares o sociales.

Por ello, resulta pertinente analizar el uso de los videojuegos desde una perspectiva integradora que contemple tanto sus riesgos como su potencial adaptativo. Esta investigación tiene como objetivo analizar los videojuegos como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes, aportando evidencia que permita comprender este fenómeno más allá de la estigmatización y contribuir al desarrollo de estrategias de acompañamiento psicológico y preventivo.

## Planteamiento de problema

La adolescencia es una etapa de intensos cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales, en la cual los individuos enfrentan una serie de desafíos que pueden desencadenar estados de estrés, ansiedad, inseguridad o frustración. En este contexto, los videojuegos han adquirido un papel protagónico en la vida cotidiana de muchos adolescentes, no solo como forma de entretenimiento, sino también como medio para afrontar emocionalmente situaciones adversas, sin embargo, esta dinámica ha sido interpretada de formas diversas y, en muchos casos, contradictorias. (León, 2023)

La mayoría de los estudios han tendido a enfocarse en los posibles efectos negativos del uso de videojuegos, como el aislamiento, la adicción o la exposición a contenidos violentos. Y aunque bien estos riesgos existen, resulta poco óptimo reducir el fenómeno únicamente a una perspectiva patológica, especialmente tomando en cuenta que recientes investigaciones muestran que los videojuegos también pueden cumplir funciones psicoemocionales adaptativas. En particular, se ha identificado que algunos adolescentes recurren a los videojuegos como mecanismos de evasión temporal, regulación emocional y construcción de un espacio subjetivo de seguridad frente a factores estresantes del entorno familiar, escolar o social. (López-Gorozabel et al., 2021)

En el ámbito latinoamericano, y especialmente en Ecuador, son escasos los estudios que aborden esta problemática desde una mirada integradora que contemple tanto los riesgos como las potencialidades de los videojuegos en el desarrollo emocional adolescente, (Ortega Jiménez et al., 2023).

A partir de este panorama, surgió la necesidad de investigar de manera crítica y

equilibrada el rol que desempeñan los videojuegos en la vida emocional de los adolescentes, considerando no solo el uso excesivo o disfuncional, sino también su potencial como recurso de afrontamiento, regulación emocional y resiliencia. Esta investigación buscó dar respuesta a esta problemática, aportando conocimientos que contribuyesen tanto a la comprensión del fenómeno como a la formulación de estrategias educativas y preventivas que promuevan un uso consciente, saludable y no estigmatizante de los videojuegos.

### **Antecedentes**

El estudio del uso de videojuegos en adolescentes ha tomado relevancia en los últimos años, especialmente por la creciente ola de uso de estos sumado a su impacto en la salud mental y emocional. Tradicionalmente, la mayoría de las investigaciones han centrado su foco en los riesgos asociados al uso excesivo de videojuegos, como la adicción, el aislamiento social o el aumento de conductas agresivas. No obstante, estudios más recientes han comenzado a explorar el potencial adaptativo de los videojuegos como herramientas de regulación emocional y afrontamiento del estrés.

Desde una perspectiva teórica, este fenómeno puede ser explicado a partir de ciertos modelos psicológicos. El modelo de afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman (1984) plantea que los individuos recurren a estrategias cognitivas y conductuales para manejar situaciones estresantes, siendo una de ellas la evasión emocional. En este sentido, los videojuegos pueden funcionar como una vía para aliviar

temporalmente el malestar psicológico, al ofrecer una experiencia controlada, predecible y emocionalmente gratificante.

En el plano internacional, investigaciones como la de Blasi et al. (2019) han identificado una relación entre la desregulación emocional, la motivación escapista y el uso problemático de videojuegos. Otros estudios realizados en Estados Unidos y Europa han confirmado que muchos jóvenes utilizan los videojuegos como un medio para distraerse, relajarse o manejar emociones negativas, como el estrés, la ansiedad o la tristeza.

Dentro del contexto latinoamericano, diversos estudios han comenzado a abordar esta problemática con una mirada más equilibrada. En Argentina, investigaciones recopiladas por Sans (2020) resaltan el papel positivo que pueden tener los videojuegos en el desarrollo de habilidades prosociales, resiliencia y relajación emocional. Entre los hallazgos más relevantes se encuentra el de Deleuze et al. (2019), quienes sostienen que los adolescentes perciben los videojuegos como una forma adaptativa de afrontar situaciones estresantes de la vida cotidiana.

En Ecuador, Ortega Jiménez et al. (2023) analizaron la relación entre el uso problemático de videojuegos y la flexibilidad de afrontamiento en adolescentes, concluyendo que quienes presentaban mayores dificultades para adaptarse al estrés tendían a utilizar los videojuegos con fines evasivos, especialmente en el caso de los varones.

A nivel provincial, Santos y Chávez (2020), en su investigación “Uso de los videojuegos en los adolescentes de las unidades educativas de la provincia de Manabí –

Ecuador”, analizaron variables como la edad de inicio, el tiempo dedicado al juego, los dispositivos utilizados y su relación con aspectos como el rendimiento académico y las relaciones sociales. El estudio se realizó con una muestra de 711 adolescentes entre 11 y 16 años de instituciones educativas públicas ubicadas en los cantones Portoviejo, Santa Ana, 24 de Mayo y Junín. Los resultados muestran una asociación significativa entre el tiempo de juego excesivo y alteraciones del sueño, bajo rendimiento académico y aislamiento social. Este estudio representa la importancia para comprender el uso de los videojuegos desde la realidad psicosocial de los adolescentes manabitas.

### **Justificación**

La presente investigación surgió de la necesidad de analizar el rol que desempeñan los videojuegos como un mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes. Durante esta etapa del desarrollo, los individuos se enfrentan a intensos cambios, no tan solo físicos, sino también emocionales y sociales que pueden generar estados de ansiedad, estrés y vulnerabilidad emocional debido a múltiples factores que inciden e interactúan entre sí. En este contexto, los videojuegos no solo representan una fuente de entretenimiento, sino también un medio a través del cual los adolescentes buscan regular sus emociones, escapar de situaciones percibidas como amenazantes y encontrar un espacio seguro para expresarse.

Si bien existe una amplia literatura que aborda los riesgos asociados al uso problemático de los videojuegos, son menos frecuentes los estudios que analizan su potencial función adaptativa como recurso emocional. Por esta razón, resultó pertinente investigar este fenómeno desde una perspectiva que contemple tanto los factores de riesgo como los posibles beneficios de su uso controlado y consciente.

El presente estudio buscó ampliar la comprensión de las dinámicas psicoemocionales de los adolescentes en entornos digitales, asimismo contribuyó a la formulación de estrategias de acompañamiento que promuevan un uso saludable de los videojuegos, reconociendo su papel en los procesos de afrontamiento y resiliencia en la adolescencia.

### **Pregunta de investigación**

- ¿Qué impacto tiene el uso de videojuegos en la salud emocional de los adolescentes?

### **Objetivo general**

- Estudiar cómo el uso de videojuegos funciona como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes.

### **Objetivos específicos**

- Evaluar el uso de videojuegos en la adolescencia y su influencia en la salud emocional.
- Identificar los mecanismos y características de los videojuegos que facilitan la regulación emocional y la evasión saludable en los adolescentes.
- Proponer estrategias para fomentar el uso de videojuegos como herramienta de protección psicoemocional.

### **Hipótesis de la investigación**

Se plantea que, a mayores niveles de estrés o presencia de problemas en la vida real, mayor será la tendencia de los adolescentes a utilizar videojuegos como mecanismo de evasión emocional

## Capítulos

### Capítulo I: Marco teórico

#### 1. Conceptualización del uso de videojuegos

Desde la aparición de los videojuegos en la industria tecnológica en 1972 se han venido desarrollando diferentes plataformas que han potenciado la creación de juegos a alta escala. Es evidente que el avance de la ingeniería electrónica y de sistemas ha permitido el desarrollo de nuevas herramientas tecnológicas que facilitan la manipulación de máquinas y la creación de videojuegos (López-Gorozabel et al., 2021).

León (2023) afirma que el uso de videojuegos no es netamente negativo, ya que se utilizan en contextos académicos y existen títulos diseñados para el aprendizaje y otras actividades comunes, siendo un instrumento más en el desarrollo curricular de niños y adolescentes desde la perspectiva educativa. Además, dentro de los videojuegos destaca la simulación 3D que se introduce a las nuevas generaciones al lenguaje cibernético. Por lo que se puede definir los videojuegos como una herramienta óptima para impartir conocimientos diversos; en el caso de la simulación permite estudiar ámbitos de salud, construcción, conducción e incluso el relacionamiento social.

De manera consecuente, la ciencia señala que solo un mínimo porcentaje de usuarios desarrollará una actitud adictiva; sin embargo, en ese grupo emergente se evidencian problemas físicos, mentales, económicos y sociales (López-Gorozabel et al., 2021).

##### *1.1 Clasificación de videojuegos*

La clasificación de los videojuegos ha sido abordada desde distintos enfoques a

lo largo del tiempo. Estos enfoques se organizan principalmente en función de cuatro criterios: la plataforma, el modo de juego, el medio temático y el género interactivo. Cada uno responde a diferentes aspectos técnicos, narrativos y de experiencia del jugador (Mejías-Climent, 2021).

Según Mejías (2021) en primer lugar, la plataforma hace referencia al dispositivo físico en el que se ejecuta el videojuego. Esta puede ser una consola, una computadora, una consola portátil, un teléfono móvil o incluso una máquina recreativa. En segundo lugar, el modo de juego incluye elementos como la perspectiva desde la cual el jugador visualiza la acción (ya sea en primera persona, tercera persona o una combinación de ambas) y la cantidad de jugadores que participan, considerando tanto los juegos individuales como los multijugadores.

El tercer criterio es el medio o entorno temático, una categoría tomada de las convenciones de géneros narrativos tradicionales. Este criterio agrupa los videojuegos según sus elementos temáticos y estilísticos, tales como la comedia, el terror, la intriga, la ciencia ficción o la fantasía. Finalmente, el género interactivo se enfoca en las acciones que debe realizar el jugador durante la partida, como resolver acertijos, luchar, correr, construir, explorar o planear estrategias. Este tipo de clasificación atiende directamente al tipo de relación que el jugador establece con el juego y contempla géneros como acción, rol, estrategia, simulación, deportes, plataformas, entre otros (Mejías-Climent, 2021).

Es importante señalar que muchos videojuegos actuales integran elementos de diversos géneros y criterios al mismo tiempo, lo que genera combinaciones híbridas y clasificaciones más complejas. Esta diversidad también se ve influida por el punto de vista de quienes proponen las

categorías, ya sea desde el ámbito académico o desde el sector comercial, donde las clasificaciones suelen obedecer a las preferencias del público o a fines de mercadeo. Además, la evolución constante de la tecnología obliga a revisar y actualizar estas taxonomías para adaptarse a las nuevas formas de jugar y de interactuar (Mejías- Climent, 2021).

### ***1.2 Frecuencia de uso***

Gómez-Gonzalvo et al. (2021) indican que la frecuencia de uso de videojuegos entre adolescentes se caracteriza por una alta regularidad, ya que la mayoría declara jugar todos los días de la semana. Esta práctica forma parte de sus rutinas cotidianas, especialmente en el tiempo libre luego de cumplir con responsabilidades escolares. En cuanto al tiempo de dedicación, los datos revelan que un número considerable de estudiantes juega entre una y dos horas diarias, constituyendo este el rango más común entre los encuestados. No obstante, también se identificó un grupo que dedica entre tres y cinco horas al día, mientras que una minoría sobrepasa las cinco horas diarias de juego.

Durante los fines de semana, el uso de videojuegos tiende a incrementarse de forma significativa. Este aumento puede explicarse por la mayor disponibilidad de tiempo libre y por una menor supervisión adulta en comparación con los días hábiles. La popularidad de los videojuegos en esta población se mantiene constante, independientemente del nivel académico, y se observa que esta actividad representa una de las formas de ocio preferidas por los adolescentes. Esta tendencia reafirma la necesidad de considerar el papel que juegan los videojuegos en la vida cotidiana de los jóvenes, tanto desde una perspectiva lúdica como desde su posible influencia en otros ámbitos del desarrollo personal. (Gómez- Gonzalvo et al., 2021).

### ***1.3 Motivaciones para el uso de videojuegos***

En su investigación, González-Vázquez e Igartua (2018) destacan que la motivación para el uso de videojuegos debe entenderse desde la perspectiva de la teoría de usos y gratificaciones, la cual plantea que los jugadores no son receptores pasivos, sino sujetos activos que buscan satisfacer diversas necesidades a través de esta forma de ocio.

Los individuos pertenecientes a una audiencia no deben entenderse únicamente como consumidores pasivos que se limitan a recibir y a procesar los productos audiovisuales; por el contrario, también deben ser considerados como entes activos que buscan de manera autónoma satisfacer sus necesidades psicológicas y sociales mediante la selección y la elección de unos contenidos frente a otros en función de sus expectativas, necesidades y valores personales. Bajo esta lógica, los videojuegos cumplen funciones ligadas a la fantasía, el escape, la competencia y la interacción social, lo que permite comprender la popularidad que tienen en la adolescencia y su papel como un medio que articula tanto necesidades individuales como colectivas (González-Vázquez e Igartua, 2018).

## **2. Conceptualización de los mecanismos de defensa-afrontación**

El concepto de regulación emocional se halla estrechamente relacionado con el de afrontamiento (Pascual, 2019).

Podemos afirmar que tanto el afrontamiento como los mecanismos de defensa servirían al individuo en su adaptación global. La manera en la que cada persona construirá sus propias herramientas para afrontar un problema dependerá, más bien, de su personalidad. (Páez et al,

2004).

Páez et al (2004) indica que la función del afrontamiento se distingue en dos grandes bloques:

- El afrontamiento centrado en el problema que se revela como un amortiguador para la ansiedad cuando se trata de un suceso controlable (Marx & Schultz).
- El afrontamiento basado en la emoción que permite aliviar el estrés percibido ante sucesos incontrolables (Holmes & Stevenson).

Así también, Páez et al (2004) propone centrarse en las estrategias y su actividad en respuestas a un agente estresor, a partir de este punto se pueden diferenciar otras dos categorías de afrontamiento:

- El afrontamiento activo, en el que el individuo enfrentará su problema de manera abierta y directa.
- El afrontamiento evitativo o pasivo, caracterizado por la inactividad frente al agente estresor, es decir, el individuo opta por desviar su atención del foco de estrés, pudiendo generar estados emocionales negativos, como la depresión, adicciones y actitudes vinculadas a la negación con el objetivo de huir del malestar emocional (Paulhan & Buorgois, 1995).

### ***2.1 Evasión Emocional***

Pascual (2019) menciona que la evasión emocional es una estrategia de afrontamiento evitativa que busca disminuir el malestar psíquico generado por una situación amenazante, sin confrontar directamente la causa del problema. Se caracteriza por la tendencia a distraerse o

desconectarse emocionalmente, mediante actividades que desvían la atención de la fuente del estrés (Lazarus & Folkman, 1984).

**2.1.1 Evasión emocional y videojuegos.** Macias D. (2024) sostiene que el uso de los videojuegos como mecanismo de evasión se relaciona con los niveles de autoestima y autoimagen del jugador. Así mismo se menciona la teoría de la autoimagen propuesta por Rosenberg (1964) la cual establece que una percepción negativa de uno mismo puede influir significativamente en la manera en que los individuos manejan sus problemas.

Siguiendo al postulado anterior los videojuegos permiten a los jóvenes construir una identidad alternativa que les brinda una sensación de control y poder que no experimentan en su vida diaria, reforzando una imagen más favorable de sí mismos (Macias. D, 2024).

Los adolescentes recurren a mundos virtuales para evitar realidades hostiles, donde se sienten incomprendidos o exigidos. A través de la inmersión en el juego, logran suspender momentáneamente su vínculo con la realidad, facilitando una experiencia emocionalmente más soportable (Álvarez, 2023).

**2.1.2 Riesgos de la evasión emocional prolongada.** Cuando la evasión emocional se convierte en el único recurso para afrontar el malestar, puede derivar en consecuencias negativas, como el aislamiento, la evitación de responsabilidades o el uso problemático de los videojuegos. Investigaciones como la de Huamani-Cahua et al. (2025) han documentado que el uso evasivo de videojuegos se relaciona con niveles elevados de ansiedad no procesada y patrones de adaptación disfuncional.

## ***2.2 Regulación Emocional***

La regulación emocional hace referencia a los procesos mediante los cuales una

persona modula, mantiene o cambia sus emociones en función del contexto y los objetivos personales. McRae y Gross (2020) definen la regulación emocional como una serie de procesos por los cuales las personas ejercen influencia consciente o inconsciente sobre las emociones tanto positivas como negativas en función del objetivo de la persona.

**2.2.1 Videojuegos como medio de regulación emocional.** Un estudio realizado por la Universidad Internacional de la Rioja (2024) demostró que los videojuegos pueden ser efectivos en el aprendizaje de estrategias de regulación emocional y en la reducción de síntomas relacionados con la depresión, la ansiedad y la falta del control de impulsos. A través de este estudio se muestra que la intervención con videojuegos mejora significativamente las habilidades de regulación emocional en niños y adolescentes con un tamaño de efecto moderado

**2.2.2. Uso desmedido de los videojuegos.** No obstante, para Méndez (2023) si los videojuegos se utilizan de manera desmedida, traen como consecuencia la soledad virtual cuyo efecto es dejar de lado la socialización y comunicación familiar, sin darse cuenta que la parte digital se apodera de su tiempo y no tiene comportamientos adecuados para el sano desarrollo de la salud psicológica y física del sujeto.

### ***2.3 Salud Psicoemocional***

Para López (2023) la salud psicoemocional consiste en ser capaces de vivir una experiencia emocional completa, vivenciando tanto las emociones positivas como las negativas y permitiendo su desarrollo, así como el espacio necesario para cada una de ellas. Todas las emociones tienen una función determinada que garantiza tanto la supervivencia como la comunicación de una persona. Las emociones principales tienen

funciones de protección, cohesión, descanso, aprendizaje y perseveración e identificarlas correctamente y conocer su función permitirá una buena gestión posterior.

**2.3.1 Videojuegos como espacio de protección.** Tomando en cuenta los conceptos mencionados anteriormente, los videojuegos ayudan a los a relajarse, manejar el enojo, olvidarse de los problemas y manejar la soledad. Cuando las emociones negativas como la frustración, el enojo, la ansiedad y la tristeza aparecen, los videojuegos proveen un contexto suficientemente seguro como ejercer el control o la modulación de las emociones negativas al servicio de los objetivos del juego (De Sanctis, 2017).

En el caso de adolescentes ecuatorianos, Ortega Jiménez et al. (2023) hallaron que aquellos con baja flexibilidad emocional tienden a utilizar los videojuegos para construir un espacio simbólico donde se sienten protegidos de la presión externa, especialmente en contextos de alta demanda académica o conflictos familiares.

**2.3.1 Potencial adaptativo de esta función.** La función protectora de los videojuegos puede ser altamente adaptativa cuando forma parte de un sistema emocional equilibrado, donde el adolescente combina este recurso con otras formas de expresión, contención y resolución de conflictos. Como ejemplo se encuentra el estudio realizado por la Universidad Internacional de la Rioja (2024) en la cual el videojuego más utilizado fue SPARX. En este videojuego, un avatar mide el estado emocional del adolescente para adaptar desafíos que deberá resolver a través de estrategias positivas de afrontamiento. Además, tiene un componente de enseñanza directa donde las habilidades del mundo de fantasía se aplican a la vida real. La mayoría de las investigaciones con este videojuego muestran mejorías clínicamente significativas en los síntomas de depresión y ninguna de ellas muestra resultados inferiores al tratamiento convencional.

Los videojuegos de regulación emocional también han mostrado ser efectivos y viables para reducir los síntomas de ansiedad tanto en población universal como en riesgo y diagnosticada. En este caso, el videojuego utilizado por un mayor número de investigaciones ha sido MindLight. Este videojuego entrena estrategias de exposición en las que los niños o adolescentes abordan (en lugar de evitar) situaciones que les resultan amenazantes a través de una variedad de técnicas de relajación (como la respiración profunda o el diálogo interno). Las amenazas se vuelven cada vez más difíciles de evitar e ignorar a lo largo del juego, pero, cuando los jugadores logran mantener un estado de calma durante un tiempo determinado, son recompensados, lo que permite al niño o adolescente afrontar sus miedos de forma gradual y sistemática. Además, hace uso de un dispositivo de neurofeedback para cambiar el sesgo de atención, recompensando a los niños por atender y responder rápidamente a estímulos positivos (por ejemplo, caras sonrientes) y por desatender o desviar la atención de estímulos negativos (por ejemplo, caras enojadas) (Gómez, 2024).

La investigación se sustentó desde un enfoque cognitivo-conductual, siendo uno de sus principales postulados el hecho de que la conducta humana está influida por los procesos de pensamiento, interpretación y valoración que realiza el sujeto frente a las situaciones de su entorno. Desde esta perspectiva, las emociones y comportamientos no se originan directamente en los estímulos externos, sino en la manera en que las personas los perciben y los interpretan, en consecuencia, el bienestar o malestar emocional depende, en gran medida de los procesos cognitivos que median entre la realidad y la respuesta del sujeto.

En el marco de la investigación, el modelo de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman es el principal referente teórico, ya que dicho modelo considera que los seres humanos emplean estrategias cognitivas y conductuales para enfrentar las demandas del entorno. En este

sentido, los adolescentes no reaccionan de manera automática ante el estrés, sino que realizan evaluaciones cognitivas que determinan si una situación es percibida como amenazante, manejable o neutra. A partir de esa interpretación, eligen mecanismos de afrontamiento que pueden ser centrados en el problema o en la emoción. Los videojuegos, en este contexto, representan una forma de afrontamiento emocional utilizada para aliviar o regular temporalmente el malestar psicológico.

La escuela cognitivo-conductual permite comprender que el uso de videojuegos como medio de evasión o protección psicoemocional no es necesariamente patológico, sino una estrategia adaptativa de regulación emocional. Los adolescentes, al interactuar con los videojuegos, encuentran un espacio donde pueden ejercer control, obtener recompensas, disminuir la ansiedad y canalizar emociones negativas. Esta dinámica coincide con los principios de la terapia cognitivo-conductual, que reconoce la posibilidad de modificar pensamientos y comportamientos para reducir el impacto emocional del estrés.

Asimismo, este enfoque destaca la interacción entre las variables cognitivas, emocionales y conductuales, lo que permite explicar de manera integral el fenómeno estudiado. Los videojuegos pueden actuar como un reforzador positivo que contribuye al equilibrio emocional y al desarrollo de habilidades de afrontamiento, siempre que su uso sea moderado y consciente. Sin embargo, cuando se recurre a ellos de manera desmedida o exclusiva para evitar la realidad, el mismo proceso puede volverse disfuncional. Este análisis se alinea con la visión cognitivo-conductual que distingue entre estrategias adaptativas y desadaptativas según el contexto y los resultados que generan.

## **Capítulo II: Metodología**

### **Diseño de la investigación**

El presente estudio se realizó a través un enfoque mixto, es decir cuantitativo y cualitativo, para de esta manera tener una visión más amplia en cuanto a la comprensión y el impacto de los videojuegos como mecanismos de evasión y protección psicoemocional.

Desde el enfoque cuantitativo se buscó recopilar, procesar y analizar datos estadísticos que permitiesen comprender el comportamiento psicoemocional de los adolescentes en relación con el uso de videojuegos y las implicaciones de este. Mientras que desde el enfoque cualitativo se buscó comprender el impacto del uso de videojuegos como medio de evasión y protección psicoemocional en los adolescentes a través de su experiencia como jugadores.

Asimismo, se realizó una investigación de tipo descriptivo y correlacional, pues no solo se buscó caracterizar el fenómeno, sino también identificar posibles asociaciones entre el uso de videojuegos y variables como la evasión, la regulación emocional y el afrontamiento.

De igual manera se usó el método empírico para evidenciar datos a través de la observación. Las técnicas usadas fueron principalmente entrevistas y encuestas.

La investigación garantiza el respeto de los principios éticos fundamentales: consentimiento informado, confidencialidad, anonimato y voluntariedad. Se solicitó la autorización institucional y el asentimiento de los padres o representantes legales, así como el consentimiento de los adolescentes participantes. Los datos obtenidos se utilizaron exclusivamente con fines académicos y serán tratados conforme a las normativas éticas vigentes.

Para la población de la investigación se dio uso al servicio de mensajería Discord, servicio considerado debido a las características propias de la investigación enfocada en videojuegos a través de Discord, el servicio de mensajería más usado entre jugadores se encuentran diversos servidores los cuales sirvieron de muestra específica debido a que toda la

población cumplió con las características para dar resultados fiables.

Los tres servidores de Discord fueron seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando que se trataba de comunidades activas dedicadas a videojuegos multijugador. Se eligieron aquellos con mayor número de usuarios activos durante el periodo de recolección de datos. Dentro de la población de los 3 servidores se cuenta con más de 823 usuarios en conjunto, esta información es aproximada debido a que la cantidad de miembros de servidores siempre fluctúa, aumentando en cantidad todos los días.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

#### ***Criterios de inclusión***

- Usuarios activos de Discord con participación activa en los servidores seleccionados.
- Usuarios activados en cuanto al uso de videojuegos al menos 4 veces por semana con sesiones mínimas de 2 horas.
- Haber jugado videojuegos de géneros variados.
- Disponer de dispositivo propio con conexión estable.
- Compromiso de participar durante todo el periodo del estudio.
- Haber aceptado voluntariamente participar mediante el consentimiento informado.
- Que sus cuidadores o representantes hayan permitido la participación mediante el consentimiento informado.
- Reconocerse como jugadores frecuentes con fines de entretenimiento, socialización o evasión emocional.

- Aceptar que la participación es sin incentivo económico, únicamente con fines académicos.

### ***Criterios de exclusión***

- Usuarios inactivos que no ingresen a los servidores en las últimas 4 semanas.
- Usuarios que jueguen menos de 3 veces por semana o en sesiones muy esporádicas.
- Negarse a aceptar el consentimiento informado.
- Que sus cuidadores o representantes se negasen a aceptar el asentimiento informado.
- Usuarios que proporcionen información inconsistente o inventada.
- Usuarios que solo completen encuestas, pero no acepten entrevistas.
- Usuarios que no tengan acceso continuo a internet o dispositivos adecuados.
- Moderadores o administradores de los servidores para evitar sesgos de poder sobre los otros miembros.
- Usuarios que muestren conductas ofensivas, agresivas o que incumplan normas básicas de respeto en los canales de Discord.

### **Definición de las variables**

**Tabla 1**

*Matriz de operacionalización de las variables*

<b>Variables</b>	<b>Concepto</b>	<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas</b>
------------------	-----------------	-------------------	--------------------	-----------------

<b>Uso de videojuegos</b>	Méndez et al. (2023) indican que los videojuegos son una forma de entretenimiento y expresión cultural muy popular a nivel mundial, atractiva para personas de todas las edades. Señalan que estos juegos son un ejemplo del avance tecnológico y pueden influir en la distracción de niños, adolescentes y adultos, ya que demandan diversas capacidades como el razonamiento, la concentración, la memoria y la atención.	Tipos de videojuegos	Los géneros más utilizados.	Encuesta Uso de Videojuegos
		Frecuencia de uso	Tiempo promedio por sesión de juego.	Encuesta Uso de videojuegos, Encuesta de Frecuencia de Uso de Videojuegos
		Finalidad del uso	Motivación para jugar (ocio, socializar, evasión o contención emocional).	Encuesta de Motivo de Juego Online, Encuesta de Motivación de videojuegos
<b>Mecanismos de defensa/ afrontamiento</b>	Páez et al. (2024) refieren que existe un continuo entre el comportamiento defensivo y el afrontamiento, donde las reacciones ante situaciones estresantes, a menudo vinculadas a la emoción y orientadas a reducir la ansiedad, pueden representarse en dicho continuo. Afirman además que tanto el afrontamiento como los mecanismos de defensa contribuyen a la adaptación global del individuo, y la forma en que cada persona desarrolla sus	Evasión emocional	Uso de videojuegos para evadir problemas o escapar de la realidad.	Encuesta de Motivo de Juego Online, Encuesta de Motivación de videojuegos
		Regulación emocional	Cambios del estado de ánimos antes y después del juego.	Encuesta de Motivo de Juego Online, Encuesta de Motivación de videojuegos
		Protección psicoemocional	Sentimiento de seguridad, calma o compañía al usar videojuegos.	Encuesta de Motivo de Juego Online, Encuesta de Motivación de videojuegos

---

herramientas para  
enfrentar problemas  
depende de su  
personalidad.

---

*Nota.* Operación de las variables: Uso de videojuegos y mecanismos de defensa.

### **Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos**

La recolección de datos se llevó a cabo a mediante encuestas de tipo estructurado, con el objetivo de obtener información cuantitativa que permitiera organizar, analizar e interpretar los resultados de manera sistemática y confiable. Este tipo de instrumento facilitó la medición de variables específicas a través de preguntas previamente definidas, asegurando uniformidad en la aplicación y reduciendo posibles sesgos en la obtención de la información.

Las encuestas fueron elaboradas debido a la limitada disponibilidad de instrumentos completamente validados y adaptados al contexto latinoamericano en el cual se desarrolló el presente estudio, por esta razón se diseñó un cuestionario acorde a las variables planteadas en la investigación, tomando como referencia instrumentos reconocidos en el ámbito del estudio de videojuegos.

Las encuestas utilizadas se encuentran basadas en cuestionarios como GAMS (Gaming Motivation Scale), MQG (Motives for Online Gaming Questionnaire), GMI (Gaming Motivation Inventory) y BANG (Basic Needs in Game), estos instrumentos evalúan dimensiones relacionadas con las motivaciones para jugar videojuego, necesidades psicológicas básicas satisfechas a través del juego, así como aspectos vinculados a la evasión y factores emocionales.

A partir de estos referentes teóricos y metodológicos se construyeron ítems adaptados al contexto cultural y lingüístico de la población objetivo, manteniendo coherencia con las dimensiones originales, los ítems fueron formulados en formato Likert, permitiendo medir el grado de acuerdo o frecuencia respecto a determinadas afirmaciones.

De esta manera se garantizó que el instrumento mantuviera validez de contenido al estar fundamentado en escalas previamente desarrolladas y utilizadas en investigaciones científicas.

### **Validez de la Investigación**

Las encuestas de tipo estructurada utilizadas en esta investigación fueron diseñadas por los investigadores principales, específicamente para este estudio, tomando como referencia otros instrumentos del uso de videojuegos y la regulación emocional. Posteriormente, dichas encuestas fueron revisadas y validadas por docentes con título de cuarto nivel, asegurando su pertinencia, coherencia con los objetivos y el contexto del estudio.

## Capítulo III: Resultados

### Análisis y Discusión de los resultados

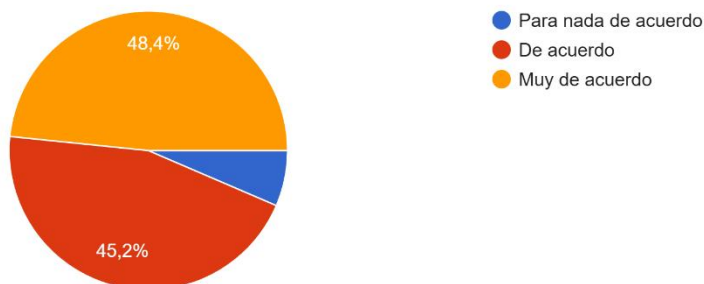
Este apartado muestra los resultados obtenidos a partir de los instrumentos aplicados. El análisis permite identificar motivación, frecuencia y uso de videojuegos de los adolescentes, obteniendo como resultados:

#### Encuesta: “Motivo de juego online”

#### Gráfico 1.

##### *Motivo de juego online*

Puedo conocer a nuevas personas  
62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “Puedo conocer a nuevas personas”.

Frente a la afirmación “puedo conocer nuevas personas” el 48.4% de encuestados menciona estar “muy de acuerdo”, el 45.2% de encuestados menciona estar “de acuerdo”, y el 6.5% indica estar “para nada de acuerdo”.

Estos resultados indican que el juego online es percibido como un medio facilitador de

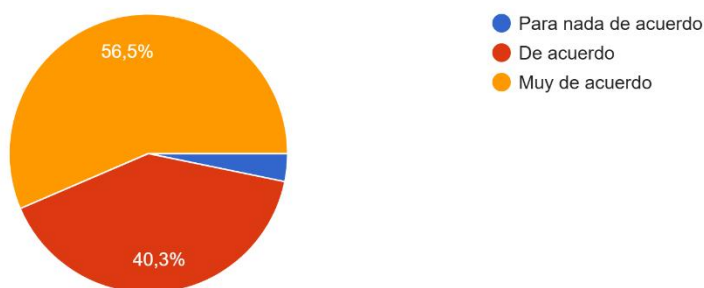
interacción social, permitiendo el contacto con personas fuera del entorno cotidiano del jugador.

Esto sugiere que los videojuegos online cumplen una función relevante especialmente para quienes buscan ampliar su red de relaciones o experimentar vínculos en espacios virtuales, así mismo la posibilidad de conocer a nuevas personas puede contribuir a disminuir sentimientos de aislamiento y reforzar la sensación de pertenencia a un grupo social.

## Gráfico 2.

### *Motivo de juego online*

Jugar me ayuda a olvidarme de mis problemas  
62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “jugar me ayuda a olvidarme de mis problemas”.

En cuanto al ítem “jugar me ayuda a olvidarme de mis problemas”, se identificó que el 56.5% de encuestados manifiesta estar “muy de acuerdo”, el 40.3% indica estar “de acuerdo” y el 3,2% reportó estar “para nada de acuerdo”.

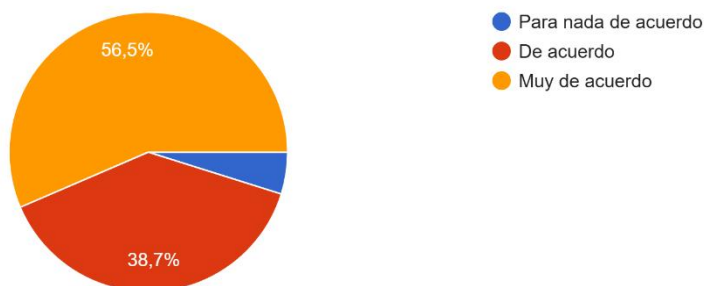
Estos resultados evidencian que los videojuegos actúan como un mecanismo de evasión temporal, permitiendo al individuo desconectarse de pensamientos negativos, esto puede considerarse una forma de afrontamiento emocional, que usada de forma positiva puede resultar funcional en determinados momentos.

### Gráfico 3.

#### *Motivo de juego online*

Disfruto competir con otros

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “Disfruto competir con otros”.

Referente al ítem “disfruto competir con otros” el 56.5% de encuestados refiere estar “muy de acuerdo”, de igual manera el 38.7% manifiesta estar “de acuerdo” y el 4.8% indica estar “para nada de acuerdo”.

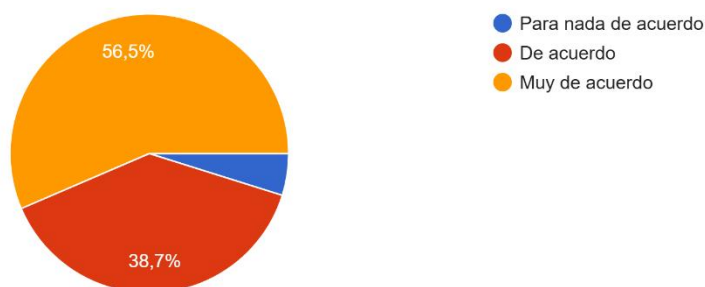
Estos resultados indican que los videojuegos ofrecen un espacio donde los jugadores pueden medir sus habilidades frente a otros, experimentar desafíos y obtener recompensas simbólicas. La competencia se asocia con el deseo de superación personal, reconocimiento y validación, aspectos que influyen positivamente en la percepción de logro y autoestima.

#### Gráfico 4.

##### *Motivo de juego online*

Jugar me ayuda a ponerme de mejor humor

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “jugar me ayuda a ponerme de mejor humor”.

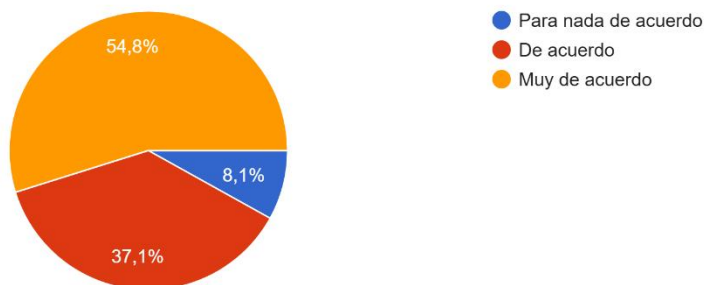
En el ítem “jugar me ayuda a ponerme de mejor humor” el 56.5% de encuestados señala estar “muy de acuerdo”, el 38.7% menciona estar “de acuerdo”, y el 4.8% indica estar “para nada de acuerdo”.

Estos resultados refuerzan la idea de que los videojuegos cumplen una función reguladora del estado emocional, ayudando a contrarrestar emociones negativas derivadas de diversas situaciones como estrés académico, problemas en áreas personales, etc.

**Gráfico 5.***Motivo de juego online*

Jugar agudiza mis sentidos

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “jugar agudiza mis sentidos”.

Como resultados ante el ítem respecto a “jugar agudiza mis sentidos”, el 54.8% de encuestados menciona estar “muy de acuerdo”, el 37.1% indica estar “de acuerdo” y el 8.1% refiere estar “para nada de acuerdo”.

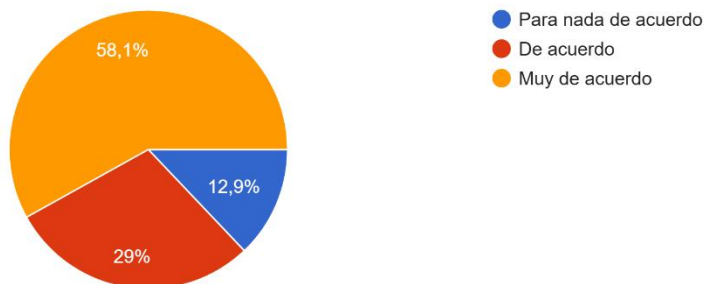
Estos resultados sugieren que los videojuegos online son percibidos no solo como entretenimiento, sino también como una actividad que estimula procesos cognitivos sensoriales, contribuyendo al desarrollo de ciertas habilidades mentales.

## Gráfico 6.

### *Motivo de juego online*

Puedo hacer cosas que no puedo hacer o que no están permitidas IRL

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “puedo hacer cosas que no puedo hacer o que no están permitidas IRL”.

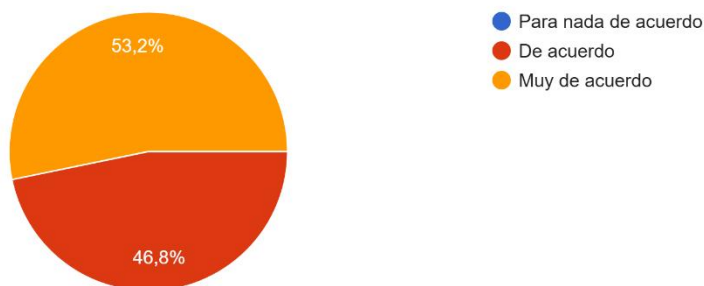
Ante el ítem “puedo hacer cosas que no puedo hacer o que no están permitidas IRL, el 58.1% de los encuestados indica estar “muy de acuerdo”, el 29% de los encuestados refiere estar “de acuerdo” y el 12.9% de los encuestados manifiesta estar “para nada de acuerdo”.

Estos resultados evidencian que los videojuegos permiten experimentar conductas, roles y escenarios que no son posibles en la vida cotidiana, lo cual refuerza su función evasiva y exploratoria, esta característica resulta especialmente atractiva para los jugadores, ya que posibilita la expresión de aspectos de la identidad que no siempre pueden manifestarse en contextos reales.

**Gráfico 7.***Motivo de juego online*

Es recreativo

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “es recreativo”.

Respecto al ítem “es recreativo”, el 53.2% de encuestados indica estar “muy de acuerdo”, y el 46.8% refiere estar “de acuerdo”.

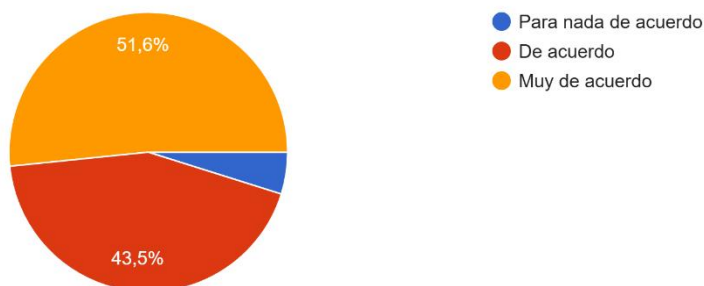
Este ítem obtuvo un alto nivel de respuestas positivas por parte de los encuestados, confirmado que los videojuegos online son concebidos principalmente como una actividad recreativa. Así mismo, el resultado reafirma el carácter lúdico de los videojuegos, destacando su función de entretenimiento y disfrute, lo cual puede funcionar como explicación de su popularidad y uso frecuente.

## Gráfico 8.

### *Motivo de juego online*

Puedo conocer a múltiples diferentes personas

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “puedo conocer a múltiples diferentes personas”.

Dentro del ítem “puedo conocer a múltiples diferentes personas” el 51.6% de encuestados menciona estar “muy de acuerdo”, el 43.5% indica estar “de acuerdo”, y el 4.8% refiere estar “para nada de acuerdo”.

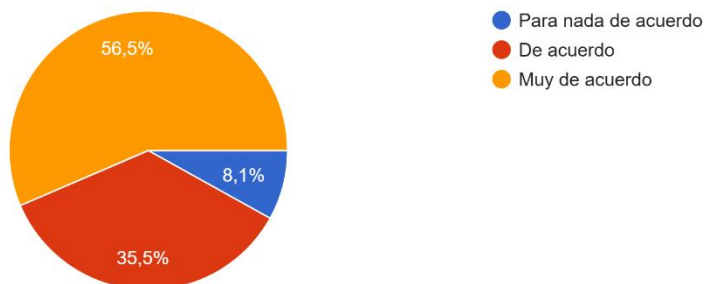
Estos resultados refuerzan la dimensión social de los videojuegos, destacando su papel como un entorno que facilita la diversidad cultural y social, permitiendo establecer contacto con personas de distintos contextos y realidades.

## Gráfico 9.

### *Motivo de juego online*

Me hace olvidarme de la vida real

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “me hace olvidarme de la vida real”.

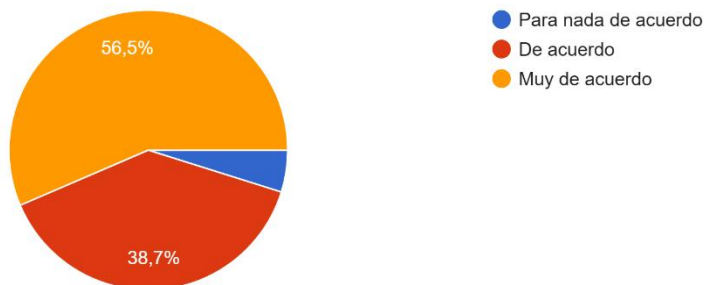
En cuanto al ítem “me hace olvidarme de la vida real” el 56.5% de encuestados refiere estar “muy de acuerdo”, el 35.5% menciona estar “de acuerdo”, y el 8.1% indica estar “para nada de acuerdo”.

Estos resultados evidencian que los videojuegos cumplen con una función de escape psicológico, permitiendo al jugador suspender momentáneamente las demandas y responsabilidades del mundo real.

**Gráfico 10.***Motivo de juego online*

Me gusta ganar

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “me gusta ganar”.

Respecto al ítem “me gusta ganar”, el 56.5% de encuestados refiere estar “muy de acuerdo”, el 38.7% indica estar “de acuerdo”, y el 4.8% refiere estar “para nada de acuerdo”.

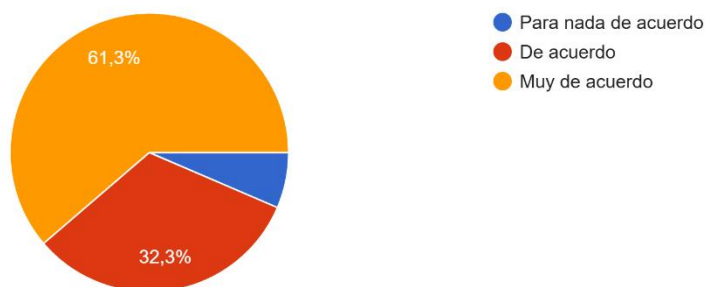
Los resultados en este aspecto se relacionan con la necesidad de logro y reconocimiento, elementos clave en la motivación intrínseca de los jugadores y en el refuerzo de la autovaloración personal.

## Gráfico 11.

### *Motivo de juego online*

Me ayuda a deshacerme del estrés

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “me ayuda a deshacerme del estrés”.

Dentro del ítem “me ayuda a deshacerme del estrés” el 61.3% de encuestados manifiesta estar “muy de acuerdo”, el 32.3% indica estar “de acuerdo”, y el 6.5% menciona estar “para nada de acuerdo”.

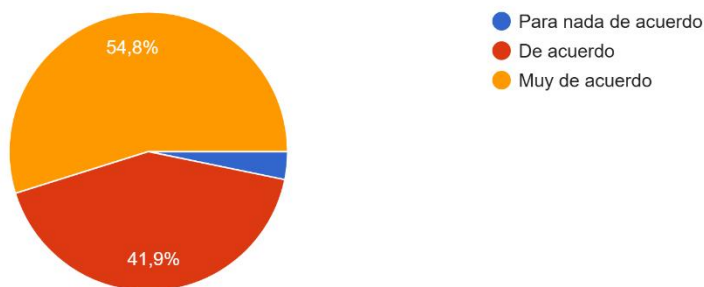
Estos resultados evidencian que los videojuegos cumplen una función reguladora frente a la tensión emocional, ofreciendo al sujeto un espacio liberador y de relajación.

## Gráfico 12.

### *Motivo de juego online*

Mejora mis habilidades

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “mejora mis habilidades”.

En el ítem “mejora mis habilidades” el 54.8% de encuestados refiere estar “muy de acuerdo”, el 41.9% indica estar “de acuerdo”, y el 3.2% menciona estar “para nada de acuerdo”

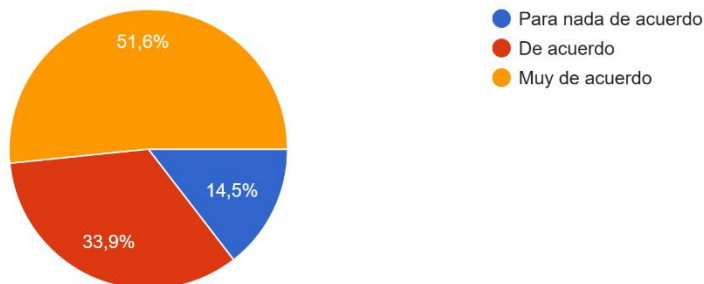
Estos resultados indican el cómo los jugadores consideran que los videojuegos contribuyen al desarrollo de habilidades personales, estas pueden incluir la toma de decisiones, planificación estratégica y resolución de conflictos. De igual forma este resultado sugiere que los videojuegos pueden funcionar como un entorno de aprendizaje informal, donde se desarrollan competencias útiles para la vida diaria.

### Gráfico 13.

#### *Motivo de juego online*

Me siento como si fuera alguien más

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “me siento como si fuera alguien más”.

Respecto al ítem “me siento como si fuera alguien más” el 51.6% de encuestados indica estar “muy de acuerdo”, el 33.9% manifiesta estar “de acuerdo” y el 14.5% refiere estar “para nada de acuerdo”.

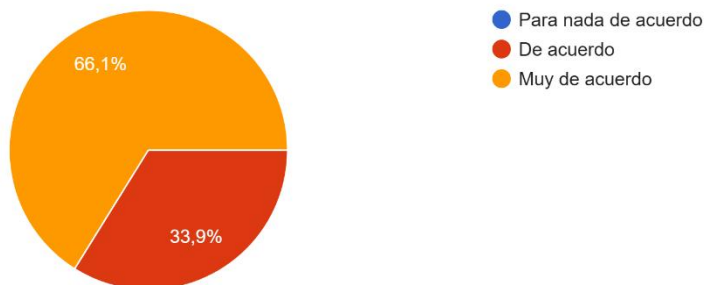
Estos resultados evidencian la exploración de la identidad que permiten los videojuegos online, los jugadores asumen roles alternativos, lo que puede facilitar la expresión de aspectos de la personalidad que no siempre se manifiestan en la vida real, esta es una experiencia que puede resultar enriquecedora, aunque también requiere una adecuada integración con la identidad real para evitar confusiones o dependencias.

## Gráfico 14.

### *Motivo de juego online*

Es entretenido

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “es entretenido”.

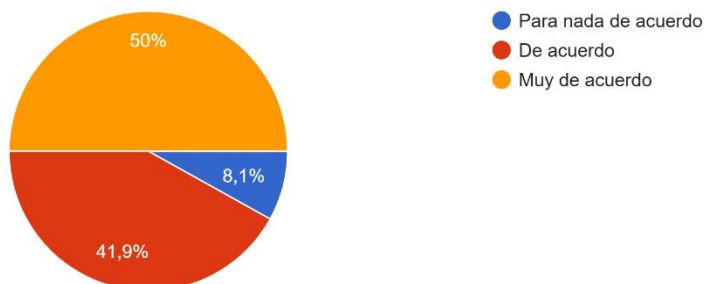
En cuanto al ítem “es entretenido” el 66.1% de encuestados indica estar “muy de acuerdo” y el 33.9% refiere estar “de acuerdo”.

El entretenimiento se consolida como uno de los principales motivos para jugar, la diversión y el disfrute explican la recurrencia del juego en la rutina de los participantes. Este resultado reafirma la función lúdica de los videojuegos como fuente de placer y bienestar emocional.

**Gráfico 15.***Motivo de juego online*

Jugar me ayuda a escapar de la realidad

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “jugar me ayuda a escapar de la realidad”.

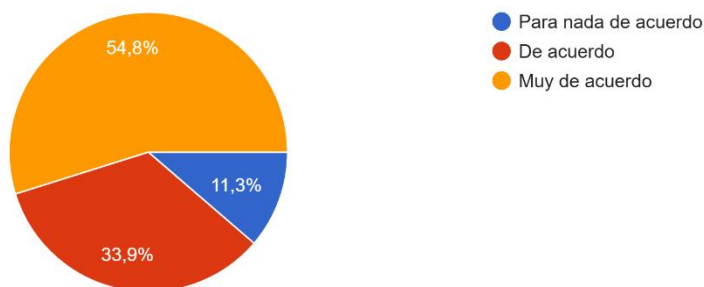
Como resultados ante el ítem “jugar me ayuda a escapar de la realidad” el 50% de encuestados menciona estar “muy de acuerdo”, el 41.9% indica estar “de acuerdo” y el 8.1% refiere estar “para nada de acuerdo”.

El escape psicológico es una función recurrente de los videojuegos online, en este caso se evidencia el como una parte mayoritaria de los participantes utilizan los videojuegos como refugio frente a situaciones difíciles, este hallazgo refuerza la necesidad de promover un uso consciente que no sustituya la confrontación adaptativa de los problemas reales.

**Gráfico 16.***Motivo de juego online*

Es bueno sentir que soy mejor que otros

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “es bueno sentir que soy mejor que otros”.

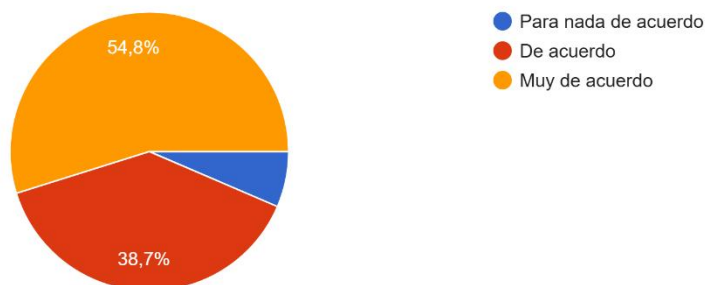
En el ítem “es bueno sentir que soy mejor que otros” el 54.8% de encuestados refiere estar “muy de acuerdo”, el 33.9% indica estar “de acuerdo” y el 11.3% manifiesta estar “para nada de acuerdo”.

La comparación social y sensación de superioridad refuerzan la autoestima y la autovaloración, lo cual se encuentra relacionado al sentirte superior a otro jugador, sea por habilidades competitivas o rangos, actuando como un reforzador positivo en el jugador.

**Gráfico 17.***Motivo de juego online*

Me ayuda a canalizar mi ira

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “me ayuda a canalizar mi ira”.

Dentro del ítem “me ayuda a canalizar mi ira” el 54.8% de encuestados refiere estar “muy de acuerdo”, el 38.7% indica estar “de acuerdo”, y el 6.5% manifiesta estar “para nada de acuerdo”

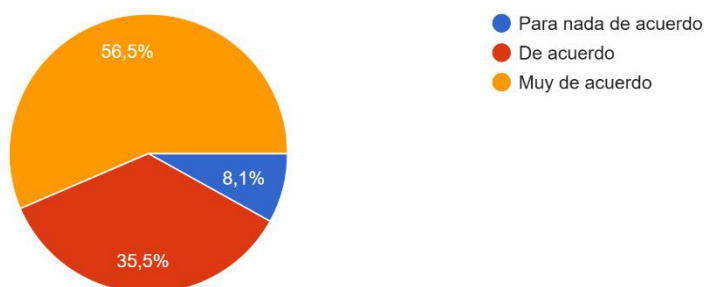
Estos resultados evidencian el cómo los videojuegos online funcionan como una vía simbólica de descarga emocional, esta canalización puede ser adaptativa si se complementa con otras estrategias de regulación emocional.

## Gráfico 18.

### *Motivo de juego online*

Mejora mi concentración

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “mejora mi concentración”.

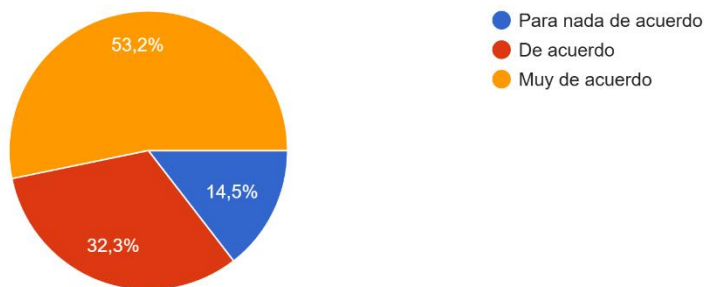
Respecto al ítem “mejora mi concentración” el 56.5% de encuestados menciona estar “muy de acuerdo”, el 35.5% refiere estar “de acuerdo” y el 8.1% indica estar “para nada de acuerdo”.

Los resultados reflejan que los jugadores perciben mejoras en su capacidad de concentración al jugar, este hallazgo destaca el impacto de los videojuegos en procesos atencionales, especialmente en juegos que requieren estrategia y rapidez mental.

**Gráfico 19.***Motivo de juego online*

Ser alguien más por un rato

62 respuestas



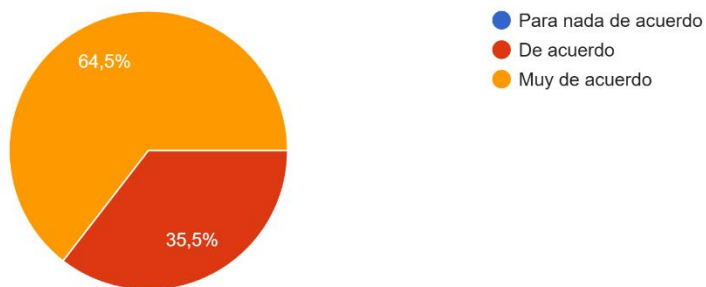
*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “ser alguien más por un rato”.

Dentro del ítem “ser alguien más por un rato” el 53.2% de encuestados manifiesta estar “muy de acuerdo”, el 32.3% indica estar “de acuerdo” y el 14.5% menciona estar “para nada de acuerdo”.

Los resultados muestran coherencia con ítems anteriores relacionado con identidad y evasión, confirmando que el juego permite experimentar roles alternativos, esto refuerza la función simbólica de los videojuegos como espacio de exploración personal.

**Gráfico 20.***Motivo de juego online*

Disfruto jugar  
62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online "disfruto jugar".

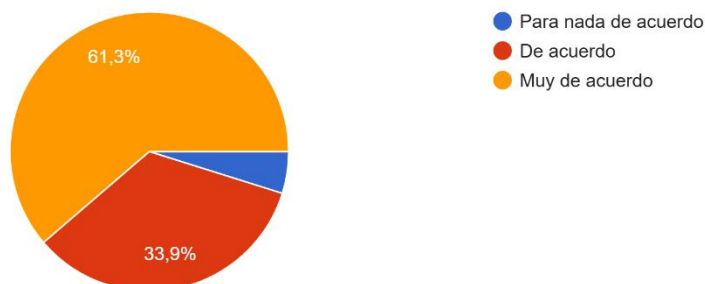
En cuanto al ítem "disfruto jugar" el 64.5% de encuestados refiere estar "muy de acuerdo" y el 35.5% menciona estar "de acuerdo".

En los resultados la mayoría de los participantes expresó acuerdo, lo que confirma que el disfrute es un motivo central para el uso de videojuegos online, este resultado sintetiza la experiencia lúdica positiva asociada a los videojuegos.

**Gráfico 21.***Motivo de juego online*

Jugar me da compañía

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “jugar me da compañía”.

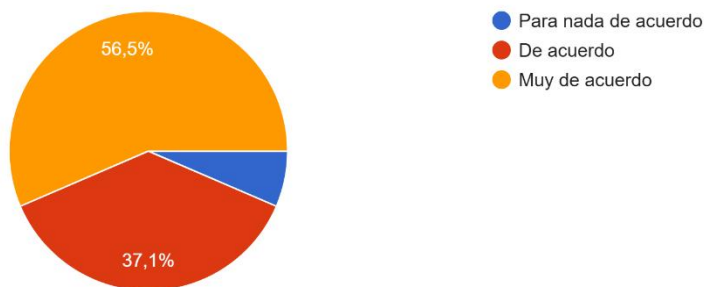
Referente al ítem “jugar me da compañía” el 61.3% de encuestados indica estar “muy de acuerdo”, el 33.9% menciona estar “de acuerdo” y el 4.8% manifiesta estar “para nada de acuerdo”.

Los resultados indican que el juego online es percibido como una fuente de compañía, especialmente en contextos de soledad, siendo este un hallazgo que resalta el valor social y emocional de los videojuegos como espacio de interacción y apoyo simbólico.

**Gráfico 22.***Motivo de juego online*

Olvidar cosas poco agradables

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “olvidar cosas poco agradables”.

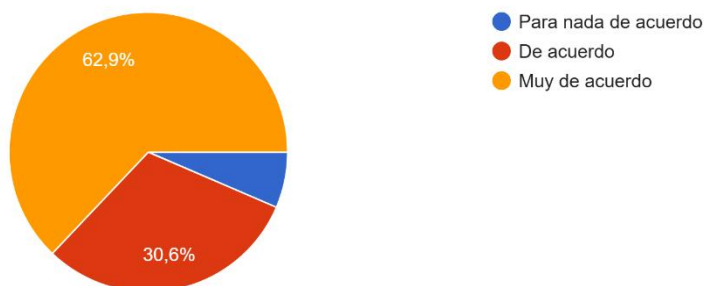
En el ítem “olvidar cosas poco agradables” el 56.5% de encuestados refiere estar “muy de acuerdo”, el 37.1% menciona estar “de acuerdo” y el 6.5% indica estar “para nada de acuerdo”.

Una parte significativa de los encuestados reconoce que los videojuegos les permiten olvidar experiencias negativas, esto confirma su función como estrategia de afrontamiento emocional frente a situaciones adversas.

**Gráfico 23.***Motivo de juego online*

El placer de derrotar a otros

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online "el placer de derrotar a otros".

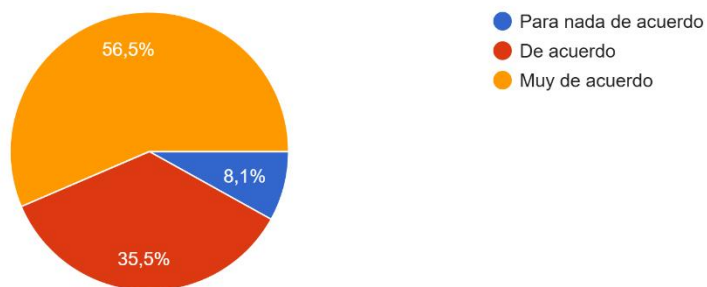
Dentro del ítems "el placer de derrotar a otros" el 62.9% menciona estar "muy de acuerdo", el 30.6 indica estar "de acuerdo" y el 6.5% refiere estar "para nada de acuerdo".

Los resultados reflejan que la victoria y superación de oponentes genera satisfacción, este aspecto refuerza la motivación competitiva y la búsqueda de reconocimiento dentro del entorno de juego.

**Gráfico 24.***Motivo de juego online*

Reduce tensión

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “reduce tensión”.

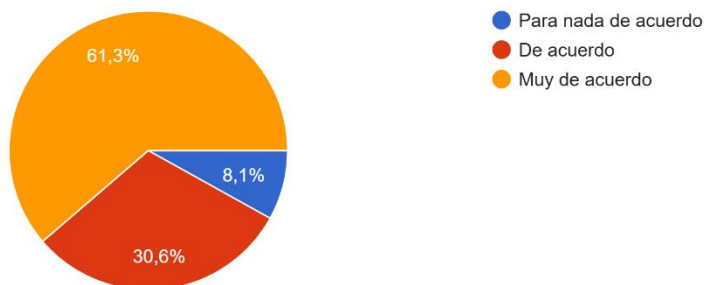
Las respuestas del ítem “reduce tensión” son 56.5% de encuestados mencionar estar “muy de acuerdo, 35.5% refiere estar “de acuerdo” y un 8.1% manifiesta estar “para nada de acuerdo”.

Los resultados muestran acuerdo mayoritario, evidenciando que los videojuegos contribuyen a disminuir la tensión emocional, estos resultados se alinean con la función reguladora del estrés identificada en otros ítems.

**Gráfico 25.***Motivo de juego online*

Mejora mis habilidades de coordinación

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “mejora mis habilidades de coordinación”:

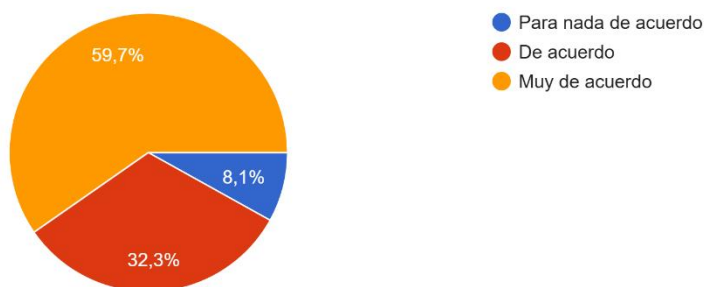
En cuanto al ítem “mejora mis habilidades de coordinación” el 61.3% de encuestados manifiesta estar “muy de acuerdo”, el 30.6% indica estar de acuerdo, y el 8.1% menciona estar “para nada de acuerdo”.

En estos resultados se evidencia que los participantes perciben beneficios en su coordinación motora, lo que sugiere efectos positivos en habilidades psicomotoras, debido a los resultados, se refuerza la percepción de los videojuegos con una actividad que estima capacidades físicas y cognitivas.

**Gráfico 26.***Motivo de juego online*

Puedo estar en otro mundo

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el motivo de juego online “puedo estar en otro mundo”.

Respecto al ítem “puedo estar en otro mundo” el 59.7% de encuestados indica estar “muy de acuerdo”, el 32.3% “de acuerdo” y el 8.1% “para nada de acuerdo”.

Finalmente, este ítem muestra como los videojuegos online ofrecen una experiencia inmersiva, los resultados sintetizan la función evasiva, recreativa y simbólica de los videojuegos, consolidándolo como un espacio alternativo de experiencia psicológica.

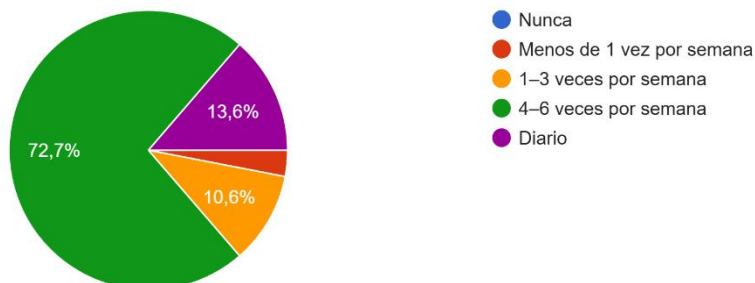
## Encuesta De Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos)

### Gráfico 27.

#### Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos)

¿Con qué frecuencia juegas videojuegos?

66 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos) “¿con qué frecuencia juegas videojuegos?”.

En la pregunta “¿con qué frecuencia juegas videojuegos?”, el 72.7% de encuestados manifiesta “4 – 6 veces por semana”, el 13.6% indica “diario”, el 10.6% refiere “1 – 3 veces por semana” y el 3% menciona “menos de 1 vez por semana”.

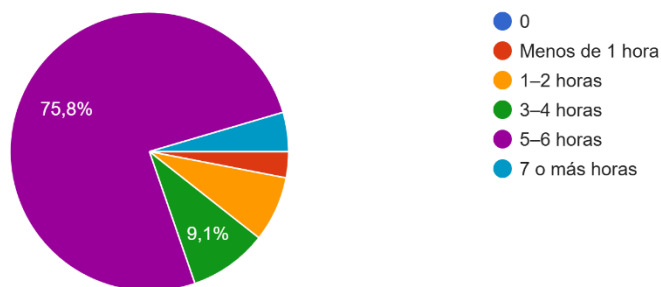
Este patrón sugiere que los videojuegos forman parte de la rutina habitual de los encuestados y no se limita a un uso ocasional o esporádico.

De igual forma, la alta frecuencia de juego puede interpretarse como un indicador de búsqueda activa de evasión psicoemocional, el uso recurrente de los videojuegos sugiere la necesidad de desconectarse del entorno real, reducir la carga emocional y encontrar un espacio psicológico de control y seguridad, en este sentido los videojuegos actúan como un mecanismo protector al ofrecer un entorno predecible y manejable frente a demandas externas

**Gráfico 28.***Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos)*

¿Cuántas horas aproximadamente juegas en un día promedio (entre semana)?

66 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos) “¿Cuántas horas aproximadamente juegas en un día promedio (entre semana)?”.

En la pregunta “¿cuántas horas aproximadamente juegas en un día promedio (entre semana)”, el 75.8% de encuesta0dos indica jugar un aproximadamente de “5 – 6 horas”, el 9.1% indica “3 – 4 horas”, el 7.6% manifiesta jugar “1 – 2 horas”, el 4.5% “7 o más horas”, y el 3% “menos de 1 hora”

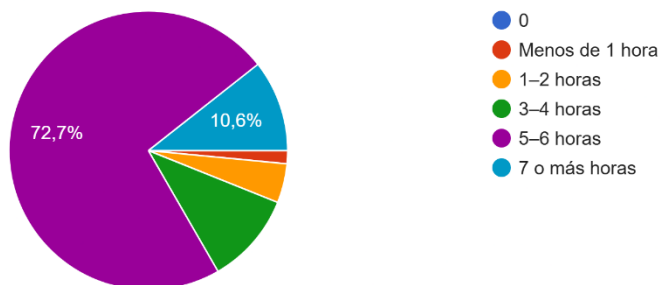
Estos resultados sugieren que el tiempo moderado puede interpretarse con un uso recreativo funcional, el juego se convierte en un espacio de descarga emocional y suspensión temporal de preocupaciones, funcionando como una barrera frente al agotamiento emocional.

## Gráfico 29.

### Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos)

¿Cuántas horas aproximadamente juegas en un día promedio (fines de semana)?

66 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos) “¿Cuántas horas aproximadamente juegas en un día promedio (fines de semana)?”.

En la pregunta “¿cuántas horas aproximadamente juegas en un día promedio (fines de semana) ?”, el 72.7% de encuestados indica jugar “5 – 6 horas”, el 10.6% menciona “7 o más horas”, el 10.6% refiere “3 – 4 horas”, el 4.5% indica “1 – 2 horas” y el 1.5% menciona jugar “menos de 1 hora”.

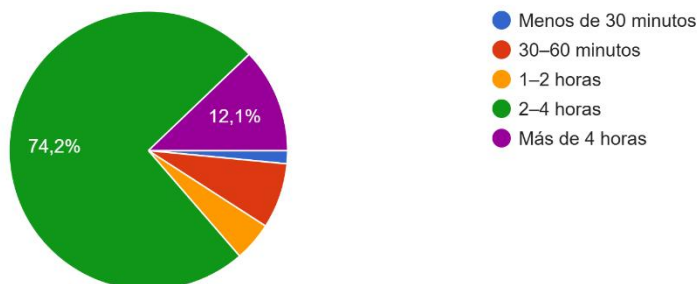
Estos resultados correspondientes a los fines de semana muestran un incremento significativo en las horas de juego, destacando las respuestas que indican 5, 6 o más de 7 horas diarias. Este aumento puede interpretarse como una forma de compensación del tiempo limitado durante la semana, así como una estrategia de ocio prolongado, también se puede interpretar como una inmersión prolongada en el mundo virtual para compensar la acumulación de tensiones experimentadas a lo largo de la semana.

### Gráfico 30.

#### *Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos)*

¿Cuál es la duración típica de una sesión de juego?

66 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos) “¿Cuál es duración típica de una sesión de juego?”.

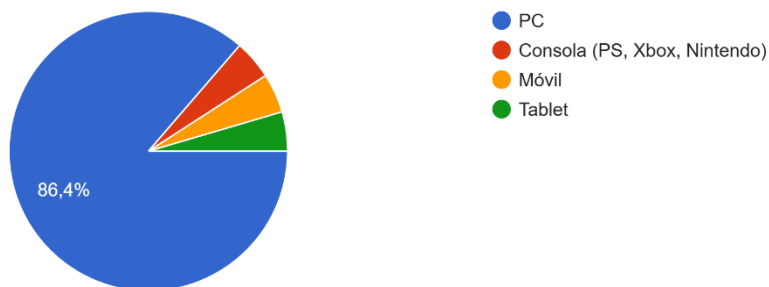
Dentro de la pregunta “¿cuál es la duración típica de una sesión de juego?” el 74.2% de encuestas manifiesta “2 – 4 horas”, el 12.1% “más de 4 horas”, el 7.6% “30 – 60 minutos”, el 4.5% “1 – 2 horas” y el 1.5% “menos de 30 minutos”.

Las sesiones moderadas pueden reflejar un uso de videojuegos como ocio o pausa emocional reguladora, mientras que las sesiones prolongadas sugieren estados de hiperfocalización e inmersión, característicos de mecanismos de evasión más profundos, en estos casos el jugador puede experimentar una desconexión temporal del entorno real, lo que refuerza la función protectora del videojuego frente a emociones desagradables o situaciones conflictivas.

**Gráfico 31.***Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos)*

Plataforma principal que usas (marca una):

66 respuestas



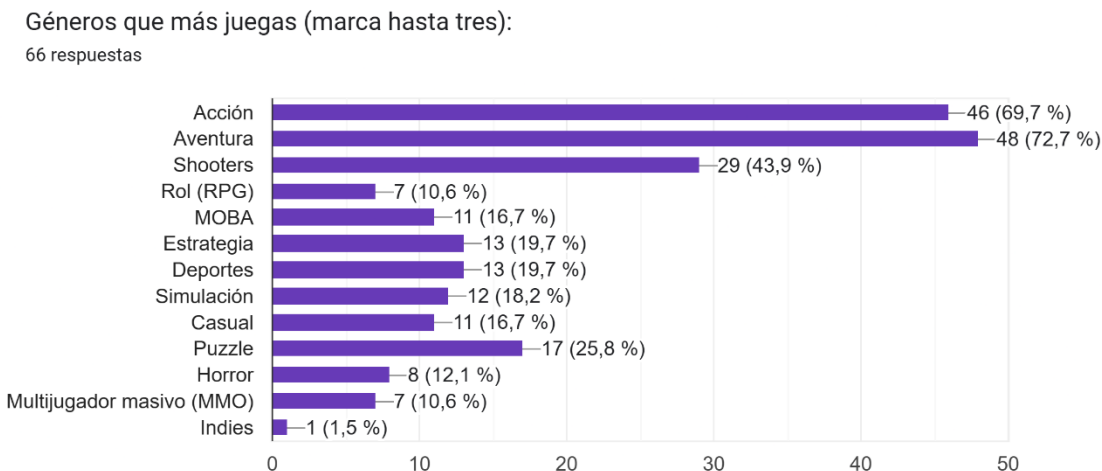
*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos) “Plataforma principal que usas”.

En el ítem “plataforma principal que usas” el 86.4% de los encuestados indican que la PC es la plataforma predominante, mientras que el porcentaje restante se divide entre las diferentes plataformas, siendo eso un punto significativo debido a que la PC facilita experiencias de juego más inmersivas, complejas y prolongadas.

El uso de PC suele asociarse con videojuegos que demandan mayor atención cognitiva, interacción social constante y mayor involucramiento emocional, siendo estos aspectos claves en donde el jugador puede mantener el control de la experiencia, gestionar su identidad virtual y regular sus emociones sin las presiones del mundo real.

### Gráfico 32.

#### Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos)



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos) “géneros que más juegas”.

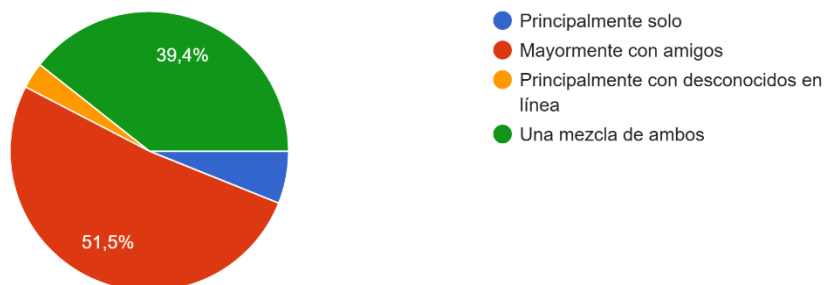
Dentro del ítem “géneros que más juegas” los géneros predominantes acción, shooters, aventura y puzzles, se caracterizan por su alta carga de estimulación, desafío y narrativas envolventes, desde una perspectiva psicoemocional, estos géneros ofrecen espacios de distracción y desplazamiento emocional. Los shooters facilitan la canalización de emociones intensas, como frustración e ira a través de dinámicas competitivas.

### Gráfico 33.

#### Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos)

¿Juegas principalmente solo o con otras personas?

66 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre el Uso De Videojuegos (Tipos, Frecuencias Y Dispositivos) “¿juegas principalmente solo o con otras personas?”.

Respecto a la pregunta “¿juegas principalmente solo o con otras personas?” los resultados muestran que un 51.5% de los encuestados refiere “mayormente con amigos”, el 39.4% menciona “una mezcla de ambos”, el 6.1% indica “principalmente solo” y el 3% manifiesta “principalmente con desconocidos en línea”, en este caso la mayoría de encuestados juega mayormente con amigos, lo cual indica el cómo los videojuegos también cumplen una función de contención social.

Desde el enfoque manejado, jugar con otros permite que los videojuegos actúen como un espacio relacional seguro, donde el individuo se siente acompañado, comprendido y validado emocionalmente, esta interacción social virtual puede compensar carencias afectivas dentro del entorno real, demostrando el carácter protector de los videojuegos frente a la soledad, aislamiento o la incomprensión emocional.

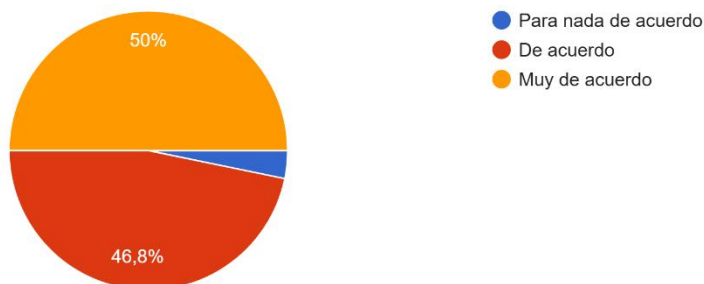
## Encuesta de motivación de videojuegos

### Gráfico 34.

#### *Motivación de videojuegos*

Porque es estimulante jugar

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “porque es estimulante jugar”.

Referente al ítem “porque es estimulante jugar” los resultados muestran una tendencia significativa hacia el acuerdo, el 50% de los encuestados manifiesta estar “muy de acuerdo”, el 46.8% indica estar “de acuerdo”, y el 3.2% refiere estar “para nada de acuerdo”, estos resultados indican que los participantes perciben los videojuegos como una actividad altamente estimulante a nivel cognitivo y emocional.

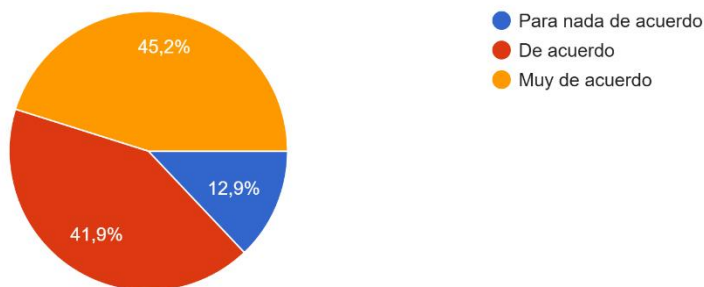
Esta estimulación puede entenderse como un mecanismo de evasión activa, ya que el alto nivel de activación mental desplaza la atención de preocupaciones externas, los videojuegos actúan como un foco atencional absorbente que protege al individuo del malestar emocional al mantenerlo inmerso en una experiencia intensa y controlada.

### Gráfico 35.

#### *Motivación de videojuegos*

Porque es una buena forma de desarrollar aspectos importantes de mi

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “porque es buena forma de desarrollar aspectos importantes de mi”:

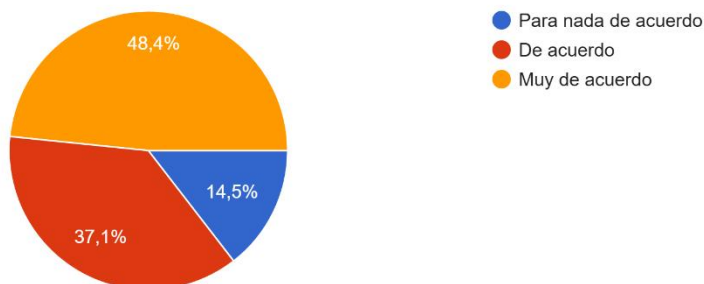
En cuanto al ítem “porque es una buena forma de desarrollar aspectos importantes de mi”, el 45.2% de los encuestados manifiesta estar “muy de acuerdo”, el 41.9% indica estar “de acuerdo” y el 12.9% señala estar “para nada de acuerdo”.

Los resultados sugieren que los videojuegos son percibidos como una experiencia de crecimiento personal, los encuestados reconocen en los videojuegos un espacio donde desarrollar habilidades, capacidades o rasgos que consideran valiosos. Así mismo los resultados indican que los videojuegos funcionan como un refuerzo del autoconcepto, permitiendo al individuo sentirse competente, capaz y en proceso de desarrollo, esta percepción contribuye a la protección de la autoestima.

### Gráfico 36.

#### Motivación de videojuegos

Porque siento que debo jugar regularmente  
62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “porque siento que debo jugar regularmente”.

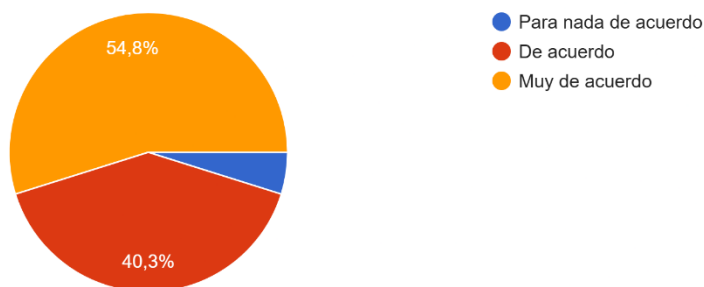
En cuanto al ítem “porque siento que debo jugar regularmente” el 48.4% de encuestados manifiesta estar “muy de acuerdo”, el 37.1% “de acuerdo” y el 14.5% indica estar “para nada de acuerdo”. Los resultados reflejan un nivel alto de acuerdo entre los encuestados, lo que sugiere la presencia de una motivación menos libre y más internalizada, el uso del verbo “debo” indica que para algunos encuestados, el juego adquiere un carácter de obligación psicológica.

Este ítem es significativo, ya que evidencia como un mecanismo inicialmente protector puede transformarse en una estrategia de regulación emocional rígida, los videojuegos dejan de ser solo una elección recreativa y pasan a cumplir una función necesaria para mantener el equilibrio emocional.

### Gráfico 37.

#### *Motivación de videojuegos*

Para adquirir ítems raros y poderosos (ej. armas, armaduras) y monedas virtuales (ej. protogemas, gemas, piezas de oro) o para desbloquear elementos (ej. nuevos personajes, equipamiento, mapas)  
62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “para adquirir ítems raros y poderosos o para desbloquear elementos ocultos en los juegos”.

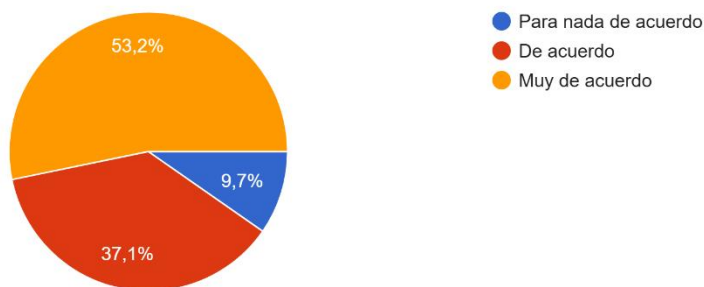
En cuanto al ítem “para adquirir ítems raros y poderosos o para desbloquear elementos ocultos/restringidos en los juegos” los resultados muestran acuerdo en este ítem, el 54.8% de los encuestados refiere estar “muy de acuerdo”, el 40.3% “de acuerdo” y el 4.8% indica estar “para nada de acuerdo” estos resultados evidencian que la obtención de recompensas virtuales constituye una motivación relevante, la acumulación de logros, objetos o niveles refuerza la conducta del juego, estas recompensas funcionan como refuerzos simbólicos de logro y control, proporcionando al jugador una sensación de progreso que puede no experimentar en la vida real, este proceso protege la autoestima y ofrece una narrativa de éxito que contrarresta sentimientos de estancamiento o frustración personal.

### Gráfico 38.

#### *Motivación de videojuegos*

No lo tengo claro; A veces me pregunto si es bueno para mi

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “no lo tengo claro; a veces me pregunto si es bueno para mi”.

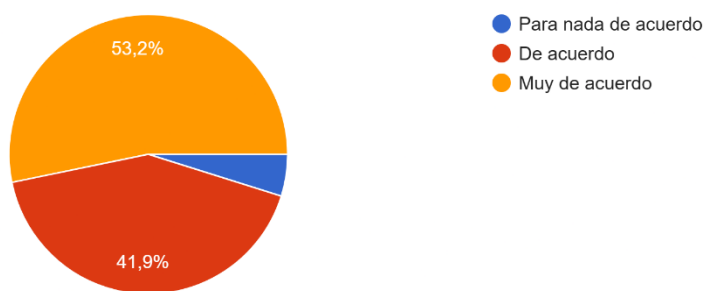
Respecto al ítem “no lo tengo claro; a veces me pregunto si es bueno para mi” las respuestas reflejan una ambivalencia emocional frente al juego. El 53.2% indica estar “muy de acuerdo”, el 37.1% “de acuerdo” y el 9.7% “para nada de acuerdo”. En este caso una minoría de los encuestados reconocen dudas sobre el impacto de los videojuegos en su bienestar, lo que indica un nivel de reflexión interna, este resultado es importante ya que evidencia que los videojuegos cumplen una función protectora pero no exenta de conflicto, el jugador percibe el alivio emocional que el juego proporciona, pero simultáneamente cuestiona su dependencia de este recurso.

### Gráfico 39.

#### *Motivación de videojuegos*

Por el placer de probar nuevas opciones de juego (ej. clases, personajes, equipos, razas, equipamientos)

62 respuestas



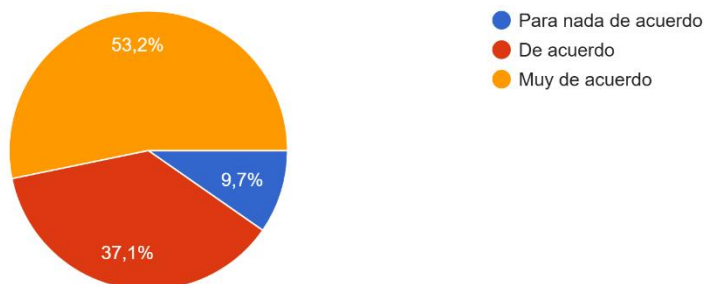
*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “por el placer de probar nuevas opciones de juego”:

Dentro del ítem “ por el placer de probar nuevas opciones de juego” el 53.2% de los encuestas indican estar “muy de acuerdo”, el 41.9% “de acuerdo” y el 4.8% indican estar “para nada de acuerdo”, dentro de este ítem los encuestados muestran acuerdo con esta afirmación, lo que indica una motivación exploratoria, probar nuevas clases, personajes o estrategias permite al jugador experimentar variedad y novedad, esta exploración favorece la flexibilidad psicológica permitiendo al indique ensayar distintas formas de ser y actuar sin consecuencias reales, esta característica convierte al videojuego en un espacio seguro de experimentación identitaria, fortaleciendo su función protectora frente a la rigidez o al temor al error IRL.

**Gráfico 40.***Motivación de videojuegos*

Porque es una parte importante de mi vida

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “porque es una parte importante de mi vida”.

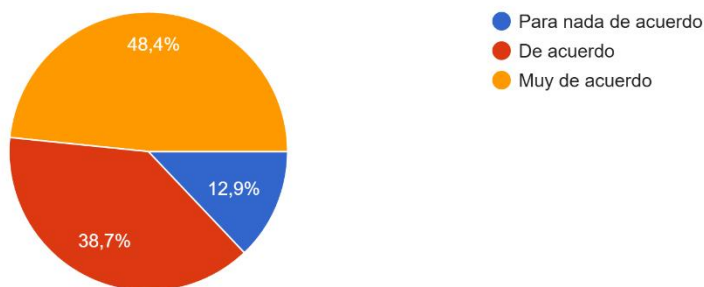
Referente al ítem “porque es una parte importante de mi vida” el 53.2% de los encuestados mencionan estar “muy de acuerdo”, el 37.1% indica estar “de acuerdo” y el 9.7% manifiesta estar “para nada de acuerdo”, en este caso gran parte de los encuestados se identifican con esta afirmación, lo cual sugiere que los videojuegos han sido integrado al núcleo identitario del sujeto, este resultado indica que los videojuegos no solo protegen emocionalmente, sino que también estructura la experiencia subjetiva del jugador, el videojuego se convierte en un pilar de estabilidad emocional y sentido personal, lo que refuerza su rol como refugio psicológico frente a contextos de incertidumbre o malestar.

## Gráfico 41.

### *Motivación de videojuegos*

Porque es una buena forma de desarrollar habilidades sociales e intelectuales que me son útiles

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “porque es una buena forma de desarrollar habilidades sociales e intelectuales que me son útiles”.

Respecto al ítem “porque es una buena forma de desarrollar habilidades sociales e intelectuales que me son útiles” el 48.4% de los encuestados refieren estar “muy de acuerdo”, el 38.7% indican estar “de acuerdo” y el 12.9% mencionan estar “para nada de acuerdo”, dentro de este ítem los resultados en su mayoría muestran acuerdo, evidenciado que los encuestados reconocen beneficios funcionales de los videojuegos, las interacciones sociales virtuales y los desafíos cognitivos refuerzan esta percepción.

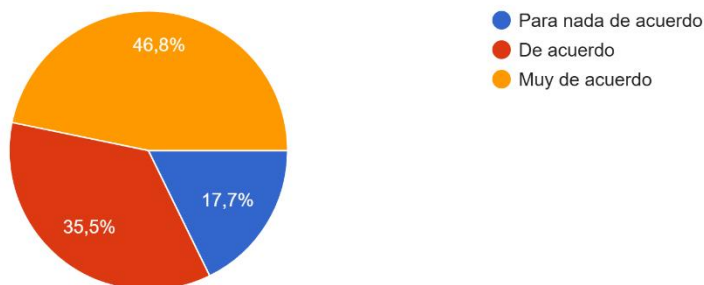
El desarrollo de habilidades dentro del juego contribuye a reducir sentimientos de incompetencia y a fortalecer la confianza personal.

## Gráfico 42.

### Motivación de videojuegos

Porque debo jugar para sentirme bien conmigo mismo

62 respuestas



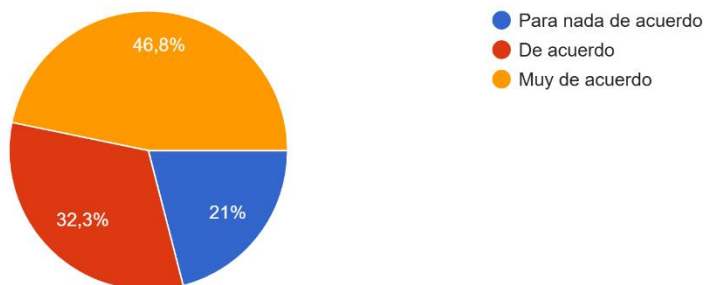
*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “porque debo jugar para sentirme bien conmigo mismo”.

En el ítem “porque debo jugar para sentirme bien conmigo mismo” el 46.8% de los encuestados indican estar “muy de acuerdo”, el 35.5% refieren estar “de acuerdo” y el 17.7% manifiestan estar “para nada de acuerdo”, estos porcentajes reflejan una motivación profundamente vinculada a la regulación emocional, el acuerdo con esta afirmación sugiere que el bienestar emocional del jugador depende en parte de la experiencia de juego, este resultado evidencia como los videojuegos actúan como un regulador emocional central, protegiendo al individuo, sin embargo también señala una posible vulnerabilidad, ya que el bienestar se condiciona a una única fuente de alivio emocional.

**Gráfico 43.***Motivación de videojuegos*

Por el prestigio de ser un buen jugador

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “por el prestigio de ser un buen jugador”.

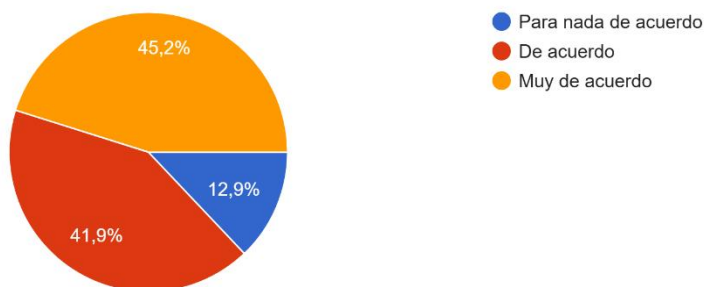
En cuanto al ítem “por el prestigio de ser un buen jugador” el 46.8% de encuestados refiere estar muy de acuerdo, el 32.3% “de acuerdo” y el 21% señala estar “para nada de acuerdo”, en este caso gran parte de los encuestados reconocen que el prestigio y reconocimiento social influyen en su motivación, ser considerado competente dentro del entorno virtual refuerza la identidad del jugador, este prestigio funciona como un sustituto simbólico de la validación social, especialmente relevante cuando el individuo no percibe reconocimiento suficiente en su entorno real.

## Gráfico 44.

### *Motivación de videojuegos*

Antes solía tener buenas razones, pero ahora me pregunto si debería seguir

62 respuestas



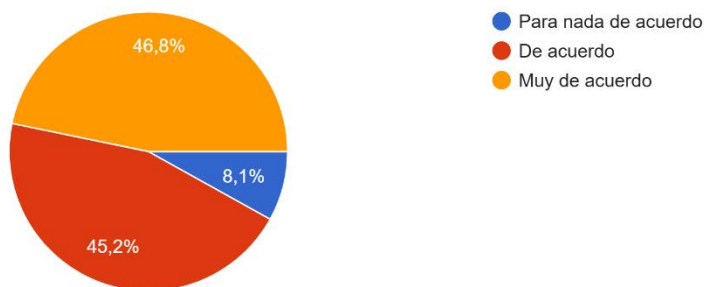
*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “antes solía tener buenas razones, pero ahora me pregunto si debería seguir”.

Respecto al ítem “antes solía tener buenas razones, pero ahora me pregunto si debería seguir”, el 45.2% de los encuestados indican estar “muy de acuerdo”, el 41.9% manifiestan estar “de acuerdo” y el 12.9% refieren estar “para nada de acuerdo”, estos resultados reflejan nuevamente la ambivalencia y el cuestionamiento, los jugadores reconocen un cambio en su relación con el juego, el resultado es clave para comprender el límite entre evasión adaptativa y evasión problemática, el videojuego sigue cumpliendo una función protectora, pero el jugador comienza a percibir que dicha protección podría estar perdiendo equilibrio o interferir con otros aspectos de su vida.

**Gráfico 45.***Motivación de videojuegos*

Por el sentimiento de eficacia que experimento al jugar

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “por el sentimiento de eficacia que experimento al jugar”.

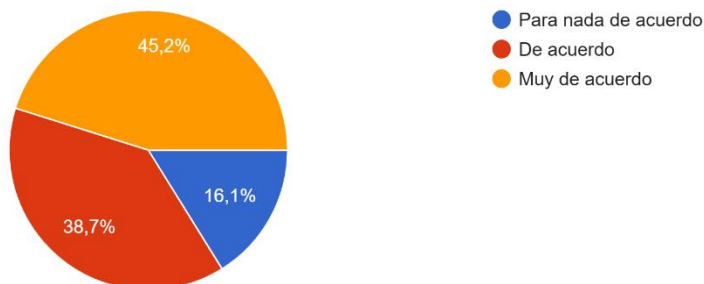
En el ítem “por el sentimiento de eficacia que experimento al jugar” el 46.8% de los encuestados refieren estar “muy de acuerdo”, el 45.2% manifiestan estar “de acuerdo” y el 8.1% indican estar “para nada de acuerdo”, en este caso los encuestados muestran acuerdo en su mayoría con esta afirmación, indicando que el juego genera una fuerte sensación de competencia y dominio, esta eficacia percibida actúa como un escudo emocional frente a la impotencia, ofreciendo al individuo un espacio donde puede sentirse capaz y exitoso.

## Gráfico 46.

### *Motivación de videojuegos*

Porque está alineado a mis valores personales

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “porque esta alineado a mis valores personales”.

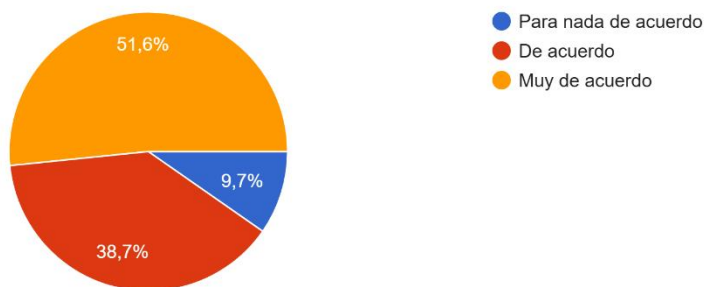
Referente al ítem “porque esta alineado a mis valores personales” el 45.2% de los encuestados indican estar “muy de acuerdo”, el 38.7% refieren estar “de acuerdo” y el 16.1% mencionan estar “para nada de acuerdo”, el acuerdo frente a este ítem indica que los videojuegos no son percibidos como una actividad contradictoria con la identidad personal, si no coherente con ella.

Este resultado fortalece la internalización del videojuego como recuerdo legítimo de autorregulación emocional, disminuyendo la culpa asociada a su uso y fortaleciendo su rol protector.

**Gráfico 47.***Motivación de videojuegos*

Porque tiene un significado personal para mi

62 respuestas



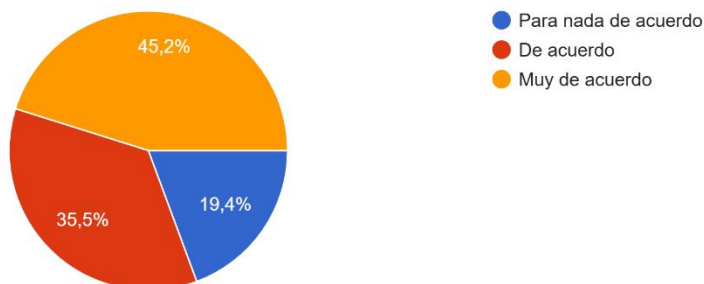
*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “porque tiene un significado personal para mi”.

Respecto al ítem “porque tiene un significado personal para mi” el 51.6% de encuestados mencionan estar “muy de acuerdo”, el 38.7% refiere estar “de acuerdo” y el 9.7% manifiestan estar “para nada de acuerdo”, en este ítem los encuestados reconocen un valor subjetivo profundo en los videojuegos, este significado va más allá del entretenimiento, los videojuegos se convierten en un espacio cargado de sentido, asociado a experiencias emocionales significativas, vínculos y logros personales.

**Gráfico 48.***Motivación de videojuegos*

Porque de otra manera me sentiría mal conmigo mismo

62 respuestas



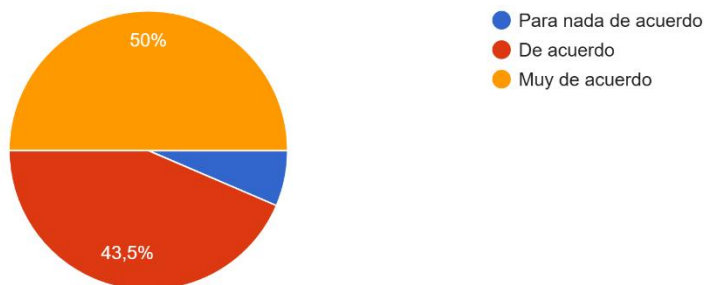
*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “porque de otra manera me sentiría mal conmigo mismo”.

En cuanto al ítem “porque de otra manera me sentiría mal conmigo mismo” el 45.2% de los encuestados refieren estar “muy de acuerdo”, el 35.5% indican estar “de acuerdo” y el 19.4% mencionan estar “para nada de acuerdo”, aquí se evidencia una motivación basada en la evitación del malestar emocional, los videojuegos aparecen como una barrera frente a emociones negativas, este es un resultado central para la investigación ya que muestra a los videojuegos como un mecanismo directo de protección emocional, aunque también señala una dependencia emocional latente.

**Gráfico 49.***Motivación de videojuegos*

Para ganar recompensas in-game y logros o nivel de personaje y puntos de exp

62 respuestas



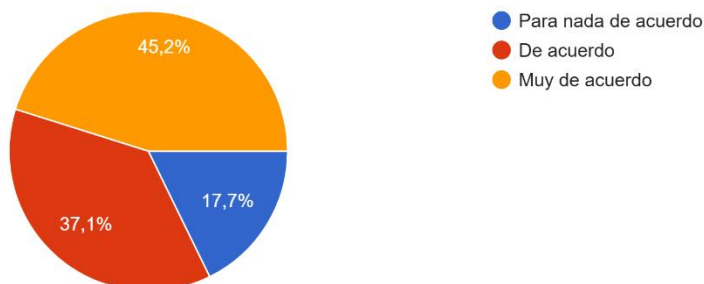
*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “para ganar recompensas, logros, niveles y puntos de exp.”.

Respecto al ítem “para ganar recompensas, logros, niveles y puntos de exp.”, el 50% de los encuestados refieren estar “muy de acuerdo”, el 43.5% indican estar “de acuerdo” y el 6.5% restante mencionan estar “para nada de acuerdo”, es importante resaltar que la mayoría de respuestas son afirmativas, esto ya que, se conoce el cómo las recompensas estructuran la experiencia de progreso y sentido dentro del juego, estos sistemas compensan la falta de reconocimiento o avance percibido en la vida real, funcionando como refuerzos de seguridad emocional.

**Gráfico 50.***Motivación de videojuegos*

Honestamente no lo sé, tengo la impresión de que estoy gastando mi tiempo

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la Motivación de videojuegos “honestamente no lo sé, tengo la impresión de que estoy gastando mi tiempo”.

En cuanto al ítem “honestamente no lo sé, tengo la impresión de que estoy gastando mi tiempo”, el 45.2% de encuestados indican estar “muy de acuerdo”, el 37.1% mencionan estar “de acuerdo” y el 17.7% manifiestan estar “para nada de acuerdo”, esto refleja un conflicto significativo, los encuestados expresan dudas sobre el valor del tiempo invertido en el juego, el resultado puede interpretarse como, aunque los videojuegos protegen emocionante, también generan disonancia cognitiva.

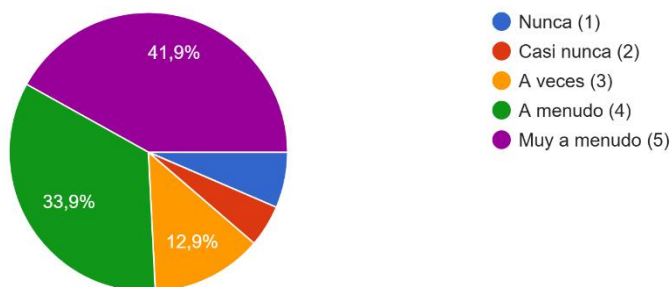
## Encuesta de Frecuencia de Uso de Videojuegos

### Gráfico 51.

#### *Frecuencia de Uso de Videojuegos*

...piensas en jugar durante el día?

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la frecuencia de uso de videojuegos “¿piensas en jugar durante el día?”.

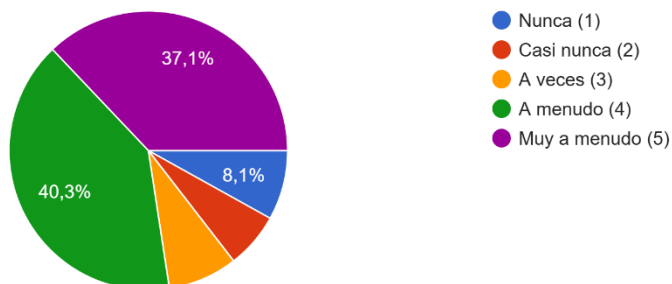
Los resultados muestran que una parte significativa de los encuestados reportan pensar en jugar “muy a menudo” o “a menudo”, el 41.9% de los encuestados refieren “muy a menudo”, el 33.9% “a menudo”, el 12.9% “a veces”, el 6.5% “nunca” y el 4.8% “casi nunca” lo cual evidencia una presencia cognitiva constante de los videojuegos en la vida diaria, este pensamiento recurrente indica que el juego ocupa un lugar central en la organización mental del individuo, esta frecuencia de pensamientos puede interpretarse como un indicador de anticipación emocional: el videojuego se convierte en una expectativa de alivio, descaso o escape frente a las demandas del entorno, pensar en jugar funciona como una forma de protección psicológica anticipada, donde el solo hecho de imaginar el juego ya reduce tensión emocional.

## Gráfico 52.

### *Frecuencia de Uso de Videojuegos*

...has aumentado el tiempo que dedicas a los videojuegos?

62 respuestas



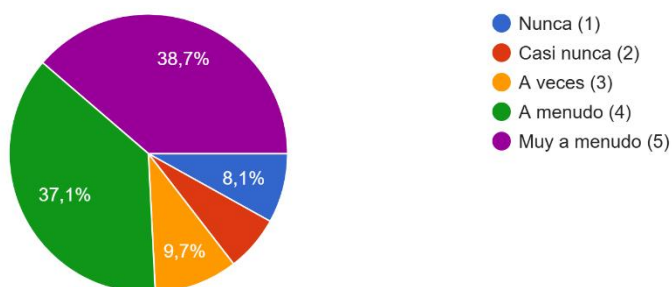
*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la frecuencia de uso de videojuegos “¿has aumentado el tiempo que dedicas a los videojuegos?”.

Los encuestados reportan haber incrementado el tiempo dedicado al juego en una frecuencia que oscila entre “a veces” y “a menudo”, el 40.3% de encuestados mencionan “muy a menudo”, el 37.1% indican “a menudo”, el 8.1% “nunca”, el 8.1 “a veces” y el 6.5% restante mencionan “casi nunca”, este aumento progresivo del tiempo de juego resulta especialmente relevante para comprender la función adaptativa del videojuego, el incremento del tiempo de juego puede interpretarse como una respuesta compensatoria frente al aumento del estrés, la frustración o el malestar emocional, los videojuegos al ofrecer control, estructura y gratificación inmediata, se consolidan como un refugio psicológico cada vez más utilizado.

### Gráfico 53.

#### *Frecuencia de Uso de Videojuegos*

...juegas para olvidarte de la vida real?  
62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la frecuencia de uso de videojuegos “¿juegas para olvidarte de la vida real?”.

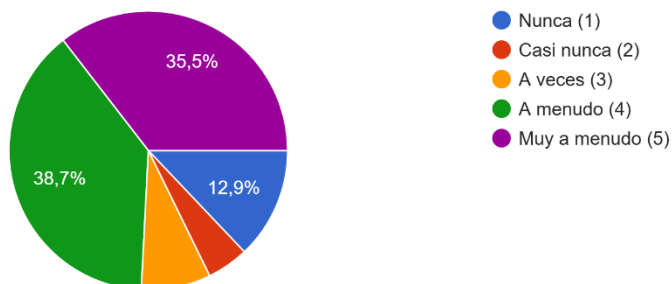
Respecto a este ítem se observa un nivel elevado de acuerdo siendo que el 38.7% refieren “muy a menudo” el 37.1% “a menudo”, el 9.7% “a veces”, el 8.1% “nunca”, y el 6.5% “casi nunca”, lo que confirma el eje central de la investigación, los encuestados reconocen explícitamente que utilizan los videojuegos como una vía para desconectarse de la realidad cotidiana. Este resultado es fundamental ya que evidencia a los videojuegos como mecanismos conscientes de evasión psicológica, el juego permite suspender temporalmente preocupaciones, responsabilidades y conflictos emocionales, ofreciendo un espacio alternativo donde el individuo se siente más seguro y con control, cabe mencionar que esta evasión no debe ser vista únicamente como negativa, sino como una estrategia de protección emocional que en determinados contextos puede resultar funcional y adaptativa.

## Gráfico 54.

### *Frecuencia de Uso de Videojuegos*

...Otras personas han intentado que reduzcas el tiempo que dedicas a jugar?

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la frecuencia de uso de videojuegos “¿otras personas han intentado que reduzcas el tiempo que dedicas a jugar?”.

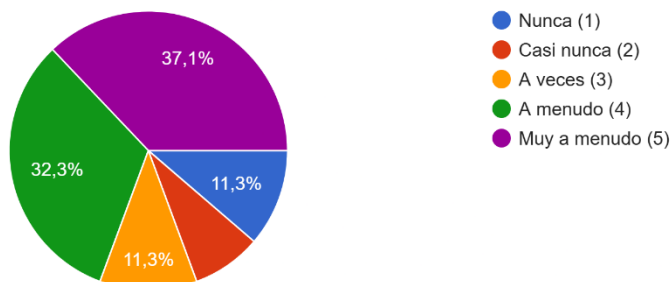
En este ítem los resultados muestran que una parte considerable de los encuestados ha experimentado intentos de intervención por parte de terceros, siendo que el 38.7% de los encuestados indican “a menudo”, el 35.5% “muy a menudo”, el 12.9% “nunca”, el 8.1% a veces y el 4.8% “casi nunca”, esto indica que el uso de videojuegos es percibido externamente como excesivo o preocupante, este ítem refleja un desajuste entre la función protectora interna del juego y la percepción externa del entorno social, mientras el individuo utiliza el videojuego para regular su malestar, las personas cercanas pueden interpretar esta conducta como aislamiento, evasión excesiva o descuido de responsabilidades, este contraste puede generar tensión y aumentar la necesidad del jugador de refugiarse aún más en el entorno virtual.

## Gráfico 55.

### *Frecuencia de Uso de Videojuegos*

...te has sentido mal cuando no has podido jugar?

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la frecuencia de uso de videojuegos “¿te has sentido mal cuando no has podido jugar?”.

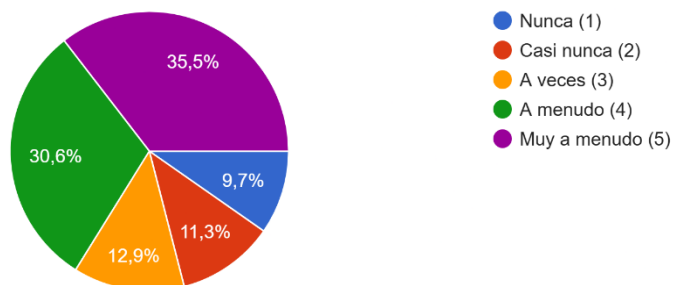
Los encuestados señalan haber experimentado malestar emocional con una frecuencia significativa cuando no pueden acceder al juego, el 37.1% indican “muy a menudo”, el 32.3% “a menudo”, el 11.3% “nunca”, el otro 11.3% “a veces” y el 8.1% “casi nunca”, en este caso el malestar ante la imposibilidad de jugar sugiere que el videojuego cumple con una función de regulación emocional, cuando esta función no está disponible, emergen emociones como irritabilidad, ansiedad o vacío emocional, este resultado deja en evidencia que la ausencia de un mecanismo de protección emocional primario, en este caso el videojuego, deja al individuo sin recursos alternativos inmediatos para manejar su estado afectivo.

## Gráfico 56.

### *Frecuencia de Uso de Videojuegos*

...te has peleado con otros (amigos, padres...) por el tiempo que dedicas al juego?

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la frecuencia de uso de videojuegos “¿te has peleado con otros (amigos, padres...) por el tiempo que dedicas al juego?”.

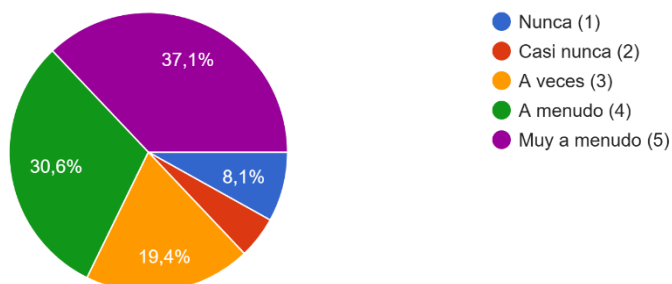
Dentro de este ítem se evidencia que al menos ocasionalmente los encuestados han experimentado conflictos interpersonales relacionados con el tiempo dedicado a los videojuegos, ya que el 35.5% indican “muy de acuerdo”, el 30.6% “a menudo”, el 12.9% “a veces” el 11.3% “casi nunca” y el 9.7% “nunca”, estos conflictos pueden entenderse como una consecuencia indirecta de la función protectora del videojuego, al priorizar el juego como su refugio emocional, el individuo puede descuidar vínculos o generar tensiones en su entorno, lo que a su vez vuelve a incrementar la necesidad de evasión, de esta manera se configura un círculo donde el conflicto refuerza la dependencia emocional del videojuego como espacio seguro.

### Gráfico 57.

#### *Frecuencia de Uso de Videojuegos*

...has desatendido actividades importantes (escuela, familia, deportes) por jugar a videojuegos?

62 respuestas



*Nota.* El gráfico representa la distribución de respuestas sobre la frecuencia de uso de videojuegos “¿has desatendido actividades importantes (escuela, familia, deportes) por jugar videojuegos?”.

Finalmente, en este ítem los resultados muestran que gran parte de los encuestados reconoce a ver descuidado actividades relevantes debido al uso de videojuegos, evidenciado que el 37.1% refiere “muy a menudo”, el 30.6% “a menudo”, el 19.4% “a veces”, el 8.1% “nunca” y el 4.8% “casi nunca”. este resultado no debe interpretarse de forma simplista como una “adicción” sino más bien como una priorización del mecanismo de protección emocional frente a actividades que puedan generar estrés, exigencia o evaluación externa, el videojuego se convierte en un espacio donde el individuo evita situaciones potencialmente generadoras de malestar, reforzando su función evasiva, sin embargo cabe recalcar que este patrón también señala el riesgo de que la evasión prolongada afecte el desarrollo personal y social.

### Prueba estadística de correlación (Rho de Spearman)

**Tabla 2**

*Matriz de correlaciones: Escapar Realidad vs. Olvidar Problemas*

			Escapar Realidad	Olvidar Problemas
<b>Rho de Spearman</b>	Escapar Realidad	Coefficiente de correlación de rangos de Spearman ( $r_s$ )	—	0,7155
		Valor p	—	0.0000000001326
	Olvidar Problemas	Coefficiente de correlación de rangos de Spearman ( $r_s$ )	0,7155	—
		Valor p	0.0000000001326	—

*Nota.*  $\rho$  = coeficiente de correlación de rangos de Spearman.  $n = 60$ . La correlación es estadísticamente significativa ( $p < 0.001$ ).

Se encontró una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre las variables “Escapar de la realidad” y “Olvidar problemas”, esto indica que los videojuegos son usados como estrategia de evasión emocional en la muestra analizada

**Tabla 3***Matriz de correlaciones: Estabilización emocional vs. Reducir estrés*

		Estabilización Emocional	Reducir Estrés
<b>Rho de Spearman</b>	Estabilización Emocional	Coeficiente de correlación de rangos de Spearman ( $r_s$ )	—
		Valor p	0,7492
	Reducir Estrés	Coeficiente de correlación de rangos de Spearman ( $r_s$ )	—
		Valor p	0.000000000005741

*Nota.*  $\rho$  = coeficiente de correlación de rangos de Spearman.  $n = 60$ . La correlación es estadísticamente significativa ( $p < 0.001$ ).

Se encontró una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre las variables “Estabilización emocional” y “Reducción de estrés” asociadas al uso de videojuegos lo cual respalda su función como herramienta de protección psicoemocional.

**Tabla 4***Matriz de correlaciones: Motivación de competencia vs. Sentimiento de eficacia*

		Motivación de competencia	Sentimiento de Eficacia
<b>Rho de Spearman</b>	Motivación de competencia	—	0,6112
		Coeficiente de correlación de rangos de Spearman ( $r_s$ )	
		Valor p	0.0000002135
	Sentimiento de Eficacia	0,6112	—
	Coeficiente de correlación de rangos de Spearman ( $r_s$ )		
	Valor p	0.0000002135	—

*Nota.*  $\rho$  = coeficiente de correlación de rangos de Spearman.  $n = 60$ . La correlación es estadísticamente significativa ( $p < 0.001$ ).

Se encontró una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre las variables “Motivación de competencia” y “Sentimiento de eficacia”, lo cual indica que el logro alcanzado durante juego se asocia con experiencias de autoeficacia.

A través de la metodología planteada se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman con el fin de validar la hipótesis de la investigación, correlacionando las variables encontradas durante la recolección de información mediante los instrumentos relacionados al uso de videojuegos. Estas correlaciones demuestran que existen asociaciones positivas fuertes y

estadísticamente significativas, lo cual respalda empíricamente la función de los videojuegos como mecanismos de evasión y protección psicoemocional en los adolescentes.

### **Conclusiones**

Con respecto a la presente investigación y en concordancia con los objetivos planteados, se llegaron a las siguientes conclusiones:

Con relación al objetivo general, “Analizar los videojuegos como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes”, se concluye que los videojuegos cumplen una función significativa en la gestión emocional de los adolescentes, actuando como un recurso de evasión temporal frente a situaciones de estrés, ansiedad y malestar psicológico. Los resultados descriptivos evidenciaron altos niveles de acuerdo en ítems relacionados con “escapar de la realidad”, “olvidar problemas”, “reducir el estrés” y “estabilización emocional”. Estos hallazgos fueron respaldados estadísticamente mediante la prueba Rho de Spearman encontrándose una correlación positiva fuerte y significativa entre “escapar de la realidad” y “olvidar problemas” ( $r_s = 0,7155$ ;  $p < 0,001$ ), así como entre “estabilización emocional” y “reducción del estrés” ( $r_s = 0,7492$ ;  $p < 0,001$ ). En función de estos resultados, se confirma la hipótesis planteada en la investigación la cual establecía que a mayores niveles de estrés o presencia de problemas en la vida real mayor sería la tendencia de los adolescentes a utilizar videojuegos como mecanismo de evasión emocional.

En cuanto al objetivo específico orientado a identificar las motivaciones emocionales asociadas al uso de videojuegos, se concluyó que los adolescentes recurren a esta actividad principalmente para reducir emociones negativas, distraerse de problemas personales, académicos o familiares y experimentar sensaciones de control, logro y competencia. Esto se

evidencia en la correlación positiva significativa entre “motivación de competencia” y “sentimiento de eficacia” ( $r_s = 0,6112$ ;  $p < 0,001$ ), lo que indica que el logro alcanzado durante el juego se asocia con experiencias de autoeficacia. Estos hallazgos refuerzan la idea de que los videojuegos no solo actúa como mecanismo de evasión, sino también como un espacio de fortalecimiento del autoconcepto y regulación emocional.

Respecto al objetivo de analizar el impacto del uso de videojuegos en el bienestar emocional de los adolescentes, se determinó que existe una relación ambivalente. Si bien los videojuegos favorecen la reducción del estrés, la estabilización emocional y la sensación de compañía, los resultados también evidenciaron indicadores de uso frecuente, incremento progresivo del tiempo dedicado al juego, malestar cuando no se puede jugar y conflictos interpersonales asociados al tiempo de uso. Esto sugiere que, aunque los videojuegos funcionan como un mecanismo de protección psicoemocional, cuando se convierten en el recurso principal o exclusivo de afrontamiento pueden derivar en dinámicas de evitación prolongada que afectan el equilibrio emocional y social.

Finalmente, con base en los resultados obtenidos y en la validación estadística realizada mediante la prueba Rho de Spearman, se concluye que el uso de videojuegos en adolescentes no debe ser comprendido únicamente desde una perspectiva patologizante. La evidencia empírica demuestra que pueden constituir una estrategia adaptativa de regulación emocional cuando su uso es moderado y complementado con otras formas de afrontamiento. Por lo tanto, se reafirma la necesidad de promover un uso consciente, equilibrado y acompañado que permita potenciar su función protectora sin que se convierta en un mecanismo de evasión desadaptativo.

## Recomendaciones

Las siguientes recomendaciones están dirigidas a los adolescentes, familias, instituciones educativas y profesionales del área psicológica, con el fin de promover un uso saludable de los videojuegos desde un enfoque preventivo y psicoeducativo:

- Fortalecer el acompañamiento psicológico en instituciones educativas mediante la participación de profesionales en psicología que puedan identificar patrones de uso problemático de videojuegos, brindar orientación emocional y fomentar estrategias de afrontamiento más adaptativas frente a situaciones de conflicto o malestar emocional.
- Promover espacios de formación y orientación dirigidos a padres y cuidadores, con el propósito de sensibilizarlos sobre el rol de los videojuegos en la vida emocional de los adolescentes, facilitando herramientas para el establecimiento de límites saludables y una comunicación asertiva.
- Fomentar investigaciones futuras que profundicen en el análisis del uso de videojuegos desde un enfoque positivo y contextualizado, considerando variables como autoestima, habilidades sociales, regulación emocional y apoyo familiar, a fin de generar estrategias de intervención basadas en evidencia científica.
- Diseñar e implementar programas psicoeducativos dirigidos a adolescentes que aborden el uso de videojuegos, la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento del estrés, con el objetivo de fortalecer habilidades emocionales y promover un equilibrio entre el mundo virtual y la vida cotidiana.

## **Plan de acción**

### **Objetivo general**

- Estudiar cómo el uso de videojuegos funciona como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes.

### **Objetivos específicos**

- Sensibilizar a los adolescentes sobre el impacto emocional y psicológico del uso de los videojuegos en su vida cotidiana.
- Proponer estrategias para fomentar el uso de videojuegos como herramienta de protección psicoemocional.

## **Fundamentación**

La adolescencia constituye una etapa crítica del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios a nivel biológico, cognitivo, emocional y social. Es un momento de descubrimiento personal, búsqueda de identidad y adaptación a nuevos retos (Alvarado Rosa, 2025). Ante estas exigencias, los jóvenes desarrollan diversas estrategias de afrontamiento, entre las cuales el uso de los videojuegos ha adquirido una relevancia significativa en el contexto contemporáneo.

Los videojuegos se han consolidado como una de las actividades de ocio más frecuentes entre adolescentes, integrándose profundamente en su vida cotidiana y emocional. Este fenómeno atraviesa dimensiones tanto positivas como negativas en el bienestar psicológico de este grupo etario.

Según Commodari et al. (2024), el uso de videojuegos puede estar motivado por la

necesidad de evasión emocional, muchos adolescentes recurren a juegos para evitar o manejar emociones negativas como estrés o frustración. Este estudio muestra que la tendencia a utilizar videojuegos para escapar de experiencias aversivas está influenciada por factores como la mediación parental y las habilidades interpersonales del adolescente.

La investigación también sugiere que las dificultades en la regulación emocional están vinculadas con patrones problemáticos de uso de videojuegos. Escapismo usar juegos para escapar de estados afectivos negativos se correlaciona con conductas problemáticas y con un uso más intenso del juego como mecanismo de afrontamiento emocional.

Además, investigaciones sobre factores protectores han observado que los videojuegos pueden asociarse positivamente con aspectos de la salud mental cuando se combinan con redes de apoyo y estrategias de regulación emocional, sugiriendo un papel más complejo que el simple fenómeno de evasión.

**Tabla 5***Plan de acción*

<b>Estrategias</b>	<b>Duración</b>	<b>Objetivos de la Actividad</b>	<b>Descripción</b>
Taller psicoeducativo sobre Videojuegos y emociones	2 horas	Generar conciencia sobre la relación entre videojuegos, emociones y bienestar psicológico	Desarrollo de un taller participativo donde se explique qué son los videojuegos, cómo influyen en las emociones, y de qué manera pueden funcionar como mecanismos de evasión emocional positiva o negativa, utilizando ejemplos cercanos a la realidad adolescente.
Taller de identificación emocional	1 – 2 horas	Favorecer el reconocimiento de emociones asociadas al uso de videojuegos	Actividades individuales y grupales donde los adolescentes identifiquen qué emociones experimentan antes, durante y después de jugar, diferenciando entre uso recreativo, evasivo y regulador.
Taller práctico sobre videojuegos como recurso protector	2 horas	Enseñar estrategias para el uso consciente de los videojuegos como herramienta de regulación emocional	Orientación sobre límites saludables, elección de videojuegos con contenido positivo, tiempos de juego y combinación con otras estrategias de afrontamiento emocional como la

---

Dinámica grupal de integración psicoemocional	2 – 3 horas	Fortalecer la transferencia de habilidades emocionales del entorno virtual al real	comunicación y la actividad física. Dinámicas grupales que conecten habilidades desarrolladas en videojuegos (trabajo en equipo, toma de decisiones, tolerancia a la frustración) con situaciones reales de la vida cotidiana.
---	-------------	--	---

---

*Nota.* La tabla presenta las estrategias de intervención propuestas para promover el uso adaptativo de los videojuegos como recurso de regulación psicoemocional en adolescentes.

## Referencias Bibliográficas

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.

<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>

Commodari, E., Consiglio, A., Cannata, M., & La Rosa, V. L. (2024). Influence of parental mediation and social skills on adolescents' use of online video games for escapism: A cross-sectional study. *Journal of Research on Adolescence: The Official Journal of the Society for Research on Adolescence*, 34(4), 1668–1678.

<https://doi.org/10.1111/jora.13034>

De Sanctis, F., Distéfano, M. J., & Mongelo, M. C. (2017). Efectos positivos y negativos en la psicología de los videojuegos. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 63(2), 115–131. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6180>

Deleuze, J., Maurage, P., Schimmenti, A., Nuyens, F., Melzer, A., & Billieux, J. (2019).

Escaping reality through videogames is linked to an implicit preference for virtual

over real-life stimuli. *Journal of Affective Disorders*, 245, 1024–1031.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.078>

Fenómeno de los videojuegos: explicación psicológica. (2023, 18 de marzo). *Mentes*

Abiertas Psicología. <https://mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/fenomeno-de-los-videojuegos-explicacion-psicologica>

Gili, L., & Bernaldo, M. (2025). Regulación emocional y problemas con los videojuegos:

Explorando las diferencias entre jugadores de esports y otros gamers. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio*.

<https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2025a4>

Gómez, M. I. (2024). Eficacia de los videojuegos en la regulación emocional de los

estudiantes. *Tecnología, Ciencia y Educación*. <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/21317/23817>

Gómez-Gonzalvo, F., Devís-Devís, J., & Molina-Alventosa, P. (2020). Video game usage

time in adolescents' academic performance. *Comunicar*, 28(65), 89–99.

<https://doi.org/10.3916/c65-2020-08>

González Sepúlveda, P. C., Astudillo Muñoz, E. Y., Toro Gómez, K. G., & Prado Bedoya, D.

A. (2014). Prevalencia de adicción al juego y estrategias de afrontamiento de adolescentes escolarizados en el municipio de La Unión (Colombia). *Cultura del Cuidado*, 11(1), 39–49. <https://doi.org/10.18041/1794-5232/cultrua.2014v11n1.3807>

González-Vázquez, A., & Igartua, J. J. (2018). ¿Por qué los adolescentes juegan

videojuegos? Propuesta de una escala de motivos para jugar videojuegos a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Cuadernos.info*, 42, 135–146.

<https://doi.org/10.7764/cdi.42.1314>

Huamani-Cahua, J. C., Ojeda-Flores, E., Medina Arce, N. R., Villanueva Kuong, L. E., &

Ojeda-Flores, M. A. (2025). Explanatory model of behavioral adaptation in video game addiction among adolescents in urban and rural Peru: The mediating role of anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16, 1500800.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500800>

Jiménez, D. O., González, G. C., & Ramírez, M. del R. (2023). Uso problemático de

videojuegos y flexibilidad de afrontamiento en adolescentes ecuatorianos. *HAAJ*.

<https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=748>

León, D. A. R. (2023). Adolescencia y consumo de videojuegos: Una revisión narrativa del estado del arte [Trabajo académico]. Universidad de Chile.

<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/196680>

López-Gorozabel, O., Pinargote-Valdiviezo, C., Cedeño-Palma, E., Zambrano-Romero, W., & Mendoza-Zambrano, M. (2021). El uso de videojuegos en el confinamiento y su incidencia psicológica y social en las personas. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8649756>

López Sánchez, M. V., San Millán Tejedor, P., & López-Villalobos, J. A. (2023). Salud psicoemocional. *Adolescere*. [https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-XI-n1-2023/2023-n1-6\\_15\\_Tema-de-revision-Salud%20psicoemocional-M.V.%20Lopez-Sanchez.pdf](https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-XI-n1-2023/2023-n1-6_15_Tema-de-revision-Salud%20psicoemocional-M.V.%20Lopez-Sanchez.pdf)

Macías, A., & Humberto, D. (2024). Los factores psicosociales que influyen en el uso de videojuegos como mecanismo de evasión de la realidad en los jóvenes [Tesis de grado]. Universidad de Las Américas. <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/17078>

Marques, L. M., Uchida, P. M., Aguiar, F. O., Kadri, G., Santos, R. I. M., & Barbosa, S. P.

(2023). Escaping through virtual gaming: What is the association with emotional, social, and mental health? A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1257685.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1257685>

Mejías-Climent, L. (2021). Clasificaciones de videojuegos: Una propuesta práctica para

estudios empíricos. *Tradumàtica: Technologies de la Traducció*, 19, 22–46.

<https://doi.org/10.5565/rev/tradumatica.242>

Páez, D., & Velasco y M. Campos, C. (2004). Formas de afrontamiento, mecanismos de

defensa e inteligencia emocional: Comparación teórica y evaluación empírica de su frecuencia y funcionalidad. Universidad de La Rioja.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1371028>

Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento:

Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74–

83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>

Sans, D. J. (2019). Adolescencia y consumo de videojuegos: Una revisión narrativa del

estado del arte. Universidad de Buenos Aires.

[https://www.psi.uba.ar/publicaciones/anuario/trabajos\\_completos/26/sans.pdf](https://www.psi.uba.ar/publicaciones/anuario/trabajos_completos/26/sans.pdf)

Santos, J. E., & Chávez, M. D. (2020). Uso de los videojuegos en los adolescentes de las unidades educativas de la provincia de Manabí, Ecuador. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 12(5).

<https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/728>

Serrano-Martínez, C., & Juaneda Ayensa, E. (Coords.). (2025). *Adolescencia y salud integral: Fundamentos biopsicosociales y comunitarios para la intervención*.

Universidad de La Rioja. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=1016688>

Timoteo, E. C. (2022). Videojuegos y la autorregulación emocional en estudiantes de quinto y sexto grado de primaria [Tesis de licenciatura]. Universidad César Vallejo.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/94606>

## Anexos

## Plan de acción y cronograma

Actividades	Abril				Mayo				Junio				Julio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Inducción																
Tema, introducción y planteamiento del problema																
Planteamiento del problema y antecedentes																
Preguntas de investigación y objetivos																
Marco teórico																
Marco metodológico																

Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aumento de información previamente investigada																				
Preparación y elección de los instrumentos para trabajo de campo																				
Socialización de la investigación con la población y todos los involucrados																				
Recolección de datos y aplicación de instrumentos																				
Análisis de datos																				
Interpretación de datos e información recolectada																				
Elaboración de estrategias en base a los resultados obtenidos																				
Finalización del informe del proyecto de investigación																				

## Instrumentos

### Encuesta de Motivación de Videojuegos

Por favor, marque con una 'X' el nivel con el que se identifica en cada afirmación.

#### ¿Por qué juegas videojuegos?:

	Para nada de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
Porque es estimulante jugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque es una buena forma de desarrollar aspectos importantes de mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque siento que debo jugar regularmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para adquirir ítems raros y poderosos (ej. armas, armaduras) y monedas virtuales (ej. protogemas, gemas, piezas de oro) o para desbloquear elementos ocultos/restringidos en los juegos (ej. nuevos personajes, equipamiento, mapas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No lo tengo claro; A veces me pregunto si es bueno para mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por el placer de probar nuevas opciones de juego (ej. clases, personajes, equipos, razas, equipamientos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque es una parte importante de mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Porque es una buena forma de desarrollar habilidades sociales e intelectuales que me son útiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque debo jugar para sentirme bien conmigo mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por el prestigio de ser un buen jugador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antes solía tener buenas razones, pero ahora me pregunto si debería seguir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por el sentimiento de eficacia que experimento al jugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque está alineado a mis valores personales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque tiene un significado personal para mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque de otra manera me sentiría mal conmigo mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para ganar recompensas in-game y logros o nivel de personaje y puntos de exp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honestamente no lo sé, tengo la impresión de que estoy gastando mi tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Encuesta de Motivo de Juego Online

Por favor, marque con una 'X' el nivel con el que se identifica en cada afirmación.

### Juego videojuegos online porque:

	Para nada de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
Puedo conocer a nuevas personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugar me ayuda a olvidarme de mis problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disfruto competir con otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugar me ayuda a ponerme de mejor humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugar agudiza mis sentidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo hacer cosas que no puedo hacer o que no están permitidas IRL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es recreativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo conocer a múltiples diferentes personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me hace olvidarme de la vida real	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me gusta ganar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me ayuda a deshacerme del estrés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Mejora mis habilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Me siento como si fuera alguien más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Es entretenido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Jugar me ayuda a escapar de la realidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Es bueno sentir que soy mejor que otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Me ayuda a canalizar mi ira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Mejora mi concentración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Ser alguien más por un rato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Disfruto jugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Jugar me da compañía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Olvidar cosas poco agradables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

El placer de derrotar a otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Reduce tensión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Mejora mis habilidades de coordinación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

Puedo estar en otro mundo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

## Encuesta de Frecuencia de Uso de Videojuegos

¿Con qué frecuencia durante los últimos seis meses...

	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	A menudo (4)	Muy a menudo (5)
...piensas en jugar durante el día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...has aumentado el tiempo que dedicas a los videojuegos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...juegas para olvidarte de la vida real?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...otras personas han intentado que reduzcas el tiempo que dedicas a jugar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...te has sentido mal cuando no has podido jugar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

...te has peleado con otros (amigos, padres...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
por el tiempo que dedicas al juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...has desatendido actividades importantes (escuela, familia, deportes) por jugar a videojuegos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Uso de videojuegos (tipos, frecuencia y dispositivos)

#### Instrucciones:

Por favor, responde sobre tus hábitos durante los últimos tres meses. Marca con una **X** la opción que mejor refleje tu experiencia.

#### 1. ¿Con qué frecuencia juegas videojuegos?

- Nunca
- Menos de 1 vez por semana
- 1–3 veces por semana
- 4–6 veces por semana
- Diario

#### 2. ¿Cuántas horas aproximadamente juegas en un día promedio (entre semana)?

- 0
- Menos de 1 hora
- 1–2 horas
- 3–4 horas
- 5–6 horas

7 o más horas

---

---

**3. ¿Cuántas horas aproximadamente juegas en un día promedio (fines de semana)?**

- 0  
 Menos de 1 hora  
 1–2 horas  
 3–4 horas  
 5–6 horas  
 7 o más horas
- 
- 

**4. ¿Cuál es la duración típica de una sesión de juego?**

- Menos de 30 minutos  
 30–60 minutos  
 1–2 horas  
 2–4 horas  
 Más de 4 horas
- 
- 

**5. Plataforma principal que usas (marca una):**

- PC  
 Consola (PS, Xbox, Nintendo)  
 Móvil  
 Tablet  
 Otro: \_\_\_\_\_
- 
- 

**6. Géneros que más juegas (marca hasta tres):**

- Acción  
 Aventura  
 Shooters  
 Rol (RPG)  
 MOBA  
 Estrategia  
 Deportes  
 Simulación  
 Casual

- Puzzle
  - Horror
  - Multijugador masivo (MMO)
  - Otro: \_\_\_\_\_
- 
- 

**7. ¿Juegas principalmente solo o con otras personas?**

- Principalmente solo
- Mayormente con amigos
- Principalmente con desconocidos en línea
- Una mezcla de ambos

**Consentimiento informado**



Facultad de Ciencias de la Salud

*Carrera de Psicología*

Hola te saludan Leonardo Escobar con C.I 060539131-7 y Luis Macías con C.I 131645545-8, estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí en la ciudad de Manta.

Nos encontramos realizando un proyecto de investigación titulado “Análisis de videojuegos como mecanismo de evasión y protección psicoemocional en adolescentes.”, nos gustaría invitarte a participar en este proyecto que tiene como fin analizar el como los videojuegos funcionan como mecanismos de protección psicoemocional en los adolescentes. Durante tu participación se te realizarán diversas preguntas respecto a tiempo de juego, motivación de juego, tus respuestas serán analizadas para determinar en que medida los videojuegos actúan como mecanismos de protección. Los datos y resultados se mantendrán en confidencialidad y privacidad, respetando tus derechos de privacidad.

Si decides participar, firma y lee la declaratoria de consentimiento informado;

#### DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ....., declaro que he leído este documento de consentimiento informado, comprendido los riesgos y beneficios de participar en la investigación, y que se me han respondido todas mis preguntas.

Comprendo que mi participación es voluntaria y puedo retirarme en cualquier momento sin que esto afecte mis derechos de atención en salud.

Al firmar este documento, no renuncio a ninguno de mis derechos por ley.

Se me entregará una copia de este documento debidamente suscrito

.....  
Firma del participante

Av. Circunvalación Vía a San Mateo  
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

# Uleam

## Asentimiento informado



Facultad de Ciencias de la Salud

*Carrera de Psicología*

### DECLARATORIA DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ....., declaro que he leído este documento de asentimiento. Me han explicado con palabras que entiendo qué se va a hacer y por qué. Sé que puedo hacer preguntas, que no tengo que participar si no quiero, y que puedo retirarme cuando lo desee.

Entiendo que mi participación es voluntaria y no tendré problemas si decido no seguir.

.....  
Firma del participante

### FIRMA DEL REPRESENTANTE LEGAL

Yo, como representante legal del menor, autorizo su participación en esta investigación.

.....  
Firma del representante

Av. Circunvalación Vía a San Mateo  
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

# Uleam



62 respuestas

Ver en Hojas de cálculo

Resumen

Pregunta

Individual

Juego videojuegos online porque:

Puedo conocer a nuevas personas

62 respuestas

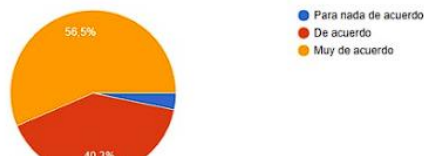
Copiar gráfico



Jugar me ayuda a olvidarme de mis problemas

62 respuestas

Copiar gráfico



Encuesta de motivo de juego online (respuestas)

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Gemini Extensiones Ayuda

Menús 100% 123 Roboto 10 B I A

Resumen estos datos

	Puedo conocer a nuevas personas	Jugar me ayuda a olvidarme de mis problemas	Disfruto competir con otros	Jugar me ayuda a ponerme de mejor humor	Jugar agudiza mis sentidos	Puedo hacer cosas que no puedo hacer o que	Es recreativo	Puedo conocer a múltiples
1	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
2	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
3	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	Para nada de acuerdo
4	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo
5	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo
6	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo
7	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
8	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
9	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
10	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
11	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
12	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo
13	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
14	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
15	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
16	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
17	Para nada de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
18	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
19	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
20	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
21	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
22	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
23	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo

Respuestas de formulario 1

# Resultados encuesta de frecuencia de uso de videojuegos

Encuesta de Frecuencia de Uso de Videojuegos

Preguntas Respuestas **62** Configuración

62 respuestas

Vincular con Hojas de cálculo

Resumen

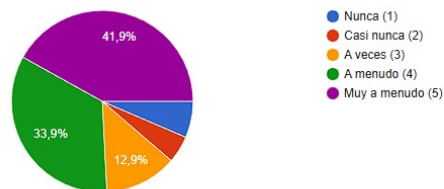
Pregunta

Individual

...piensas en jugar durante el día?

Copiar gráfico

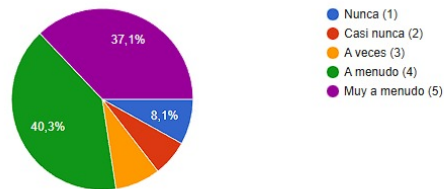
62 respuestas



...has aumentado el tiempo que dedicas a los videojuegos?

Copiar gráfico

62 respuestas



Encuesta de Frecuencia de Uso de Videojuegos (respuestas)

Archivo Editar Ver Insertar Formato Datos Herramientas Gemini Extensiones Ayuda

Menús 100% 123 Roboto 10 B I Z A

11 ...piensas en jugar durante el día?

	B	C	D	E	F	G	H
1	...piensas en jugar durante el día?						
2	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	A veces (3)	A veces (3)
3	A menudo (4)	A veces (3)	A menudo (4)	Casi nunca (2)	Casi nunca (2)	Nunca (1)	Casi nunca (2)
4	Muy a menudo (5)	A menudo (4)	A menudo (4)	A veces (3)	A veces (3)	Casi nunca (2)	A menudo (4)
5	A veces (3)	Nunca (1)	Nunca (1)	A menudo (4)	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)
6	A veces (3)	A veces (3)	A veces (3)	A menudo (4)	Casi nunca (2)	Casi nunca (2)	A veces (3)
7	Casi nunca (2)	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Nunca (1)	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Nunca (1)
8	A veces (3)	A veces (3)	Nunca (1)	A veces (3)	A veces (3)	A veces (3)	A veces (3)
9	Casi nunca (2)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Nunca (1)	Nunca (1)	Nunca (1)	Nunca (1)
10	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	A menudo (4)	A menudo (4)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)
11	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	A menudo (4)	A menudo (4)	A veces (3)	A veces (3)	A veces (3)
12	A veces (3)	A veces (3)	A veces (3)	A veces (3)	A veces (3)	A veces (3)	A veces (3)
13	Nunca (1)	Casi nunca (2)	Casi nunca (2)	Nunca (1)	Nunca (1)	Nunca (1)	Nunca (1)
14	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Nunca (1)	Nunca (1)	Nunca (1)	Nunca (1)	Nunca (1)
15	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)
16	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)
17	A veces (3)	A menudo (4)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Casi nunca (2)	Casi nunca (2)	A veces (3)
18	A menudo (4)	A menudo (4)	A menudo (4)	Nunca (1)	A menudo (4)	A veces (3)	A menudo (4)
19	Nunca (1)	Nunca (1)	Muy a menudo (5)	Nunca (1)	A veces (3)	Casi nunca (2)	A veces (3)
20	Muy a menudo (5)	A menudo (4)	A menudo (4)	A menudo (4)	A veces (3)	A menudo (4)	A veces (3)
21	Muy a menudo (5)	A menudo (4)	A menudo (4)	A veces (3)	Muy a menudo (5)	A menudo (4)	Muy a menudo (5)
22	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)	Muy a menudo (5)
23	A menudo (4)	A menudo (4)	A menudo (4)	A menudo (4)	A menudo (4)	A menudo (4)	A menudo (4)

Respuestas de formulario 1

Recuento: 8

# Resultados encuesta de motivación de videojuegos

Encuesta de motivación de videojuegos

Preguntas **Respuestas 62** Configuración

62 respuestas

Ver en Hojas de cálculo

Resumen

Pregunta

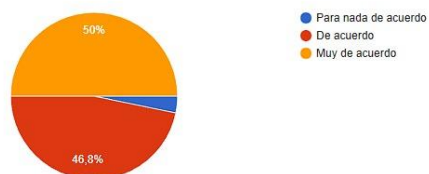
Individual

¿Por qué juegas videojuegos?

Porque es estimulante jugar

Copiar gráfico

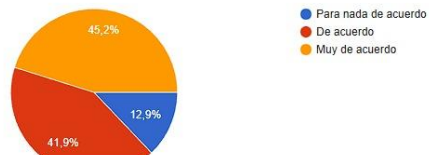
62 respuestas



Porque es una buena forma de desarrollar aspectos importantes de mi

Copiar gráfico

62 respuestas



Encuesta de motivación de videojuegos (respuestas)

	Porque es estimulante jugar	Porque es una buena forma de desarrollar aspectos importantes de mi	Porque siento que debo jugar regularmente	Para adquirir items raros y poderosos (ej. arm	No lo tengo claro; A veces me pregunto si es	Por el placer de probar nuevas opciones de j	Porque es una parte imp
1	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
2	Muy de acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
3	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
4	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo
5	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo
6	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
7	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo
8	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
9	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
10	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo
11	Muy de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
12	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
13	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
14	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
15	Muy de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo
16	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
17	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
18	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	De acuerdo
19	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo
20	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo
21	De acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
22	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo
23	De acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo	Para nada de acuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	Para nada de acuerdo



### Resultados de Correlación de variables con Rho de Spearman

Correlación A: Escapar realidad - Olvidar problemas

Parámetro	Valor
Coefficiente de correlación de rangos de Spearman ( $r_s$ )	<b>0,7155</b>
$r^2$	0,512
Valor p	1.326e-10
Covarianza	166,8178
Tamaño de la muestra (n)	60
Estadística	7.8

Correlación B: Estabilización emocional - Reducir estrés

Parámetro	Valor
Coefficiente de estimación de rangos de Spearman ( $r_s$ )	<b>0,7492</b>
$r^2$	0.5614
Valor p	5.741e-12
Covarianza	172.3729
Tamaño de la muestra (n)	60
Estadística	8.6158

Correlación C: Motivación de competencia – Sentimiento de eficacia

Parameter	Value
Spearman's rank correlation coefficient ( $r_s$ )	<b>0.6112</b>
$r^2$	0.3736
P-value	2.135e-7
Covariance	142.7542
Sample size (n)	60
Statistic	5.8816