



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**GRADO EN PSICOLOGÍA**

**CURSO 2022-2023**

**Experiencias de Jugadores de Videojuegos: Análisis Fenomenológico  
Interpretativo y Evaluación Ecológica Momentánea**

Experiences of Video Gamers: An Interpretative Phenomenological Analysis and  
Ecological Momentary Assessment

Trabajo Fin de Grado

Juan Antonio García Aller

Oviedo, Junio 2023



## Resumen

**Antecedentes:** Los videojuegos forman parte de la sociedad desde los años 50 y su popularidad ha ido incrementándose exponencialmente. Actualmente ha aumentado el interés del estudio de las experiencias de los jugadores de videojuegos, y de los beneficios y riesgos asociados a su uso. **Método:** Se realizó un estudio sobre las experiencias, beneficios y riesgos percibidos de usuarios/as de videojuegos ( $N = 8$ ; 50% hombres) mediante un Análisis Interpretativo Fenomenológico (IPA). Simultáneamente se examinaron los patrones de juego de los participantes mediante Evaluación Ecológica Momentánea (EMA). **Resultados:** Los participantes refirieron jugar a videojuegos como una experiencia positiva. La historia y el diseño les motiva a continuar jugando, y perciben que potencian sus habilidades (por ejemplo, atención y habilidades sociales). Simultáneamente destacan como riesgos de uso, el ambiente en los videojuegos online (por ejemplo, presión social para seguir jugando) y el gasto de dinero real. La EMA no reveló diferencias en los patrones de juego de los participantes en función del momento y del día de la semana. **Conclusiones:** El análisis IPA mostró que jugar a videojuegos es una experiencia positiva para los usuarios e incrementa la socialización y la atención, mientras que la evaluación EMA no reveló cambios en la conducta de juego. Parece que los videojuegos pueden utilizarse como herramienta de aprendizaje de habilidades, pero resulta necesario desarrollar estrategias preventivas de su uso problemático.

Palabras Clave: Conductas adictivas, Videojuegos, Experiencia de juego, Análisis Interpretativo Fenomenológico, Evaluación Ecológica Momentánea



## Abstract

**Background:** Video games have been a part of society since the 1950s and their popularity has been increasing exponentially. There is now a growing interest in studying the experiences of video game players, and the benefits and risks associated with their use. **Methods:** A study of the perceived experiences, benefits and risks of video game users (N = 8; 50% male) was conducted using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Simultaneously, participants' gaming patterns were examined using Ecological Momentary Assessment (EMA). **Results:** Participants reported playing video games as a positive experience. The story and design motivate them to continue playing, and they perceive that they enhance their skills (e.g., attention and social skills). At the same time, they highlight the environment in online games (e.g. social pressure to continue playing) and the expenditure of real money as risks of use. The EMA revealed no differences in participants' gaming patterns as a function of time and day of the week. **Conclusions:** The IPA analysis showed that playing video games is a positive experience for users and increases socialisation and attention, while the EMA assessment revealed no changes in gaming behaviour. It seems that video games can be used as a tool for learning skills, but it is necessary to develop strategies to prevent problematic use.

**Keywords:** Addictive Behaviours, Videogames, User experience, Interpretative Phenomenological Analysis, Ecological Momentary Assessment



El uso de videojuegos resulta para muchos jóvenes su principal fuente de diversión y entretenimiento, e incluso para los mayores de edad puede resultar una ocupación laboral (Plan Nacional de Drogas, 2022). Desde la creación del juego OXO, un 3 en raya para ordenador creado en los años 50, el número y variedad de juegos ha ido incrementándose exponencialmente (De Expertos En Ciencia Y Tecnología, 2022).

Los videojuegos tienen la capacidad de ofrecer experiencias interactivas y atractivas a sus jugadores, evocando una amplia gama de respuestas emocionales, desde la alegría a la tristeza, desde la euforia a la reflexión. Esta capacidad experiencial de los videojuegos, unida a su meteórico aumento de popularidad, ha hecho que cada vez sea más importante comprender la forma en que los videojuegos pueden moldear las emociones de los jugadores (Yin, 2022).

Según las cifras aportadas por el Instituto Nacional de Estadística de España (INE, s. f.) la población infantojuvenil española (niños/as de 1 a 14 años) dedica de media 1,74 horas de su tiempo libre para jugar a videojuegos de lunes a viernes y una media de 2,24 horas durante el fin de semana. Además, en un reciente informe en nuestro país sobre adicciones comportamentales (Plan Nacional de Drogas, 2022) se presentaron datos sobre el uso de videojuegos en estudiantes de 14 a 18 años estimando que el 85,1% había jugado a videojuegos en los últimos 12 meses, el 48,6% habían jugado a eSports y el 37,7% habían sido espectadores mientras otros jugaban. Este informe también resalta que desde el 2019, el uso de videojuegos en este colectivo de edad ha aumentado un 2,9% y que 5 de cada 10 estudiantes han jugado a videojuegos semanalmente.

La Asociación Española de Videojuegos (AEVI, 2021) señaló un perfil concreto de usuarios de videojuegos en España indicando que 18,1 millones de personas de entre 6 y 64 años han jugado a videojuegos (52% hombres y 48% mujeres), con edades comprendidas entre los 25-34 años en hombres (15%) y entre los 45-64 años en mujeres (12%) son las que presentan una mayor frecuencia de juego, y las consolas de mesa y los *Smartphone* son los dispositivos más utilizados.

En la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (American Psychological Association [APA], 2014) sólo se ha incluido el trastorno de juego con apuesta (Trastorno por juego o en inglés *Gambling Disorder*). No obstante, la CIE-11 (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019/2021) divide



los trastornos de juego en 2 modalidades: el trastorno por juego de apuestas (*Gambling Disorder*) y el trastorno por uso de videojuegos (*Gaming Disorder*). El trastorno por uso de videojuegos se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente ("juegos digitales" o "videojuegos"), que puede ser en línea (es decir, por internet) o fuera de línea, y que se manifiesta por: 1. deterioro en el control sobre el juego (por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto); 2. incremento en la prioridad dada al juego, anteponiendo otros intereses y actividades; y 3. continuación o incremento del juego a pesar de que tenga consecuencias negativas, presentando un patrón de comportamiento del juego puede ser continuo o episódico y recurrente y da como resultado una angustia marcada o un deterioro significativo en las áreas de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional u otras áreas importantes. El comportamiento del juego y otras características normalmente son evidentes durante al menos 12 meses para que se asigne un diagnóstico, aunque puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves (OMS, 2019/2021).

Durante los últimos años ha aumentado el interés del estudio de las experiencias de los jugadores de videojuegos, y sus potencialidades y riesgos, y se han llevado a cabo puntuales estudios con metodología cualitativa. Por ejemplo, Yin (2022) en su Tesis Doctoral estudia las motivaciones de los jugadores de videojuegos para entender qué esperan obtener de la experiencia. Concluyó que los cambios más pequeños en la programación y presentación de las recompensas tienen un gran impacto en la ejecución de la tarea y en el disfrute del jugador, y que a los jugadores les divertía el sistema de *lootboxes* (cajas de botín), que son compras dentro de un videojuego con dinero real, las cuales tienen como principal función avanzar más rápido. Se encontraron cuatro factores fundamentales en la toma de decisiones de los jugadores: el jugador, la relación entre el jugador y el juego, el modelo mental y la permanencia de las consecuencias.

En la misma línea, Nicklin et al. (2021) realizó un estudio sobre la motivación de los videojugadores de Reino Unido a comprar *lootboxes* identificando tres motivos principales de compra: curiosidad, socializar u obtener un objeto con un valor igual o superior al pagado funcional el juego.

Ouariachi et al. (2018) resaltaron el papel de los videojuegos en la educación de los estudiantes y la importancia de su diseño, ya que pueden ofrecer nuevas oportunidades para implicarles en actividades que conllevan pensar críticamente.



En contraste con esta investigación, Kahila et al. (2020) ponen de relieve que las habilidades que usan los niños para reflexionar y analizar sus estrategias y su aprendizaje en los juegos, les sirve para solucionar los problemas que los videojuegos les plantean y también para su aprendizaje escolar, desarrollando competencias como debatir y planificar. La adquisición de estas habilidades a través de los videojuegos en las aulas serviría para ayudar a estudiantes en riesgo (Hanghøj et al., 2018)

Sin embargo, a la vista de los beneficios que tienen los videojuegos en las personas, existe un gran debate. Griffiths et al. (2018) indican que los *heavy-gamers* (personas que juegan cuatro o más horas al día) tienden a mostrar problemas de comunicación o una preferencia por permanecer en casa jugando en lugar de realizar actividades escolares, y ha de restringirse su uso. No obstante, Johannes et al. (2021) concluyen que el tiempo de juego y el bienestar tienen efectos positivos y se relaciona con una buena salud mental.

Es importante destacar que el grueso de la investigación cualitativa se centra en muestra infantojuvenil a pesar de que 62% de los consumidores de videojuegos son mayores de 25 años, y los estudios no profundizan en las motivaciones y tiempo invertido en los videojuegos. También se ha de destacar que existe poca investigación en población femenina, que son un grupo que disfruta jugando a juegos en línea y que al igual que los hombres, pueden experimentar riesgos asociados a su uso (López Fernández et al., 2019). Por tanto, se requiere una mayor investigación acerca del uso de videojuegos en población adulta, en mujeres y con un enfoque cualitativo que analice las motivaciones, beneficios y riesgos percibidos por los usuarios, que pueda aportar una visión global inicial para llevar a cabo estudios cuantitativos posteriormente.

Uno de los métodos cualitativos utilizados en estudios científicos es el denominado *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) (en español Análisis Fenomenológico Interpretativo). Esta metodología cualitativa se caracteriza por ser útil para evaluar y recoger información acerca de la fenomenología de los participantes siguiendo un enfoque idiográfico, y es una metodología apropiada para aproximarse a las experiencias de juegos de los usuarios (Bonilla Zorita, 2022; Cleghorn & Griffiths, 2015. Hasta la fecha, los estudios previos que han empleado IPA en el ámbito de los videojuegos, son escasos; en concreto son cuatro estudios (Cleghorn & Griffiths, 2015; Karhulahti et al., 2022; Papavlasopoulos et al., 2022; Whittier et al., 2011).



Whitty et al. (2011) examinaron el impacto psicológico de presenciar o participar en actividades tabú en juegos multijugador de rol online (*MMORPGs*) y observaron que las experiencias de los participantes les resultaban liberadoras, les ayudaban a evadirse de su entorno, pero provocando emociones y sentimientos reales. Cleghorn y Griffiths (2015) investigaron cómo influye la compra de “*virtual assets*” (e. g. objetos que se compran con dinero real para un avatar en el juego) en las experiencias de los jugadores y señalaron que resultaban importantes para los participantes, creándoles apego al avatar y a los objetos y fomentando su compra. Posteriormente Karhulahti et al. (2022) compararon dos grupos de jugadores: aquellos que han solicitado ayuda psicológica para sus problemas de juego y aquellos que juegan más de 4 horas al día sin observar problemas de juego y encontraron que en las personas con problemas, el juego interfiere con lo que uno quiere ser y hacer a lo largo de su vida, mientras que las experiencias de juego de personas sin problemas, el juego está adaptado a la rutina y vida de la persona. Finalmente, Papavlasopoulos et al. (2022) investigaron el vínculo entre la entropía (definido como el cambio de estado dentro de un sistema cerrado, que posteriormente conduce a casos de juego de asimetría, desorganización, desorden o aleatoriedad) y el nivel de inmersión en un videojuego y llegaron a la conclusión de que la entropía influye en la consecución y el mantenimiento de la inmersión a niveles narrativo, físico y emocional, destacando esta última ya que los jugadores tenían un gran apego a la capacidad de supervivencia del personaje; y su efecto podría aplicarse en tecnología de inmersión, como la realidad virtual.

Una metodología novedosa de investigación es la evaluación denominada *Ecological Momentary Assessment* (EMA, en español evaluación ecológica momentánea) que resulta una forma activa de recoger información en tiempo real que suele implicar que los participantes respondan a preguntas, inicien respuestas a preguntas estructuradas o semiestructuradas o introduzcan datos de autoinforme en un dispositivo móvil (p. ej., un *Smartphone* o una *Tablet*) (Bentley et al., 2019). EMA tiene el potencial de proporcionar información con validez ecológica sobre comportamientos o síntomas de interés a medida que estos comportamientos se producen de forma natural (Bentley et al., 2019). Se consigue que el sujeto no se sienta presionado por un entorno experimental y evitar reactividad. Los primeros estudios publicados con metodología EMA en el ámbito videojuegos data de 2022 (Zhou et al., 2022) a pesar de que esta metodología se ha utilizado de forma más extensa para el estudio de otras adicciones



(Bonilla Zorita, 2022; Burgess-Hull & Epstein, 2021; Lewczuk et al., 2020; O'Donnell et al., 2019).

Por ejemplo, O'Donnell et al. (2019) evaluaron mediante EMA los motivos de consumo de alcohol y los factores específicos del día asociados con el inicio y la cantidad de alcohol consumida. Observaron que los adultos jóvenes eran más propensos tanto a iniciar un episodio de consumo de alcohol como a consumir una mayor cantidad si estaban rodeados de personas que bebían y estaban motivados para ajustarse a su grupo de referencia. En otro estudio, Lewczuk et al. (2020) analizaron cómo el desarrollo de las nuevas tecnologías (p. ej., internet o aplicaciones) afectan a la salud de las personas con la proliferación de conductas problemáticas en línea, aunque estas tecnologías son útiles intervenciones más eficaces. Por otra parte, Burgess-Hull y Epstein (2021) recopilaron mediante EMA informes en tiempo real de los pacientes que están en tratamiento por trastorno por uso de opiáceos para capturar los cambios de los estados internos y los comportamientos relacionados con las drogas in situ y observaron que la ansiedad y estados de ánimo negativos se asocian simultánea y prospectivamente con las recaídas durante el tratamiento. Finalmente, Bonilla Zorita (2022) investigó la relación entre bienestar, autoestima, estado de ánimo y ansiedad, y medidas objetivas de uso de aplicaciones de citas y se encontró que, a mayor tiempo de uso de la aplicación de citas en línea, se observaron mayores niveles de *craving*, al igual que las notificaciones de las aplicaciones tienen relación con el bienestar del usuario.

En el ámbito de estudio del *gaming*, sólo se ha realizado un estudio utilizando EMA (Zhou et al., 2022) que examinó las asociaciones entre los factores externos e internos que contribuyen al ansia de jugar en la vida cotidiana, concluyendo que los procesos atencionales implicados en esa sensación de ansia de juego aumentan ante la aparición de acontecimientos relacionados con el juego y que concretamente el sesgo atencional de retirada se asocia con el aumento del ansia de jugar.

La EMA ofrece datos relevantes para la investigación de las adicciones. Lewczuk et al. (2020) señalan que la EMA tiene una amplia variedad de ventajas tal como la minimización del sesgo de recuerdo mediante la evaluación de los datos actuales, en lugar de los retrospectivos, la maximización de la validez ecológica a través de la recopilación de datos en entornos reales y la gran cantidad de datos cuantitativos que se pueden recopilar a través del tiempo y en diferentes contextos. Además de estas ventajas, Wrzus y Neubauer (2022) resaltan en su metaanálisis que ciertos





comportamientos que éticamente no se pueden inducir en el laboratorio, como la violencia física o los pensamientos suicidas, pueden ser estudiados con esta metodología. Estos autores también destacan que las evaluaciones repetidas por persona permiten estudiar los efectos interpersonales, así como la dinámica intrapersonal durante un periodo de tiempo sustancial.

Por lo tanto, los objetivos principales de esta investigación son: (1) evaluar las experiencias, beneficios y riesgos percibidos de usuarios/as de videojuegos mediante la metodología IPA; y (2) recoger información sobre los patrones de juego de los participantes a través de una metodología EMA, lo que complementa la información obtenida mediante la metodología IPA.

## Método

### Participantes

La muestra está compuesta por 8 sujetos entre los 21 y 28 años que juegan a videojuegos, de los cuales 3 son mujeres (37,5%), 4 son hombres (50%) y 1 se identifica con el género no binario (12,5%). El 50% de los participantes tiene estudios universitarios, mientras que la otra mitad han cursado un módulo de formación profesional de grado superior.

En lo referente a los hábitos de juegos, todos juegan a juegos en formato RPG (*Role Playing Game* o en español juego de rol), el 75% a juegos tipo GACHA (videojuegos que animan a los jugadores a utilizar su propia moneda interna para comprar artículos virtuales mientras progresan en la partida), el 62,5% a juegos de mundo abierto (modelo de diseño de niveles en el que se le da al jugador la posibilidad de moverse con libertad por el mundo virtual en el que se ambienta el juego, e interactuar con los elementos), el 50% a juegos tipo MOBBA (*Multiplayer Online Battle Arena*, en español juego de arena de combate multijugador en línea), el 37,5% a juegos de simulación, el 25% a juegos de cultural general (tipo arcade, de ritmo y de lógica); el 12,5% juegos de dibujo y por último, un 12,5% juega a videojuegos de tipo *Shooter* (género de acción donde el principal objetivo es disparar y matar enemigos, generalmente con armas de fuego). Los dispositivos usados con mayor frecuencia son *smartphones* (75%), consolas (75%) y consolas portátiles (62,5%). Por último, todos los participantes juegan en casa (100%), en clase (50%), en el autobús (50%) y en el trabajo (50%). Las características de la muestra pueden consultarse en la Tabla 1.



## **Instrumentos**

*Cuestionario de recogida de información sociodemográfica y de uso de videojuegos* elaborado *ad hoc* que recoge información sociodemográfica (i.e., edad, género, ocupación laboral, nivel de estudios y estado civil) y perfil de uso de videojuegos (i.e., tipos de videojuegos, lugares donde juegan, dispositivos en los que juegan, etc.) (ver Anexo 1).

*Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form (IGDS9-SF)*. Prueba psicométrica para la detección del trastorno por uso de videojuegos validada y baremada a la población española por Sánchez-Iglesias et al. (2020) (ver Anexo 3). Puntuaciones superiores a 35 puntos indican la presencia de un uso problemático de videojuegos.

*Entrevista IPA*. Entrevista semiestructurada formada por 18 preguntas, divididas en 3 bloques de interés: (1) Beneficios y riesgos percibidos del uso de videojuegos, (2) Experiencias del jugador, (3) Motivaciones del jugador (ver Anexo 2).

*Evaluación ecológica momentánea*. Formulario que recoge patrones y experiencias de juego englobadas en las siguientes variables: 1. Uso de videojuegos y Craving, 2. Emociones, 3. Experiencias de juego, 4. Beneficios del uso de videojuegos y 5. Riesgos del uso de videojuegos (ver Anexo 2).



**Tabla 1.**

*Características de la muestra y hábitos de juego*

<b>ID</b>	<b>Género y edad</b>	<b>Nivel de estudios</b>	<b>Estado Civil</b>	<b>Tipo de videojuego</b>	<b>Juego más jugado</b>	<b>Formato de juego</b>	<b>Dispositivo de juego</b>	<b>Lugar de juego</b>
L.	Femenino, 22 años	FP Superior	Soltero	RPG, MOBA, Mundo abierto, de lógica, dibujo, Arcade, GACHA	Pokémon	Online y offline	Consola, Consola Portátil, <i>Tablet</i> y <i>Smartphone</i>	Casa, Trabajo, Bus, Clase, Cafeterías
B.	Femenino, 23 años	Universitarios	Soltero	RPG, GACHA, Simulación	Whiteout Survival	Online y offline	Consola, Consola Portátil y <i>Smartphone</i>	Casa, Trabajo, Bus, Clase, Cafeterías
M.S.	No binario, 21 años	Universitarios	Soltero	RPG, MOBA, Mundo abierto, Ritmo, GACHA, Cultura General	Genshin Impact	Online	<i>Smartphone</i>	Casa
S.	Masculino, 23 años	FP Superior	Soltero	RPG y Simulación	Pokémon	Offline	Consola, Consola Portátil	Casa



M.G.	Femenino, 21 años	Universitarios	Soltero	RPG, MOBA, Mundo abierto, Ritmo, GACHA, Cultura General, Shotter	Genshin Impact	Online y Offline	Consola y <i>Smartphone</i>	Casa
A.	Masculino, 23 años	FP Superior	Soltero	RPG, Estrategia, Mundo abierto	Octopath Traveler	Offline	Consola, Consola Portátil	Casa
J.	Masculino, 21 años	Universitarios	Soltero	RPG, MOBA, Mundo abierto, de lógica, Arcade, GACHA, Simulación	Pokémon	Online y offline	Consola, Consola Portátil, <i>Tablet</i> y <i>Smartphone</i>	Casa, Trabajo, Bus, Clase, Cafeterías
D.	Masculino, 28 años	FP Superior	Soltero	GACHA, RPG	Honkai	Offline	<i>Smartphone</i>	Casa, Trabajo, Bus, Clase, Cafeterías

---

*Nota:* MOBBA: Multiplayer Online Battle Arena (en español juego de arena de combate multijugador en línea), RPG: Role Playing Game (en español juego de rol), GACHA: videojuegos que animan a los jugadores a utilizar su propia moneda interna para comprar artículos virtuales mientras progresan en la partida



## Procedimiento

Todas las personas participaron de manera voluntaria en la investigación y dieron su consentimiento informado antes de iniciar el estudio.

### *Estudio IPA*

Se realizaron las entrevistas de forma individualizada y se preguntó a los participantes sobre la percepción de uso de videojuegos que tienen, las experiencias de juego que experimentan, qué es lo que les motiva a seguir jugando y los beneficios y riesgos percibidos. Se citó a cada entrevistado en un lugar libre de ruidos y distracciones y se grabó la conversación con un *iPad*. Todas las entrevistas fueron grabadas en audios y guardadas en archivo protegido con contraseña.

Las entrevistas se transcribieron mediante *Trint* y se analizaron posteriormente siguiendo el método de análisis utilizado IPA siguiendo un procedimiento en el que se realizan múltiples lecturas de las transcripciones, se toman notas y se evalúan los relatos no verbales (i.e. rasgos prosódicos). Se evaluaron línea por línea las transcripciones tomando notas descriptivas (es decir, un resumen del contenido a lo largo de las líneas de la transcripción), y notas conceptuales (es decir, los intentos interpretativos iniciales). Posteriormente, esas notas se convirtieron en temas emergentes, que a su vez se transformaron en núcleos de análisis para finalmente establecer conexiones entre los temas emergentes, e introducirlos en grupos de temas supra ordenados (es decir, temas que unen los temas emergentes), todo ello con el objetivo de encontrar conexiones entre la información aportada por los distintos participantes (Bonilla Zorita, 2022).

### *Estudio EMA*

Se solicitó a los participantes que llevaran a cabo la evaluación EMA durante 1 semana, en 2 momentos aleatorios del día en las que registraron el uso de videojuegos en las seis horas previas y cumplieron ítems tipo Likert: 1. Uso de videojuegos y *craving* (definido como la experiencia subjetiva de necesitar, desear o ansiar jugar); 2. Emociones; 3. Experiencias de juego; 4. Beneficios del uso de videojuegos y; 5. Riesgos del uso de videojuegos. Siguiendo las recomendaciones de estudios previos se solicitó a los participantes que completaran la evaluación dos veces al día (Wrzus y Neubauer, 2022), y se pidió a los participantes que iniciaran la EMA un lunes y la finalizaran un domingo para controlar patrones de uso basados en el día a día del sujeto.



## **Análisis de datos**

Se usó el programa estadístico SPSS (versión 26) para realizar análisis descriptivos y de frecuencias para conocer las características sociodemográficas y de uso de videojuegos de la muestra.

### *Estudio IPA*

Se realizaron lecturas de las transcripciones de las entrevistas para extraer los datos más relevantes de las entrevistas organizándolos de forma cronológica en cada uno de los bloques de preguntas realizados y se agruparon de forma homogénea en categorías, para finalmente realizar una síntesis con las preocupaciones y experiencias de cada entrevistado en una tabla.

### *Estudio EMA*

Se realizaron pruebas no paramétricas de medidas repetidas (concretamente, la Prueba de *Friedman* para muestras relacionadas para análisis de la varianza de dos factores por rangos) para observar si existían diferencias significativas en los patrones de juego de los usuarios a lo largo de los 7 días de evaluación. También se calcularon medidas de frecuencias con las características de juego de la muestra.

## **Resultados**

### **Estudio IPA**

Las entrevistas realizadas aportaron información sobre las experiencias de los jugadores de videojuegos, así como los beneficios y riesgos percibidos por los usuarios. La información recabada se agrupó en las siguientes *categorías*: (1) la finalidad de los videojuegos, que a su vez se dividió en “uso positivo de los videojuegos” y “uso negativo de los videojuegos”; (2) potenciación de habilidades, que se subdividió en “creatividad”, “relaciones sociales” y “atención”; (3) gasto de dinero real, con las subcategorías “gasto de dinero no perjudicial” y “gasto de dinero que implica una posible adicción”; (4) desarrollo de los videojuegos, con las subcategorías “diseño del juego” e “historia del juego”; y por último (5) el riesgo de los videojuegos online. Las categorías y subcategorías anteriormente mencionadas incluyendo el número de participantes que hacen referencia a cada una de ellas está recogido en la Tabla 2.



**Tabla 2.**

*Categorías y subcategorías en el estudio IPA*

<b>Categorías</b>	<b>Subcategorías</b>	<b>Número de participantes que hacen referencia a cada categoría (1-8)</b>
1. La finalidad de los videojuegos	Uso positivo de los videojuegos	7
	Uso negativo de los videojuegos	3
	Creatividad	2
2. Potenciación de habilidades	Relaciones sociales	2
	Atención	2
3. Gasto de dinero real	Gasto de dinero no perjudicial	1
	Gasto de dinero que implica una posible adicción	5
4. Desarrollo de los videojuegos	Diseño del juego	8
	Historia del juego	4
5. Riesgo de los juegos online		4

*La finalidad de los videojuegos*

La mayoría de los participantes refirieron que juegan a videojuegos para divertirse y entretenerse en momentos de aburrimiento. L. es una persona que aprovecha a jugar en aquellos momentos que no tiene nada que hacer, y comenta “en verano sobre todo es donde desfase”. D., S. y A. mencionan que juegan a videojuegos “porque me entretienen y me gusta”.

Por otro lado, se identificaron jugadores que usan los videojuegos como vía de escape de sus problemas o para aliviar sentimientos negativos. M.S. menciona que juega a videojuegos para “entretenerse y desconectarse en su mundo con el juego”; mientras que B. menciona que juega a videojuegos para “escapar del mundo real, sobre todo en los malos momentos”.



### *Potenciación de habilidades*

Algunos participantes destacan que los videojuegos les han ayudado a mejorar su creatividad, a aumentar sus relaciones sociales y a focalizar su atención en una actividad concreta. En lo que creatividad se refiere, L. comenta: “en juegos como Zelda, que tienen estéticas muy bonitas de los personajes y tiene paisajes muy bonitos es como que esos mundos reconfortan mi espíritu artista”.

Por otro lado, los videojuegos online permiten hablar con otros jugadores del mundo. B. comenta: “yo soy una chica introvertida que prefiere estar en casa y gracias a los videojuegos, he conocido a gente nueva y he creado un círculo de amigos bastante bueno”. Del mismo modo, L. dice que los videojuegos han incrementado sus relaciones sociales ya que se considera una mujer introvertida, pues no establece muchas relaciones sociales.

Por último, algunas participantes que presentan dificultades para concentrarse en una tarea comentan haber logrado focalizar su atención. J. menciona: “tengo muchas preocupaciones y me pongo a sobrepensar las cosas, pero cuando juego, solo me concentro en la misión que tengo que pasar o en conseguir los materiales que me pidan”. M.S. también expresa que, “con la ayuda de los videojuegos en los que tienes que estar pendiente de muchas cosas a la vez puede controlar más estímulos a la vez”.

### *Gasto de dinero real*

Uno de los principales riesgos que conlleva jugar a videojuegos y uno de los principales indicadores de una adicción es el gasto de dinero real en los videojuegos.

J. menciona que “gastar dinero real en los videojuegos puede resultar positivo porque es una manera de ayudar a los desarrolladores del videojuego a que sigan incorporando cosas nuevas al videojuego”. Sin embargo, M.S. indica que le gustan los juegos online tipo GACHA, en los que a veces tienes que pagar para conseguir avanzar en el juego y que eso es algo que se debería medir:

“Puedes empezar a gastar mucho dinero, yo tengo muy mirado eso, porque como no lo controle bien y empiece a gastar a lo loco, a lo mejor me fundo aquí una cantidad exagerada”.

En esta línea, B. menciona: “si no eres consciente ni tienes autocontrol puedes acabar arruinado económicamente”. Por último, J. comenta que:





“La cuestión es usar el dinero con control. Los precios que tienen las tiendas de los videojuegos no ayudan, porque es cierto que puedes colaborar pagando 3 euros por un producto, pero por ejemplo en mi juego de Marvel hay paquetes de 110 euros”.

### *Desarrollo de los videojuegos*

Lo que más motiva a jugar videojuegos a todos los participantes es su nivel de desarrollo, es decir, la construcción de la historia y a los diseños del videojuego.

En lo que respecta a la historia de los videojuegos, todos concuerdan en que lo que les hace seguir jugando a un videojuego es que tenga una historia llamativa. M.G. expresa que “me gusta que el videojuego sea inmersivo, que parezca como si estuvieras en ese mundo” y también añade que “los escritores pueden hacer personajes más consistentes o menos y más atractivos o menos para el público” y destaca que en ciertos videojuegos en los que se tratan problemas políticos, morales en su historia “llegan a ser como si estuviese leyendo un libro o informándome o viendo un símil de lo que podría ocurrir en la sociedad”.

L. afirma que “los videojuegos son una forma de arte” y menciona: “me gusta descubrir el curso por el que me lleva la historia del videojuego, pero también las historias que tienen los NPCs (*non-player character*, en español personaje no jugable)”. Por último, A. destaca que “disfruta de la historia, de los personajes y que eso es lo que le entretiene y le hace seguir jugando”.

Además, los resultados muestran que el diseño del juego tiene un papel importante en las motivaciones de juego. J. destaca que “un videojuego debe de tener una historia con un gran desarrollo de los personajes y unos gráficos y un diseño impecables. Sin estos dos elementos no tienes un videojuego. Yo lo que busco, y creo que la mayoría de los jugadores también es jugar a algo que te haga sentir como que formas parte de ello”. A su vez, L. expresa que “para mí la estética del personaje, el diseño del mundo en el que juego, con sus paisajes, el movimiento de los personajes es algo muy chulo”. Por último, M.S. menciona que un videojuego debe de ser “visualmente muy agradable, tener personajes muy bonitos”.

### *El riesgo de los videojuegos online*

Los videojuegos sirven para muchas personas como un vía de escape de la realidad, y también ayudan a muchas personas a establecer relaciones sociales. Sin



embargo, en la interacción con otras personas también pueden darse situaciones conflictivas.

D. mencionó que “hay gente muy intensa en el tipo de videojuegos que juego de estrategia, en tiempo real, con alianzas. Hay gente que te dice lo que tienes que hacer y a qué hora y yo no me voy a poner una alarma para jugar a un juego porque por ejemplo estoy entrenando, no voy a dejar de entrenar para jugar”. En esta línea L. refiere que “la gente lleva las cosas al extremo y aunque el juego sea bueno no deja de ser un juego, no hay que ir más allá”

B. tuvo una experiencia peculiar en lo que respecta a interactuar con otras personas en los videojuegos online, ya que expresa: “el juego en el que estoy puedes absorberte como consecuencia de las relaciones sociales que tienes dentro de él, pero lo que no puede darse es el grooming porque no es la primera vez que hay personas que envían fotos indecentes a otras personas por los videojuegos” y además añade “sobre todo si hay menores de por medio ya que son objetivos. Puedes conocer gente maravillosa, pero también te puedes encontrar con gente que te puede estafar, que puede cometer crímenes”.

Finalmente J. también menciona que “uno de los principales problemas que hay es que no sabes realmente con quién estas jugando, por ejemplo, puedes jugar con alguien que te dice que tiene la misma edad que tú y en realidad puede tener 60 años” y además menciona que “gracias a un videojuego pude conocer a una de mis mejores amigas; pero creo que debería de haber más controles con los servidores de videojuegos online y más control por parte de los padres, ya que por su falta de control los niños se exponen a situaciones que no debería de experimentar”.

## **Estudio EMA**

De los ocho participantes que conforman la muestra, tres cumplieron los criterios de uso problemático de videojuegos. Todos los participantes han empleado aproximadamente 9,88 horas ( $DT = 2,48$ ) en jugar a videojuegos a lo largo del periodo evaluado, dedicando de media 1,49 horas al día ( $DT = 0,40$ ). El tiempo total y medio registrado de lunes a domingo se puede observar en la Tabla 3. La tabla 4 recoge el tiempo de juego empleado por cada participante cada día.



Al principio de la evaluación, se les preguntó a los participantes si habían jugado a videojuegos en las 6 horas previas. En caso de haber jugado a videojuegos, se le pedía que evalúen las ganas de seguir jugando a videojuegos y la necesidad de aumentar el tiempo de juego en una escala del 1 (*ninguna*) al 10 (*mucha o muchas*). Por último, tenían que indicar si habían perdido la noción de tiempo mientras jugaban. Los resultados mostraron una media de 4,5 puntos ( $DT = 2,23$ ) en el ítem sobre las ganas de seguir jugando a videojuegos y de 4,5 puntos ( $DT = 2,35$ ) en el ítem acerca de la necesidad de aumentar su tiempo de juego. Según las puntuaciones medias en el ítem sobre la pérdida en la noción del tiempo ( $M = 2,96$ ,  $DT = 1,64$ ) los participantes no percibieron haber perdido la noción del tiempo mientras jugaban. Las puntuaciones de estos ítems aparecen recogidas en la Tabla 5.

Cuando los participantes respondían que no habían jugado a videojuegos en las 6 horas previas al envío del formulario EMA, los participantes valoraron del 1 al 10, con una media de 5,21 puntos ( $DT = 1,968$ ) las ganas de jugar en el momento en el que se les pasó la evaluación. También valoraron con una puntuación media de 3,37 ( $DT = 1,807$ ) la preocupación que tienen de jugar a videojuegos. Por último, los participantes no muestran una necesidad de dejar lo que están haciendo por jugar videojuegos, valorando este ítem con una puntuación media de 2,42 ( $DT = 2,118$ ). Los resultados pueden consultarse en la Tabla 6.



**Tabla 3.**

*Tiempo total de juego de lunes a domingo y media de horas jugadas al día*

ID	Tiempo total en horas	Tiempo medio en horas
		<i>M (DT)</i>
J.	7,1	1,01 (0,32)
M.S. <sup>a</sup>	11,8	1,84 (0,26)
B.	10,3	1,46 (0,41)
M.G. <sup>a</sup>	11,9	1,98 (0,31)
L.	7,4	1,05 (0,46)
D.	14,3	2,04 (0,16)
A. <sup>a</sup>	9	1,50 (0,43)
S.	7,2	1,02 (0,22)
Muestra total (N=8)	9,88 (2,48)	1,49 (0,40)

Nota: *M* = Media; *DT* = Desviación típica

<sup>a</sup> la media de estos participantes se calculó con los datos de los seis días en los que completaron la evaluación.

**Tabla 4.**

*Tiempo dedicado en horas a lo largo de semana a jugar videojuegos*

ID	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
J.	1,5	0	0,67	3,83	0,33	0,5	0,27
M.S. <sup>a</sup>	1,5	3	0	2,8	2,5	2	
B.	2,5	1,66	1,5	2,25	1	2	0,66
M.G. <sup>a</sup>	3	0,42	2	0,92	4,1	1,5	
L.	0	0,08	2	2,33	1,25	0,25	1,5
D.	2	1,16	2,42	4,16	2,16	1	1,42
A. <sup>a</sup>	2	1	3	1	2	0	
S.	3	2	0,7	0,16	0,16	1	0,25
Media diaria ( <i>DT</i> )	1,938 (0,98)	1,165 (1,03)	1,536 (1,012)	2,181 (1,42)	1,688 (1,29)	1,031 (0,761)	0,82 (0,607)

Nota: *DT* = Desviación típica. <sup>a</sup> estos participantes solo realizaron la evaluación seis días.



**Tabla 5.**

*Valoración de los participantes de su experiencia de juego cuando juegan*

<b>ID</b>	<b>Ganas de seguir jugando <math>M (DT)</math></b>	<b>Necesidad de aumentar el tiempo que dedica a jugar videojuegos <math>M (DT)</math></b>	<b>Pérdida de la noción del tiempo mientras jugaba <math>M (DT)</math></b>
J.	7,71 (2,61)	7 (1,02)	1,28 (0,93)
M.S.	6,12 (1,89)	7,25 (0,89)	4,37 (2,02)
B.	4,15 (1,92)	4,84 (1,97)	5,41 (2,19)
M.G.	4,66 (1,23)	6,25 (2,36)	3,71 (1,68)
L.	2,50 (0,96)	1,5 (0,71)	3,1 (1,86)
D.	4 (1)	3,85 (1,43)	1,21 (0,76)
A.	2,37 (1,34)	1 (1)	1 (1)
S.	4,5 (2,23)	4,3 (2,13)	3,67 (1,26)
Muestra total ( $N = 8$ )	4,5 (2,32)	4,5 (2,35)	2,96 (1,64)

*Nota. M = Media; DT = Desviación típica. Se muestran las puntuaciones medias aportadas por los participantes a lo largo de los siete días de evaluación.*

**Tabla 6.**

*Craving de los participantes de jugar a videojuegos*

<b>ID</b>	<b>Ganas de jugar ahora <math>M (DT)</math></b>	<b>Preocupación por jugar videojuegos <math>M (DT)</math></b>	<b>Ganas de dejar lo que estás haciendo para jugar <math>M (DT)</math></b>
J.	7,1 (1,98)	5,58 (2,27)	5 (1,65)
M.S.	6,5 (2,8)	5,5 (1,972)	6,5 (2,67)
B.	3 (1)	3 (1)	2 (1)
M.G.	5,2 (1,93)	2,6 (1,35)	1,4 (0,548)
L.	5,7 (1,69)	1 (1)	1,5 (0,71)
D.	6 (1)	3,8 (1,76)	1 (1)
A.	1,5 (0,78)	1 (1)	1 (1)
S.	6,75 (2,71)	4,5 (2,01)	1 (1)
Muestra total ( $N = 8$ )	5,21 (1,968)	3,37 (1,807)	2,42 (2,118)

*Nota. M = Media; DT = Desviación típica. Se muestran las puntuaciones medias aportadas por los participantes a lo largo de los siete días de evaluación.*



Es importante destacar que hubo tres participantes que en el día siete no realizaron los dos registros solicitados, por lo que ese día se excluyó de los análisis estadísticos. En los ítems uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis y siete no se observan diferencias estadísticamente significativas (todas las  $p > 0,238$ ), por lo que las respuestas de los participantes se mantuvieron estables en los siete días de evaluación ecológica momentánea en los siete primeros ítems. Sin embargo, en el ítem ocho (Creo que tengo un problema para controlar mis ganas de jugar) se observan diferencias significativas ( $p. = 0,017$ ) en las respuestas ofrecidas por los participantes (ver Tabla 7). Concretamente, estas diferencias se encuentran comparando el día seis y cuatro en el tiempo dos con los días uno, dos, tres y cuatro en el tiempo uno (ver Tabla 8).

**Tabla 7.**

*Niveles de significación de los ítems de la EMA*

Ítem	Sig.
1. Planeo o pienso en lo que voy a hacer para avanzar cuando vuelva a jugar	0,277
2. Cuando estoy feliz, veo bien jugar a videojuegos	0,403
3. He jugado a videojuegos para aliviar emociones negativas	0,289
4. Cuando estoy jugando, me irrito y me enfado sin pensar	0,560
5. Los videojuegos me ayudan a socializar con otras personas	0,355
6. Gracias a los videojuegos puedo divertirme cuando no tengo nada que hacer	0,238
7. Jugar a videojuegos me ha impedido hoy concentrarme en mis tareas	0,823
8. Creo que tengo un problema para controlar mis ganas de jugar	0,017

**Tabla 8.**

*Niveles de significación en el ítem 8 de la EMA*

Comparaciones por parejas	Sig.
Ítem 8 Día 5 Tiempo 1- Ítem 8 Día 4 Tiempo 2	0,037
Ítem 8 Día 5 Tiempo 1- Ítem 8 Día 6 Tiempo 2	0,004
Ítem 8 Día 1 Tiempo 2- Ítem 8 Día 6 Tiempo 2	0,013
Ítem 8 Día 1 Tiempo 1- Ítem 8 Día 6 Tiempo 2	0,034
Ítem 8 Día 2 Tiempo 1- Ítem 8 Día 6 Tiempo 2	0,034
Ítem 8 Día 3 Tiempo 1- Ítem 8 Día 6 Tiempo 2	0,034
Ítem 8 Día 4 Tiempo 1- Ítem 8 Día 6 Tiempo 2	0,047

*Nota.* Solo se muestran aquellas medidas repetidas por parejas cuya relación resultó significativa.



## Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar las experiencias, beneficios y riesgos percibidos de usuarios/as de videojuegos mediante la metodología IPA, así como recoger información de los patrones de juego a través de la metodología EMA. Los principales resultados fueron: (1) el uso de videojuegos estuvo relacionado mayoritariamente con experiencias positivas, vinculándose el jugar con pasar un momento divertido y placentero; (2) los participantes perciben mejoras en sus habilidades sociales, su creatividad y su atención como consecuencia del uso de videojuegos; (3) el gasto de dinero real en *lootboxes*, supone un riesgo en los jugadores de videojuegos; (4) los efectos negativos que destacan los participantes sobre un uso problemático de videojuegos y como hay ocasiones en los que se encuentran a gente problemática; (5) no se encontraron cambios en las puntuaciones de los participantes en la EMA ni en función del momento del día ni del día de la semana.

La mitad de los participantes mencionaron que los videojuegos mejoran su creatividad, su atención y especialmente sus relaciones sociales. Oei & Patterson (2013) encontraron que los videojuegos mejoran la cognición del usuario y que entrenar las habilidades cognitivas permite a los jugadores mejorar en el rendimiento de tareas cotidianas. En esta misma línea, Bavelier & Green (2019) concluyen que los videojuegos de acción permiten tener un mayor control atencional del entorno presentando tiempos de reacción menores y una mejor atención selectiva que aquellas personas que no juegan a videojuegos de acción. Por otro lado, Hanghøj et al. (2018) concluyen que los videojuegos pueden ayudar a aquellas personas que se encuentran en riesgo de exclusión social a mejorar sus habilidades comunicativas. En esta misma línea, Mielgo-Conde et al. (2022) destacaron que los videojuegos aplicados dentro de la Educación Primaria mejoran los resultados en atención, concentración y resolución de problemas; resaltando también el gran potencial didáctico de los videojuegos como una herramienta atractiva para el público joven. Por último, cabe destacar que el uso de videojuegos de estrategia correlaciona positivamente con la autorregulación emocional (Vaamonde et al., 2018), siendo recomendable su uso en adolescentes para entrenar habilidades de establecimiento de metas, planificación y elección de estrategias (Gabbadini y Greitemeyer, 2017).

Otro aspecto destacado por los participantes es el gasto de dinero real dentro de los videojuegos, concretamente la inversión en *lootboxes*. Algunos señalan que comprar



*lootboxes* puede ser beneficioso, por un lado, pero un problema grave por otro. Gibson et al. (2022) encontraron que las múltiples características de las microtransacciones aumentan no solo el tiempo de juego sino también el riesgo de desarrollar un uso problemático de videojuegos. Recientemente, en un estudio con metodología IPA sobre videojuegos (Gibson et al., 2023) se concluyó que una de las principales motivaciones para el uso de microtransacciones era devolver o “recompensar” a los desarrolladores de juegos por su trabajo, así como la conexión social. También encontraron comportamientos desadaptativos en lo referente a las microtransacciones de “pases de batalla”, en los que los jugadores se veían obligados a seguir jugando para no perder el dinero invertido en ese pase. En esta misma línea Sanmartín et al. (2021) afirman que el gasto en *lootboxes* indica un cambio en el ocio adolescente, lo que podría desencadenar en un cambio de actitud respecto al juego de azar, desestigmatizándose su uso y considerándose una forma más de integración en el grupo de iguales. Es por esto, que estos autores señalan que abordaje que se ha realizado con los juegos de azar se podría extrapolar a las *lootboxes* debido a las similitudes que presentan, ya que estudios como el de Zendle & Cairns (2018) indican que la compra de *lootboxes* está significativamente relacionada con el empeoramiento del uso problemático de videojuegos. En este sentido, von Meduna et al. (2020) concluyen que la compra de *lootboxes* está relacionada con el gasto en apuestas de dinero real. Por lo tanto, deberían de elaborarse políticas estratégicas que regularicen el acceso a videojuegos con *lootboxes* integradas para que los jugadores sean conscientes de los riesgos potenciales incluidos en esos videojuegos (González-Cabrera et al., 2023).

Por otra parte, los participantes destacan los riesgos que tienen jugar videojuegos de forma online en lo referente al tipo de jugadores con lo que se encuentran. Los participantes establecen relaciones sociales a través de los videojuegos, y mencionan que hay gente que puede mentir respecto su edad o sobre quiénes son realmente, lo cual supone, entre otros riesgos, que haya jugadores que sean víctimas de *grooming*, que sucede cuando una persona adulta establece contacto con menores a través de las TIC con fines sexuales, como hablar de sexo, obtener algún tipo de material de esa naturaleza o incluso mantener un encuentro sexual; Sanjuán, 2019). Esta situación puede producir efectos perjudiciales en los menores, como sentimientos de culpa y vergüenza (Chiu & Quayle, 2022) o problemas psicológicos como pensamientos suicidas, depresión, o un aumento en la probabilidad del uso de sustancias adictivas





(Smith et al., 2014). Finalmente, algunos participantes sugirieron que el uso de videojuegos online en equipo puede dar lugar a que aquellos que juegan de una manera “más profesional” inciten a jugar videojuegos con mayor regularidad para alcanzar determinados objetivos. Sin embargo, la literatura disponible no ha relacionado un mayor uso de videojuegos entre quienes juegan a juegos online en equipo.

Respecto al estudio EMA, los resultados mostraron que no había diferencias en los patrones de juego en función del momento y del día de la semana, a excepción de que los participantes han presentado problemas para controlar su juego en los días cuatro y seis, lo cual podría estar relacionado con el tiempo de exposición diaria a videojuegos: el día 4 es el día que más tiempo le han dedicado los participantes a videojuegos ( $M = 2,181$ ;  $DT = 1,42$ ) y el día seis es el día que menos tiempo han jugado los participantes a videojuegos ( $M = 1,031$ ;  $DT = 0,761$ ). Zhou et al. (2022) sugieren que jugadores con un uso problemático de videojuegos que presentan déficits en el autocontrol del uso de videojuegos tras periodos largos de juego debido al continuo procesamiento atencional que hacen mientras juegan. La impulsividad y la falta de autocontrol son factores estrechamente relacionados con el abuso de videojuegos (Irles & Gomis, 2016), y pasar un tiempo desproporcionado jugando videojuegos puede tener consecuencias negativas, tanto a nivel físico (e. g., obesidad y problemas derivados del sedentarismo), como psicológico (Ponce-Blandón et al., 2020)

Finalmente, aunque analizar la prevalencia y las características relacionadas con el uso problemático de videojuegos no era un objetivo del estudio, merece la pena destacar que 3 participantes cumplieron los criterios de uso. Aunque no se encontraron diferencias entre los patrones de juego de los jugadores en función de los criterios del IGDS9-SF, es esperable que la conducta de juego de esas tres personas mostrara diferencias respecto a quienes no cumplen los criterios. Un uso excesivo de videojuegos se asocia con mayores niveles de estrés, ansiedad, depresión, problemas de memoria y un bajo gasto de energía (Jiménez & Araya, 2012). En esta misma línea, Gao et al. (2022) concluyen que jugar más de 3 horas diarias es un factor de riesgo para desarrollar un uso problemático de videojuegos. Este estudio también resalta la presencia de un entorno familiar disfuncional, la presencia de problemas interpersonales y de altos niveles de estrés como factores de riesgo a un uso problemático de videojuegos, haciendo que los videojuegos sean una herramienta para escapar de sus obligaciones (Irles et al., 2014). En este contexto, resulta necesario desarrollar



estrategias de prevención dirigidas a promover un uso saludable de videojuegos en niños y adolescentes, el fomento de relaciones sociales, establecer un horario de rutinas de juego y estimular las actividades deportivas y el ejercicio físico (Echeburúa & de Corral, 2010). Marco & Chóliz (2017) señalan como medida de prevención efectiva enseñar a los usuarios técnicas de control de la impulsividad. Por último, Bender et al. (2020) evidenciaron que las campañas de concienciación sobre el peligro de los videojuegos y la aplicación de técnicas de *mindfulness* son estrategias de prevención eficaces.

El estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser mencionadas. La primera de ellas es el tamaño de la muestra de ocho personas. A pesar de ser una muestra adecuada para estudios con metodología IPA (Smith & Eatough, 2006), los datos presentados no son representativos de la población general. Otra limitación, en este caso vinculada a EMA, es el compromiso de los participantes a completar las evaluaciones. Tres de los ocho participantes no llegaron a completar la totalidad de evaluaciones en el intervalo de tiempo requerido de una semana, por lo que hubo datos perdidos. Por último, cabe destacar que tres de los ocho participantes cumplían los criterios de uso problemático de videojuegos, lo cual podría haber afectado a los resultados.

A pesar de estas limitaciones, el estudio tiene una serie de fortalezas a destacar. El 37.5% de la muestra son mujeres, lo cual es positivo ya que las investigaciones existentes con esta metodología incluyeron muestras cuyos participantes eran hombres. Por otro lado, el empleo de la metodología EMA permitió un registro con alta validez ecológica de los patrones de juego de los participantes. Futuros estudios deberían incluir un número mayor de participantes, hacer un periodo de observación mayor, analizar las diferencias entre las experiencias y los beneficios y riesgos percibidos en jugadores con y sin uso problemático de videojuegos. También sería interesante elaborar programas de prevención comunitaria e intervención para enseñar a los adolescentes, padres y profesores sobre el impacto del uso excesivo de videojuegos en el funcionamiento psicosocial (Fumero et al., 2020), aunque especialmente a los padres, dado que existe una fuerte correlación entre los estilos de crianza y los síntomas de un uso problemático de videojuegos (Gómez et al., 2022). Por último, respecto a las *lootboxes*, la industria del juego debería mejorar la comunicación de la información relativa a la inclusión de *lootboxes* y mecánicas similares a los juegos de azar en sus productos. Es primordial que la industria diseñe sistemas de regulación del uso de videojuegos (por ejemplo, la



Información Europea sobre Juegos [PEGI]) que orienten a las familias sobre la edad adecuada para el consumo de videojuegos que incluyan la compra de cajas de botín con dinero real (González-Cabera et al., 2022).

### Conclusiones

Este estudio ofrece una visión sobre las experiencias, motivaciones, beneficios y riesgos de jugar a videojuegos e informa sobre los patrones de juego de una muestra de adultos jóvenes de entre 21 a 28 años. En líneas generales, los jugadores destacaron los efectos positivos en los videojuegos como mejoras en sus relaciones sociales y en su capacidad atencional, al igual que se han resaltado simultáneamente los riesgos más característicos del uso de videojuegos, como el gasto de dinero real en *lootboxes*. La evidencia científica aplicada a la educación recomienda implementar los videojuegos como herramienta de aprendizaje de habilidades, pero también se recomienda realizar estrategias preventivas para promover un uso adecuado de videojuegos, estableciendo rutinas y entrenando habilidades de control emocional y de impulsividad.

### Referencias

- AEVI - Asociación Española de Videojuegos. (2021). *La Industria del Videojuego En España en 2021*. Asociación Española de Videojuegos. Recuperado 2 de marzo de 2023, de <https://bit.ly/3SHiipD>
- American Psychological Association [APA]. (2014). *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)* (5ª edición). Editorial Médica Panamericana.
- Bavelier, D., & Green, C. S. (2019). Enhancing attentional control: lessons from action video games. *Neuron*, *104*(1), 147-163.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2019.09.031>
- Bender, P.K., Kim, EL. & Gentile, D.A. Gaming Disorder in Children and Adolescents: Risk Factors and Preventive Approaches. *Current Addiction Reports* *7*, 553–560 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00337-5>



- Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Elliott, G., Huffman, J. C., & Nock, M. K. (2019). Real-time monitoring technology in single-case experimental design research: Opportunities and challenges. *Behaviour Research and Therapy*, *117*, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.11.017>
- Beranuy, M., Machimbarrena, J. M., Vega-Osés, M. A., Carbonell, X., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., & González-Cabrera, J. (2020). Spanish validation of the internet gaming disorder scale–short form (IGDS9-SF): Prevalence and relationship with online gambling and quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), Article 1562. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051562>
- Bonilla Zorita, G. (2022). " *I am also looking for a genuine connection...*". *Psychosocial implications of dating app use and problematic use of dating applications* (Doctoral dissertation, Nottingham Trent University).
- Buiza-Aguado, C., Alonso-Cánovas, A., Conde-Mateos, C., Buiza-Navarrete, J. J., & Gentile, D. (2018). Problematic video gaming in a young Spanish population: Association with psychosocial health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(6), 388-394. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0599>
- Burgess-Hull, A. J., & Epstein, D. H. (2021). Ambulatory Assessment Methods to Examine Momentary State-Based Predictors of Opioid Use Behaviors. *Current Addiction Reports*, *8*(1), 122-135. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00351-7>
- Chiu, J., & Quayle, E. (2022). Understanding online grooming: An interpretative phenomenological analysis of adolescents' offline meetings with adult perpetrators. *Child Abuse & Neglect*, *128*, Article 105600. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105600>



- Cleghorn, J. & Griffiths, M. D. (2015). Why Do Gamers Buy «Virtual Assets»? An Insight into the Psychology behind Purchase Behaviour. *Digital Education Review*, 27, 85-104. <https://doi.org/10.1344/der.2015.27.85-104>
- Echeburúa, E. y Corral Gargallo, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 91–96.
- Fumero, A., Marrero, R. J., Bethencourt, J. M., & Peñate, W. (2020). Risk factors of internet gaming disorder symptoms in Spanish adolescents. *Computers in human behavior*, 111, Article 106416. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106416>
- Fuster, H., Carbonell, X., Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2016). Spanish validation of the internet gaming disorder-20 (IGD-20) test. *Computers in Human Behavior*, 56, 215-224. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.050>.
- Gabbiadini, A., y Greitemeyer, T. (2017). Uncovering the association between strategy video games and self-regulation: A correlational study. *Personality and Individual Differences*, 104, 129–136. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.041>
- Gao, Y. X., Wang, J. Y., & Dong, G. H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Psychiatric Research*. 154, 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>
- Gibson, E., Griffiths, M. D., Calado, F., & Harris, A. (2022). The relationship between videogame micro-transactions and problem gaming and gambling: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 131, Article 107219. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107219>
- Gibson, E., Griffiths, M. D., Calado, F., & Harris, A. (2023). Videogame player experiences with micro-transactions: An interpretative phenomenological



analysis. *Computers in Human Behavior*, 145, Article 107766.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107766>

González-Cabrera, J., Basterra-González, A., Montiel, I., Calvete, E., Pontes, H. M., & Machimbarrena, J. M. (2022). Loot boxes in Spanish adolescents and young adults: Relationship with internet gaming disorder and online gambling disorder. *Computers in Human Behavior*, 126, Article 107012.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107012>

González-Cabrera, J., Basterra-González, A., Ortega-Barón, J., Caba-Machado, V., Díaz-López, A., Pontes, H. M., & Machimbarrena, J. M. (2023). Loot box purchases and their relationship with internet gaming disorder and online gambling disorder in adolescents: A prospective study. *Computers in Human Behavior*, 143, Article 107685. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107685>

Griffiths, M. D., Yel, S., & Yilmaz, E. (2018). The Impact of Heavy (Excessive) Video Gaming Students on Peers and Teachers in the School Environment: A Qualitative Study. *Addicta : The Turkish Journal on Addictions*, 5(2). 147-161  
<https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0035>

Hanghøj, T., Lieberoth, A., & Misfeldt, M. (2018). Can cooperative video games encourage social and motivational inclusion of at-risk students? *British Journal of Educational Technology*, 49(4), 775-799. <https://doi.org/10.1111/bjet.12642>

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). *Tiempo medio diario de utilización de videojuegos, ordenador o internet según sexo y grupo de edad*. Recuperado 26 de enero de 2023, de <http://bit.ly/3IB0hWE>

Irles, D. L., Perona, V. C., y Baños, Y. S. (2015). Relaciones entre hábitos de uso de videojuegos, control parental y rendimiento escolar. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(3), 237-248.



- Irles, D. L., & Gomis, R. M. (2016). Impulsiveness and video game addiction. *Salud y drogas, 16*(1), 33-40.
- Jiménez, J. M., & Araya, Y. C. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (21)*, 43-49
- Johannes, N., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society Open Science, 8*(2). Article 202049  
<https://doi.org/10.1098/rsos.202049>
- Kahila, J., Tedre, M., Kahila, S., Vartiainen, H., Valtonen, T., & Mäkitalo, K. (2020). Children's gaming involves much more than the gaming itself: A study of the metagame among 12- to 15-year-old children. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies, 27*(3), 768-786.  
<https://doi.org/10.1177/1354856520979482>
- Karhulahti, V. M., Siutila, M., Vahlo, J., & Koskimaa, R. (2022a). Phenomenological strands for gaming disorder and esports play: A qualitative registered report. *Collabra: Psychology, 8*(1). Article 38819  
<https://doi.org/10.1525/collabra.38819>
- Labrador, F. J., Fernández-Arias, I., Martín-Ruipérez, S., Bernaldo-de-Quirós, M., Vallejo-Achón, M., Sánchez-Iglesias, I., Labrador, M., & Estupiñá, F. J. (2022). Women and videogames: What do they play? *Anales de Psicología, 38*(3), 508-517. <https://doi.org/10.6018/analesps.504281>
- Lewczuk, K., Gorowska, M., Li, Y., & Gola, M. (2020). Mobile internet technologies, ecological momentary assessment, and intervention—poison and remedy for new online problematic behaviors in ICD-11. *Frontiers in Psychiatry, 11*. Article 807 <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00807>



- Lopez-Fernandez, O., Honrubia-Serrano, M. L., Baguley, T., & Griffiths, M. D. (2014). Pathological video game playing in Spanish and British adolescents: Towards the exploration of Internet Gaming Disorder symptomatology. *Computers in human behavior*, *41*, 304-312. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.011>
- Lopez-Fernandez, O., Williams, A. J., & Kuss, D. J. (2019). Measuring female gaming: gamer profile, predictors, prevalence, and characteristics from psychological and gender perspectives. *Frontiers in Psychology*, *10*. Article 898  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00898>
- López Gómez, S., Rial Boubeta, A., Marín Suelves, D., y Rodríguez Rodríguez, J. (2022). Videojuegos, salud, convivencia y adicción. ¿Qué dice la evidencia científica? *Psychology, Society & Education*, *14*(1), 45-54.  
<https://doi.org/10.21071/psyse.v14i1.14178>
- Martín-Fernández, M., Matalí, J. L., García-Sánchez, S., Pardo, M., Lleras, M., & Castellano-Tejedor, C. (2016). Adolescentes con Trastorno por juego en Internet (IGD): perfiles y respuesta al tratamiento. *Adicciones*, *29*(2), 125-133.  
<https://doi.org/10.20882/adicciones.890>
- Mielgo Conde, I., Seijas Santos, S., & Grande de Prado, M. (2022). Revisión sistemática de la literatura: Beneficios de los videojuegos en Educación Primaria. *Innoeduca: international journal of technology and educational innovation*. <https://doi.org/10.24310/innoeduca.2022.v8i1.11144>
- Nicklin, L. L., Spicer, S. G., Close, J., Parke, J., Smith, O., Raymen, T., ... & Lloyd, J. (2021). “It’s the attraction of winning that draws you in”—a qualitative investigation of reasons and facilitators for videogame loot box engagement in UK gamers. *Journal of Clinical Medicine*, *10*(10), Article 2103.





- O'Donnell, R., Richardson, B., Fuller-Tyszkiewicz, M., Likhaitzky, P., Arulkadacham, L., Dvorak, R., & Staiger, P. K. (2019). Ecological momentary assessment of drinking in young adults: An investigation into social context, affect and motives. *Addictive Behaviors*, 98, Article 106019.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.008>
- Oei, A. C., & Patterson, M. D. (2013). Enhancing cognition with video games: a multiple game training study. *PloS one*, 8(3), e58546.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058546>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019/2021). *Clasificación Internacional de Enfermedades undécima revisión (CIE-11)*. Recuperado 28 de enero de 2023, de <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- Ouariachi, T., Olvera-Lobo, M. D., Gutiérrez-Pérez, J., & Maibach, E. (2018). A framework for climate change engagement through video games. *Environmental Education Research*, 25(5), 701-716.  
<https://doi.org/10.1080/13504622.2018.1545156>
- Papavlasopoulos, A., Papadopoulou, A., Floros, A., Giannakouloupoulos, A. (2022) Entropy as a transitional in-game variable. *Technologies*, 10(4), Article 88.  
<https://doi.org/10.3390/technologies10040088>
- Plan Nacional de Drogas (2022). *Informe sobre adicciones comportamentales*.  
Recuperado 16 de febrero de 2023, de <https://bit.ly/3IrjOaZ>
- Ponce-Blandón, J. A., Espejel-Hernández, I., Romero-Martín, M., Lomas-Campos, M. D. L. M., Jiménez-Picón, N., & Gómez-Salgado, J. (2020). Videogame-related experiences among regular adolescent gamers. *Plos one*, 15(7), Article e0235327 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235327> .



- Sánchez-Iglesias, I., Bernaldo-de-Quirós, M., Labrador, F. J., Estupiñá Puig, F. J., Labrador, M., & Fernández-Arias, I. (2020). Spanish validation and scoring of the Internet Gaming Disorder Scale - Short-Form (IGDS9-SF). *The Spanish Journal of Psychology*, 23. Article e22 <https://doi.org/10.1017/sjp.2020.26>
- Sanjuán, C. (2019). Violencia viral. Análisis de la violencia contra la infancia y la adolescencia en el entorno digital. Recuperado de <https://bit.ly/43iy66H>
- Sanmartín, F. J., Velasco, J., Cuadrado, F., Gálvez-Lara, M., De Larriva, V., & Moriana, J. A. (2021). El consumo de loot boxes como una nueva forma de azar en los videojuegos. *Adicciones*. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1636>
- Smith, J.A. and Eatough, V. (2006) 'Interpretative phenomenological analysis', in G. Breakwell, C. Fife-Schaw, S. Hammond and J.A. Smith (eds) *Research Methods in Psychology*, (3rd edn). London: Sage
- Smith, P. K., Thompson, F., & Davidson, J. (2014). Cyber safety for adolescent girls: Bullying, harassment, sexting, pornography, and solicitation. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 26(5), 360-365.  
<https://doi.org/10.1097/GCO.000000000000106>
- De Expertos En Ciencia Y Tecnología, E. (2022, 16 noviembre). *Cuál fue el primer videojuego*. VIU España. <http://bit.ly/3y6FAfg>
- Vaamonde, A. G. N., Toribio, M. J., Molero, B. T., & Suárez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y eSports: una revisión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1-14. <https://doi.org/105093/rpadef2018a15>
- von Meduna, M., Steinmetz, F., Ante, L., Reynolds, J., & Fiedler, I. (2020). Loot boxes are gambling-like elements in video games with harmful potential: Results from



a large-scale population survey. *Technology in Society*, 63.

<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101395>

Whitty, M. T., Young, G., & Goodings, L. (2011). What I won't do in pixels:

Examining the limits of taboo violation in MMORPGs. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 268-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.004>

Wrzus, C., & Neubauer, A. (2022). Ecological momentary assessment: A meta-analysis

on designs, samples, and compliance across research fields. *Assessment*, 107319112110675. <https://doi.org/10.1177/10731911211067538>

Yin, J. T. (2022). *How subtle design in video games impacts player experience:*

*qualitative studies regarding two video game design features* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).

Zendle, D., & Cairns, P. (2018). Video game loot boxes are linked to problem

gambling: Results of a large-scale survey. *PloS one*, 13(11), Article e0206767.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206767>

Zhou, Y., Zhou, Y., Zhou, J., Shen, M., & Zhang, M. (2022). Attentional biases and

daily game craving dynamics: An ecological momentary assessment study.

*Journal of Behavioral Addictions*, 11(4), 1044-1054.

<https://doi.org/10.1556/2006.2022.00085>



## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario elaborado *ad hoc* para la recogida de características sociodemográficas y de uso de videojuegos

#### Cuestionario de recogida de información sociodemográfica y de uso de videojuegos

ID:\_\_\_\_\_ Edad:\_\_\_\_\_ Género:\_\_\_\_\_

Nivel de estudios:\_\_\_\_\_ Estado Civil:\_\_\_\_\_

Tipos de videojuegos a los que con más frecuencia juega:

---

---

---

¿Cuál es el videojuego al que más tiempo dedicas? \_\_\_\_\_

¿En qué dispositivos sueles jugar videojuegos?

- ❖ Consolas
- ❖ Consolas Portátiles
- ❖ Ordenador
- ❖ Tablet
- ❖ Smartphones

¿Los videojuegos que juegas son online u offline?

Lugar dónde juegas a videojuegos:\_\_\_\_\_



## Anexo 2. Estudio EMA

### Página 1 → Ganas de jugar y craving

#### USO DE VIDEOJUEGOS Y CRAVING

¿Has jugado a videojuegos en las últimas 6 horas? SI/NO

Si responde Sí:

Del 1 al 10 valora:

1. Tus ganas de seguir jugando
2. La necesidad de aumentar el tiempo que dedicas a jugar a videojuegos
3. Pérdida de la noción del tiempo mientras jugabas

Si responde No:

Del 1 al 10 valora:

1. Tus ganas de jugar ahora
2. Tu preocupación por jugar a videojuegos
3. Las ganas de dejar lo que estés haciendo para jugar

Tiempo aproximado que has jugado a videojuegos → \_\_\_\_ horas

### Página 2 → Experiencia de juego, beneficios y riesgos de los videojuegos

Escala Likert: 1. Muy en desacuerdo a 5. Muy de acuerdo

#### EMOCIONES

1. Planeo o pienso en lo que voy a hacer para avanzar cuando vuelva a jugar
2. Cuando estoy feliz, veo bien jugar a videojuegos

#### EXPERIENCIAS DE JUEGO

3. He jugado a videojuegos para aliviar emociones negativas
4. Cuando estoy jugando, me irrito y me enfado sin pensar

#### BENEFICIOS DEL USO DE VIDEOJUEGOS

5. Los videojuegos me ayudan a socializar con otras personas
6. Gracias a los videojuegos puedo divertirme cuando no tengo nada que hacer

#### RIESGOS DEL USO DE VIDEOJUEGOS

7. Jugar a videojuegos me ha impedido hoy concentrarme en mis tareas
8. Creo que tengo un problema para controlar mis ganas de jugar



### Anexo 3. Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form (IGDS9-SF, Pontes & Griffiths, 2015)

	Nunca	Raras Veces	Algunas veces	A menudo	Muy a menudo
1. ¿Te preocupas por jugar a videojuegos? (Algunos ejemplos: ¿Piensas en las veces que has jugado a videojuegos o anticipas la próxima vez que vas a jugar? ¿Crees que jugar a videojuegos se ha convertido en la actividad principal de tu vida diaria?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Te sientes más irritable, ansioso o incluso triste cuando intentas reducir o parar tu actividad de jugar a videojuegos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Sientes la necesidad de aumentar el tiempo que dedicas a jugar a videojuegos para conseguir satisfacción o placer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Cuándo intentas controlar o dejar de jugar a videojuegos fracasas habitualmente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Has perdido interés en hobbies y actividades de entretenimiento que realizabas antes como resultado de tu enganche con los videojuegos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Has continuado jugando a videojuegos a pesar de saber que te estaba causando problemas con otras personas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ¿Has engañado a alguno de tus familiares, psicólogos u otras personas acerca de cuanto juegas a videojuegos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ¿Juegas para escapar o aliviar de forma temporal una emoción negativa (p.ej., impotencia, culpa, ansiedad)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ¿Has puesto en peligro o perdido una relación personal importante, un trabajo o una oportunidad educativa o profesional por jugar a videojuegos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>