

**Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**

**Autores: Javier Alejandro Castillo Barrera (0009-0000-3202-8962)**

**[JAVIER.CASTILLO.BARRERA@EDU.UDLA.CL](mailto:JAVIER.CASTILLO.BARRERA@EDU.UDLA.CL);**

**Valentina Francisca Cortés Silva (0009-0008-6775-5703)**

**[VALENTINA.CORTES.SILVA@EDU.UDLA.CL](mailto:VALENTINA.CORTES.SILVA@EDU.UDLA.CL)**

**Escuela de psicología, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, Universidad de las Américas.**

**Docente guía: Jonathan Martínez Líbano.**

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

### Resumen

En la última década, los videojuegos han ganado popularidad como una forma de entretenimiento global, con el 64% de los adultos y el 97% de los jóvenes participando regularmente en estas actividades. Los videojuegos se definen como experiencias interactivas que utilizan tecnología para crear interfaces virtuales accesibles a través de diversos dispositivos. La prevalencia del uso de videojuegos ha aumentado significativamente, especialmente entre los jóvenes, lo cual se evidencia en plataformas como Steam, que alcanzó más de 31 millones de jugadores en línea en septiembre de 2023.

Esta investigación explora las consecuencias del uso de videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios. Además, se aborda la relación entre el uso excesivo de videojuegos y síntomas de estrés, ansiedad y depresión, destacando la necesidad de un equilibrio entre el entretenimiento y la salud mental.

El estudio utiliza un enfoque cuantitativo para analizar datos recolectados de estudiantes universitarios mediante encuestas y entrevistas estructuradas. Los resultados preliminares indican una correlación entre el tiempo dedicado a los videojuegos y ciertos trastornos mentales, subrayando la importancia de una regulación y monitoreo adecuados del tiempo de juego. Se concluye que, aunque los videojuegos pueden ofrecer beneficios cognitivos y emocionales, su uso excesivo puede tener efectos adversos en la salud mental de los estudiantes universitarios, recomendándose estrategias para fomentar un uso responsable y equilibrado de los videojuegos.

### Abstract

Over the last decade, video games have gained popularity as a form of global entertainment, with 64% of adults and 97% of youth regularly participating in these activities. Video games are defined as interactive experiences that use technology to create virtual interfaces accessible through various devices. The prevalence of video game use has increased significantly, especially among young people, which is evident in platforms such as Steam, which reached more than 31 million online players in September 2023.

This research explores the consequences of using video games on the mental health of university students. Aspects such as visuospatial processing, visual perception, cognitive flexibility, decision making, problem solving, working memory, verbal fluency and inhibition capacity are examined. In addition, the relationship between excessive use of video games and symptoms of stress, anxiety and depression is addressed, highlighting the need for a balance between entertainment and mental health.

The study uses a quantitative approach to analyze data collected from university students through surveys and structured interviews. Preliminary results indicate a correlation between time spent playing video games and certain mental disorders, underscoring the importance of adequate regulation and monitoring of gaming time. It is concluded that, although video games can offer cognitive and emotional benefits, their excessive use can have adverse effects on the mental health of university students, recommending strategies to promote responsible and balanced use of video games.

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

### 1. Introducción:

En la última década, los videojuegos han experimentado un crecimiento exponencial, convirtiéndose en una forma popular de entretenimiento a nivel mundial; estudios actuales señalan que el 64% de los adultos y el 97% de los jóvenes participan regularmente en actividades de videojuegos (Entertainment Software Association, 2021). Los videojuegos se conceptualizan como expresiones artísticas capaces de originar un sistema artificial que es reconocido y adoptado por los jugadores quienes interactúan con dicho sistema (Oceja, 2020). Basado en esto, los videojuegos se definen como experiencias interactivas, tanto individuales como grupales, que utilizan la tecnología para crear una interfaz virtual que pueden ser accesibles a través de diversos dispositivos, desde computadoras personales, arcades y consolas especializadas hasta dispositivos móviles inteligentes y tabletas (Eduardo Rivera Arteaga & Verónica Torres Cosío, 2018). Algunas características de los videojuegos implican la interacción entre un jugador y una máquina que tiene una pantalla electrónica, que puede incluir a otros jugadores; esta interacción se desarrolla dentro de un entorno ficticio que tiene un significado, y está respaldada por el vínculo emocional que el jugador establece con los resultados de sus acciones dentro de ese entorno ficticio, aunque es difícil establecer una definición exacta (Jonne Arjoranta, 2019). Además, la acción de jugar videojuegos estimula diferentes habilidades en el jugador como por ejemplo el procesamiento viso espacial, percepción visual, flexibilidad cognitiva, toma de decisiones, resolución de problemas, memoria de trabajo, fluidez verbal y la capacidad de inhibición, dependiendo del género y características del videojuego (Ramiro Moscardi, 2018).

La prevalencia del uso de videojuegos ha experimentado un significativo incremento en las últimas décadas, especialmente entre los jóvenes; esto se expresa a través de plataformas como Steam, una de las más grandes en el mundo de los videojuegos, la cual alcanzó un total 31.267.392 de jugadores en línea en septiembre de este año (Steam, 2023). Se proyecta que el número de usuarios de videojuegos en computadoras alcance los 3.100 millones en 2027 a nivel global (Statista, 2023). En la década de los años 50, época en la que surgieron los primeros videojuegos como "Tennis for Two" creado en 1958 (Velasco, 2011). La idea de la cifra actual de participación en estos juegos era impensable, que se vio facilitada con la introducción de modalidades multijugador, con esta los videojuegos han experimentado una transformación notable y se han consolidado como uno de los pasatiempos más predominantes a nivel global alcanzando casi 3.1 mil millones de consumidores de videojuegos en todo el mundo (DFC Intelligence, 2020). Una encuesta realizada en el tercer trimestre de 2022 encontró que el 87,3% de los usuarios de Internet de entre 16 y 24 años a nivel mundial juegan videojuegos en cualquier tipo de dispositivo gracias a esta modalidad (Statista, 2022).

Con relación a la salud mental globalmente, en 2019, cerca de mil millones de personas, incluyendo un 14% de los adolescentes, se vieron afectadas por trastornos mentales (World Health Organization, 2022). Los datos muestran un constante incremento en estos trastornos; se estima que 332 millones de personas viven con depresión (un aumento del 18,4% desde 2005 a 2015) y alrededor de 264 millones con trastornos de ansiedad (un aumento del 14,9% desde 2005) (World Health Organization, 2017). Este aumento es un reflejo de la susceptibilidad de la población general a sufrir enfermedades mentales con repercusiones negativas; la reciente pandemia de COVID-19 exacerbó esta problemática, aumentando los porcentajes de depresión y ansiedad, en un 27,6% y un 25,6%, respectivamente (Ipsos, 2021, Un año del Covid-19). En el contexto universitario, también se ha observado un dramático aumento en los niveles de depresión, ansiedad y estrés entre los estudiantes; esta población es especialmente sensible y propensa a sufrir patologías mentales (Martínez-Líbano et

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

al., 2022). En el mismo contexto de pandemia por COVID-19, este grupo se encuentra dentro de los más afectados, con altas tasas de síntomas depresivos (63,1%), ansiedad (69,2%), estrés (57%), consumo problemático de alcohol (27,4%) y consumo inadecuado de marihuana (14,9%) (Martínez-Líbano et al., 2023). Durante el año 2020, se diagnosticaron 241.000 nuevos casos de depresión en este grupo, representando un aumento del 40,6% con respecto al año anterior a la pandemia (Celis-Morales & Nazar, 2022). La tasa de suicidios también se vio incrementada, llegando a 10,3 casos por cada cien mil habitantes en Chile después de la pandemia (OMS, 2023), situándose como el sexto país con mayor tasa de suicidios en América Latina (Constanza Bello Caipillán, 2023).

Se ha extendido la creencia generalizada de que los videojuegos pueden jugar un papel crucial en la salud mental de los jóvenes; el uso moderado de estos juegos se ha asociado a beneficios como un estado de ánimo positivo, reducción del estrés y la ansiedad, regulación emocional, disminución de la depresión y mejora de la autoestima (Jennifer Hazel, 2017). No obstante, también se plantea que el alivio podría ser solo momentáneo, representando un riesgo para el surgimiento de otras patologías (AMAI TLP, 2021) como por ejemplo puede ser el juego patológico, problemático o la adicción al videojuego (Mónica Rodríguez Rodríguez & María, 2021). Ante esta realidad, surge la necesidad apremiante de investigar y responder preguntas cruciales; los debates sobre si los videojuegos ejercen un impacto positivo o negativo en la salud mental han arrojado resultados inconsistentes (Ferguson, 2015).

Consecuentemente, y con relación a todo lo anteriormente expuesto, es que esta investigación tiene como objetivo explorar la relación entre los videojuegos y la salud mental en la comunidad estudiantil universitaria, identificando posibles factores de riesgo y de protección.

### **2.-Métodos:**

#### **2.1.- Diseño de estudio y muestra**

Este estudio empleó un diseño cuantitativo transversal descriptivo, utilizando una encuesta autoinformada que incorporó un cuestionario de escala Likert, la muestra fue intencionada, dado que nuestro propósito era encuestar a personas que hubieran pasado por la enseñanza superior y además jugaran videojuegos en esta etapa. Cuantitativo Dado que se realizó la aplicación de instrumentos psicométricos cuantitativos con el fin de conocer el fenómeno del uso de videojuegos en estudiantes universitarios. A su vez, es transversal, dado que se aplica en un momento y en una muestra determinada en un único periodo de tiempo.

Para nuestra muestra, establecimos criterios de inclusión y exclusión. Los participantes debían ser mayores de 18 años, haber sido estudiantes universitarios o de educación superior, y jugar videojuegos en diversas plataformas (consolas, PC o móviles). Además, debían aceptar el consentimiento informado. Los criterios de exclusión incluyeron ser menor de edad, no haber cursado enseñanza superior, no jugar videojuegos y no dar su consentimiento para participar. También excluimos a los jugadores de juegos no digitales, como los de mesa o cartas.

#### **2.2.- Procedimiento de recolección de datos**

La recopilación de datos se efectuó durante los meses de abril y mayo del 2024. Se compartió un enlace de participación de la encuesta mediante redes sociales, grupos de Discord y foros. Se utilizó la metodología de bola de nieve para la difusión de la encuesta. Este cuestionario se ingresó en la

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

plataforma de Google Forms, generando el enlace previamente mencionado. Las respuestas fueron completamente confidenciales, por lo que no era posible saber quién era la persona que respondía directamente. En esta encuesta se agregó un consentimiento informado que en caso de no estar de acuerdo o no autorizar no sería dirigido a las preguntas. Se recopilaron en total 435 cuestionarios, pero se excluyeron 135 (de la regresión logística) debido a que, no habían cursado enseñanza superior, por lo cual estos cuestionarios fueron apartados para el análisis de datos.

### 2.3.- Instrumentos

#### 1. DASS-21 (Depression, Anxiety, and Stress Scale - 21 ítems)

El DASS-21, desarrollado por Lovibond y Lovibond (1995), tiene como objetivo evaluar la presencia de afectos negativos de depresión, ansiedad y estrés, logrando una discriminación máxima entre estas condiciones. Consta de 21 preguntas que se responden según una escala Likert, donde 1 = totalmente en desacuerdo, 3 = neutral y 5 = totalmente de acuerdo. Los ítems se agrupan en tres subescalas.

Para cada escala (D, A, S), se suman las puntuaciones de los ítems identificados. Dado que el DASS-21 es una versión abreviada (la versión completa tiene 42 ítems), la puntuación final de cada subescala se multiplica por dos (x2). Estas puntuaciones pueden transferirse a la hoja de perfil DASS, permitiendo comparaciones entre las tres subescalas y proporcionando rangos percentiles y niveles de severidad.

#### 2. Escala de Suicidalidad OKASHA

La Escala de Suicidalidad de Okasha et al. (1981) es reconocida por su buen poder predictivo, facilidad de administración y breve tiempo requerido. Es ideal para su uso en contextos de atención primaria de salud o comunitarios, donde la detección oportuna del riesgo y la adecuada derivación son esenciales, especialmente en poblaciones donde dicho riesgo a menudo ha sido invisibilizado y no abordado hasta la ocurrencia del acto suicida.

#### 3. MOGQ (Motivational Online Gaming Questionnaire)

El MOGQ, desarrollado por Zsolt Demetrovics et al. (2011), es un cuestionario de autoinforme con 27 ítems. Los participantes indican con qué frecuencia juega en línea por diversos motivos, utilizando una escala de respuesta del 1 (Casi Nunca/Nunca) al 5 (Casi Siempre/Siempre). Los factores motivacionales identificados son:

**Social:** Relacionado con la interacción con otros jugadores en línea.

- Porque puedo conocer gente nueva.
- Porque es una buena experiencia social.

**Escape:** Necesidad de desconectar de la realidad o reducir el estrés.

- Porque jugar me ayuda a mejorar mi estado de ánimo.
- Porque me hace olvidar la vida real.

**Competición:** Búsqueda de desafíos y la emoción de ganar.

### **Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**

- Porque disfruto competir con otros.
- Porque me gusta ganar.

**Afrontamiento:** Utilizar el juego para enfrentar el estrés o dificultades emocionales.

- Porque me ayuda a deshacerse del estrés.
- Porque me ayuda a canalizar mi agresión.

**Desarrollo de habilidades:** Buscar mejorar habilidades a través del juego.

- Porque jugar agudiza mis sentidos.
- Porque mejora mis habilidades.

**Fantasía:** Inmersión en mundos virtuales y la imaginación.

- Sentirme como si fuera otra persona.
- Porque puedo hacer cosas que no puedo hacer en la vida real.

**Recreación:** Diversión y entretenimiento general del juego.

- Para recreación.
- Porque es entretenido.

El resultado más alto en los factores indica la principal motivación para jugar videojuegos de cada persona.

#### **4. Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-8)**

La EBS-8, desarrollada por Nazira Calleja y Tere A. Mason (2000), es una herramienta breve para evaluar el bienestar subjetivo, incluyendo la satisfacción con la vida y el afecto positivo. Consta de ocho ítems que se responden en una escala de 1 (muy insatisfecho) a 7 (muy satisfecho).

**Ítems:** Abordan aspectos como la satisfacción con la vida, la felicidad, el optimismo y la tranquilidad emocional. **Puntuación:** La puntuación total se obtiene sumando las respuestas a los ocho ítems, variando entre 8 y 56, donde una puntuación más alta indica mayor bienestar subjetivo. **Validez y confiabilidad:** La EBS-8 ha demostrado ser válida y confiable en estudios con población hispanohablante.

#### **5. Variables Sociodemográficas**

Dentro de las variables sociodemográficas se incluyen: edad, género, región, nacionalidad, nivel educativo, con quién vive, estado civil, situación laboral, número de hijos, ingreso familiar, situación laboral y tendencia sexual.

#### **6. Variables de Interés**

### Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

Las variables de interés se evaluaron mediante preguntas cerradas con respuestas dicotómicas de SÍ/NO. Entre las preguntas se incluyen:

- ¿Mis padres están separados?
- ¿Cuento con el apoyo de mi familia?
- ¿Me cuesta quedarme dormido?
- ¿Hay cosas en las que no dejo de pensar?
- ¿Creo que tengo adicción a las redes sociales?
- ¿Me preocupa la opinión que tienen los demás de mí?
- ¿Tengo baja autoestima?
- ¿Creo en Dios?
- ¿No dejo de mirar el celular?
- ¿Paso mucho tiempo en redes sociales?
- ¿Tengo Instagram?
- ¿Tengo Facebook?
- ¿Ha tenido alguna vez una crisis de pánico?
- ¿Fumo cigarros habitualmente?
- ¿Fumo marihuana habitualmente?
- ¿Consume habitualmente alcohol?
- ¿Tengo sobrepeso?
- ¿Me cuesta dormir?
- ¿Hay ideas que de pronto no me pueda sacar de la cabeza?
- ¿Tomó algún antidepresivo?
- ¿Tomo algún ansiolítico?
- ¿Estoy estudiando alguna carrera?
- ¿Estoy estudiando algún postgrado?

### **Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**

- ¿Tengo hijos adolescentes?
- ¿Tengo dificultades económicas?
- ¿He estado en tratamiento psicológico?
- ¿He estado en tratamiento psiquiátrico?
- ¿Tengo antecedentes familiares de algún problema psicológico?
- ¿Tengo problemas con mi pareja?
- ¿He sido funado/a?
- ¿He funado a una persona?
- ¿Juego más de 4 horas al día?
- ¿Estoy socialmente aislado?
- ¿Cambia mi estado de ánimo después de jugar videojuegos?
- ¿Siento más estrés luego de largas sesiones de juego?
- ¿Los videojuegos han afectado mis relaciones personales?

#### **2.4.-Análisis estadístico**

En este estudio, se aplicaron múltiples técnicas estadísticas para analizar los datos. Los cuales fueron realizados en una primera instancia con el programa Excel e Inicialmente, se llevó a cabo un análisis descriptivo, donde se calcularon las medias y desviaciones estándar para todas las variables de interés, proporcionando una comprensión básica de la distribución de los datos. Posteriormente, se emplearon pruebas T de Student y ANOVA para investigar las diferencias significativas entre grupos. Estos análisis permitieron determinar si existían variaciones estadísticamente significativas en las medidas clave entre los diferentes grupos de participantes. Para explorar más a fondo las relaciones entre las variables, se realizó un análisis de regresión logística utilizando el método hacia adelante basado en la razón de verosimilitud (LR). Este enfoque permitió identificar las variables que contribuyen de manera significativa a la predicción del resultado de interés, seleccionándolas de manera iterativa para su inclusión en el modelo. Una vez identificadas las variables significativas, se procedió a realizar una regresión logística utilizando el método de inclusión. Este paso final en el análisis de regresión logística permitió evaluar el impacto conjunto y las relaciones entre las variables seleccionadas en relación con la variable dependiente. El ajuste del modelo final de regresión logística se evaluó mediante la Prueba de Hosmer y Lemeshow. Esta prueba proporciona una medida cuantitativa de la bondad de ajuste del modelo, asegurando que las predicciones del modelo se alinearan adecuadamente con las observaciones reales.

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

### 3.-RESULTADOS

#### 3.1.- Características de los participantes.

Las características sociodemográficas de los sujetos de estudio se presentan en la tabla 1. Los sujetos eran 79.5% hombres, 20% mujeres y 0.5% de otro género. La tendencia sexual que predomina es la heterosexualidad (78.6%), seguido por bisexualidad (15.9%), Homosexualidad (3%), otro (2.5%). La edad promedio fue de 21,97 años, con una mayor frecuencia de participantes en la categoría de tramo de edad 18 a 25 años, equivalente al (71.5%) de la muestra, seguido por el tramo de edad 26 a 30 años (18.4%), tramo de edad 31 a 35 (7.4%), tramo de edad de 36 a 40 años (2.3%), tramo de edad 41 a 45 (0.2%), tramo de edad mayor a 50 años (0.2%). El estado civil que sobresale es soltero/a (96.8%), casado/a (2.8%), divorciado/a (0.5%). El porcentaje de la muestra de con quien vive dio como resultado que el 59.6% vive con padres (padre, madre, ambos), 12.6% Solo/a, 11.3% con familia, 8.3% solo/a con pareja, 3.4% con amigos, 0.7% solo/a con hijos, 4.1% otros. Se consulta sobre la cantidad de hijos, siendo 0 (94.8%), 1 (4.1%), 2 (0.9%), 3 (0.2%).

En cuanto al nivel máximo de estudios se muestra que estudios superiores universitario (49.2%), estudios de postgrado (5.7%), estudios superiores técnico (14%), enseñanza media (30.8%), enseñanza básica (0.2%). La principal actividad en estos momentos es principalmente estudiante de pregrado (41.8%), trabajador (27.4%), Trabajador y estudiante de pregrado (14%), ni trabajador ni estudiante (9.4%), trabajador y estudiante de postgrado (4.6%), Estudiante de postgrado (2.5%). Se consulta por el ingreso familiar mensual, siendo menos de \$500.000 pesos chilenos (21.6%), entre \$500.001 a 1.000.000 de pesos chilenos (36.3%), entre 1.000.001 a 1.500.000 de pesos chilenos (22.5%), entre 1.500.001 a 2.500.000 de pesos chilenos (10.1%), más de 2.500.000 pesos chilenos (9.4%).

En término de nacionalidad, chilena/o presentó la mayor proporción con un 81.4% y extranjero con un 18.6%, los países extranjeros fueron México (5.7%), Argentina (5.3%), Colombia (1.6%), España (1.6%), Venezuela (1.6%), Perú (0.9%), Paraguay (0.7%), Uruguay (0.5%), República dominicana (0.2%), Ecuador (0.2%), Nueva Zelanda (0.2%). En términos de regiones, la región metropolitana presentó la mayor proporción con un 31.5%, Valparaíso 22.5%, Los Lagos 3.7%, Bernardo O'Higgins 3.2%, Araucanía 2.8%, Antofagasta 2.3%, Coquimbo 2.3%, Maule 2.3%, Los Ríos 1.4%, Atacama 1.1%, Ñuble 0.7%, Biobío 0.6%, Arica y Parinacota 0.5%, Tarapacá 0.5%, Magallanes 0.5%, Aysén 0.2%, el resto de la muestra no pertenece al territorio nacional.

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

**Tabla 1.** Características de los participantes, diferencias de Depresión, Ansiedad y Estrés por características.

Características	Categorías	n (%)	Motivación para jugar videojuegos		Depresión		Ansiedad		Estrés		Okasha		Bienestar		
			M ± SD	M ± SD	t/F	M ± SD	t/F	M ± SD	t/F	M ± SD	t/F	M ± SD	t/F		
Género	Masculino	346 (79.5)	80,1 ± 22,1	0,138	7,91 ± 6,27	± 0,026**	6,63 ± 5,94	± 15,5**	7,32 ± 5,75	± 4,24	**	6,15 ± 3,78	± 10,9	27,6 ± 10,5	± 4,6
	Femenino	87 (20)	78,9 ± 18,6		6,14 ± 5,93		3,80 ± 3,98		5,55 ± 5,16			4,19 ± 3,74		31,1 ± 10,1	
	Otros	2 (0.5)	82,0 ± 19,7		11,5 ± 13,4		10,0 ± 9,89		9,00 ± 8,48			9,00 ± 0,00		22,5 ± 16,2	
Tendencia Sexual	Heterosexual	342 (78.6)	78,6 ± 19,1	1,2	5,89 ± 5,70	± 6,13**	3,75 ± 4,08	± 11,5**	5,35 ± 5,10	± 6,79**		4,06 ± 3,64	± 12,6	31,0 ± 10,3	± 3,18
	Homosexual	13 (3.0)	88,6 ± 19,7		10,0 ± 6,62		7,92 ± 6,25		9,46 ± 5,47			5,85 ± 4,22		29,0 ± 7,41	
	Bisexual	69 (15.9)	80,1 ± 19,4		8,67 ± 6,92		6,61 ± 5,74		7,65 ± 5,73			6,49 ± 3,77		28,4 ± 10,3	
	Otro	11 (2.5)	80,3 ± 23,7		8,45 ± 6,72		6,45 ± 3,83		8,55 ± 5,61			8,27 ± 3,69		23,0 ± 10,1	
Edad	Tramo de edad 18-25	311 (71.5)	80,4 ± 19,6	2,50**	6,80 ± 6,16	± 1,32	4,78 ± 4,86	± 1,85	6,26 ± 5,49	± 1,2		4,83 ± 3,84	± 1,27	31,0 ± 10,2	± 2,64
	Tramo de edad 26-30	80 (18.4)	79,5 ± 18,3		6,58 ± 5,84		3,76 ± 3,85		5,44 ± 4,80			4,26 ± 3,79		28,1 ± 10,1	
	Tramo de edad 31-35	32 (7.4)	71,6 ± 16,1		4,56 ± 5,71		2,75 ± 3,41		4,16 ± 4,46			3,44 ± 3,56		32,1 ± 10,6	
	Tramo de edad 36-40	10 (2.3)	67,3 ± 21,6		4,20 ± 5,28		3,30 ± 4,21		5,20 ± 6,52			4,50 ± 4,35		25,4 ± 10,7	
	Tramo de edad 41-45	1 (0.2)	70		2		1		4			3		24	
	Tramo de edad +50	1 (0.2)	50		2		2		3			0		8	
Estado Civil	Soltero/a	421 (96.8)	79,5 ± 19,2	0,153	6,59 ± 6,07	± 1,19	4,45 ± 4,64	± 1,04	5,98 ± 5,39	± 1,01		4,63 ± 3,84	± 0,81	30,4 ± 10,2	± 2
	Casado/a	12 (2.8)	72,0 ± 21,7		4,58 ± 5,83		2,92 ± 3,20		4,00 ± 2,89			4,00 ± 3,49		29,4 ± 13,7	
	Divorciado/a	2 (0.5)	60,0 ± 14,1		2,00 ± 0,00		1,50 ± 0,70		3,50 ± 0,70			1,50 ± 2,12		16,0 ± 11,3	
Relación de pareja	Si	195 (44.8)	77,9 ± 19,6	1,24	6,53 ± 6,34	± -0,041	4,84 ± 5,07	± 1,75**	6,56 ± 5,52	± -2,29		4,68 ± 3,87	± 0,43	29,3 ± 10,2	± -1,8
	No	240 (55.2)	80,2 ± 19,1		6,50 ± 5,84		4,04 ± 4,17		5,39 ± 5,12			4,51 ± 3,77		31,3 ± 10,4	

### Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

¿Con quién vive?	Solo/a	55 (12.6)	75,5 ± 17,7	1,94	8,11 ± 1,92	4,49 ± 1,57	6,42 ± 1,46	5,49 ± 2,09	27,8 ± 1,05
	Con familia (Pareja e hijos)	49 (11.3)	74,6 ± 17,9		5,14 ± 5,69	4,47 ± 5,04	5,76 ± 5,80	3,47 ± 3,51	30,8 ± 10,4
	Con amigos/as	15 (3.4)	75,3 ± 21,1		6,67 ± 5,55	4,73 ± 4,36	5,93 ± 4,09	3,53 ± 3,50	34,3 ± 9,62
	Solo/a con pareja	36 (8.3)	74,3 ± 19,7		4,78 ± 6,01	3,11 ± 3,41	4,22 ± 4,26	3,81 ± 3,32	30,9 ± 12,1
	Solo/a con hijos	3 (0.7)	76,0 ± 38,1		9,00 ± 1,00	8,33 ± 3,51	10,3 ± 1,52	2,00 ± 3,46	27,3 ± 9,29
	Padres (padre, madre, ambos)	259 (59.6)	81,3 ± 19,3		6,76 ± 6,08	4,63 ± 4,86	6,17 ± 5,61	4,82 ± 3,89	30,4 ± 10,0
	Otros	18 (4.1)	82,8 ± 17,2		4,94 ± 5,73	2,33 ± 3,14	4,17 ± 3,95	5,00 ± 3,78	31,7 ± 9,65
	¿Tiene hijos?	No	412 (94.8)	79,6 ± 19,2	1,11	6,61 ± 6,06	4,41 ± 4,56	5,95 ± 5,30	4,64 ± 3,82
	Sí, 1	18 (4.1)	72,6 ± 21,0		4,44 ± 5,75	3,50 ± 5,05	4,33 ± 5,25	3,83 ± 3,89	29,5 ± 11,4
	Sí, 2	4 (0.9)	72,2 ± 25,8		8,50 ± 8,10	7,75 ± 7,41	10,5 ± 7,85	5,50 ± 4,72	24,7 ± 13,2
	Sí, 3	1 (0.2)	65		0	0	1	0	47
Región a la que pertenece	No soy de Chile.	80 (18.4)	79,5 ± 18,3	0,57	7,00 ± 6,33	4,55 ± 4,51	6,10 ± 5,54	4,75 ± 3,92	29,9 ± 10,6
	Región de Arica y Parinacota.	2 (0.5)	74,0 ± 19,7		11,0 ± 1,41	7,00 ± 5,65	5,50 ± 2,12	5,50 ± 0,70	20,0 ± 5,65
	Región de Tarapacá.	2 (0.5)	85,3 ± 21,2		4,33 ± 3,51	5,00 ± 6,24	5,33 ± 5,03	3,33 ± 1,52	22,0 ± 2,64
	Región de Antofagasta.	10 (2.3)	77,2 ± 17,4		9,00 ± 6,05	5,90 ± 4,77	8,90 ± 6,40	5,80 ± 5,37	24,4 ± 12,5
	Región de Atacama.	5 (1.1)	82,4 ± 25,7		4,80 ± 4,32	2,00 ± 1,87	4,60 ± 4,03	5,80 ± 3,27	34,6 ± 9,94
	Región de Coquimbo.	10 (2.3)	73,5 ± 22,0		9,70 ± 8,00	4,30 ± 4,21	5,80 ± 4,75	6,30 ± 4,69	25,3 ± 10,9
	Región de Valparaíso.	98 (22.5)	80,3 ± 22,0		6,91 ± 6,16	5,34 ± 5,58	6,59 ± 5,78	4,52 ± 3,69	30,3 ± 9,67
	Región Metropolitana de Santiago.	137 (31.5)	79,2 ± 19,4		5,72 ± 5,70	3,80 ± 3,95	5,14 ± 4,75	4,34 ± 3,76	32,2 ± 10,5
	Región del Libertador Bernardo O'Higgins.	14 (3.2)	80,6 ± 22,7		6,57 ± 6,82	3,86 ± 3,78	5,00 ± 5,40	3,07 ± 3,89	29,8 ± 11,0
	Región del Maule.	10 (2.3)	85,4 ± 15,4		10,4 ± 5,52	6,40 ± 4,45	8,30 ± 5,03	6,80 ± 3,42	29,7 ± 8,22

### Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

	Región del Ñuble.	3 (0.7)	74,3 ± 21,5		0,33 ± 0,57	2,00 ± 2,00	2,33 ± 3,21	7,67 ± 0,57	27,3 ± 3,51					
	Región del Biobío.	26 (0.6)	75,9 ± 13,1		6,15 ± 5,76	4,35 ± 4,84	6,50 ± 5,85	4,15 ± 4,03	30,5 ± 9,14					
	Región de La Araucanía.	12 (2.8)	74,7 ± 19,6		4,50 ± 7,33	2,42 ± 5,35	3,50 ± 5,33	4,42 ± 3,72	30,5 ± 12,6					
	Región de Los Ríos.	6 (1.4)	66,3 ± 13,6		6,33 ± 5,57	3,83 ± 4,57	6,17 ± 4,49	5,00 ± 5,17	29,8 ± 10,4					
	Región de Los Lagos.	16 (3.7)	82,4 ± 16,1		6,50 ± 5,93	3,94 ± 4,25	7,06 ± 5,73	4,94 ± 3,35	25,8 ± 11,0					
	Región de Aysén del General Carlos Ibáñez del Campo.	1 (0.2)	101		9,00	2	14	1	42					
	Región de Magallanes y la Antártica Chilena.	2 (0.5)	66		1,00	6	2	0	40					
Nacionalidad	Extranjero/a	81 (18.6)	79,0 ± 18,7	0,09	6,83 ± 6,34	-0,51	4,34 ± 4,62	-0,53	6,09 ± 5,55	-0,3	4,58 ± 3,81	-0,2	30,49 ± 10,3	0,372
	Chileno/a	354 (81.4)	79,2 ± 19,5		6,44 ± 6,01		4,64 ± 4,56		5,88 ± 5,29		4,68 ± 3,94		29,9 ± 10,5	
País al que pertenece	Argentina	23 (5.3)	82,3 ± 20,2	0,64	6,48 ± 6,25	0,7	4,57 ± 3,99	0,62	7,48 ± 6,09	0,93	4,91 ± 4,57	0,54	32,3 ± 12,2	0,43
	Colombia	7 (1.6)	87,8 ± 14,6		8,00 ± 7,69		5,17 ± 4,83		7,00 ± 6,75		6,00 ± 4,24		30,5 ± 12,7	
	Ecuador	1 (0.2)	70,5 ± 6,3		1,00 ± 1,41		2,00 ± 2,82		0,50 ± 0,70		2,00 ± 1,41		33,5 ± 2,12	
	España	7 (1.6)	79,1 ± 16,2		9,14 ± 7,03		4,71 ± 3,40		5,71 ± 2,87		3,86 ± 1,86		26,2 ± 3,25	
	Estados Unidos - mexicanos	25 (5.7)	80,5 ± 19,4		7,17 ± 6,05		4,50 ± 5,26		5,50 ± 5,70		4,50 ± 4,21		30,0 ± 10,9	
	Nueva Zelanda	1 (0.2)	76,0 ± 15,5		6,00 ± 5,65		1,00 ± 0,00		4,50 ± 6,36		6,00 ± 1,41		31,0 ± 7,07	
	Paraguay	3 (0.7)	69,6 ± 16,1		4,67 ± 6,35		5,33 ± 8,38		3,67 ± 6,35		5,67 ± 5,13		24,3 ± 11,0	
	Perú	4 (0.9)	85,6 ± 12,2		6,33 ± 6,11		2,67 ± 1,15		3,67 ± 3,78		6,67 ± 3,51		30,6 ± 11,0	
	República Dominicana	1 (0.2)	59,5 ± 10,6		14,00 ± 1,41		8,50 ± 4,95		12,00 ± 4,24		7,50 ± 3,53		22,5 ± 0,70	
	Uruguay	2 (0.5)	74,0 ± 31,1		9,00 ± 8,48		9,50 ± 7,77		10,00 ± 1,41		3,50 ± 3,53		26,0 ± 18,3	
	Venezuela	7 (1.6)	70,2 ± 15,6		5,00 ± 7,87		3,14 ± 3,23		4,00 ± 4,76		3,00 ± 3,36		29,1 ± 10,3	
Nivel Máximo de Estudios	Enseñanza Básica.	1 (0.2)	60	1,3	10	0,67	11	1,12	7	0,49	5	0,78	16	1,25

### Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

Principal Actividad en Estos Momentos	Enseñanza Media.	134 (30.8)	78,9 ± 17,3		6,37 ± 6,07	±	4,41 ± 4,39	±	6,13 ± 5,31	±	4,96 ± 3,98	±	30,6 ± 10,2	
	Estudios de Educación Superior Técnicos.	61 (14.0)	83,6 ± 21,4		6,44 ± 6,55	±	3,89 ± 4,72	±	5,13 ± 5,44	±	4,38 ± 3,88	±	30,5 ± 11,0	
	Estudios de Educación Superior Universitarios.	214 (49.2)	78,5 ± 20,1		6,80 ± 6,01	±	4,62 ± 4,74	±	6,07 ± 5,29	±	4,56 ± 3,65	±	29,8 ± 10,0	
	Estudios de Postgrado.	25 (5.7)	75,9 ± 17,3		4,88 ± 5,24	±	3,40 ± 4,19	±	5,40 ± 5,78	±	3,60 ± 4,39	±	33,5 ± 11,3	
	Trabajador.	119 (27.4)	75,7 ± 18,2	2,23	5,49 ± 6,07	± 1,95	3,33 ± 4,19	± 2,88	4,84 ± 5,16	± 1,95	4,49 ± 3,97	± 1,92	29,9 ± 10,6	4,37
	Estudiante de pregrado.	182 (41.8)	79,1 ± 19,8		6,83 ± 6,05	±	4,93 ± 4,75	±	6,42 ± 5,40	±	4,96 ± 3,76	±	30,5 ± 9,39	
	Trabajador y Estudiante de pregrado.	61 (14.0)	85,7 ± 18,8		7,18 ± 6,12	±	5,46 ± 5,25	±	6,57 ± 5,18	±	4,74 ± 4,08	±	30,3 ± 11,5	
	Trabajador y estudiante de postgrado.	20 (4.6)	79,9 ± 21,5		4,95 ± 5,24	±	3,10 ± 4,02	±	5,55 ± 5,55	±	2,25 ± 3,00	±	37,1 ± 9,67	
	Ni trabajador ni estudiante	41 (9.4)	79,1 ± 18,8		8,22 ± 5,94	±	4,44 ± 3,76	±	6,56 ± 5,58	±	4,44 ± 3,38	±	25,8 ± 10,9	
	Estudiante de postgrado.	11 (2.5)	81,2 ± 18,3		5,27 ± 6,45	±	3,45 ± 4,56	±	3,91 ± 4,11	±	4,09 ± 3,78	±	36,9 ± 6,89	
Ingreso Familiar Mensual	Menos de 500.000 pesos chilenos.	94 (21.6)	81,5 ± 22,1	2,12	8,38 ± 6,86	± 3,08	6,04 ± 5,79	± 6,54	7,34 ± 6,27	± 5,24	5,19 ± 3,93	± 2,13	28,0 ± 11,1	5,3
	Entre 500.001 a 1.000.000 de pesos chilenos.	158 (36.3)	79,0 ± 19,6		6,64 ± 5,91	±	4,30 ± 4,31	±	5,98 ± 4,96	±	4,77 ± 3,87	±	29,1 ± 9,73	
	Entre 1.000.001 a 1.500.000 de pesos chilenos.	98 (22.5)	81,2 ± 17,9		5,62 ± 5,48	±	4,42 ± 4,27	±	6,19 ± 5,26	±	4,57 ± 3,68	±	31,1 ± 10,3	
	Entre 1.500.001 a 2.500.000 de pesos chilenos.	44 (10.1)	72,5 ± 17,1		5,11 ± 5,05	±	3,41 ± 3,49	±	4,50 ± 4,43	±	4,05 ± 3,72	±	34,3 ± 10,0	
	Más de 2.500.000 pesos chilenos.	41 (9.4)	76,8 ± 15,4		5,39 ± 6,19	±	2,02 ± 3,01	±	3,27 ± 4,26	±	3,27 ± 3,63	±	34,5 ± 8,98	

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

### 3.2. Estadística Descriptiva de Depresión, Ansiedad y Estrés.

Las estadísticas descriptivas de las variables de investigación se muestran en la Tabla 2. El puntaje promedio de depresión fue de 6.51 puntos. El puntaje promedio de ansiedad fue de 4.40 puntos, el puntaje promedio de estrés fue de 5.92 puntos, y el puntaje promedio para la motivación para jugar juegos online fue de 79.22. Todas las variables utilizadas en esta investigación no superaron un valor absoluto de asimetría de 3.0 ni un valor absoluto de curtosis de 10.0, cumpliendo así con la normalidad univariada.

**Tabla 2.** Estadística descriptiva de variables de investigación.

Variables	Rango	M ± SD	Asimetría	Curtosis
Depresión	0-21	6,51 ± 6,06	0,871	-0,319
Ansiedad	0-21	4,40 ± 4,61	1,345	1,358
Estrés	0-21	5,92 ± 5,336	0,89	-0,02
Motivación para jugar videojuegos	0-27	79,2 ± 19,3	0,062	-0,401

### 3.3. Grados de Depresión, Ansiedad y Estrés.

La prevalencia de los distintos grados de depresión, ansiedad y estrés se evaluó en la muestra estudiada y puede ser observada en la tabla 3. En cuanto a la depresión, el 50.3% de los participantes se clasificaron como normales (n = 219), el 9.7% como leves (n = 42), el 15.9% como moderados (n = 69), el 9% como severos (n = 39) y el 15.2% como extremadamente severos (n = 66). Respecto a la ansiedad, el 55.2% de los participantes fueron clasificados como normales (n = 240), el 9.9% como leves (n = 43), el 10.3% como moderados (n = 45), el 9.8% como severos (n = 34) y el 14.3% como extremadamente severos (n = 62). En relación con el estrés, el 66.7% de los participantes se clasificaron como normales (n = 290), el 9.9% como leves (n = 43), el 10.3% como moderados (n = 45), el 7.8% como severos (n = 34) y el 5.3% como extremadamente severos (n = 23).

**Tabla 3.** Grado de Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes universitarios.

Grado	Depresión		Ansiedad		Estrés	
	n	%	n	%	n	%
Normal	219	50.3	240	55.2	290	66.7
Leve	42	9.7	35	8.0	43	9.9
Moderada	69	15.9	68	15.6	45	10.3
Severa	39	9.0	30	6.9	34	7.8
Extremadamente Severa	66	15.2	62	14.3	23	5.3

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

### 3.4 Correlaciones

A partir de los resultados obtenidos, se identificaron varias correlaciones significativas entre las variables estudiadas. Por ejemplo, se encontró en la muestra seleccionada, que podemos notar que una persona que posee un nivel alto de depresión se ve una tendencia a que exista un mayor nivel de ansiedad (0.64), estrés (0.71), intento (0.43) e ideación suicida (0.64) y una tendencia negativa hacia sentirse en un estado de bienestar (-0.56). Además, se observó una correlación positiva (0.64) que demuestra que el aumento de ansiedad va relacionado con un posible aumento de depresión, estrés(0.71), intento suicida (0.42) e ideación suicida (0.47), pero se muestra una correlación negativa (-0.382) sobre el estado de bienestar mostrando que una persona con ansiedad es menos probable que se sienta en un estado positivo. También se mostró una correlación positiva entre el estrés y el aumento de la ansiedad (0.71), ansiedad (0.79), intento suicida (0.39) e ideación suicida (0,45), al contrario que con la escala de bienestar donde se vio una correlación negativa siendo (0,41) Asimismo, se comprobó una correlación positiva entre intento suicida y depresión (0,43), ansiedad (0,42), estrés (0,39), ideación suicida (0,63) y una tendencia negativa con la escala de bienestar (0,36). A su vez, se mostró una correlación positiva entre ideación suicida con depresión (0,64). Ansiedad (0,47), estrés (0,45), intento suicida (0,63) y se observó una tendencia negativa a comparación de la sensación de bienestar que decrece (-0,51). La escala de bienestar mostró tendencias negativas con la depresión (-0.56), ansiedad (-0.38), estrés (-0.41), intento suicida (-0.36) ideación suicida (-0.51).

**Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**
**Tabla 5. Correlaciones.**

<b>Correlaciones</b>												
	Edad	¿Tiene hijos?	Principal Actividad	Ingreso	Total, Escala MOGQ	Escala Total Depresión	Escala Total Ansiedad	Escala Total Estrés	Total, Okasha	Intento Suicida	Ideación Suicida	Total, Escala Bienestar.
Edad	1	,299**	-,129**	,169**	-,153**	-,113*	-,138**	-,108*	-,104*	-0,050	-,110*	-,100*
¿Tiene hijos?	,299**	1	-0,034	0,035	-0,084	-0,051	-0,004	-0,009	-0,040	0,005	-0,049	-0,008
Principal Actividad	-,129**	-0,034	1	-0,080	0,084	0,074	0,039	0,048	-0,052	-0,059	-0,047	0,008
Ingreso	,169**	0,035	-0,080	1	-0,089	-,165**	-,220**	-,200**	-,135**	-,109*	-,132**	,212**
Total, Escala MOGQ	-,153**	-0,084	0,084	-0,089	1	,234**	,205**	,253**	,148**	,117*	,145**	-0,010
Escala Total Depresión	-,113*	-0,051	0,074	-,165**	,234**	1	,640**	,710**	,639**	,434**	,642**	-,558**
Escala Total Ansiedad	-,138**	-0,004	0,039	-,220**	,205**	,640**	1	,785**	,485**	,417**	,465**	-,382**
Escala Total Estrés	-,108*	-0,009	0,048	-,200**	,253**	,710**	,785**	1	,467**	,386**	,451**	-,405**
Total, Okasha	-,104*	-0,040	-0,052	-,135**	,148**	,639**	,485**	,467**	1	,760**	,984**	-,514**
Intento Suicida	-0,050	0,005	-0,059	-,109*	,117*	,434**	,417**	,386**	,760**	1	,633**	-,362**
Ideación Suicida	-,110*	-0,049	-0,047	-,132**	,145**	,642**	,465**	,451**	,984**	,633**	1	-,514**
Total, Escala Bienestar.	-,100*	-0,008	0,008	,212**	-0,010	-,558**	-,382**	-,405**	-,514**	-,362**	-,514**	1

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

### 3.5 Regresión Logística

En el análisis de regresión logística para la motivación para jugar videojuegos se puede apreciar en la tabla 4, en donde vivir con ambos padres se asocia significativamente con un aumento en la motivación de jugar videojuegos ( $B = 0.858$ ,  $SE = 0.228$ ,  $Wald = 14.182$ ,  $p < .001$ ,  $OR = 2.359$ ). Tener estudios técnicos de educación superior se asocia con aumento mayor en jugar videojuegos ( $B = 1.137$ ,  $SE = 0.335$ ,  $Wald = 11.521$ ,  $p = .001$ ,  $OR = 3.118$ ). Ser trabajador indica una menor motivación por jugar videojuegos ( $B = -1.106$ ,  $SE = 0.327$ ,  $Wald = 11.444$ ,  $p = .001$ ,  $OR = 0.331$ ). Estar estudiando una carrera de pregrado se asocia significativamente con una menor motivación por jugar videojuegos ( $B = -1.004$ ,  $SE = 0.295$ ,  $Wald = 11594$ ,  $p = .001$ ,  $OR = 0.366$ , 95%). No ser trabajador ni estudiante se asocia con una menor motivación por jugar videojuegos ( $B = -1.087$ ,  $SE = 0.426$ ,  $Wald = 6.508$ ,  $p = 0.011$ ,  $OR = 0.337$ ). Tener Instagram se asocia significativamente con una mayor motivación por jugar videojuegos ( $B = 1.041$ ,  $SE = 0.473$ ,  $Wald = 4.854$ ,  $p = .028$ ,  $OR = 2.832$ ). Jugar más de 4 horas al día muestra una significativa asociación en el aumento de motivación de jugar videojuegos ( $B = 0.893$ ,  $SE = 0.222$ ,  $Wald = 16.236$ ,  $p < .001$ ,  $OR = 2.442$ ). Un cambio en el estado anímico después de jugar muestra una asociación significativa con una mayor motivación por jugar videojuegos ( $B = 0.817$ ,  $SE = 0.235$ ,  $Wald = 12.080$ ,  $p = 0.001$ ,  $OR = 2.264$ ). Presentar depresión se asocia significativamente con una mayor motivación por jugar videojuegos ( $B = 0.547$ ,  $SE = 0.261$ ,  $Wald = 4.387$ ,  $p = 0.036$ ,  $OR = 1.728$ ). Tener estrés presenta una asociación significativa con mayor motivación por jugar videojuegos ( $B = 0.537$ ,  $SE = 0.277$ ,  $Wald = 3.767$ ,  $p = 0.052$ ,  $OR = 1.710$ )

**Tabla 4.** Resultados Regresión Logística

VARIABLES	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Padres (padre, madre, ambos)	0,858	0,228	14,182	1	0,000	2,359
Estudios de Educación Superior Técnicos.	1,137	0,335	11,521	1	0,001	3,118
Trabajador.	-1,106	0,327	11,444	1	0,001	0,331
Estudiante de pregrado.	-1,004	0,295	11,594	1	0,001	0,366
Ni trabajador ni estudiante	-1,087	0,426	6,508	1	0,011	0,337
Tengo Instagram	1,041	0,473	4,854	1	0,028	2,832
Juego más de 4 hrs al día	0,893	0,222	16,236	1	0,000	2,442
Cambia mi estado de ánimo después de jugar videojuegos.	0,817	0,235	12,080	1	0,001	2,264
Cat depresión	0,547	0,261	4,387	1	0,036	1,728
Cat Estrés	0,537	0,277	3,767	1	0,052	1,710
Constante	-2,253	0,584	14,885	1	0,000	0,105

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

### 4. *Discusión*

Jugar videojuegos es uno de los principales pasatiempos en la mayoría de jóvenes en la actualidad y en gran parte de adultos también (Entertainment Software Association, 2021), esto debido a la facilidad de acceso a este tipo de entretenimiento, que van desde un dispositivo móvil que puede ser un smartphone, una consola portátil (Steamdeck, Asus rog ally, Nintendo Switch), tablet o hasta incluso notebooks gamer, los cuales han aumentado sus ventas con un crecimiento de +133,5% en el año 2020 (Informe Mercado Tecnológico En Chile de GfK, 2021). Basado en esto es que el objetivo de esta investigación fue explorar la relación entre los videojuegos y la salud mental en estudiantes universitarios, identificando posibles factores relacionados.

A partir de los resultados encontrados podemos referir que las consecuencias de los Videojuegos en la salud mental de los estudiantes fueron altas, encontrando altos niveles de depresión (49.8), ansiedad (44.8) y estrés (33.3). En relación con la literatura que se consulta para redactar esta investigación muestran resultados similares a que los videojuegos aportan de manera positiva a ciertas patologías como la depresión (Russoniello et al, 2013) logrando una disminución de esta enfermedad utilizando videojuegos de rompecabezas viéndolos como una alternativa para los pacientes, también logramos encontrar al igual que en otras investigaciones que un factor importante para los jugadores es el factor social lo cual le entrega una herramienta de apoyo e interacción social (Prochnow et al., 2020), además también se ha visto a los videojuegos como estrategias de afrontamiento que puede resultar útil en algunos casos como en otros puede resultar inadaptativa (Jory Deleuze et al., 2019), en otros estudios se ha mostrado que los videojuegos tienen efectos negativos que van desde efectos psicológicos como depresión, ansiedad, estrés, efectos sociales como aislamiento entre otros efectos (Prochnow et al., 2020). Estos resultados de las diferentes investigaciones pueden estar sesgados tanto por los patrocinios, gustos personales, edad, creencias previas porque los resultados son variados dependiendo de la investigación debido a que al pasar los años las investigaciones muestran resultados diferentes, por lo tanto, no se puede establecer una relación clara, ya sea, positiva o negativa sobre los videojuegos y los efectos que generan en los jugadores debido a los diferentes factores que los afectan, su entorno, etapa de vida no existe un resultado general.

Sobre factores que se relacionen con el uso de videojuegos, nuestros resultados destacan una variedad de elementos relevantes que se asocian significativamente con el uso de videojuegos:

Vivir con ambos padres: Lo que se consiguió encontrar en la muestra de la investigación fue que vivir con ambos padres se asocia significativamente con una mayor motivación para jugar videojuegos en línea. Esto se puede deber a que al vivir aún con ambos padres se tiene mayor tiempo libre a comparativa de quienes viven solos, por lo tanto, existe mayor tiempo para jugar videojuegos u otras actividades de ocio, debido a que solo deben cumplir con sus responsabilidades básicas de estudiar, trabajar o ambas, pero no necesariamente hacerse cargo de labores del hogar. Esto también podría relacionado con la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson, en donde las personas comienzan a crear una identidad y pasar mayor tiempo con amigos o relaciones recíprocas (Erikson, 1950). Erikson propuso en esta teoría que abarca ocho etapas del desarrollo humano donde cada etapa presenta una crisis psicosocial que influye en la identidad, las relaciones y el crecimiento personal a lo largo de la vida va desde la confianza en la infancia hasta la reflexión sobre la vida en la vejez, esta teoría destaca la importancia de las experiencias sociales y culturales en nuestro desarrollo En este sentido, los videojuegos entregan un medio a través del cual los jóvenes encuentran la posibilidad de socializar

### **Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**

y acercarse a distintas personas, creando vínculos que aumentan la motivación para jugar y poder encontrarse con un grupo de amigos que les entregue una sensación de seguridad, compañía y confianza, elementos que están presentes en el quinto y sexto estadio de esta teoría. En la literatura actual no se encuentra un resultado concreto relacionado a este punto, para decir que es un factor común para una mayor motivación de jugar videojuegos en línea, solo se encuentra que en algunos casos los videojuegos pueden reforzar la relación entre padre e hijos debido a la posibilidad de jugar en modo cooperativo o versus (Sigma Dos, 2023) y no se especifica las actividades de los hijos en las demás fuentes de información consultadas. De esta forma no hay una investigación previa que respalde la correlación de estos datos

Tener estudios técnicos de educación superior: En relación con este aspecto, se descubre que poseer estudios de educación superior o haber cursado este nivel tiene una correlación positiva con el aumento de motivación de jugar videojuegos en línea. Las consecuencias del uso de videojuegos en estudiantes universitarios pueden estar relacionadas con diversas situaciones. En primer lugar, al encontrarse en la misma etapa de vida, los estudiantes pueden ver los videojuegos como un desafío estimulante que promueve un entorno competitivo. Esta competitividad a menudo se complementa con la interacción social, ya que muchos videojuegos incluyen modos multijugador que facilitan la colaboración entre jugadores, fomentando el trabajo en equipo y la comunicación para alcanzar objetivos comunes dentro del entorno virtual. Además, los videojuegos pueden servir como una herramienta para la gestión del estrés, proporcionando una vía de escape y distracción de las presiones académicas y personales. (Wagener et al., 2024) debido a que luego de jugar pueden ver una disminución de estrés o diferentes emociones negativas debido a la posibilidad de escapar de su realidad. Revisando la literatura relacionada con esta temática podemos encontrar que los videojuegos pueden ser utilizados con este carácter de distracción ya sea debido al carácter de escapismo que pueden brindar los videojuegos así evitar la realidad y sumergirse en la realidad virtual que existe en el mundo de fantasía del juego de video (Jory Deleuze et al., 2019), como también se ha podido ver un efecto de mayor reducción de cortisol en personas pertenecientes a Tétrada Oscura (narcisismo, psicopatía, maquiavelismo y sadismo (Brown, Hazraty y Palasinski, 2019)) (Wagener et al., 2024) a comparativa de personas neurodivergentes las cuales hubo una disminución de esta hormona del estrés pero no de manera tan significativa como el grupo antes mencionado. Sin embargo, no se encontró un estudio concreto donde relacionara el hecho de ser estudiante de educación superior con la mayor motivación por jugar videojuegos, así que todo es de manera interpretativa basándose en los resultados que hemos logrado conseguir.

Tener Instagram: Tener esta red social se asocia significativamente con una mayor motivación para jugar videojuegos. Esta red social propiedad de META se encuentra actualmente como la Cuarta red social más utilizada a nivel global con 2.000 millones de usuarios a 2024 (*Usuarios Mundiales de Las Redes Sociales Líderes En 2024* / Statista, 2024). La red social fue lanzada en 2010 y siendo una de las más utilizadas por los jóvenes en la actualidad, según datos estadísticos de statista en 2024, volviéndose un lugar ideal de encuentro entre usuarios, además, de la facilidad que entrega para masificar contenido relacionado con videojuegos, ya sea, clips de transmisiones, consejos, recomendaciones, entre otros contenidos relacionados con esta afición o incluso trabajo para los creadores de contenido o influencer. En la actualidad, de julio de 2024, no existe una investigación

### **Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**

donde muestre un resultado concreto sobre el uso de redes sociales y la motivación para jugar videojuegos, por lo tanto, no se logra hacer una conexión entre el resultado encontrado con la literatura.

Jugar más de 4 horas diarias: Esta variable indica que jugar más de 4 horas diarias se asocia significativamente con una mayor motivación por jugar videojuegos en línea. La teoría de la autodeterminación (Edward L. Deci y Richard M. Ryan, 1985), sugiere que los videojuegos satisfacen necesidades básicas como la competencia, la autonomía y la relación social. Las personas que juegan muchas horas pueden encontrar una gran satisfacción al cumplir estas necesidades psicológicas a través del juego. Los videojuegos están diseñados para proporcionar recompensas frecuentes y tangibles, como niveles completados, puntos obtenidos, o reconocimiento dentro de la comunidad de jugadores (Yee, N. 2006) en esta investigación se encontraron 3 principales motivaciones para jugar que están relacionadas con el logro, inmersión, interacción social siendo estas subdivididas en subcategorías. Estos refuerzos positivos pueden incrementar la motivación para continuar jugando, ya que los jugadores buscan mantener la sensación de logro y éxito (Skinner 1938). El reforzamiento positivo es un concepto central en la teoría del condicionamiento operante, desarrollada por B.F. Skinner. En esta teoría, se postula que las conductas que son seguidas por consecuencias agradables o recompensantes tienden a repetirse con mayor frecuencia. Este proceso es conocido como reforzamiento positivo. Además de lo anterior, otra razón por la que las personas pasan muchas horas jugando videojuegos se debería a que los videojuegos pueden servir como una forma de escapismo, permitiendo a los jugadores desconectarse de problemas y estrés presentes en la vida real, encontrando en esta actividad una manera efectiva de manejar el estrés y las emociones negativas (Jory Deleuze et al., 2019). Aunque no todo son cosas positivas, diversos estudios también han encontrado que el uso excesivo de videojuegos puede estar asociado a problemas de juego, llegando a convertirse en una adicción a los videojuegos presentando consecuencias como problemas psicológicos de ansiedad, depresión, irritabilidad, problemas sociales como el aislamiento social, problemas interpersonales debido a la cantidad de tiempo dedicada al juego esto también puede ir de la mano con problemas académicos y/o laborales existiendo una disminución del rendimiento en estos ámbitos, posibles ausencias y una falta de compromiso, también pueden existir problemas de salud física como el sedentarismo o problemas de sueño (Trastorno de Juego por Internet, DSM V). Conforme a diversos autores el principal descubrimiento que se puede ver es que mientras más juega uno si existe una mayor motivación por seguir jugando debido a las motivaciones antes mencionadas (Yee, N. 2006) lo que está relacionado con nuestros hallazgos, pero como resultado las investigaciones previas han encontrado resultados negativos para la salud mental, física y social debido a una cantidad mayor de horas de juego; sin embargo, en estudios más actuales se postula que los videojuegos no tiene efecto negativo en los jugadores que juegan por decisión propia y no por la sensación de que deben hacerlo similar a como si fuera una obligación (Vourre et al, 2022).

Presentar depresión: Indica que presentar depresión se asocia significativamente con una mayor motivación por jugar videojuegos en línea. Esto se puede deber al escapismo respaldado en el artículo de Jory Deleuze et al, 2019 “Escaping reality through video games is linked to an implicit preference for virtual over real-life stimuli”, en donde se demuestra que el escapismo es una necesidad de algunos videojugadores, ya que, la inmersión en mundos virtuales permite a los jugadores desconectarse temporalmente de sus sentimientos y situaciones negativas, lo que puede ofrecer alivio momentáneo

## **Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**

algo valioso para este tipo de patologías (Jory Deleuze et al., 2019). De esta forma, los videojuegos permiten a los jugadores sentir una sensación de control y competencia que puede faltar en otras áreas de sus vidas. Completar tareas y superar desafíos en los juegos puede proporcionar una sensación de logro y control, lo que puede ser beneficioso para la autoestima y el estado de ánimo de las personas con depresión (Ingram & Cangemi, 2019). También los videojuegos pueden aportar estímulos sensoriales y cognitivos que sirven para combatir la apatía, además de la posible asociación con otras personas, generando una interacción social beneficiosa para evitar este aislamiento (Palaus et al., 2017), en relación a diferentes obras literarias se puede ver esta correlación más a menudo debido a la posibilidad de escapismo de la vida real que aportan los videojuegos, por lo tanto, vemos resultados similares, las personas con tal de poder desconectarse de sus problemáticas personales prefieren sumergirse en este mundo virtual para así generar un alivio aunque sea momentáneo les aporte a disminuir esta sintomatología (Jory Deleuze et al., 2019).

Tener estrés: Los videojuegos pueden ser una forma efectiva de aliviar el estrés. Al sumergirse en un juego, las personas pueden desviar su atención de las fuentes de estrés y relajarse. La distracción proporcionada por los videojuegos ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés (Wagener et al., 2024), al igual que en la condición anterior, sirve como una posibilidad de escape para poder evitar esta sensación negativa. En situaciones de estrés, las personas a menudo sienten una falta de control sobre sus circunstancias. Los videojuegos, por otro lado, permiten a los jugadores ejercer control y tomar decisiones, lo que puede restaurar una sensación de agencia y reducir la ansiedad. Algo esencial en este sentido también es la interacción social que ocurre al momento de jugar debido a que existe una sensación placentera al momento de jugar videojuegos con amigos o cercanos, también va acompañado de la gratificación inmediata que puede existir dentro de estos universos, ya sean logros o superar obstáculos además de trabajar sus habilidades mientras juega. Las estrategias y habilidades utilizadas en el juego, como la resolución de problemas y la toma de decisiones rápidas, pueden transferirse a la vida real, ayudando a los individuos a manejar de manera adecuada las situaciones estresantes

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, podemos concluir que la relación entre los videojuegos y la salud mental en estudiantes universitarios es compleja y multifacética. Si bien se encontró una prevalencia significativa de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la muestra, no se puede establecer una relación causal directa entre estas variables y el uso de videojuegos. En comparativa con la literatura, lo que se logra encontrar, es que los videojuegos se pueden utilizar para control o disminución del estrés o la hormona de cortisol que está relacionada a esta problemática, por lo tanto, podemos decir que los resultados de la investigación sobre la motivación de los jugadores para jugar en línea demuestran que ellos ven un resultado positivo para aliviar esta tensión que puede ser originada por diferentes razones. (Wagener et al., 2024).

Cambiar su estado de ánimo después de jugar: Cambiar su estado de ánimo después de jugar se define como el efecto emocional que genera el juego en el jugador influenciando directamente en sus emociones induciendo la capacidad de cambiar el humor de este pudiendo ser bueno como malo, donde un cambio hacia un estado anímico positivo se asocia al aumento de la motivación por jugar videojuegos en línea. Esto tiene relación con el anterior punto debido a que como se menciona anteriormente dentro de los juegos existen recompensas o reconocimientos como pueden ser los logros que entregan algunas consolas al completar una cierta condición, lo cual hace que tenga un

### **Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**

grado de gratitud al jugar el videojuego lo cual le haría cambiar de ánimo al jugador debido a que supero un desafío de una cantidad desconocida de cada juego lo cual se vuelve un reto personal para la persona lo que genera satisfacción y así de esta forma haga que aumente la motivación para jugar juegos en línea. En la literatura aparece información que apoya esto, pero principalmente relacionado a las motivaciones para jugar esto podría ir de la mano con la obtención de logros dentro del mundo del videojuego que esté jugando la persona generando un cambio de estado de ánimo hacia la felicidad lo cual generaría una mayor motivación para jugar videojuegos.

Ser trabajador: Se notó que esta condición laboral se traduce con una motivación menor por jugar videojuegos en línea. Esto se puede deber a diferentes razones, pero una de las principales sería la menor disponibilidad de tiempo debido al horario laboral de la persona, dejándoles con una menor cantidad de tiempo libre la cual se enfoca generalmente en responsabilidades familiares y del hogar, siendo muy pocas las oportunidades de desarrollar actividades de ocio como los videojuegos. Basándose en la literatura que tenemos disponible no logramos encontrar un artículo relacionado o que mencione directamente esta característica de su muestra, por lo tanto, no podemos decir que hay una similitud con otras investigaciones, lo que si pudimos notar es que esto puede ser debido al tipo de población encuestada debido a que las investigaciones disponibles son principalmente de Estados Unidos o de Europa, por lo tanto, las condiciones de trabajo son diferentes, así también como las necesidades económicas, de esta forma puede ser un impedimento para comparar o tener como referencia lo que genera una limitante.

Estar estudiando una carrera de pregrado: Se demostró que esta condición educacional se refleja en una menor motivación por jugar videojuegos online. Esto se puede deber a diversos factores que están relacionados con esta etapa educativa, como una carga académica intensa que va desde asistir a clases, completar tareas, estudiar para pruebas, participar en trabajos en equipo, lo cual deja una menor cantidad de tiempo libre para jugar videojuegos, además de demostrar que su prioridad es estudiar algo que es un objetivo para algunas personas o hasta sus familias (Sun et al., 2023). Incluso en esta etapa también existen una gran variedad de actividades extracurriculares que ofrecen los centros de estudio, sumado a los diferentes eventos sociales y de esparcimiento, los cuales generan mayor motivación en los jóvenes a diferencia de quedarse en casa jugando videojuegos (Chen et al., 2023) Otro punto que hace que exista una menor motivación es el estrés y fatiga que puede ser tanto mental como física relacionadas intrínsecamente con estudiar una carrera universitaria, lo cual disminuye el ánimo para realizar actividades que requieren concentración y energía como sería jugar videojuegos (Barbayannis et al., 2022). Basándose en la literatura podemos notar que los estudiantes usan los videojuegos como distractores para mejorar su estado de ánimo actuando como una auto recompensa por su esfuerzo al estudiar (Slobodan Adžić et al., 2021) además también se nota una mayor motivación de jugar videojuegos si es que se tiene un mejor rendimiento escolar creando una correlación positiva entre estos puntos, basándonos en nuestros hallazgos no tenemos esta misma relación debido a que incluso nosotros notamos una disminución de tiempo de juego al ser estudiante de pregrado algo que puede estar relacionado a lo mencionado anteriormente como la carga académica o las actividades externas que realiza el estudiante de esta forma teniendo menos tiempo para jugar videojuegos.

No ser trabajador ni estudiante: Esto se asocia con una significativa disminución por jugar

## **Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**

videojuegos. Este hallazgo podría estar relacionado una falta de estructura y/o rutina diaria que entrega tener un trabajo o tener que estudiar, generando que los jóvenes tengan menos tiempo libre para actividades de ocio, La falta de estas actividades organizadas lleva a los jóvenes a tener más tiempo libre disponible, lo que paradójicamente resulta en un menor interés por las actividades recreativas, como los videojuegos, ya que la posibilidad de realizarlas con mayor frecuencia reduce su valor percibido y la necesidad de aprovechar intensamente el tiempo libre dedicado a ellas. Además, existe un estigma social debido a no tener una actividad laboral o estudiantil, lo cual hace que jugar videojuegos mucho tiempo se vea de forma negativa debido a que existe una presión social para encontrar una de estas actividades (Lee, Y.-H., & Chen, M. 2023) Puede existir un problema de salud mental por diferentes motivos que provocaría una disminución en el interés o la motivación por jugar videojuegos incluso ambos, esto se daría principalmente en la depresión y la ansiedad, ya que, se dificultaría disfrutar este tipo de actividades también conocido como anhedonia que es la incapacidad de sentir placer y la sensación de satisfacción (Triglia, 2016) . Comparándolo con la literatura nuestro resultado e interpretación es totalmente opuesto lo que se ve en las investigaciones es que las personas que se encuentran desempleadas usan los videojuegos como una vía de escape o de evitación para la problemática de no tener un trabajo estable actividades (Lee, Y.-H., & Chen, M. 2023), en estos textos no especifican la condición de estudiante solamente se centran en la situación laboral, además de que se centran en una etapa diferente debido a que era en el momento de una pandemia lo que obligaba a una cuarentena que disminuyo la interacción física, pero de manera general las investigaciones ven los videojuegos como una metodología de escapismo.

### **Limitaciones**

Debido a que este estudio es transversal, los resultados se limitan a interpretación asociativas y no relaciones causales. El tamaño de la muestra y la demografía son una clara limitación a la generalización del estudio, se realizó un análisis más específico debido a esto. No se centró en un tipo de juego o plataforma de juego en concreto lo cual podría otorgar un resultado distinto, ya que, cada juego y plataforma tienen componentes sociales únicos que afectan la dificultad y el impacto de la socialización además de las diferentes comunidades existentes en cada juego.

Falta de participación de la comunidad universitaria debido al poco interés por el tema o la poca recompensa que podrían recibir de la investigación, también esta condición de educación limito el público encuestado, teniendo que hacer más pequeña la muestra.

### **Proyecciones**

Se requieren investigaciones más profundas que consideren la diversidad de experiencias y contextos para comprender mejor la relación entre los videojuegos y la salud mental en la población estudiantil universitaria.

**Promoción de un Uso Equilibrado y Responsable de los Videojuegos**

Es fundamental promover un uso equilibrado y responsable de los videojuegos. Para ello, se deben establecer límites de tiempo y diversificar las actividades de ocio, fomentando además hábitos saludables entre los estudiantes. Estas medidas contribuirán a minimizar los posibles efectos negativos asociados con el uso excesivo de videojuegos.

**Fomento de la Comunicación Abierta y el Apoyo Social:**

## **Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.**

Crear espacios de diálogo y fomentar la comunicación abierta entre los estudiantes sobre sus experiencias con los videojuegos es crucial. Estos espacios deben ofrecer apoyo a quienes lo necesiten, contribuyendo a una comunidad estudiantil más conectada y comprensiva.

Provisión de Información y Recursos para el Manejo del Estrés, la Ansiedad y la Depresión:

Sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre la importancia de la salud mental es esencial. Es necesario brindar información y recursos accesibles para el manejo del estrés, la ansiedad y la depresión, facilitando el acceso a atención profesional y recursos de apoyo.

Desarrollo de Investigaciones sobre los Aspectos Positivos y Negativos de los Videojuegos:

Es crucial desarrollar investigaciones que exploren tanto los aspectos positivos como negativos de los videojuegos. Considerar las diferentes experiencias y contextos permitirá una comprensión más completa de su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios. Esto proporcionará una base sólida para futuras políticas y estrategias de intervención.

### **Agradecimientos de Valentina Cortés S.**

Quiero dedicar estas palabras de agradecimiento a aquellas personas y seres especiales que han sido fundamentales en este camino académico y personal.

**A mi familia:** A mis padres, por su amor incondicional, por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, y por estar siempre a mi lado, apoyándome en cada paso que doy. Gracias por permitirme estudiar una carrera que amo, que me motiva, y por nunca exigirme más allá de mis capacidades, permitiéndome ir a mi ritmo. Ustedes siempre priorizaron mi bienestar, y les agradezco eternamente todos los sacrificios realizados para que yo pueda llegar hasta este momento. Me enseñaron que la vida, aunque a veces dura, siempre nos ofrece la oportunidad de seguir adelante, que somos más fuertes de lo que pensamos, y que no estamos tan solos como a veces sentimos, a pesar de que no siempre seamos buenos para expresar nuestros sentimientos. A mi hermana, por su constante compañía, inspiración y alegría, por su interés en lo que siempre hago y sigo haciendo, por ser una motivación para mejorar continuamente, para buscar siempre el cambio y no tener límites. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

**A mi pareja:** Gracias por tu amor, paciencia y comprensión durante todos estos años. Tu apoyo constante y tus palabras de aliento me han motivado a seguir adelante en los momentos más difíciles. Tu presencia en mi vida ha sido un pilar fundamental para alcanzar este logro. Estoy agradecida por tenerte siempre a mi lado, tanto como pareja, como amigo y como confidente. Gracias por muchas veces amanecerte conmigo solo para que no esté sola, por siempre llevarme a donde necesitara, por ser siempre un "sí" sin un "por qué". Gracias por estar de manera incondicional tanto en lo académico como en lo emocional, y por ser esa luz que no sabía que necesitaba pero que era esencial.

**A Felipe González:** Aunque ya no estás físicamente con nosotros, tu recuerdo y tus enseñanzas perduran en mi corazón. Fuiste una guía y un ejemplo a seguir, demostrando que nunca hay que rendirse y que siempre debemos hacer lo que amamos. Esta tesis está dedicada a tu memoria con todo mi amor y gratitud.

**Al profesor guía, Jonathan Martínez:** Gracias por su incondicional tiempo y dedicación, por enseñar con peras y manzanas, y por guiarme pacientemente a lo largo de este proceso. Su apoyo y conocimiento han sido cruciales para la culminación de esta tesis.

## Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

**A mi mascota:** A la infaltable Stella, por ser mi fiel compañera en los momentos de soledad y estrés. Tu presencia reconfortante y tu amor incondicional han sido un alivio en los días más difíciles.

A todos ustedes, de todo corazón, gracias.

### Referencias

- Ángel, L. O. M. (2015). Desarrollo de un videojuego para móviles con Unity. <http://hdl.handle.net/10045/49991>
- Asale, R.-. (z.d.). Videojuego | Diccionario de la Lengua Española. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/videojuego>
- Asociación Española de Videojuegos. (2020). La industria del videojuego en España.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barrientos Lino, L. M., & Garcia Salvador, J. A. (2022). Motivos para jugar y adicción a videojuegos en estudiantes de secundaria de Lima Norte, 2021.
- Cabrejos, L. L. P., & Flores, M. C. T. (2020). Adicción a videojuegos en relación con la conducta antisocial y delictiva en adolescentes de un colegio estatal de Lima. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 5(3), 118-130.
- Carranza Tirado, Y. K., Jiménez Arteaga, M. L., Jiménez Jiménez, S. M., & Taborda Toro, S. (2021). Uso de los videojuegos y su correlación con la ansiedad y la depresión.
- Cascaes da Silva, F., Beatriz Angélica Valdivia Arancibia, T., da Rosa Iop, R., Jose Barbosa Gutierrez Filho, P., & da Silva, R. (2013). Escalas y listas de evaluación de la calidad de estudios científicos Evaluation lists and scales for the quality of scientific studies. *Revista Cubana de Información En Ciencias de La Salud (ACIMED)*, 24(3), 295–312. <http://scielo.sld.cu>
- Celis-Morales, C., & Nazar, G. (2022). Cambios en la prevalencia de depresión en Chile y el mundo debido a la pandemia por COVID-19. *Revista Médica de Chile*, 150(5), 691–692. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872022000500691>
- Chacón Cuberos, R., Zurita Ortega, F., Martínez Martínez, A., Castro Sánchez, M., Espejo
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: the chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Cole, DA, Nick, EA, Zelkowitz, RL, Roeder, KM y Spinelli, T. (2017), “Apoyo social en línea para jóvenes: ¿recapitula el apoyo social en persona? ¿Puede ayudar?”, *Computers in Human Behaviour*, vol. 68, págs. 456-64.
- Constanza Bello Caipillán. (2023, May 3). Chile es el sexto país con mayor tasa de suicidios en América Latina, según datos de la OMS. *BioBioChile - La Red de Prensa Más Grande de Chile*; <https://www.biobiochile.cl/noticias/salud-y-bienestar/mente/2023/05/03/chile-es-el-sexto-pais-con-mayor-tasa-de-suicidios-en-america-latina-segun-datos-de-la-oms.shtml>
- Cuevas-Monzonís, N., Gabarda-Méndez, V., & Cánovas-Leonhardt, P. (2021). Responsible Use of Video Games: ¿A Family or School Issue? *Revista Colombiana de Educacion*, 1(84). <https://doi.org/10.17227/rce.num84-11981>

### Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

- Deleuze, J., Maurage, P., Schimmenti, A., Nuyens, F., Melzer, A., & Billieux, J. (2019). Escaping programa de telerrealidad 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>
- Eduardo Rivera Arteaga, & Verónica Torres Cosío. (2018). Videojuegos y habilidades del pensamiento / Videogames and thinking skills. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 8(16), 267–288. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.341>
- education. *International Journal of Inclusive Education*, 23(2), 209–228. Doi: 10.1080/13603116.2018.1426051
- Epstein, S., Roberts, E., Sedgwick, R., Finning, K., Ford, T., Dutta, R., & Downs, J. (2018). Poor school attendance and exclusion: A systematic review protocol on educational risk factors for self-harm and suicidal behaviours. *BMJ Open*, 8(12), 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023953>
- Fajardo-Santamaría, J. A., Santana-Espitia, A. C. y Caldas-Quintero, C. A. Asociación entre el tiempo de uso de videojuegos y la tendencia a la agresividad en estudiantes universitarios de Bogotá D. C. *Revista Colombiana de Educación*, 1(84), 1-21. <https://doi.org/10.17227/rce.num84-11981>
- Ferguson, CJ (2015). ¿Los pájaros enojados hacen que los niños se enojen? Un metaanálisis de la influencia de los videojuegos en la agresión, la salud mental, el comportamiento prosocial y el rendimiento académico de niños y adolescentes. *Perspectivas de la ciencia psicológica*, 10(5), 646-666. <https://doi.org/10.1177/1745691615592234>
- Gaming reach worldwide by age and gender 2022 | Statista. (2022). Statista; Statista. <https://www.statista.com/statistics/326420/console-gamers-gender/>
- Garcés, T., & Pinel Martínez, C. (2017). Relación entre factores académicos y consumo de
- Gráficos de Steam. (2022). Steampowered.com. <https://store.steampowered.com/charts/>
- Hardware para gamers: El rendimiento y la experiencia de uso impulsan la demanda en un mercado maduro. (2019). Gfk.com. <https://www.gfk.com/es/prensa/hardware-para-gamers-el-rendimiento-y-la-experiencia-de-uso-impulsan-la-demanda-en-un-mercado-maduro>
- <https://www.redalyc.org/pdf/368/36849882007.pdf>
- Ingram, J., & Cangemi, J. (2019). Video Games: Motivation, Effects, and Clinical Implications on Self-Esteem. *College Student Journal*, 53(1), 1–12. <https://eric.ed.gov/?q=video+games&pg=2&id=EJ1315551>
- interactions of children with autism spectrum disorder: A resource for inclusive
- Ipsos. (2021). Un año de Covid-19 [PDF]. Recuperado de aquí: <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/Un%20an%CC%83o%20de%20Covid-19%20%283%29.pdf>
- Jonne Arjoranta. (2019). How to Define Games and Why We Need to. *the Computer Games Journal*, 8(3-4), 109–120. <https://doi.org/10.1007/s40869-019-00080-6>
- Jory Deleuze, Maurage, P., Schimmenti, A., Filip Nuyens, Melzer, A., & Joël Billieux. (2019). Escaping programa de telerrealidad 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>
- Krossbakken, E., Pallesen, S., Mentzoni, RA, King, DL, Molde, H., Finserås, TR y Torsheim, T. (2018). Un estudio cruzado de las trayectorias de desarrollo de la participación en los videojuegos, la adicción y la salud mental. *Fronteras en Psicología*, 9(2239). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02239>.

### Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

- Lee, Y.-H., & Chen, M. (2023). ¿Buscas una sensación de control o escapismo? El papel de los videojuegos en la lucha contra el desempleo. *Juegos y Cultura*, 18(3), 339-361. <https://doi.org/10.1177/15554120221097413>
- Martínez-Libano, J., Torres-Vallejos, J., Juan Carlos Oyanedel, González-Campusano, N., Calderón-Herrera, G., & Yeomans, M. (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1139946>
- Michelini, Y., Ibáñez, M. I., Pilatti, A., Bravo, A. J., López-Fernández, F. J., Ortet, G., & Mezquita, L. (2023). Motives to play videogames across seven countries: Measurement invariance of the Videogaming Motives Questionnaire. *Addictive Behaviors*, 140. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107624>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G., Atkins, D., Barbour, V., Barrowman, N., Berlin, J. A., Clark, J., Clarke, M., Cook, D., D'Amico, R., Deeks, J. J., Devereaux, P. J., Dickersin, K., Egger, M., Ernst, E., ... Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Mónica Rodríguez Rodríguez, & María, F. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*, 20(2), 557-591. <https://doi.org/10.6018/eglobal.438641>
- Moscardi, R. (n.d.). Videojuegos y habilidades cognitivas. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/498/1/doc.pdf>
- Oceja, J., & González-Fernández, N. (2020). Estudiantes universitarios y videojuegos: Cultura del medio percibida, uso y preferencias en función del género. *Education Policy Analysis Archives*, 28, 66-66.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Depresión y otros trastornos mentales comunes: estimaciones de salud mundial. Recuperado de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34006>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., & Moher, D. (2020). Updating guidance for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. 15(4), 357-376.
- Palacios, J. (2022). Videojuegos: Adicción, Diversión y Rehabilitación.
- Palaus, M., Marron, E. M., Viejo-Sobera, R., & Redolar-Ripoll, D. (2017). Neural Basis of Video Gaming: A Systematic Review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00248>
- Pereira, I. C. (2022). Videojuegos y socialización diferencial de género: preferencias y práctica. *International Multidisciplinary Journal CREA*, 2(1), 12-12.
- Pérez, Almudena. Jiménez. (2023). Diseño de la cultura del videojuego. In *Convergencia mediática: nuevos escenarios, nuevas perspectivas* (pp. 459-473). Dykinson.
- Pontes, HM, Schivinski, B., Sindermann, C., Li, M., Becker, B., Zhou, M. y Montag, C. (2021). Medición y conceptualización del trastorno del juego según el marco de la organización mundial de la salud: el desarrollo de la prueba del trastorno del juego. *Revista internacional de salud mental y adicciones*, 19(2), 508-528.
- Prochnow, T., Patterson, M. S., & Hartnell, L. (2020). Social support, depressive symptoms, and online gaming network communication. *Mental Health and Social Inclusion*, 24(1), 49-58.

### Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

- Publimark. (2022, September 12). Publimark.cl - Radiografía de GfK al mundo de los jugadores chileno. Publimark.cl. <https://publimark.cl/protagonistas/radiografia-de-gfk-al-mundo-gamer-chileno-2.html>
- Recuperado de: [http://www.aevi.org.es/web/wpcontent/uploads/2021/04/AEVI\\_Anuario\\_2020.pdf](http://www.aevi.org.es/web/wpcontent/uploads/2021/04/AEVI_Anuario_2020.pdf)
- Rizo Acosta, J. H. (2022). Gamers: un estudio exploratorio sobre el estrés y los síntomas de ansiedad y depresión (Bachelor's thesis, Universidad EAFIT).
- Russoniello, C., Fish, M. T., & O'Brien, K. (2013, November 8). The Efficacy of Casual Videogame Play in Reducing Clinical Depression: A Randomized Controlled Study. ResearchGate; Mary Ann Liebert. [https://www.researchgate.net/publication/270834907\\_The\\_Efficacy\\_of\\_Casual\\_Videogame\\_Play\\_in\\_Reducing\\_Clinical\\_Depression\\_A\\_Randomized\\_Controlled\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/270834907_The_Efficacy_of_Casual_Videogame_Play_in_Reducing_Clinical_Depression_A_Randomized_Controlled_Study)
- Sáinz, Ó. B. (2021). El controvertido diagnóstico del trastorno de adicción a los videojuegos y la evolución de este durante la pandemia COVID-19: a propósito de un caso clínico. *Psiquiatría Biológica*, 28(3), 100335. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8486692/>
- Samdo, inicial (2021). Essential Facts about the Video Game Industry - Entertainment Software Association. Entertainment Software Association. <https://www.theesa.com/resource/2021-essential-facts-about-the-video-game-industry/>
- Skinner, B. F. (1938). "The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis". Appleton-Century.
- Slobodan Adžić, Jarrah Al-Mansour, Naqvi, H., & Slobodan Stambolić. (2021). The impact of video games on Students' educational outcomes. *Entertainment Computing*, 38, 100412–100412. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2021.100412>
- Stone, B., G., Mills, K. A., y Sagers, B. (2018). Online multiplayer games for the social
- Sun, R.-Q., Sun, G.-F., & Ye, J.-H. (2023). The effects of online game addiction on reduced academic achievement motivation among Chinese college students: the mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353>
- Team, E. (2020, August 14). Global Video Game Consumer Population Passes 3 Billion. DFC Dossier. <https://www.dfcint.com/dossier/global-video-game-consumer-population/>
- Time spent playing video games is unlikely to impact well-being | Royal Society Open Science. (2022). Royal Society Open Science. <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsos.220411>
- Triglia, A. (2016, December). Anhedonia: efectos y causas de la incapacidad de sentir placer. *Psicologiyamente.com*. <https://psicologiyamente.com/clinica/anhedonia>
- Un estudio indica que el 40 por ciento de la población mundial juega videojuegos (ign.com)
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2013). LA DECLARACIÓN PRISMA: UN PASO ADELANTE EN LA MEJORA DE LAS PUBLICACIONES DE LA REVISTA ESPAÑOLA DE SALUD PÚBLICA. *Rev Esp Salud Pública*, 99–102.
- Usuarios mundiales de las redes sociales líderes en 2024 | Statista. (2024). Statista; Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de->

### Consecuencia de los videojuegos en la salud mental de estudiantes universitarios.

usuarios/#:~:text=Facebook%20encabezaba%20de%20nuevo%20en,seg%C3%BAAn%20datos%20facilitados%20por%20DataReportal.

- Velasco, J. (2011, July 8). Tennis for Two, uno de los primeros videojuegos de la historia. Hipertextual; Hipertextual. <https://hipertextual.com/2011/07/tennis-for-two-uno-de-los-primeros-videojuegos-de-la-historia>
- Video Games - Worldwide | Statista Market Forecast. (2023). Statista; Statista. <https://www.statista.com/outlook/dmo/digital-media/video-games/worldwide>
- videojuegos en universitarios: un modelo de regresión. Píxel-Bit.
- Wagener, G. L., Schulz, A., & Melzer, A. (2024). Games, hormones, and “dark” personalities: Dark tetrad and the effects of violent gaming on aggression, cortisol, and testosterone. *Physiology & Behavior*, 274, 114421–114421. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2023.114421>
- Yee, N. (2006). Motivations for Play in Online Games. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 9 6, 772-5. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>.