

**Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en Línea (MMO).**

Tesis presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar al grado de  
Licenciatura en Orientación

Ma. Celeste Elizondo Monge

Paula Venegas Pereira

Julio, 2024



**Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en Línea (MMO).**

Tesis presentada en la  
División de Educación para el Trabajo  
Centro de Investigación y Docencia en Educación  
Universidad Nacional

Para optar al grado de  
Licenciatura en Orientación

Ma. Celeste Elizondo Monge

Paula Elena Venegas Pereira

Julio, 2024

**Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en Línea (MMO)**


María Celeste Elizondo Monge  
Paula Elena Venegas Pereira

**Aprobado por:**

Tutor del Trabajo Final de Graduación M.Ed. German E. González Sandoval

Lectora M.Ed. Jorge Robles Murillo

Lectora Licda. Mariela Salazar Jiménez

 VICTOR JULIO VILLALOBOS BENAVIDES (FIRMA)  
PERSONA FISICA, CPF-01-1112-0942.  
Fecha declarada: 14/08/2024 07:30:19 PM

Representación del Decanato M.Sc. Víctor Villalobos Benavides

Representante Dirección de Unidad Académica M.Ed. Adriana Romero Hernández

Nota: La hoja de firmas contiene únicamente la firma digital de la persona directora de la Unidad Académica, con base en el acuerdo UNA-CO-CIDE-ACUE- 214-2020.

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mi mamá y a mi papá, por ser mi mayor ejemplo de resiliencia, persistencia y dedicación. A mis hermanas y hermanos por acompañarme en este proceso y demostrarme lo que es un apoyo incondicional. También quiero dedicar este escrito a las personas profesionales en Orientación que desean continuar innovando mediante la investigación y en el quehacer profesional.

María Celeste Elizondo Monge.

Dedico este logro a mi mamá, quien ha sido mi fuente de inspiración y apoyo incondicional a lo largo de este arduo viaje académico. Su amor inquebrantable y sus constantes sacrificios han sido la fuerza que ha guiado mis pasos en este camino hacia la culminación de esta tesis. También dedico este trabajo a mi papá; gracias a su incansable dedicación, sacrificio y amor hacia mí, han sido el fundamento sobre el cual construí la culminación de esta meta. A ambos les agradezco no solo su apoyo incondicional para mis logros académicos, sino también el ejemplo de fortaleza y resiliencia que representan para mí. Sus incontables esfuerzos han moldeado quien soy hoy en día. Con todo mi amor, respeto y admiración, les dedico esta tesis.

Paula Elena Venegas Pereira.

## **Agradecimiento**

Agradezco el acompañamiento de mi mamá Viviana y mi papá Henry, me brindaron el privilegio de culminar mis estudios en la Universidad Nacional, creyeron en mí y me demostraron día a día que con mucho esfuerzo las metas se pueden cumplir. Mis hermanas y hermanos Ashley, Nataly, Matías y Gael, por siempre creer en mí, por ser mi apoyo, mi motivación y mi más grande ejemplo a seguir. También quiero agradecerle a mi compañero de muchas etapas, Kevin, porque desde el primer día creyó en mi potencial, me inspiró, e insistió en que puedo llegar muy lejos, gracias por ser fundamental en mi proceso y con mucho amor haberme acompañado. A mi amiga Isabel, por ser incondicional a lo largo de todos estos años en nuestro paso por la universidad y hasta el día de hoy. Especialmente le agradezco a mi compañera y amiga Paula, por confiar en mí y desde el día acompañarme, respetarme, escucharme y aceptarme, sin el apoyo de Paula este proceso no sería el mismo. Al profesor German por darnos un gran acompañamiento y creer en nuestra investigación. Por último, al profesor Jorge y Mariela por ayudarnos, guiarnos y fortalecer nuestro trabajo.

María Celeste Elizondo Monge.

Agradezco a mis padres por su apoyo incondicional en todas mis metas, por todo el amor y apoyo que me brindan, impulsándome a superarme. Asimismo, a nuestro tutor de tesis, German, por confiar en nuestro trabajo y por la dedicación y compromiso que ha demostrado para ayudarnos a culminar esta meta. También agradezco a la lectora Mariela y al lector Jorge por el esfuerzo y la entrega que han dedicado a guiar nuestro trabajo. Además, agradezco a Fiorella, mi amiga y confidente, quien siempre ha sido un apoyo indispensable en mi vida académica y personal. Sin su ayuda, el camino hacia mis logros no sería el mismo. También agradezco a mi amiga y compañera Celeste por acompañarme con tanta dedicación en todo este proceso. Su amistad incondicional es un pilar indispensable en mi vida académica y personal. Asimismo, agradezco a Andrés por todo su apoyo en el logro de mis metas, por creer en mí, por inspirarme y acompañarme con amor, paciencia y respeto. Su presencia en mi vida me ha brindado una fortaleza indispensable para seguir adelante.

Finalmente agradezco a Brandon por acompañarme a lo largo de mis metas, por su apoyo inquebrantable, su paciencia y la calma que me ha brindado en los momentos donde más la necesito, su cariño y disposición siempre han sido indispensables para que yo pudiese sobrellevar cualquier adversidad.

Paula Elena Venegas Pereira

## Resumen

Elizondo, M. Venegas, P. (2024) *Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en Línea (MMO)*.

La presente investigación tiene como propósito general analizar el manejo de las emociones en personas adultas jóvenes a raíz del uso frecuente de los videojuegos, partiendo de un paradigma cualitativo naturalista, de enfoque fenomenológico, con un diseño narrativo. Las técnicas de recolección de información corresponden a: el grupo focal y la entrevista, las cuales permitieron conocer las experiencias de las personas adultas jóvenes videojugadoras en relación con el manejo de sus emociones. Los principales hallazgos que destacan la investigación, corresponden a la autogeneración de emociones positivas a través del uso de videojuegos, destacando cómo estos juegos ofrecen un medio para experimentar alegría y satisfacción en el día a día. Se evidencia que los videojuegos pueden ayudar a las personas a reconocer y regular sus emociones, tanto dentro como fuera del juego, fortaleciendo habilidades como el control de impulsos y la tolerancia a la frustración. Además, se destaca que, aunque los videojuegos pueden generar malestares emocionales, también sirven como herramienta de liberación emocional y como método de afrontamiento ante problemas personales, promoviendo estados emocionales más placenteros y fomentando la autorregulación emocional en los jugadores. El estudio propone recomendaciones tanto para adultos jóvenes que son jugadores de videojuegos como para profesionales de la orientación. A los jugadores, se les aconseja reflexionar sobre el equilibrio en el tiempo dedicado a los videojuegos y cuidar su salud física y mental, además de fomentar la interacción presencial con familiares y amigos. Asimismo, se sugiere aminorar el tiempo de juego si afecta negativamente su conducta. Se recomienda a los profesionales de orientación que usen tecnologías lúdicas para captar el interés de sus orientados, faciliten espacios para discutir emociones, apoyen en la gestión del tiempo y emociones, promuevan la investigación sobre el impacto emocional de los videojuegos, y creen ambientes inclusivos para los jugadores.

**Palabras clave:** Orientación, manejo de emociones, personas videojugadoras.

**Tabla de contenido**

<b>Capítulo I</b>	<b>1</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
Justificación	2
Antecedentes	4
Tema	11
Propósitos	11
Propósito General	11
Propósitos Específicos	11
Planteamiento y formulación del problema de investigación	11
Pregunta de investigación	11
<b>Capítulo II</b>	<b>13</b>
<b>Referente teórico</b>	<b>13</b>
Inteligencia emocional	13
Competencia emocional.	15
Manejo de emociones	16
La cognición en el manejo de emociones	20
Videojuegos	21
Tipos de videojuegos	23
Comunidad Gamer y videojugadores (as) frecuentes	24
Experiencia del videojuego e inmersión emocional	25
Características de los videojuegos para evocar emociones	26
Videojuegos correspondientes al estudio	28

Rol de la disciplina de la Orientación en torno al tema de estudio	29
Retos que enfrenta la disciplina de la Orientación	31
<b>Capítulo III</b>	<b>34</b>
<b>Marco Metodológico</b>	<b>34</b>
Paradigma de investigación	34
Enfoque de Investigación	35
Diseño de investigación	37
Personas participantes	38
Temas a explorar	39
Competencia para autogenerar emociones positivas	41
Regulación emocional	42
Regulación emocional por medio de la cognición	43
Técnicas e instrumentos de generación de información	44
Grupo focal	44
Entrevista semiestructurada	45
Ingreso al campo	46
Tratamiento de la información	47
Método de análisis	48
Criterios de calidad	50
<b>Capítulo IV</b>	<b>52</b>
<b>Presentación y análisis de los resultados</b>	<b>52</b>
Autogenerarse emociones positivas por medio de los videojuegos	52
Autogenerar emociones positivas	53
Disfrute de la vida.	55
Regulación de la impulsividad.	58

Tolerancia a la frustración.	62
Regulación de emociones por medio de la cognición	64
Prevenir estados emocionales negativos	65
Razonamiento y conciencia emocional	67
<b>Capítulo V</b>	<b>70</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>70</b>
Del primer propósito	70
Del segundo propósito	71
Del tercer propósito	72
Del propósito general	73
<b>Capítulo VI</b>	<b>74</b>
<b>Recomendaciones, limitaciones y alcances</b>	<b>74</b>
Limitaciones y alcances	75
Referencias y Apéndices	76
Referencias	76
Apéndices	91
Apéndice A.	91
Instrumento Grupo Focal	91
Apéndice. B.	97
Elaboración de carta de consentimiento	97
Apéndice C.	98
Instrumento entrevista semiestructurada.	98
Apéndice D.	101
Consentimiento informado.	101
Apéndice E.	103

Carta de la Institución.	103
Apéndice F.	104
Cuestionario de acercamiento a la población.	104
Apéndice G.	105
Datos crudos de Grupo Focal	105
Apéndice G	123
<i>Datos en crudo de entrevistas</i>	123

## Índice de tablas

Tabla 1.		
	<i>Resumen de temas a explorar</i>	40
Tabla 2.		
	<i>Propósitos, temas a explorar, unidades temáticas e ítems</i>	95

## Lista de abreviaturas

GAM	Gran Área Metropolitana.
INEC	Instituto Nacional de Estadística y Censo
MEP	Ministerio de educación Pública
MMO	Massevely Multiplayer Online = Videojuego Multijugador Masivo en línea
PROCOMER	Promotora de Comercio Exterior de Costa Rica
TIC's	Tecnologías de la información y comunicación
TGI	Target Group Index
UNA	Universidad Nacional

## **Capítulo I**

*Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en Línea (MMO).*

### **Introducción**

La emoción es una respuesta del organismo ante los impulsos, diversas actividades, al pensamiento, el sentir, la imaginación e incluso los sueños; por lo que resulta importante poder describirlas y controlarlas. A partir de esto, se describe el manejo emocional como un elemento propuesto por diversos autores como Bar-On, Goleman y Salovey y Mayer, se refieren al manejo emocional como la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones de cada persona. Goleman (2000) explica que el correcto control emocional posibilita los procesos de interacción humana, el desarrollo intrapersonal, favorece los procesos evolutivos y facilita el afrontamiento a los diversos desafíos que se presenten a lo largo de la vida, por lo que para poder fortalecer esta habilidad es importante potenciar la destreza de percepción emocional, es decir, de poder reconocer las emociones y su detonante para poder actuar y controlar la emoción. Asimismo, las emociones y su correcta gestión implican el desarrollo de competencias sociales, personales y emocionales, las cuales benefician la adaptación de las personas dentro de los ambientes sociales.

Una parte fundamental del trabajo profesional en Orientación es asegurar el adecuado desarrollo personal y el bienestar integral, por lo cual, es necesario abordar temas de inteligencia emocional como lo es el manejo de emociones, con el objetivo de favorecer la potencialización de habilidades para la vida, beneficiando la inserción a la sociedad. Con el propósito de poder desempeñarse en una labor específica es importante conocer cómo hacerlo, Goleman (2011) argumenta que para explorar el manejo de las emociones se puede elaborar mediante la observación del comportamiento, las expresiones, las vivencias emocionales, el nivel de satisfacción emocional, entre otros.

Con la presente investigación se pretende explorar el manejo emocional en las personas adultas jóvenes a raíz del uso de videojuegos, esto considerando la repercusión que ha tenido

esta tecnología en los últimos años, en esta población. Desde un paradigma naturalista con un enfoque cualitativo, se obtendrán los resultados, de esta manera se tomarán en cuenta las vivencias de las personas participantes, las perspectivas y sus sentimientos, identificado distintos componentes del control de las emociones como la facilitación emocional del pensamiento, regulación emocional y el estado de ánimo general. En el estudio se adentrará en la realidad de las personas para a partir de la misma describir cómo beneficia o perjudica el uso de los videojuegos en la gestión emocional y en la cotidianidad de esta población.

### **Justificación**

Las tecnologías están influyendo a la sociedad de manera acelerada, actualmente existen diversas formas aceptadas por la humanidad para socializar, aprender y entretenerse. Algunas poblaciones son influenciadas mayoritariamente por las tecnologías y la convivencia a distancia, en las cuales, los videojuegos como parte de estas tecnologías, estaban y están presentes en su vida cotidiana, repercutiendo en sus procesos cognitivos, de aprendizaje y en sus vivencias emocionales y sociales. Actualmente, la población costarricense no es ajena a esta realidad, los videojuegos se encuentran en muchos hogares, ya sea en consolas, computadoras y teléfonos celulares. Las nuevas generaciones muestran un dominio de la tecnología, aspecto que ha despertado preocupación en la sociedad a causa del contenido y tiempo que invierten principalmente las personas más jóvenes en el uso de los videojuegos. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), (2016) 35,3% de la población costarricense de 5 años juega videojuegos en su día a día. No obstante, este porcentaje incrementa en edades de 18 a 44 años, en las cuales, según la Asociación de Software en entretenimiento citado por Pinto (2021), son las edades en las que más utilizan este medio como alternativa de entretenimiento y descanso.

Según datos de la Promotora de Comercio Exterior de Costa Rica (PROCOMER), (2020) en el país, se ha mostrado el importante dinamismo que ha tenido la industria de los videojuegos, aún más a raíz de la Pandemia por COVID-19, en la cual, los videojuegos han sido una plataforma para continuar el contacto con familiares y amistades a distancia.

Se considera relevante investigar respecto a esta temática, tomando en cuenta que, según un informe de Target Group Index (TGI) citado por Murillo (2022) más del 40% de los costarricenses utilizan videojuegos en celulares, consolas, computadores y tablets.

Asimismo, UNA Comunica (2011) afirma que, sin distinción de edad, condición económica o nivel educativo, cientos de costarricenses invierten una parte considerable de su tiempo al uso de videojuegos, aspecto que tiene efectos negativos, pero también un alto potencial formativo, de igual manera, se menciona que, para estas personas que gustan de esta tecnología, representa una forma de escapar del estrés de la vida diaria. Por otra parte, Vargas (2021) menciona que en Costa Rica existen más de 2.3 millones de personas jugadoras, de estas 51.6% son profesionales o se encuentran estudiando una carrera universitaria, y respecto a las horas que dedican al juego 70% de estas personas costarricenses juegan más de 3 horas al día como promedio.

En el ámbito nacional, los profesionales en Orientación principalmente atienden a la población en etapa de adolescencia y adultez joven. Esta demografía, como se ha mencionado anteriormente, tiende a utilizar los videojuegos tanto como medio de entretenimiento como plataforma para interactuar socialmente.

Estudiar cómo se manifiesta el manejo de las emociones a partir del uso de los videojuegos, permite a la persona profesional en Orientación conocer parte importante de las influencias que poseen las generaciones más jóvenes y actuar conforme a esas nuevas características poblacionales, a partir de una labor más contextualizada a la realidad de las personas orientadas.

## **Antecedentes**

El presente análisis de investigaciones relacionadas con la temática ha sido organizado por núcleos temáticos, separando las investigaciones de origen internacional de las de origen nacional. Para el proceso de búsqueda se definieron los descriptores de: Videojuegos, Videojuegos y emociones, Videojuegos y desarrollo vocacional, Videojuegos en la educación, Videojuegos y desarrollo y Videojuegos y habilidades; las bases de datos consultadas fueron Repositorios Institucionales, Dialnet, Scielo y Google Académico. Las investigaciones consultadas fueron elaboradas en los países de Colombia, Chile, Ecuador, Perú, Venezuela, España, Suecia y Costa Rica por disciplinas como Comunicación, Enfermería, Psicología, Finanzas, Orientación, Psiquiatría, Ingeniería Eléctrica, Artes, Computación e Informática, Sociología, Educación e Ingeniería en Sistemas. Dicha recolección se organizó dentro de los siguientes núcleos temáticos: aprendizajes de los videojuegos, uso de los videojuegos como herramienta terapéutica (a nivel físico y emocional), videojuegos y desarrollo vocacional, videojuegos y desarrollo de habilidades. Estas temáticas fueron las más encontradas en los 31 documentos revisados.

A nivel internacional, como primer núcleo temático se desarrollará los videojuegos y su repercusión en las emociones, la investigación de Latorre y Cejudo (2015), tiene como objetivo evaluar los efectos del videojuego llamado “Spock” para el mejoramiento de la inteligencia emocional de los y las adolescentes, mediante un diseño cuasi-experimental, observan que, con el uso de dicho videojuego se logra detectar un incremento en la inteligencia emocional de las personas participantes, potencia sus habilidades y les fomenta el manejo emocional. Por otro lado, Campos y Huanca (2016) analizan la relación de los videojuegos con la inteligencia emocional de estudiantes de secundaria, en la cual se concluye que el uso de estos en el tiempo libre demuestra resultados positivos en el desarrollo intrapersonal, interpersonal, en el manejo del estrés y mejora del estado del ánimo, esto con un enfoque mixto.

En la investigación realizada por Castañeda y Lazo (2020) se pretendía comprender cómo los aspectos del lenguaje audiovisual son capaces de transmitir emociones a los jugadores y jugadoras, mediante un enfoque cualitativo hallan que en el juego las personas universitarias participantes presentaban sensaciones de felicidad y excitación. De la mano con esto, Sánchez, Mora y Chavarría (2020) elaboran un estudio en el cual se explora la influencia del estado de ánimo relacionado con el uso de los videojuegos en estudiantes universitarios; en los resultados

se encuentra que el uso de estos permitió canalizar emociones poco placenteras y crear estados de ánimo más positivos, asimismo el videojuego colaborativo permite promover la empatía, el trabajo en equipo y la comunicación. Por otro lado, se encuentra la investigación elaborada por Torres, Blanca y Pérez (2021), los autores estudiaron la asociación entre la inmersión de videojuegos con la activación emocional, en el desarrollo de esta se denota que los videojuegos poseen un papel de agentes de activación emocional positiva y negativa, asimismo, se observa cómo la emoción dependerá de elementos como estado de ánimo, el tipo de juego y modalidad (individual o colectivo), también, se explica que el impacto emocional que posea la persona al utilizar videojuegos se relaciona con la inmersión del jugador o jugadora en el juego.

En relación con los videojuegos y su repercusión en las emociones se encuentra el estudio realizado por Mena (2021) en la cual diseña una plataforma de búsqueda de videojuegos por estados emocionales, mediante un enfoque cualitativo destaca que no solamente modifican estados emocionales sino que los videojuegos pueden ser un conmutador para el cambio social, asimismo, dependiendo del género del videojuego, en muchos de estos se abordan temas como el duelo, las enfermedades mentales, la muerte, la orientación del deseo, la familia, entre otros.

En el núcleo temático de los videojuegos y su posible utilización en el desarrollo vocacional, Albarracín y Mateus (2019) diseñan una herramienta software que establece un perfil vocacional para orientar la decisión profesional de estudiantes de educación media, esto basándose en experiencias de videojuegos, en esta se encontró que la herramienta puede ser una alternativa a las pruebas tradicionales de orientación vocacional.

Lo que respecta al núcleo temático de los videojuegos en el desarrollo de habilidades, Caldas (2016), en su investigación explora la relación de los videojuegos creados para el aprendizaje educativo con el desarrollo de competencias en estudiantes de secundaria, con un enfoque mixto llegó a observar que con la implementación de un videojuego se podría mediar el aprendizaje y utilizarlo dentro de un plan pedagógico formal para obtener todo el potencial de esta herramienta tecnológica. También, se encuentra un estudio de Garmen, Rodríguez, García y Veledo (2019) en el que se presenta una herramienta digital para evaluar las inteligencias múltiples a través de los videojuegos, la misma se realiza con estudiantes de educación primaria y en sus hallazgos muestran que la herramienta es un adecuado instrumento para evaluar las inteligencias múltiples, asimismo, en la investigación se categorizan varios videojuegos en los cuales se explica cómo estos pueden evaluar y fortalecer las inteligencias múltiples mencionadas en la teoría de Gardner.

Continuando con lo que respecta al desarrollo de habilidades, Ruiz y Castro (2020) en su indagación analizan la influencia de los videojuegos en el desarrollo del proceso comunicacional de personas en la etapa de la niñez con Síndrome de Down; con un enfoque multimodal, descriptivo comparativo logran determinar que el videojuego impacta potencialmente el desarrollo comunicativo, emocional y simbólico de las poblaciones estudiadas, facilitando la interacción comunicativa.

En el núcleo temático de los aprendizajes que se pueden obtener mediante videojuegos, Marín y Marín (2014), realizan una investigación cuyo propósito general consistió en determinar si los videojuegos podrían ser un instrumento más en el desarrollo curricular de infantes desde la perspectiva del profesorado en formación inicial, con un estudio con enfoque cualitativo vislumbra que los videojuegos adquieren la función de estimulantes que promueven el desarrollo de habilidades creativas y sociales, asimismo, promueven el trabajo en equipo, distinguir partes del cuerpo, sincronía entre las extremidades superiores e inferiores, coordinación, reconocer colores primarios, desarrollo del pensamiento heurístico, memoria visual y retentiva. Continuando con el núcleo, Casado (2016) en su trabajo, menciona como objetivo general, proporcionar la teoría y las herramientas necesarias para llevar a cabo una exploración de videojuegos para ser capaces de aplicar sus principios a la enseñanza y evaluación dentro y fuera del aula. En este trabajo como hallazgo se destaca que los videojuegos son una excelente herramienta de aprendizaje debido a su poder motivacional, sin

embargo, es necesario más estudios y pruebas para poder implementar los videojuegos educativos con características parecidas a los videojuegos comerciales para poder ser utilizados como herramienta de aprendizaje de contenidos más específicos.

Por otra parte, Galindo (2019), en su investigación con estudiantes de primaria, revisa los contenidos del currículo de educación primaria para identificar cuáles de ellos pueden guardar mayor relación para ser aplicados a través del videojuego “Minecraft”, además de proporcionar algunas directrices para su práctica, en este trabajo se concluye que este videojuego empleándose de la manera adecuada, es una herramienta que favorece las oportunidades para el aprendizaje por descubrimiento y manipulativo, estimulando el pensamiento creativo, la flexibilidad, la tolerancia a la ambigüedad, la experimentación y la seguridad, así como potenciar la competencia digital, la búsqueda visual, la memoria espacial y otras capacidades como la iniciativa personal, la participación, el aprender a aprender o la toma de decisiones, entre otras habilidades.

En relación a los videojuegos y aprendizajes, Ortiz y Cardona (2022) plantearon como propósito de su trabajo realizar una revisión bibliométrica de artículos científicos asociados a la temática videojuegos y educación, con un enfoque descriptivo, logran señalar la importancia de los videojuegos como herramienta enriquecedora de la educación virtual, particularmente en el momento histórico de la Pandemia por COVID-19, en el cual, el distanciamiento social y las restricciones a la presencialidad requieren aportes metodológicos que enriquezcan la educación virtual.

En cuanto a las investigaciones realizadas a nivel nacional se identificó el núcleo temático correspondiente al uso de los videojuegos como herramienta terapéutica, Santamaria, Salicetti, Moncada y Solano (2018), realizan una investigación con personas adultas mayores, con el objetivo de determinar si la práctica de un videojuego produce una mejora significativa en las variables psicológicas de atención y concentración, y de las variables físicas de balance estático y balance dinámico en personas adultas mayores, en esta se concluye que la práctica de este videojuego mejora de manera significativa la atención en las personas participantes, así como la concentración, el balance dinámico y estático. Por otro lado, Zúñiga, Vargas, Villalobos, Arias. (2020), elaboran un estudio dirigido a las personas adultas mayores con deterioro cognitivo, la investigación tiene como propósito general implementar una estrategia tecnológica en pacientes con demencia para ayudar a aminorar el deterioro cognitivo; con la

exploración se denota cómo las herramientas tecnológicas son un factor motivacional muy importante dentro del desarrollo de las personas, asimismo, se comprueba que la edad no es un elemento perjudicial en la utilización de las tecnologías de la información y comunicación (TIC's).

Por otro lado, se encuentra como núcleo temático la obtención de aprendizajes mediante los videojuegos; Rojas (2012) explora la educación preescolar mediante videojuegos, la finalidad es ayudar a las personas en la etapa preescolar a ejercitar las habilidades sociales; con la realización de los estudios se ha logrado evidenciar que las herramientas tecnológicas, también llamadas herramientas 2.0 son recursos llamativos para la población en etapa de la niñez, por lo que pueden ser funcionales para crear métodos de intervención y evaluar las habilidades de los niños mediante el juego, además, se comprueba que la utilización de los videojuegos son un insumo de gran valor, ya que fomenta la interacción social y el trabajo en equipo.

En este núcleo temático se encuentra la investigación realizada por Carmona y Castro (2021), el estudio se encuentra dirigido hacia la población infantil no indígena de entre ocho y nueve años de edad que habitan en la Gran Área Metropolitana (GAM), el propósito general de este es visibilizar la cultura bruna, específicamente el ritual "El juego de los diablitos" mediante el establecimiento de un videojuego; con la indagación se logra vislumbrar la importancia de la tecnología dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje, mostrar las estrategias didácticas de una manera llamativa para el grupo estudiantil, fomenta la motivación, el aprendizaje significativo, genera un mayor interés hacia la educación y potencia la innovación.

Autores como Méndez, Alfaro y Rojas (2021) investigaron los videojuegos educativos para personas en la etapa preescolar mediante la robótica y la realidad virtual, el objetivo de este era brindar a las personas docentes de preescolar herramientas que les permitieran fortalecer la educación mediante el uso del videojuego con temas afines a la malla curricular, con este análisis se logró visualizar la importancia de convertir los videojuegos como un aliado estratégico para obtener mejoras en la educación, asimismo, se pretende fomentar habilidades en la niñez que les permita desarrollarse de la mejor manera y dar paso a la creatividad; los videojuegos, además de ser grandes potenciadores de competencias y un gran recurso para la educación, también pueden ser utilizados como estrategia para fomentar hábitos como la alimentación saludable y el reciclaje.

Refiriéndose al núcleo temático de los videojuegos y fortalecimiento de habilidades se encuentra la investigación de Brenes y Pérez (2015) pretende estudiar la agresión y la empatía en personas en la etapa de la niñez que juegan videojuegos en compañía o de manera individual; en la investigación con un enfoque cuantitativo dirigido a población infantil se logró comprobar que las personas que juegan solas tienden a ser personas más empáticas y quienes juegan de manera grupal son más agresivas, adoptar algún tipo de estas conductas dependerá del contexto social en el que el videojuego se desarrolle y el tipo de emociones que le transmitan al jugador o jugadora. Sin embargo, expresar un comportamiento empático no exime a la persona de poseer conductas agresivas y viceversa, asimismo, se determinó que un factor fundamental dentro del desarrollo de habilidades o comportamientos con el uso de los videojuegos son las emociones y sentimientos de la población en etapa de la niñez, ya que al presentar un malestar emocional recurren a actividades que les permita aliviarlos y reemplazarlos por emociones como alegría.

Dentro del marco legal, en cuanto a la utilización de los juegos, el Congreso Constitucional (1922) en el Artículo 2 promulga que son permitidos todos aquellos juegos que promuevan las habilidades, el desarrollo personal y la actividad física. Por otro lado, la Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica (1990) decreta la Ley 7169, en la cual se manifiesta la Promoción del Desarrollo Científico y Tecnológico, como parte de sus propósitos se pretende la innovación tecnológica como estrategia de desarrollo integral para garantizar a la ciudadanía costarricense educación de calidad así como calidad de vida, bienestar y un desarrollo en el conocimiento de la sociedad y de sí mismo; en el Artículo 3 se menciona la importancia de promover las investigaciones en los centros educativos y en la educación superior para incrementar la utilización de la ciencia y la tecnología en el desarrollo del país.

En la recopilación de investigaciones realizadas, se ha encontrado que el estudio de los videojuegos y su repercusión en las personas jugadoras frecuentes ha sido analizado en los documentos más antiguos desde una perspectiva de los efectos negativos, existen documentos que se enfocan en la adicción a los videojuegos y los efectos del uso de videojuegos violentos en personas adolescentes e infantes. Sin embargo, la evolución de las investigaciones más recientes respecto al tema, explican que la causa de estas conductas es multifactorial y la misma no puede ser explicada únicamente desde el uso de los videojuegos. Los documentos más recientes enfocan el uso de los videojuegos en la educación y el manejo de las emociones, esta

evolución del tema puede ser explicado desde el desconocimiento tecnológico que se tenía en años anteriores, en los cuales, el tema videojuegos era más ajeno a poblaciones mayores y más contextualizado a personas adolescentes e infantiles.

Con la recolección de datos para el presente apartado se ha logrado vislumbrar el uso de los videojuegos como herramientas didácticas, de intervención, fortaleciendo habilidades, estimulando inteligencias múltiples y canalizadores de emociones negativas, entre otros aspectos. La disciplina de Orientación tiene una serie de fundamentos teóricos que la respaldan y rigen el quehacer profesional, el primero de ellos corresponde al principio de prevención, en el campo de la salud, se dirige hacia la población en general para evitar condiciones que puedan perjudicar el bienestar, corresponde a toda acción que prevenga la aparición de problemas, así como disminuir la frecuencia e intensidad de estos, con el propósito de potenciar el desarrollo integral de las personas, los videojuegos al estar tan presentes en la vida de muchas personas jóvenes costarricenses, pueden beneficiar o perjudicar este desarrollo integral y por lo tanto su estudio se considera pertinente.

Desde la disciplina de Orientación, en el contexto costarricense se localizó una cantidad muy reducida de estudios relacionados con la profesión y el uso de dispositivos tecnológicos dentro del quehacer profesional, así como sus efectos en el desarrollo integral. Por lo que se evidencia la necesidad de crear escritos que observen y analicen la realidad del país desde una perspectiva tecnológica, explorando los elementos más utilizados en la actualidad como las redes sociales, los videojuegos y diversas plataformas de entretenimiento y multimedia, esto con el propósito de conocer las influencias actuales que poseen las poblaciones con las cuales se trabaja en la disciplina Orientadora.

Con la lectura de diversas investigaciones a nivel nacional se ha logrado identificar un vacío en cuanto a estudios que evidencien la repercusión en el manejo de las emociones a partir del uso frecuente de los videojuegos más comerciales y utilizados por población costarricense, a diferencia de otros países, en los cuales su uso comercial e impacto en el desarrollo ha sido estudiado desde esta perspectiva. Con base en este análisis y la información brindada, se propone trabajar desde la disciplina de Orientación la temática denominada: “Percepción de los estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián, acerca del manejo de emociones a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en línea (MMO).”

**Tema**

Manejo de emociones de los estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián, acerca del manejo de emociones a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en línea (MMO).

**Propósitos****Propósito General**

Analizamos el manejo de las emociones en personas adultas jóvenes a raíz del uso frecuente de los videojuegos.

**Propósitos Específicos**

- Identificamos la manera de autogenerarse emociones positivas a partir del uso de videojuegos en personas adultas jóvenes.
- Comprendemos las formas en las que se manifiesta la regulación emocional a partir del uso de videojuegos en personas adultas jóvenes.
- Describimos la regulación de emociones por medio de la cognición a partir del uso de videojuegos en personas adultas jóvenes.

**Planteamiento y formulación del problema de investigación****Pregunta de investigación**

¿Cómo es el manejo de las emociones en personas adultas jóvenes a partir del uso de videojuegos?

De acuerdo con el problema de investigación anterior, surgen los siguientes subproblemas:

¿Cómo se manifiesta la manera de autogenerarse emociones positivas a partir del uso de videojuegos en personas adultas jóvenes?

¿Cuáles son las formas en las que se manifiesta la regulación emocional a partir del uso de videojuegos en personas adultas jóvenes?

¿Cómo se manifiesta la regulación de emociones por medio de la cognición a partir del uso de videojuegos en personas adultas jóvenes?

## Capítulo II

### Referente teórico

En el presente capítulo se explicará la inteligencia emocional, la definición que le asignan diversos autores y se desarrollarán las competencias emocionales. También se expone sobre los videojuegos, sus tipos y la comunidad gamer. Al ser una investigación basada en el manejo emocional, es necesario describir el juego desde la inmersión emocional y las características que poseen los videojuegos para generar emociones. Por último, se expondrá la labor de las personas profesionales en orientación en torno al tema de investigación y los retos que se presentan en el quehacer profesional.

### Inteligencia emocional

Primeramente, para desarrollar la temática correspondiente a manejo de emociones, se debe contextualizar su origen, el concepto de manejo de emociones surge de teóricos referentes a la inteligencia emocional, esta es definida por Daniel Goleman (1995) citado por Nieto (2014) como:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, -pero no por ello menos importante- la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (p.2)

Asimismo, el modelo de inteligencia emocional de Goleman establece que existe un coeficiente emocional, así como existe un coeficiente intelectual, el teórico menciona que estos dos se complementan entre sí. Los componentes que constituyen la inteligencia emocional según Goleman (1995) citado por Rivadeneira y Paredes (2020) son los siguientes:

- Autoconocimiento emocional: la conciencia de uno mismo sobre los Estados internos recursos e intuiciones.
- Autorregulación de las emociones: control de manejar estados internos y externos propios.

- Automotivación: predisposiciones emocionales que nos encaminan y facilitan alcanzar metas.
- Reconocimiento de emociones ajenas: se refiere a la empatía y a la conciencia de las necesidades de otras personas.
- Relaciones interpersonales: son las habilidades para percibir a los demás y obtener respuestas deseables en otros, no se debe confundir con la capacidad de controlar a otra persona.

Por otro lado, Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como la capacidad de percibir, comprender, gestionar y usar las emociones para beneficiar al pensamiento. Asimismo, estos autores identifican los siguientes componentes de la inteligencia emocional:

- Expresión y percepción de la emoción: es la destreza de asociar la emoción con información interna y externa, Ayuda a la socialización, permite a la persona identificar expresiones emocionales Estados físicos sentimientos y pensamientos, permite construir relaciones sociales buenas.
- Facilitación emocional del pensamiento: consiste en usar emociones para priorizar pensamientos y utilizarlos de maneras productivas.
- Rendimiento y análisis de la información emocional: es el crear una significación emocional y dependiendo de esta emoción reconocer situaciones individuales o sociales explicándolas de manera diferente.
- Regulación reflexiva de la emoción: ser capaz de monitorear y regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Por otra parte, uno de los modelos más conocidos a nivel internacional acerca de inteligencia emocional, es el psicólogo Reuven BarOn, este modelo fue diseñado en el año 1997, el autor se enfocó en evaluar las habilidades emocionales relacionadas con el éxito. Asimismo, explica su relación con la inteligencia social y cómo ésta también es importante para el rendimiento humano. Los componentes de la inteligencia emocional explicados por BarOn (1997) citado por Bermejo, Ferrándiz, Ferrando, Prieto y Sáinz (2018), corresponden a los siguientes:

- Intrapersonal: hace referencia al autoconocimiento y auto expresión demasiado emocional de la persona.

- Interpersonal: se refiere a la conciencia social y a la relación interpersonal es decir la capacidad para obtener relaciones satisfactorias con otras personas.
- Adaptabilidad: esta se entiende como la capacidad para gestionar el cambio.
- Manejo del estrés: se define como la capacidad para el manejo y la autorregulación de las emociones en situaciones estresantes.
- Estado del ánimo general: se considera una variable importante para la motivación, facilita otros componentes de la inteligencia emocional.

Este apartado sobre inteligencia emocional se considera necesario para contextualizar el origen y las teorías relacionadas con el manejo de las emociones. La inteligencia emocional, como se describe de manera diferente por los autores mencionados anteriormente, incluye el manejo de emociones como uno de sus componentes, el cual a su vez engloba una serie de subcomponentes.

### **Competencia emocional.**

La competencia emocional ha sido un concepto controversial, las y los autores referentes no parecen tomar un acuerdo unánime de su definición, por su relación con la conciencia social y gestión de las relaciones, algunos prefieren denominar este término como competencia socio-emocional. Bisquerra (2022) entiende por competencias emocionales al conjunto de:

Capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. Las competencias emocionales son un aspecto importante de la ciudadanía activa, efectiva y responsable. Su adquisición y dominio favorece una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. (párr.2)

Estas competencias facilitan los procesos de aprendizaje, la solución de conflictos, la mejora en las relaciones interpersonales, así como la obtención de metas y objetivos. El manejo de emociones es una de las competencias emocionales más importantes para el enfrentamiento ante situaciones adversas, asimismo, el manejo correcto de las emociones proporciona herramientas sociales vitales para el desarrollo y adaptación adecuada del individuo en sociedad.

## **Manejo de emociones**

Para Bisquerra (2003) citado por Bisquerra y Escoda (2007) el manejo de emociones o la regulación emocional es considerada una competencia emocional, la cual se define como la “Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (p.71). De igual manera, esta competencia emocional está sujeta a una serie de características, las cuales se describen por Bisquerra y Escoda (2007) de la siguiente manera:

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: las emociones repercuten en el comportamiento, esto puede regularse por la cognición es decir el razonamiento y la conciencia.
- Expresión emocional: es la capacidad para expresar de forma apropiada las emociones, significa comprender que el Estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión interna tanto en 1 mismo como en los demás, así como la expresión emocional de otros y la facilidad para tenerlo en cuenta en la forma de mostrarse a los demás.
- Regulación emocional: regular la ira la violencia y comportamientos de riesgo, toleran la frustración para prevenir estrés ansiedad depresión, perseverar en el logro de objetivos, capacidad de diferir recompensas inmediatas para lograr objetivos a largo plazo.
- Habilidades de afrontamiento: significa enfrentar emociones negativas por la utilización de estrategias de autorregulación.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: es la capacidad para producir de forma voluntaria y consciente emociones positivas como la alegría del amor, el humor, capacidad para generar su propio bienestar y mejor calidad de vida.

Asimismo, esta es la capacidad para moderar la emoción propia ante momentos negativos o positivos lo cual evita las respuestas emocionales descontroladas en situaciones de miedo o ira (Fernández y Pacheco, 2002). El manejo de las emociones es considerado como una destreza importante de desarrollar ya que mediante esta la persona podrá afrontar las diversas circunstancias que se le presentan a lo largo de la vida, debido a que está conformada con un conjunto de competencias emocionales, personales y sociales las cuales influyen en el comportamiento al enfrentar las distintas demandas del contexto en el que se desenvuelve. A partir de lo expuesto por los diversos autores se puede manifestar que el manejo de emociones se logra mediante el reconocimiento del elemento que genera las distintas emociones de una manera consciente, así como identificar el sentir y poder darle un nombre a este sentimiento y emoción.

Mediante la gestión emocional se logran comprender las fortalezas individuales, se aprende a ser consciente de sí mismo y permite percibir y vivenciar cada estado emocional de esta manera se podrán discriminar el sentir propio y dirigir las emociones positivas y negativas eficazmente. Rivadeneira y Dubrazka (2020) expresan que la regulación emocional es un factor indispensable de aprender y desarrollar para poder utilizar las emociones y modificarlas.

Las emociones aparecen inesperadamente, el ser humano no es capaz de decidir qué sentir, sin embargo, es indispensable poder manejar estas emociones identificadas. Fernández (2003) menciona que sentimientos como el miedo, la ira y la tristeza funcionan como mecanismo de supervivencia. Es decir, que este tipo de reacciones emocionales crean una alerta en la persona para que esta reaccione y pueda defenderse ante la situación, por lo que se denota con gran relevancia la necesidad de formar a la sociedad en estos temas para sea capaz de poder razonar antes de actuar y dejarse llevar por el instinto de sobrevivir.

Por otro lado, las emociones poseen grandes repercusiones en el desarrollo social, ya que por medio de estas se facilita la construcción de relaciones sociales positivas, esto implica el fortalecimiento de la comunicación asertiva y la empatía para que, además de reconocer las emociones propias y las de las otras personas. Bar-On (1997) logra explicar que, mediante la adecuada gestión emocional, se pueden efectuar la resolución de conflictos, los procesos de toma de decisiones, genera motivación y optimismo.

La capacidad para autogenerar emociones positivas involucra el gozar de un estado de ánimo óptimo que favorece el manejo de emociones. En este elemento el autor señala que poder

gestionar el estado anímico favorece para que este trabaje a favor de las y los individuos (Bar-On 1997). A partir de esto se puede explicar que la regulación anímica es la capacidad de generar un estado de ánimo automotivado y positivo, por lo que se quiere permanecer optimistas.

### **Estado de ánimo general**

Por otro lado, Deza (2018) conceptualiza el estado de ánimo general como una actitud que implica independencia emocional, un elemento fundamental para una interacción adecuada con otras personas. En esta definición, se destacan aptitudes como la autonomía, la expresión emocional y el optimismo, que facilitan la capacidad de disfrutar la vida y aplicarlas en los procesos de socialización.

Para poder construir un estado de ánimo satisfactorio es importante comprender e identificar los subcomponentes de este, los cuales son felicidad y optimismo:

- **Felicidad:** esta es una emoción que genera el sentimiento de alegría y satisfacción, Rivadeneira y Dubrazka (2020) explican este aspecto es la destreza de sentir un profundo placer con la vida propia. Asimismo, mediante la felicidad se logra disfrutar plenamente de las diversas actividades, así como de la compañía propia y la de otras personas. Campos y Juan de Dios (2016) describen que mediante la regulación de la felicidad se puede crear sentimientos de diversión y facilita el reconocimiento y la expresión de las emociones. Por lo que poder generar el estado de felicidad es considerado como la destreza de autosatisfacción.
- **Optimismo:** es la destreza de enfocarse en los aspectos positivos que se presenten durante la cotidianidad en diversas situaciones de la vida. Con esto Apumayta et al (2020) expresan que el optimismo es la cualidad de poder observar los elementos más brillantes en la vida, los cuales le ayudan a mantenerse con una actitud positiva. El optimismo, no se refiere únicamente a poder apreciar solo las situaciones positivas, sino que también es poder ver la adversidad, los sentimientos negativos como agentes motivadores, poder mantenerse automotivado y automotivada, reconocer sus principales fortalezas y acceder a mejorar las debilidades son características que forman el optimismo. Con el desarrollo de este componente la persona logra fortalecer un

enfoque positivo y alentador, así como un factor motivacional de gran importancia para las acciones del diario vivir (Brito, Santana, y Pirela, 2019).

## **Regulación emocional**

Por otra parte, la regulación emocional se refleja en el modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer, sin embargo ha sido mejorado y conceptualizado a mayor profundidad por Daniel Goleman, el autor elaboró diversos estudios en los cuales logró comprobar que el elemento de la autorregulación es el más fundamental recurso psicológico ya que esta es la base del autocontrol emocional, el cual no es innato, es decir que esta habilidad puede ser aprendida, especialmente durante las primeras etapas del Ciclo Vital, sin embargo, esta es un destreza que puede ser desarrollada durante la adultez (Goleman, 2011).

A partir de lo mencionado anteriormente se puede comprender el control de impulsos como la capacidad de manejar adecuadamente los desequilibrios repentinos emocionales y poder actuar de la manera más prudente. Salazar y Choquesillo (2016), exponen que este componente implica la aptitud de poder resistir a un arranque para adoptar una conducta mediante la autorregulación, lo cual implica la tolerancia a la frustración y el control de las emociones negativas que el contexto le pueda generar.

Ante esto se puede interpretar que el control de impulsos es la habilidad de contenerse en presencia de un pronto desequilibrio emocional. Por otro lado, Jiménez (2002) acota que mediante el autocontrol se logra dominar y modular las acciones propias de manera pertinente a la edad, lo cual les brinda una sensación de control interno. Por lo que de esta habilidad se puede identificar la necesidad de tomar conciencia, el autocontrol y el pensamiento crítico, para que de esta manera la persona pueda razonar y no dejarse llevar únicamente por el impulso momentáneo.

Algunas de las emociones repentinas que podrían afectar la estabilidad sería el fracaso inesperado como perder en un juego, obtener malas calificaciones o ser despedido o despedida de su empleo. Mediante la sensación de pérdida, frustración, tristeza, enojo, etc., se evidencia el adecuado o no control de impulsos, Rodríguez (2020) ha vislumbrado que un aspecto clave para la autorregulación es poder determinar el comportamiento, la situación que está afectando y como se le podría dar solución a esta. A lo que se puede percibir que es necesario saber

gobernar los sentimientos conflictivos en los momentos críticos y permanecer de manera equilibrada.

Parte del manejo emocional, consiste según Bisquerra (2007) en la habilidad para tomar consciencia de la interacción entre cognición, emoción y comportamiento, es decir el control de emociones puede regularse por medio de los pensamientos (razonamiento y conciencia.)

### **La cognición en el manejo de emociones**

Como se ha señalado a lo largo del presente, el uso de los videojuegos ha repercutido en el sentimiento, el pensamiento y las conductas de las personas que le dan un mayor uso a estos dispositivos. El enfoque Cognitivo Conductual se centra en explorar las emociones, los pensamientos y las acciones humanas. Este explica que no son las cosas mismas las que perturban a las personas, sino los pensamientos que se tienen acerca de estos. En el trabajo por medio del enfoque se puede observar el manejo emocional, si las personas se dejan dominar por sus impulsos y actuar basado en esto.

Asimismo, Torres 2007 explica la terapia Cognitiva Conductual como una manera de intervención psicoterapéutica la que se destaca por la reestructuración cognitiva, la promoción de una alianza terapéutica de cooperación y métodos para el trabajo conductual y emocional. Lo anteriormente mencionado explica que dicha teoría se basa en la modificación de la conducta por medio de un cambio en el pensamiento, sin embargo, para que esta sea efectiva, es necesario crear confianza con el orientado u orientada, trabajar en equipo para que el orientador u orientadora pueda brindarle las herramientas necesarias a la persona para lograr una modificación eficaz.

La Orientación Cognitiva se enfatiza en lo subjetivo y en el papel que adquiere la emoción y el pensamiento, asimismo, hace relevancia al pensamiento sobre las emociones, es decir que con dicho enfoque se les dará importancia a las emociones para lograr comprender sus pensamientos y el porqué de sus comportamientos. Estas terapias son “Un conjunto de técnicas destinadas a eliminar los síntomas de malestar psicológico a través de la modificación de las ideas que producen estos síntomas” (Naranjo, 2016. p.90). Lo anterior se refiere a que dichas terapias están centradas en poder identificar y comprender los pensamientos, sentimientos y/o emociones que están afectando emocionalmente a la persona para así encontrar una solución en conjunto y aliviar el malestar emocional con el que carga la persona.

Para trabajar con este enfoque es importante tomar en cuenta los principios que lo fundamentan, los cuales Naranjo, (2016) expone:

Formulación de la persona y sus problemas, se trabaja con tres tiempos; el entendimiento de los pensamientos presentes, la comprensión de los sentimientos provocados por estos y los comportamientos que pueden surgir de estos

- Crear una alianza terapéutica
- Trabajo en equipo
- Ir orientada a objetivos centrados en el problema
- Destaca el presente
- Educativa
- Limitada de tiempo
- Estructurada
- Identifica y evalúa pensamientos y comportamientos disfuncionales
- Técnicas para modificar los pensamientos, estado de ánimo y las conductas

Desde este enfoque, se pretende que la persona pueda ser capaz de sustituir de manera consciente sus pensamientos por otros más razonables, asimismo, se desarrolla la destreza de comprender sus propias emociones y enfatiza en la prevención. Por otro lado, en el enfoque Cognitivo Conductual se implementan estrategias dirigidas al adecuado manejo del tiempo, logrando prevenir una mala gestión del tiempo de manera que no repercuta en su salud emocional.

## **Videojuegos**

Con el propósito de conceptualizar los videojuegos para esta investigación se toma la definición que realiza Tavinor (2008), el cual menciona que estos deben cumplir con una serie de características: debe tratarse de un artefacto en un medio visual digital, además está concebido principalmente como un medio de entretenimiento y este es proporcionado por varias modalidades de participación, asimismo, están sujetos a reglas de ficción interactiva.

Los videojuegos se basan en un diseño el cual permite colocar a la persona usuaria dentro de una experiencia narrativa, ficticia, fantástica e inmersiva; Eguía, Contreras y Solano (2012) mencionan algunas de sus características más comunes:

Su jugabilidad permite adquirir conocimientos y mejorar habilidades, las cuales son necesarias para el desarrollo de la partida en el videojuego, sin excepciones, todo videojuego para poder avanzar es necesario el aprendizaje, estos se apoyan en un aprendizaje constante y pueden poseer alternativas con el fin de adaptarse a las capacidades diversas de las personas jugadoras.

Los videojuegos facilitan colocar a la persona usuaria en el centro de la experiencia, participando de esta como espectadora pero principalmente como protagonista, por esta característica, pone a la persona en un estado de inmersión, concentración y aislamiento, es necesario que esta disponga de mucha energía y concentración focalizada en el juego para poder avanzar.

El videojuego por su vivencia narrativa proporciona la construcción de una percepción fantástica dentro del mismo, a través de la narración, se utiliza como recurso para conocer el mundo que ofrece, como la posibilidad de experimentar con nuevas identidades, permitiendo que la persona vivencie una historia propia en cuyo desarrollo y resolución participa activamente, lo que permite experimentar con el contenido y el contexto del videojuego.

Actualmente se cuenta con varias plataformas digitales para poder acceder a diversos videojuegos, las más utilizadas corresponden a computadores personales, consolas de sobremesa, consolas portátiles, teléfonos móviles y máquinas de arcade, estas últimas siendo las más abandonadas por las personas videojugadoras gracias a la expansión que ha tenido el uso del internet en los hogares.

Los videojuegos se convierten cada día en algo más que una forma de entretenimiento, estos son utilizados como una plataforma de interacción social, asimismo, como un medio de expresión y transmisión de emociones y conocimientos. Amaro y Huanca (2016) mencionan que “Los videojuegos constituyen una excelente herramienta de multiestimulación cognitivo afectiva que acelera el aprendizaje, genera placer, y potencia las habilidades digitales, el pensamiento estratégico y la creatividad.” (p.18). Asimismo, Amaro y Huanca (2016) citando a Crawford (1982) destaca otra característica de los videojuegos, mencionando que de estos se aprende independientemente que sean utilizados o no como estrategia didáctica, por supuesto, estos aprendizajes dependen del género y contenido del videojuego, lo cual lleva a desarrollar el siguiente punto.

## **Tipos de videojuegos**

### **Por género**

Con el paso del tiempo y las nuevas demandas del mercado de los videojuegos, el catálogo de géneros en estos se ha ampliado considerablemente para poder cumplir con las demandas de las personas consumidoras. Esto como consecuencia ha causado que exista una gran cantidad de géneros y tipos de videojuegos según la temática, sin embargo, para efectos de esta investigación se desarrollan a continuación los más jugados a nivel mundial:

**Estrategia:** esta categoría de videojuegos promueve por sus mecánicas: la toma de decisiones, cálculos, razonamientos lógicos, establecimiento de hipótesis, gestión de recursos, entre otros aspectos requeridos para conseguir un objetivo o varios dentro del juego. Carrasco (2006). Este tipo de videojuegos suelen desarrollar sus mecánicas en torno a temáticas respecto a historia real o ficticia, en las cuales se recrean entornos de civilizaciones antiguas de la historia y en estas debe la persona jugadora ya sea construir una ciudad, crear ejércitos y estrategias para enfrentarse a otras personas jugadoras, o recolectar y gestionar materiales para llevar a cabo la partida. Entre estos destacan sagas como Age of Empires, Warcraft, Civilizations, Starcraft, etc.

**Deportes:** esta categoría de videojuegos tiene gran aceptación por parte de la comunidad gamer. En estos destacan los enfocados al fútbol y carreras automovilísticas. Los más conocidos corresponden a FIFA, Rocket League, NBA2K22, Forza Horizon, Pro Evolution Soccer y Need for Speed. Sus mecánicas se basan en la competitividad ya sea individual hacia otras personas o en equipos formados para vencer al contrincante. Afirma Carrasco (2006) que estos juegos de deportes son todos muy similares, en cuanto a programación y motor gráfico, la jugabilidad es casi la misma, sin embargo, cambian escenarios y modelado de los personajes.

**Disparo y lucha:** las mecánicas de este género de videojuegos según mencionan Amaro y Huanca (2016) se caracterizan por lo siguiente:

Se basan en situaciones en las que con armas de fuego. blancas y/o cuerpo a cuerpo se debe vencer a un gran número de oponentes, a la vez que se superan los distintos niveles del juego. En este tipo de videojuegos se prima la habilidad y los reflejos del usuario para poder avanzar por ellos, también se fomenta el trabajo en equipo en aquellos que son multijugador.

(p.22)

Otras habilidades estimuladas a partir del uso de este tipo de juegos son las habilidades de planeamiento, pensamiento estratégico, gestión de recursos e inteligencia espacial.

**Aventura y rol:** este género se caracteriza por la exploración del entorno, interacción con personajes ficticios, solución de problemas por mecánicas como puzzles y rompecabezas. Amaro y Huanca (2016) mencionan que estos suelen basarse en la recogida de objetos y adquisición de información por medio del diálogo o la observación, esto con el objetivo de utilizarlos en la resolución de retos que plantea la historia, ejemplos de estos son The Secret of Monkey Island, The Legend of Zelda, Uncharted y Assassin's Creed.

**Plataformas:** En los juegos de este género, la persona jugadora controla un personaje por un escenario en el cual debe correr, saltar y esquivar obstáculos o enemigos. Suelen ser en dimensión 2D, basados en un desplazamiento vertical y horizontal a lo largo de la pantalla. Los más comunes en el género son: Super Mario Bros, Sonic the Hedgehog, Ori and the Blind Forest, Cuphead, Rayman Legends, entre otros.

### **Comunidad Gamer y videojugadores (as) frecuentes**

Dentro de la comunidad de personas que dan uso frecuente de los videojuegos, a nivel mundial ha surgido un término que agrupa a estas personas como una población con una característica en común, la cual corresponde a la pasión por el uso y disfrute diario de los videojuegos, según Garfías (2013) citado por Rivadeneira (2020), el término gamer define a aquellas personas aficionadas al videojuego, independientemente del sexo y edad de estas. Este término ha sido acogido también por la población costarricense, en la cual, existe también un sector que es partícipe de ligas de videojugadores profesionales que compiten a nivel internacional en representación del país.

Algunas de estas comunidades ganan importantes cantidades de dinero por participar en torneos o por compartir sus experiencias en videojuegos en plataformas como Twitch.tv, Youtube Gaming, Facebook, entre otras. La comunidad gamer se ha visto cada vez más visibilizada en las nuevas generaciones gracias a la tecnología y el uso del internet.

A nivel país, según Vargas (2021), se considera que una persona gamer, es decir, que da uso de los videojuegos de manera frecuente, juega un aproximado de entre una hora a tres horas al día.

## **Experiencia del videojuego e inmersión emocional**

Los videojuegos en su mayoría pretenden que la experiencia de la persona se base en el entretenimiento o diversión, estos dependen del grado de implicación de la persona con el videojuego, asimismo, la adquisición de aprendizajes y mejoramiento de habilidades, pueden provocar en la persona satisfacción y ganas de continuar con juegos que le provoquen experiencias y evoquen emociones similares. González, Padilla, Gutiérrez y Cabrera (2008) mencionan una serie de atributos que caracterizan la experiencia del uso de videojuegos:

- Satisfacción: Agrado que posee la persona ante el videojuego.
- Aprendizaje: Comprensión del sistema y mecánicas del juego, aprender sobre las reglas, objetivos y formas de interacción que debe desarrollar para completar el juego.
- Efectividad: Tiempo y recursos necesarios para lograr los objetivos del juego.
- Inmersión: Capacidad para creer lo que se juega, así como la integración al mundo virtual.
- Motivación: Lo que mueve a la persona a persistir en el logro de objetivos del juego.
- Emoción: Impulso involuntario causado por la respuesta a los estímulos que proporciona el juego, es la inducción de sentimientos que provoca conductas de reacción automática.
- Socialización: Atributos que hacen apreciar el juego por jugar en compañía de otras personas.

Algunas personas describen estas experiencias como fuertemente emotivas o catárticas, Muriel (2018). Los videojuegos permiten a las personas vivir experiencias fantásticas, simulaciones de vivencias que no podrían tener de otro modo, el poder conectar con personajes y sus historias se convierte en toda una experiencia, los videojuegos permiten a las personas a ponerse en la piel de otros, facilitando entender situaciones que podrían parecer distantes a la realidad de la persona jugadora. Dicha experiencia en algunos casos resulta adictiva, causando que las personas vuelvan a buscar experiencias similares.

El entender que supone vivir experiencias en los videojuegos no puede equipararse con otras experiencias vividas en otros productos culturales o artísticos, Muriel (2018) menciona lo siguiente al respecto:

No son iguales las conversaciones sobre películas o sobre música que sobre videojuegos. Lo de los videojuegos se parece más a recordar un viaje, una fiesta de cumpleaños o algo así. En ambas cosas coinciden porque, aunque sea a través de un mando y de una pantalla, tú lo estás viviendo igual que viviste ese viaje o esa fiesta. (p.350)

Es por este tipo de vivencias que algunas personas jugadoras cuando mencionan alguna experiencia en videojuegos se refieren a lo que hicieron o sintieron cuando estaban jugando, qué decisiones tomaron dentro de la vivencia narrativa y cómo lograron cumplir los objetivos del mismo, todo esto hablado en primera persona, casi como si la experiencia vivida fuese real. Muriel (2018) refiriéndose a un documental acerca de experiencias en videojuegos menciona lo siguiente:

Uno de los participantes narra su experiencia con Dark Souls (FromSoftware, 2011), expresando cuán aterrorizado estaba de morir en el juego: “No quería morir. Tenía miedo de morir”. Lo decía como si él fuera quien estaba en riesgo de morir en lugar del personaje que estaba controlando. (p.350)

La inmersión mencionada anteriormente que causan los videojuegos es lo que diferencia principalmente esta experiencia de otras como por ejemplo al ver películas o leer libros. A pesar de que el jugar videojuegos sea una actividad tecnológicamente mediada, representa una experiencia emocional basada principalmente en la participación activa y continua de la persona jugadora a causa de la naturaleza interactiva propia de los videojuegos.

### **Características de los videojuegos para evocar emociones**

Las características más encontradas en los juegos comerciales, y las cuales causan que estos sean tan llamativos y emocionalmente intensos son mencionadas por Gee (2006) citado por Rivera y Torres (2018) y se describen a continuación:

- **Motivación:** esta característica hace que los videojuegos sean tan atractivos para las personas jugadores, permitiendo que éstas se concentren intensamente en el juego durante horas resolviendo a la vez problemas y desarrollando habilidades para lograr objetivos en el juego.

- **Papel del fracaso:** cuando las personas jugadoras fallan pueden empezar de nuevo desde su última partida guardada esta es una manera de obtener retroalimentación y aprender sobre los progresos realizados en partidas anteriores, esta característica de los fallos en los videojuegos permite a los jugadores asumir riesgos y probar hipótesis para lograr el avance en el juego y aprender del fracaso.
- **Interactividad:** el juego es multijugador se realiza una lectura simultánea a interpretación de objetivos e historia dentro del juego, en la cual se desarrollan habilidades sociales y emocionales.
- **Personalización:** en muchos videojuegos los usuarios son capaces de personalizar la partida, poder seleccionar el nivel de dificultad o la elección de diferentes personajes con diferentes habilidades y roles.
- **Identidades fuertes:** las identidades dentro del juegos a veces están conectadas a un personaje virtual a veces a una civilización entera cuando las personas están interpretando roles es como si habitarán el personaje y pueden proyectar fácilmente sus propias fantasías y deseos en este, con el cual se crea una historia profunda y consecuente en el mundo virtual en el que se desarrolla.
- **Problemas bien secuenciados:** los jugadores se enfrentan a conjeturas sobre cómo proceder cuando se enfrentan a problemas difíciles en momentos consecutivos.
- **Vivenciar frustración:** se ajustan a retos y dan información de tal manera que los jugadores pueden experimentar el juego como desafiante pero factible de modo que se sienta que cada esfuerzo está dando frutos, Asimismo se obtiene retroalimentación que indica si se está o no en el camino correcto.
- **Ciclo de especialización:** con ciclos repetidos de la práctica extendida y pruebas de dominio ante un nuevo reto se conduce a nuevas prácticas y avance de niveles.
- **Explorar y repensar objetivos:** se debe explorar a fondo antes de moverse demasiado rápido a pensar lateralmente y no solo linealmente, se debe utilizar esa explotación y pensamiento lateral para volver a concebir las metas de una en una.
- **Equipos multifuncionales:** en las partidas multijugador cada jugador tiene un conjunto de habilidades diferentes, los jugadores deben dominar su propia especialidad e integrar las especialidades del grupo para lograr los objetivos del juego.

### **Videojuegos correspondientes al estudio**

El tipo de videojuegos a estudiar en la presente investigación, corresponden al tipo MMO (Massively Multiplayer Online), por sus siglas en inglés, estos se traducen como videojuegos multijugador masivo en línea, Blasi et al. (2019) en su estudio respecto a este tipo de videojuegos mencionan que, han sido ampliamente estudiados para poder analizar por qué son tan emocionalmente inmersivos, esto se debe a sus características, Blasi et al. (2019) afirman que su diseño interactivo, la sensación de dominio de la experiencia, la capacidad de tener que lidiar con sentimientos como el fracaso y el hecho de experimentar con una identidad ficticia, es en parte lo que hace que este tipo de videojuegos desempeñe un papel en la regulación de las emociones.

Este tipo de videojuegos se desarrollan en un ambiente en el cual las personas jugadoras pueden personalizar avatares, cooperar con millones de personas alrededor del mundo, asimismo sus usuarios (as) deben desarrollar diversas habilidades para cumplir con los objetivos que el juego proponga.

En el contexto previo a la llegada del internet, las personas que jugaban videojuegos utilizaban este medio de entretenimiento principalmente de manera individual, a no ser que, dos o varios amigos o amigas se reunieran con el objetivo de poder jugar de manera colectiva, en la casa de alguna persona, en un arcade o en un café internet. Sin embargo, el internet abre la puerta a jugar con amistades a la distancia o con personas desconocidas de regiones de todo el mundo.

Carrillo (2015) menciona que los videojuegos en línea son aquellos que se juegan mediante conexión a la red de internet, por medio de una computadora o videoconsola que permite dicho acceso, asimismo, para algunas personas gamers el atractivo principal de los videojuegos residen en la posibilidad de jugar con personas a distancia gracias a la conexión virtual.

Las estrategias de este tipo de juegos se basan en competir o colaborar con personas. Al jugar en un navegador, en algunos casos, es común que en el mismo existan herramientas de comunicación como foros o chats. Respecto a los videojuegos y su uso como plataformas de interacción social (Carrillo, 2015) menciona lo siguiente:

La llegada de los videojuegos multijugador y los juegos sociales cambió los hábitos de consumo del entretenimiento electrónico al variar la forma de jugar. Las posibilidades de

conexión a través de Internet y el desarrollo de un mayor número de juegos con opciones multijugador no han modificado únicamente la manera de jugar, también han modificado las conductas sociales de los jugadores a través de ellos. Esta nueva concepción social del videojuego ha revertido la visión del jugador aislado, de forma que incluso el juego sea un vehículo más de las relaciones sociales de los jugadores: los jugadores arrastran a sus amistades a consumir un videojuego para continuar el contacto social a través de él. (p.44)

Esta socialización que se deriva del uso de los videojuegos ha generado comunidades que organizan incluso, eventos sociales dentro del mismo juego fomentando la interacción social.

### **Rol de la disciplina de la Orientación en torno al tema de estudio**

Para el presente escrito es importante adentrarse en el papel de la disciplina de Orientación, así como poder comprender el rol profesional en cuanto a control emocional. La disciplina de Orientación se enfoca en velar por el bienestar integral de las personas orientadas, se interesa por acompañar en las diversas etapas del ciclo vital y adecuarse a las necesidades y las características de cada población. Por otro lado, dentro del desarrollo profesional de esta, existen una serie de elementos que favorecen el quehacer profesional. Senta (1979), expone la necesidad del desarrollo de acciones que brinden a las personas las soluciones ante las situaciones de conflicto, asimismo, facilitarles las herramientas requeridas para generar la satisfacción de las necesidades y crear un sentimiento de bienestar. Por otro lado, González, (2003) expone que la orientación es una labor educativa y procesual, la cual se enfoca en desarrollar y fortalecer las aptitudes, competencias, actitudes de las personas con la finalidad de prepararlos para la vida.

La Orientación es reconocida por ser un elemento fundamental en los procesos de enseñanza-aprendizaje, ya que esta vela por el desarrollo integral eficaz de manera colectiva e individual, de esta manera beneficiará a la persona estudiante a afrontar las dificultades y buscar una solución. (Ureña y Robles, 2015). A partir de lo mencionado por los diversos autores se puede vislumbrar que el ejercicio profesional implica una serie de responsabilidades con las personas orientadas, así como con la sociedad de crear estrategias de prevención, la potencialización de habilidades para la vida y competencias para preparar a las personas para las diversas circunstancias personales, sociales, laborales o educativas que se le presenten a lo

largo de la vida. Relacionado a esto, Bisquerra (2012) expresa la labor orientadora como una Educación para la vida.

Las personas profesionales en Orientación deben contribuir al fortalecimiento del desenvolvimiento social, el crecimiento personal, favorecer las formas de comunicación y la manera en la que la persona se relaciona consigo misma y en la sociedad. Con esto se logra identificar el papel de la orientación en cuanto al manejo emocional, ya que esta es una habilidad que permite que la persona orientada sea capaz de percibir, identificar, reconocer y validar sus emociones, así como a poder controlarlas y distinguir el impacto que estas poseen dentro de la cotidianidad de las personas; lo cual beneficia en el desarrollo social, laboral, familiar, académico y personal.

La disciplina de la Orientación posee una visión del ser humano integral, lo que quiere decir que está compuesto por diversas dimensiones, las cuales pueden generar afectaciones en el bienestar de la persona. Como personas profesionales en orientación es indispensable poder explorar cada una de estas áreas para poder reconocer las diversas necesidades que se pueden presentar.

Con respecto a lo mencionada anteriormente Pereira (2015) expresa que el ser humano está compuesto por cinco áreas, las cuales las define como Círculo de Bienestar, este se reflejan todas las dimensiones que influyen en adecuado desarrollo personal, las cuales son: *Área Emocional, Social, Ética Espiritual, Vocacional y Física*; para efectos del presente escrito el énfasis se realiza en el Área Emocional.

Esta dimensión presta especial atención al desarrollo de la autoestima, el reconocimiento y expresión de las emociones propias, el disfrute, la aceptación de la alegría, de la amistad, el amor a los demás, la naturaleza y de la espiritualidad, asimismo, en esta área se promueve la recreación, la apreciación artística y el manejo del tiempo libre. Pereira, (2015). Lo anteriormente expuesto explica que, la presente área como su nombre lo dice, está relacionada con todo lo que sean emociones y sentimientos como la autoestima, la tristeza, la felicidad, el amor, la amistad, el gusto, las preferencias y la manera en la cual las personas se expresan.

Abordar esta área favorece a que las personas sean capaces de hacerse responsables de sus emociones y ser conscientes de estas (Navarro, 2018). Desde la disciplina de la Orientación se pretende beneficiar los procesos de las personas con la finalidad de garantizarles un

desarrollo integral y logren alcanzar la autorrealización, a partir de lo mencionado por la autora, se refleja la importancia de que desde la labor orientadora se generen estrategias que promuevan la potencialización de los elementos emocionales, de esta manera se garantizará una mejora en el bienestar de la persona.

Por otro lado, un factor importante dentro del área emocional corresponde la correcta gestión del tiempo libre, las actividades que generen algún tipo de placer y el gusto por algún tema específico, así mediante estos, se logra mejorar la satisfacción emocional de la persona.

### **Retos que enfrenta la disciplina de la Orientación**

Al ejercer las labores profesionales es común que la persona orientadora se encuentre en situaciones retadoras que pongan a prueba sus aptitudes, sus habilidades y su vocación, por lo que Guevara (2014) expone los mayores desafíos a los que se deben enfrentar las personas profesionales en Orientación:

- Permanecer actualizada en los avances teóricos y metodológicos de la orientación: de esta manera la persona profesional podrá implementar nuevas estrategias novedosas, adecuadas a la población y que favorezcan los procesos de intervención.
- Reconocer el uso de la tecnología como herramienta con un gran impacto dentro del desarrollo de la población: con estos dispositivos tecnológicos como aliados en los procesos orientadores se observa, describe, identifica y potencia diversas habilidades, así como a crear métodos innovadores pertinentes a los avances tecnológicos y a la etapa del ciclo vital de las personas orientadas.
- Desarrollar la habilidad proactiva, poder anticiparse a los hechos, reconocer las necesidades específicas de las distintas poblaciones y actuar de manera ética: es importante que en el ejercicio profesional se pueda implementar estrategias preventivas que se antepongan ante situaciones de riesgo, asimismo, otro elemento fundamental es que la persona profesional sea capaz de reconocer sus límites, así como los de su labor y pueda referir a otra disciplina que pueda tratar la situación.

- La autoevaluación sobre las habilidades y capacidades propias: a pesar de poseer una formación académica de calidad en la cual se han desarrollado diversas habilidades, es importante que de manera permanente la persona orientadora se encuentre en un constante trabajo con sí misma, explorando sus intereses, potencializando y desarrollando habilidades y nuevos aprendizajes que favorezcan y nutran su quehacer; no obstante, trabajar en el mejoramiento del autoestima, la asertividad y la empatía son componentes esenciales en las destrezas requeridas para el ejercicio profesional, por lo que mantenerse en constante preparación es un reto importante de desempeñar.
- Desarrollar e investigar nuevas formas de hacer orientación, algunos videojuegos, por ejemplo, están diseñados para simular entornos laborales específicos o actividades profesionales, brindando una experiencia al estudiantado para poder explorar sus intereses vocacionales. Por otra parte, la implementación de estas tecnologías como lo son los videojuegos puede fomentar habilidades como lo son la solución de problemas, toma de decisiones, colaboración grupal y comunicación.
- Mayor uso de actividades lúdicas tecnológicas en las sesiones de orientación grupal, puede ser un factor de motivación importante para que el estudiantado se interese, generando mayor compromiso, participación y facilitación del aprendizaje o desarrollo de habilidades.

A partir de estos desafíos se logra destacar la importancia de conocer los avances tecnológicos que pueden funcionar como estrategia para identificar habilidades, destrezas y necesidades. El uso frecuente de los videojuegos son elementos que han formado parte de la sociedad, sin embargo, con el pasar del tiempo estos han tenido un mayor auge en el desarrollo personal, por lo que desde la disciplina de orientación se presenta un desafío implementar estos dispositivos novedosos como una herramienta que favorezca la labor como se ha realizado en otras disciplinas y no únicamente como un elemento que puede afectar negativamente el desarrollo de la persona.

Por otro lado, Guevara (2014) expresa que una de las mayores responsabilidades es permanecer en constante actualización. Con esto se vislumbra la necesidad de conocer los temas novedosos, las técnicas más innovadoras y la metodología más reciente para

desarrollarse dentro del contexto laboral. La tecnología al poseer una gran influencia dentro del desenvolvimiento de la sociedad se percibe la importancia del compromiso profesional de educarse en temas de desarrollo tecnológico y ponerlo en práctica con las diversas poblaciones.

Ante esto se logra identificar la necesidad de crear estudios que reflejen el impacto de los videojuegos en el diario actuar de las personas y su influencia en las relaciones intra e interpersonales. De esta manera se podrá identificar nuevas estrategias para los procesos orientadores mediante los videojuegos comerciales, es decir, juegos creados con la finalidad de entretener al jugador y jugadora; así como el desarrollo de actividades que generen una mayor motivación. Asimismo, en países como México se han estado desarrollando videojuegos con la finalidad de ser implementados en los procesos orientadores como instrumentos vocacionales. Este factor se representa como un gran desafío tecnológico para la disciplina a nivel nacional, ya que se necesitan elaborar diversos estudios para comprender con mayor exactitud el impacto tecnológico y su relación con la orientación.

## Capítulo III

### Marco Metodológico

#### Paradigma de investigación

El paradigma que fundamenta la investigación corresponde al cualitativo naturalista, este busca estudiar la realidad en la construcción social e interpretación de ésta desde las diferentes realidades que le otorgan las personas, porque son subjetivas (Bisquerra, 2014).

Con esto el autor expresa la vitalidad de conocer los pensamientos y conductas de las personas adultas jóvenes en relación con el manejo emocional. Esto permitirá conocer las experiencias emocionales de la población en sus vivencias de los videojuegos. Se pretende explicar que, al reconocer el manejo emocional a partir de las vivencias de las personas videojugadoras se utiliza un elemento que forma parte de su realidad y cotidianidad.

Asimismo, el paradigma posibilita investigar el sentir y el pensar de las personas participantes, lo cual permite indagar en la opinión y las emociones personales, así como la comprensión del comportamiento.

Por otro lado, el paradigma naturalista da paso a la interacción entre las investigadoras y la población participante, por lo que esto permitirá crear un espacio de confianza en el cual se pueda explorar y comprender con mayor facilidad las emociones y la manera en que se manifiestan.

Desde la perspectiva epistemológica del paradigma naturalista, se afirma según González (2003) la importancia de establecer una cercanía con las personas participantes, de esta manera se podrá tener un acercamiento más acertado a su realidad. Al haber contactado a la población se proporcionó un cuestionario para conocer las características de cada persona, necesarias para el estudio y dar a conocer al equipo investigador.

Por otra parte, respecto a la premisa ontológica Gurdíán (2007) menciona que “se pretende entender la naturaleza de la realidad investigada” (p.66), se comprende el manejo emocional como una de las habilidades principales para la interacción social y la adecuada inserción en la sociedad. Por lo que es necesario identificar cómo los videojuegos pueden repercutir en esta habilidad. Comprender el uso de videojuegos frecuentes dentro de la

población costarricense y cómo las personas adultas jóvenes vivencian el manejo de sus emociones a través del uso de videojuegos.

En lo que respecta a la premisa axiológica, destaca que desde este paradigma se toman en cuenta los valores ya que estos influyen en la solución del problema y análisis realizado. Por lo que es importante evitar juicios de valor con respecto a las personas videojugadoras, de esta manera las investigadoras dejan de lado posibles posiciones en cuanto a las respuestas que la población pueda brindar o perspectivas que puedan obstaculizar la neutralidad en la recolección de dichas vivencias.

Por otra parte, respecto a la premisa metodológica, las técnicas a utilizar se fundamentan en la teoría del manejo de emociones propuesta por Bisquerra (2007), el autor menciona cuales son los indicadores para conocer si una persona dispone de un buen o un inadecuado manejo de sus emociones, partiendo de estos indicadores se realizan los instrumentos cualitativos de recolección de información con el propósito de conocer cómo se manifiesta el manejo de emociones en personas adultas jóvenes a raíz del uso frecuente de los videojuegos. Para ello, se cuenta con la elección del enfoque fenomenológico en investigación, el cual se detalla a continuación.

### **Enfoque de Investigación**

La investigación presente se fundamenta en el enfoque de investigación fenomenológico, Sandoval (2002) explica mediante Heidegger lo siguiente: “estructura del mundo de la vida” ya que este se focaliza en la experiencia vivida, este concepto es la base del presente enfoque, el cual Fuster (2019) expresa que mediante éste se permite estudiar y comprender la experiencia. Por lo que con este enfoque se podrá explorar en el pensar de las personas videojugadoras y comprender su percepción sobre las emociones, así como el significado que le atribuyen al uso de los videojuegos. Este se centra en producir conocimiento a partir de las vivencias y las emociones de las personas participantes. El enfoque fenomenológico es un modo de ver (Ferrater, 1994), a partir de las experiencias las personas construyen una perspectiva diversa sobre sus emociones, la comprendan y reconozcan su manejo emocional.

Por otro lado, Villalobos (2017), afirma que el enfoque pretende que las personas participantes se den cuenta de sus experiencias emocionales a raíz del uso de videojuegos, de esta manera la información que se genera será estrechamente relacionada con la historia de vida de los y las estudiantes, es decir, las vivencias de estos en el manejo emocional. A partir de esto Fuster (2019) expresa que mediante la fenomenología se estudia la subjetividad y se propone un método para estudiar el sentir de las personas videojugadoras. En la investigación se destaca la necesidad de acceder a las experiencias de cada persona, ya que mediante este estudio se pretende comprender el manejo emocional de la población estudiantil, de manera que cada persona brindará la información necesaria para que el equipo investigador analice las vivencias expuestas a partir de cada una de las declaraciones obtenidas.

Con lo que mencionan los autores, Hernández et al (2014) manifiestan que, en los estudios de tipo fenomenológico, en primer lugar, es esencial identificar el fenómeno, luego se procede a recopilar toda la información necesaria como los datos de las personas videojugadoras para crear una descripción de cada caso, así como de manera conjunta, para lograr esto se recurre al grupo focal y la entrevista como técnicas para la generación de información.

Los autores mencionados en el párrafo anterior expresan que la fenomenología no se interesa por las interpretaciones de la dupla investigadora, sino más bien en describir los aportes del estudiantado, por lo que Husserl citado por Flores (2018) desarrolla tres reglas para evitar que la subjetividad y las interpretaciones de las personas investigadoras afecten la confiabilidad del estudio:

1. **Epoje:** Evitar los juicios de valor y enfocarse en comprender el significado para las personas videojugadoras.
2. **Horizontalización:** Se evita una jerarquía de importancia en lo descrito, cada aporte es valioso para la investigación, se reconoce y se hace válida la perspectiva de cada estudiante.
3. **Verificación:** Verificar si lo que se está comprendiendo equivale a lo expresado por las personas participantes

Por lo tanto, por medio del diseño de investigación narrativo se pretende el alcance de los objetivos, dicho diseño se expone a continuación.

### **Diseño de investigación**

El diseño narrativo según Hernández, Fernández y Baptista (2014) pretenden entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, emociones, sentimientos e interacciones, mediante las vivencias contadas por quienes las experimentan. Bajo este diseño se pretende descubrir el significado que le dan las personas a las vivencias emocionales que experimentan en los videojuegos y que éstas analicen con sus narraciones como se representa en el manejo de sus emociones.

Este diseño narrativo permite investigar el tema correspondiente gracias a sus características (Salgado, 2007) menciona que este es flexible y abierto, de modo que se ajusta a las condiciones del escenario o ambiente a investigar.

Bajo este diseño se pretende descubrir el significado que le dan las personas a las vivencias emocionales durante el uso de los videojuegos y que éstas se analicen con sus narraciones como se representa en el manejo de sus emociones. Creswell, citado por Salgado (2007) menciona que, el diseño narrativo, es una forma de intervención, ya que al contar la persona una historia, esta ayuda a procesar elementos que no estaban claros en técnicas como la entrevista o historia de vida.

De este modo, los resultados se pretenden obtener por medio de entrevistas y grupos focales, sin tener como objetivo que esta información se generalice, puesto que, la visión de la investigación yace en el mundo subjetivo y experiencias de las personas adultas jóvenes videojugadoras.

Asimismo, Creswell, citado por Salgado (2007) menciona que el diseño narrativo permite el compartir una experiencia de vida por medio de la narración de experiencias personales, este diseño permite que las personas adultas jóvenes videojugadoras se expresen ampliamente respecto a su experiencia, así como de sus sentires respecto al tema, este diseño permite profundizar en aspecto sobre cómo vivencias las emociones por medio del uso de videojuegos.

En lo que respecta a las fases del diseño, Latorre et al, (1996) menciona que primeramente se da la fase exploratoria, en este caso el problema de investigación ya se encuentra identificado, sin embargo, se debe proceder con la revisión documental para desarrollar una perspectiva teórica antes de entrar al campo, se debe conocer teoría respecto al manejo de emociones y sus componentes.

En la segunda fase se da la planificación, se selecciona un escenario, en este caso corresponde a la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián, de las cuales se seleccionen las que den uso frecuente de videojuegos, la selección de la estrategia corresponde al uso de técnicas de generación de la información tales como grupos focales y entrevistas, para ello es importante conocer la teoría mencionada anteriormente y dejar claras las unidades temáticas que deben explorarse en los instrumentos.

Posteriormente, para la tercera fase de entrada al escenario, se contactan con las personas adultas jóvenes videojugadoras que cumplen con las características necesarias para el estudio, y en la fase de generación de la información se aplican las técnicas que se desarrollan en el siguiente punto. Asimismo, se realiza el análisis y triangulación de resultados, esto tomando en cuenta lo mencionado por la teoría y por las narraciones expresadas por las personas adultas jóvenes participantes. Al ser una investigación con diseño de tipo narrativo es necesario que las personas participantes posean algunas características específicas para colaborar en el estudio.

### **Personas participantes**

La identificación de personas participantes se ha elaborado de manera intencional, ya que las personas requeridas para el estudio deben ser personas adultas jóvenes en el rango de edad de los 18 a los 30 años que den uso frecuente de los videojuegos, es decir, una cantidad de 1 a 3 horas al día según Vargas (2021). Por lo que la selección de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián resulta pertinente ya que son personas estudiantes de un técnico medio, los cuales rondan de los 18 años en adelante y dan uso constante de los videojuegos

Los criterios en los cuales se basa la elección de las personas participantes corresponden primeramente que, desde el paradigma naturalista, las personas y sus vivencias se analizan de forma individual, esto se dirige al estudio de casos y experiencias concretas con la finalidad de analizar el manejo de sus emociones a partir del uso de videojuegos.

Según el enfoque fenomenológico se seleccionan personas que experimenten el manejo emocional a raíz del uso frecuente de videojuegos.

En lo que respecta al diseño narrativo, esta investigación se interesa en la relación con las personas participantes para generar un clima de confianza y éstas puedan contar sus experiencias de la manera más sincera posible

Asimismo, en la investigación cualitativa se busca indagar y no generalizar la información, por lo que concierne situaciones, en este caso personas adultas jóvenes que ayuden a comprender el manejo de emociones para responder la pregunta de investigación. (Salas, 2020)

La etapa de desarrollo humano elegida para las personas participantes corresponde como se mencionó anteriormente, de los 20 a los 30 años, esto según lo establecido por Erikson citado por Bordignon (2005), rango de edades estimadas en las cuales se encuentra, según el autor la etapa de adultez temprana.

La adultez temprana, consta de múltiples transiciones, cuyo orden pueden variar de cultura en cultura, en lo que respecta a la salud y condición física, menciona Papalia (2009) que las habilidades físicas y sensoriales suelen ser excelentes, la adultez emergente como la autora le llama, es una época de experimentación antes de asumir funciones y responsabilidades adultas, asimismo, los caminos a la edad adulta sufren de factores como el género, capacidades académicas, clase social entre otras. En esta etapa los jóvenes se liberan de presiones para establecer compromisos duraderos.

### **Temas a explorar**

A continuación, se conceptualizan los temas que se exploran en esta investigación, los mismos se desprenden del propósito general y propósitos específicos. Dichos temas para explorar corresponden a los siguientes:

- Competencia para autogenerar emociones positivas por medio de los videojuegos

- Regulación emocional a partir del uso de videojuegos
- Regulación de emociones por medio de la cognición a partir del uso de videojuegos

Tabla 1

*Resumen de temas a explorar*

<b>Unidades temáticas</b>	<b>Desglose de las unidades temáticas</b>
1. Autogenerarse emociones positivas por medio de los videojuegos	1.1 Autogenerar emociones positivas 1.2 Disfrute de la vida
2. Regulación emocional	2.1 Regulación de la impulsividad 2.2 Tolerancia a la frustración.
3. Regulación de emociones por medio de la cognición al jugar videojuegos	3.1 Prevenir estados emocionales negativos 3.2 Razonamiento y conciencia emocional

Elaboración Propia.

## **Competencia para autogenerar emociones positivas**

Para efectos de la investigación se entiende el autogenerarse emociones positivas como una capacidad que consiste en experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas, tales como la alegría, el amor o el humor, así como el disfrute de la vida. Bisquerra (2007). Asimismo, esta competencia se refiere a la capacidad para autogestionar el propio bienestar subjetivo del individuo, en busca de una mejor calidad de vida.

Para la profundización de este tema a explorar, se desglosan las siguientes unidades temáticas:

### **- Autogenerar emociones positivas:**

Consiste en experimentar sentimientos de alegría y satisfacción y felicidad, Rivadeneira y Dubrazka (2020) explican este aspecto es la destreza de sentir un profundo placer con la vida propia. Asimismo, mediante la felicidad se logra disfrutar plenamente de las diversas actividades, así como de la compañía propia y la de otras personas. Campos y Juan de Dios (2016) describen que mediante la autogeneración de la felicidad se puede crear sentimientos de diversión y facilita el reconocimiento y la expresión de las emociones. Por lo que poder generar el estado de felicidad es considerado como la destreza de autosatisfacción.

### **- Disfrute de la vida:**

Se relaciona con la destreza de enfocarse en los aspectos positivos que se presentan durante la cotidianidad en diversas situaciones de la vida. Con esto Apumayta et al (2020) expresan que esta es la cualidad de poder observar los elementos más brillantes en la vida, los cuales le ayudan a mantenerse con una actitud positiva. Asimismo, a poseer optimismo, esto no se refiere únicamente a poder apreciar solo las situaciones positivas, sino que también es poder ver la adversidad, los sentimientos negativos como agentes motivadores, poder mantenerse automotivado y automotivada, reconocer sus principales fortalezas y acceder a mejorar las debilidades son características que forman el optimismo. Con el desarrollo de este componente la persona logra fortalecer un enfoque positivo y alentador, así como un factor motivacional de gran importancia para las acciones del diario vivir (Brito, Santana, y Pirela, 2019).

## **Regulación emocional**

Una vez que la persona logra identificar las emociones experimentadas desarrolla la habilidad de poder regularlas. Con esto se refiere a que la persona es capaz de identificar y controlar las emociones y sentimientos propios, en estos se encuentra la regulación de la impulsividad, (ira, violencia y comportamientos de riesgo), la tolerancia a la frustración (prevenir ansiedad, estrés, ira y depresión) (Bisquerra, 2012). Según lo planteado por el autor, se propone que controlar los desequilibrios emocionales les permite a las personas evitar malestares emocionales, así como favorecer el desarrollo personal, trazar metas y fortalecer la resiliencia. Agregando a lo anterior Cardoso (2020) expresa que para la regulación emocional es indispensable ser conscientes sobre la manera en la que se reacciona a los diversos estímulos, de esta manera la persona podrá identificar si esta respuesta puede producir un efecto positivo o negativo en el estado de ánimo.

### **- Regulación de la impulsividad**

La impulsividad es definida por Moeller et al (2001) como la tendencia a adolecer respuestas repentinas sin planificar dirigidas a obtener la gratificación deseada, y como una reacción ante estímulos que puede ocasionar consecuencias negativas. Por lo tanto, la dificultad de regular la impulsividad generará el efecto contrario al deseo, actuar de manera impulsiva puede retrasar la gratificación que la persona busca sin poder contemplar las posibles consecuencias (Correa et al., 2010). Agregando a esto Estevez (2021) expresa que, en la regulación emocional una de las más grandes dificultades se encuentra en el determinado momento en el que es necesario controlar los impulsos frente a un sentimiento negativo, por lo que es necesario poder crear estados de ánimo positivos para aliviar estos malestares emocionales.

### - **Tolerancia a la frustración**

Como parte de la regulación emocional se encuentra la capacidad para controlar los sentimientos y sensaciones en las circunstancias más desafiantes. La tolerancia al estrés o a la frustración es definida por Ugarriza (2001) como la habilidad para sobrellevar de manera positiva y tolerante los eventos traumáticos y adversos, así como en situaciones en las cuales se presentan emociones fuertes como la frustración. Con lo mencionado por el autor, se puede esclarecer que la tolerancia a este tipo de emociones se relaciona estrechamente con el manejo emocional, ya que esta es la destreza de poder afrontar los momentos estresantes con calma gestionando su sentir adecuadamente ante la situación detonante del estrés sin dejarse llevar sus sentimientos y emociones.

### **Regulación emocional por medio de la cognición**

Se refiere a la habilidad para tomar conciencia de la interacción que existe por naturaleza humana entre la emoción, cognición y comportamiento, es decir, reconocer cómo los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción por consecuencia, además estos pueden ser regulados por medio del razonamiento y la consciencia. Bisquerra (2007). Esta temática, se desglosa en las siguientes unidades temáticas:

#### **-Prevenir estados emocionales negativos:**

Los estados emocionales negativos corresponden a la ira, el estrés, la ansiedad y la depresión según Bisquerra (2007). El autor menciona que la regulación emocional se compone de la capacidad para aceptar sentimientos y emociones que a menudo deben ser regulados para favorecer el bienestar de la persona y permitirle por medio de esto el logro de objetivos.

#### **-Razonamiento y conciencia emocional:**

Implica la habilidad de controlar, regular y prevenir estados emocionales por medio del razonamiento lógico en función de adaptarse a diversos contextos, es la capacidad de comprender cómo el comportamiento puede ser regulado por medio de los pensamientos, los cuales controlan los estados emocionales y utilizar esta habilidad para un mejor desarrollo personal y social.

## **Técnicas e instrumentos de generación de información**

Con el objetivo de generar la información a partir de los temas a explorar, para poder cumplir con los objetivos de la investigación, se utilizan las técnicas de la entrevista y grupo focal.

### **Grupo focal**

El grupo focal se centra en una conversación cuidadosamente planeada y diseñada (Apéndice A) para obtener información de un área de interés (Calvente y Rodríguez 2000). El grupo focal enfoca su interés en la interacción grupal Álvarez (2003). Explica que mediante la ejecución del grupo focal se podrá captar la perspectiva de las personas videojugadoras.

Al utilizar esta estrategia se da a conocer mediante la interacción grupal durante tres sesiones las experiencias, el pensar y sentir de las personas participantes acerca de las emociones y el uso de los videojuegos. De esta manera se crearon espacios de confianza, para profundizar lo necesario en cada tema y favorecer así la amplitud de respuesta. Asimismo, se garantiza la participación de la población, de esta manera se elaboraron diversas preguntas que generaron discusión. Al definir el grupo focal como primera técnica de recolección de la información se pretende que durante las sesiones puedan surgir temáticas emergentes de interés para profundizar en la entrevista.

Con ayuda de la estrategia, el equipo investigador construye el conocimiento a través del pensar, sentir y vivenciar de las personas participantes con respecto a la regulación emocional y al significado que le otorgan al uso de los videojuegos. (Morgan y Krueger, 1998).

Con la ejecución del instrumento se pretendió que las personas videojugadoras mediante la conversación puedan expresarse abiertamente, en un espacio libre de juicios de valor, así la información generada será confiable.

En el grupo focal, siguiendo la propuesta de Corduneanu (2008), participaron seis personas, con una líder que estableció reglas y moderó la conversación mediante la formulación de preguntas generadoras. Este tipo de grupo focal se caracteriza por su enfoque participativo, donde los miembros colaboran entre sí para fomentar el diálogo y alcanzar los objetivos establecidos. Esta dinámica permitió que la población estudiantil se sintiera libre para expresarse y formar parte activa del equipo, proporcionando así información valiosa que contribuyó al desarrollo del grupo focal.

### **Entrevista semiestructurada**

Una vez que las sesiones del grupo focal hayan finalizado se procederá a la ejecución de las diversas entrevistas, en las cuales se profundizará en temas comentados durante los grupos focales, así como en nuevos tópicos de utilidad para el estudio. Estas serán aplicadas de manera individual a cada participante de la investigación.

La entrevista según Gurdián (2007) es una conversación dirigida entre al menos dos partes, es decir, una persona investigadora y una videojugadora, en la cual se tiene como propósito generar información que ayude a comprender el manejo emocional de las personas videojugadoras. La entrevista consta de 13 preguntas y se pretende explorar los sentires y pensamientos respecto a la regulación emocional de las personas participantes, intentando que sea una conversación entre iguales, creando un ambiente de confianza con las personas adultas jóvenes videojugadoras. La entrevista se fundamenta en el teórico Bisquerra (2007), el cual menciona los elementos esenciales que señalan si una persona posee un adecuado o incorrecto manejo de sus emociones.

La entrevista, al ser de tipo semiestructurada permite la flexibilidad, por lo que mediante esta se da la oportunidad de que los y las estudiantes puedan profundizar en sus respuestas, así como reflexionar cada una de las interrogantes planteadas. Díaz et al (2013) plantean que dentro de una entrevista de este carácter se hace posible analizar el significado que las personas videojugadoras les asignan a los videojuegos, así como la importancia que le dan a la comprensión de sus emociones, ya que esta posee la ventaja de adecuarse a cada persona participante, lo cual además de crear cercanía con el colectivo estudiantil también posee la virtud de identificar ambigüedades. Asimismo, con esta técnica se pretende profundizar en temas que surjan con el grupo focal; de esta manera se podrá acceder a una mayor cantidad de conocimiento y se logrará dar respuesta a la pregunta de investigación.

## **Ingreso al campo**

Para la ejecución del estudio se procuró crear un acercamiento a un colegio nocturno, después de realizar una búsqueda, se contactó con la orientadora del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián. Una vez expuesto el interés por realizar el Trabajo Final de Graduación en la institución, la orientadora accedió, recomendó el grupo de la especialidad de Informática, y se procedió a elaborar la carta de autorización dirigida al director de la institución, en la cual se expresó el propósito de la investigación, a lo que el director accedió.

Seguidamente, el equipo investigador realizó su primer acercamiento con la población mediante un entorno virtual, en este la dupla investigadora creó un cuestionario conformado por preguntas cerradas, ver apéndice D, en el cual se contemplan las características necesarias de la población para la ejecución del estudio. Las preguntas hacen referencia a la edad, ya que se pretende que sean personas de entre los 18 y 30 años; también se indaga acerca del uso de los videojuegos, ya que esta es una característica esencial para la investigación; y la frecuencia con la que le dan uso a este tipo de dispositivos. Asimismo, se les informó que pronto se les volverá a contactar con el grupo de estudiantes para iniciar el estudio.

Se ha trabajado en la elaboración del consentimiento informado, en el cual se especifica el propósito de la investigación, los métodos utilizados para el estudio y la confidencialidad con la que tratará toda la información obtenida, ver apéndice B. Por otro lado, se han estado desarrollando los protocolos y estructura de los instrumentos que se aplicarán a las personas videojugadoras durante el año 2023.

## **Tratamiento de la información**

Una vez obtenida la información mediante el grupo focal y la entrevista, se establece un proceso, esto con el objetivo de explicar los pasos a seguir para que la información obtenida sea analizada de la manera adecuada, brinde respuesta a la pregunta de investigación y se establezca el alcance de los propósitos planteados. (Taylor y Bogdan, 1987). Con la información generada se procederá a realizar la transcripción de cada una de las técnicas aplicadas, esto para ir identificando los diversos temas, seguidamente se ordenará cada uno en las distintas categorías y se procederá a realizar una codificación de esta. Una vez que la información ha sido categorizada, se define la manera en que la información será desglosada. Se procede a clasificar e interpretar la información, de esta manera se logrará producir el conocimiento a partir de los aportes realizados por las personas videojugadoras en la aplicación del instrumento.

Para la codificación idónea se realizará mediante el proceso que explica el autor Flick (2004):

- Codificación abierta: Se clasifican las expresiones por unidades de significado (palabras o citas etnográficas) y se les asignan códigos.
- Codificación axial: Se seleccionan las categorías a partir de los códigos identificados, se establece la relación entre ellas y se elaboran las relaciones entre categorías y subcategorías.
- Codificación selectiva: Se elabora mediante el relato, se le asigna un concepto al tema central en el cual da como resultado el fenómeno principal.

## **Método de análisis**

Para el análisis y la interpretación de la información se hará especial énfasis en la comprensión del escenario, es decir entender el manejo emocional de las personas videojugadoras. Taylor y Bogdan (1987) expresan que se trata de obtener una comprensión profunda del fenómeno en estudio, se continúan refinando las interpretaciones, lo que interesa es conocer la realidad de las personas participantes y comprender el manejo emocional de las personas videojugadoras, así como reconocer el significado que le atribuyen al uso de los videojuegos. El método de análisis será realizado en tres fases propuestas por los autores mencionados anteriormente:

**I Fase-Descubrimiento en proceso:** Se da la identificación y desarrollo de conceptos, asimismo, se le otorga un sentido a la información desde la intuición y familiaridad. Es necesario leer repetidamente la información. En esta repetición de la información se reúnen todas las notas de campo las transcripciones documentos y otros materiales se leen cuidadosamente cuando se esté listo para iniciar el análisis intensivo se deben de conocer los datos al detalle.

Luego se registran las ideas importantes, seguidamente se indaga en posibles temas emergentes. Es importante registrar toda idea que se tenga durante la lectura y reflexión sobre los datos anotando temas y registrando interpretaciones, a medida que salen los datos también se efectúan anotaciones.

A partir de esto se elaboran esquemas para facilitar su comprensión, una vez hecho esto se procede al desarrollo de conceptos y posiciones teóricas. En esta fase las investigadoras pasan de la descripción de la teoría a través de conceptos y proposiciones. Se buscan palabras y frases del propio vocabulario de las personas participantes que capten el sentido de lo que estas personas dicen o hacen a estos conceptos de los informantes se le denominan conceptos concretos. Así mismo se descubren temas en los datos se comparan los enunciados y sus acciones entre sí para ver si tienen un concepto que se unifique.

Se revisa la literatura, es importante consultar material bibliográfico ya que la lectura de otros estudios con frecuencia proporciona proposiciones y conceptos útiles que ayudan a interpretar los datos. La bibliografía se considera importante ya que el modo en el que se interpretan los datos depende de los supuestos teóricos que se hayan asumido es importante que se conozcan marcos teóricos durante la etapa de análisis intensivo de la investigación. Para concluir esta fase se desarrolla una guía para elaborar el análisis de la información.

**II Fase-Codificación:** En esta se reúne y analiza toda la información, se procede con la codificación profunda y se refinan interpretaciones de la información. Se desarrollan las categorías de codificación, fase en la cual se redacta una lista con los temas, conceptos e interpretaciones identificadas durante el análisis inicial. Una vez se hayan identificado las principales categorías de la codificación, se repasa la lista nuevamente, con el objetivo de hallar algunas categorías que deban ser suprimidas.

Se continúa con la codificación de la información, se codifican las notas de campo, transcripciones, y otros documentos, es importante codificar los incidentes negativos como positivos con la categoría que se trate. Conforme se codifican los datos hay que refinar el esquema de codificación, añadiendo, suprimiendo y expandiendo categorías.

Posteriormente, se divide en las categorías pertinentes, se analiza la información sobrante para evaluar la necesidad de agregarla a una categoría o crear una nueva y finalmente se redefine el análisis.

**III Fase-Relativización de la información:** Se relativiza la información, solo varía la interpretación según el contexto. Para esta fase es importante tener las siguientes consideraciones en cuenta:

- Información solicitada y no solicitada: es vital saber discernir cuando las personas participantes contestan las preguntas o dicen cosas distintas por propia iniciativa. Es importante dirigir la información al objetivo propuesto.
- La influencia de la observadora: La mayor parte de las personas investigadoras tratan de reducir al mínimo los efectos de su presencia respecto a las personas participantes de la investigación.

- ¿Quién estaba allí? ...: Consiste en la influencia respecto a lo que un informante diga en los instrumentos, se debe estar alerta a evaluar la credibilidad de la investigación, sin dejar que las personas investigadoras afecten los resultados por su presencia o falta de neutralidad en sus intervenciones.
- Información directa o indirecta: Cuánto más se tiene que leer en los datos para poder extraer inferencias basadas en datos indirectos esto se considera menos seguro respecto a la validez de las interpretaciones y conclusiones de las técnicas e instrumentos aplicados a las personas participantes.
- Fuentes: Es importante prestar atención a las fuentes de los datos en los cuales se basan las interpretaciones. Se intenta que por lo general cede a los lectores una idea de quién dijo e hizo cada cosa cuándo se comunican por escrito los descubrimientos realizados en la investigación.
- Nuestros propios supuestos: En la investigación cualitativa nuestras propias preconcepciones como investigadoras son imposibles de evitar, ya que los datos nunca se explican a sí mismos, por lo tanto, colegas e incluso informantes pueden estar dispuestos (as) a leer borradores para evaluar la validez y credibilidad del análisis correspondiente.

### **Criterios de calidad**

Además de las fases mencionadas anteriormente de análisis de la información, es vital en la investigación contar con criterios que corroboren la confiabilidad de los resultados y la transcripción de estos para el proceso de la investigación, por ello se considera trascendental mencionar los siguientes criterios de calidad que mencionan Aguilar y Barroso (2015), estos se toman en cuenta en todo el proceso de análisis y recolección de la información:

**Credibilidad:**

Una vez generada la información mediante las técnicas e instrumentos de generación de la información aplicados, en este caso a las personas adultas jóvenes, respecto a sus vivencias emocionales por medio del uso de videojuegos, se realiza una nueva socialización, para corroborar la información obtenida, comprobando que esta sea lo que las personas participantes desearon transmitir, así se presenta la información con credibilidad. De esta manera el equipo se asegura que la información brindada sea lo que las personas videojugadoras quisieran expresar y se dé un adecuado análisis, ajustándose a dicha realidad contada por las personas participantes adultas jóvenes.

**Confirmabilidad:**

Se considera de vital importancia transcribir la información sin que la persona investigadora proponga su opinión, intentando por parte del equipo investigador ser lo más neutral posible. Se pretende realizar la documentación de cada etapa del proceso de generación de la información mediante la realización de una bitácora con el objetivo de registrar el progreso del estudio, intentando siempre evitar la subjetividad y corroborar lo que los y las estudiantes desean exponer por medio de los instrumentos de recolección de la información correspondientes.

**Triangulación:**

El criterio de la triangulación consiste en tomar la información recopilada a partir de las técnicas de entrevista y grupo focal, así como la teoría analizada respecto al tema de investigación. En esta se da una combinación de métodos y perspectivas teóricas para la obtención de resultados, de esta manera se obtiene una comprensión más amplia sobre el manejo emocional de las personas videojugadoras, logrando así, dar respuesta a la pregunta de investigación. Mediante la triangulación múltiple se consigue tomar la información obtenida mediante las diversas posiciones teóricas, las técnicas aplicadas y el análisis de cada una de las partes del equipo. De esta manera se podrá iniciar con los resultados, el cumplimiento de los propósitos y las conclusiones del estudio.

## Capítulo IV

### Presentación y análisis de los resultados

En el presente apartado se muestra la información recolectada tras la aplicación de instrumentos a las personas participantes. Dicha será presentada y analizada por los siguientes temas a explorar: autogenerarse emociones positivas, regulación emocional y regulación de las emociones por medio de la cognición, y sus respectivas unidades temáticas: autogenerar emociones positivas, disfrute de la vida, regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración, prevenir estados emocionales negativos, razonamiento y conciencia emocional. En la tabla 2, se muestra un resumen de los temas a explorar, unidades temáticas y técnicas utilizadas para la recolección de información.

La información brindada por las personas participantes será presentada con los siguientes seudónimos: Persona 1, Persona 2, Persona 3, Persona 4, Persona 5, Persona 6, Persona 7, para referirse a las personas adultas jóvenes.

La información recolectada se presenta de acuerdo con los temas a explorar, esto con el propósito de visualizar de forma secuencial los resultados obtenidos, de esta manera, se da comienzo al primer tema que corresponde a autogenerarse emociones positivas.

#### **Autogenerarse emociones positivas por medio de los videojuegos**

El autogenerarse emociones positivas tiene su relación con el primer propósito específico de la investigación, se entiende como una capacidad que consiste en experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas, tales como la alegría, el amor o el humor, así como el disfrute de la vida. Bisquerra (2007).

Dicho tema está compuesto con las unidades temáticas: autogenerar emociones positivas y disfrute de la vida.

### **Autogenerar emociones positivas**

Consiste en experimentar sentimientos de alegría y satisfacción y felicidad, Rivadeneira y Dubrazka (2020) explican este aspecto es la destreza de sentir un profundo placer con la vida propia. Asimismo, mediante la felicidad se logra disfrutar plenamente de las diversas actividades, como de la compañía propia y la de otras personas. Campos y Juan de Dios (2016) describen que mediante la autogeneración de la felicidad se puede crear sentimientos de diversión y facilita el reconocimiento y la expresión de las emociones. Por lo que poder generar el estado de felicidad es considerado como la destreza de autosatisfacción.

Ante esto, las personas participantes mediante los instrumentos de recolección de información mencionan lo siguiente al preguntarles sobre sus emociones al jugar videojuegos:

Persona 1: *“Sí me causa alegría. Es una forma de diversión y al final, aunque uno gane y pierda siempre es divertido y yo suelo relacionar la diversión con la alegría entonces sí.”*

Persona 2: *“La primera es alegría, definitivamente, la segunda no sé si se pueda considerar un sentimiento, pero si siento desestres por decirlo de alguna manera, también siento calma que va muy relacionada con el desestres.”*

Con lo anterior se entiende que el uso de videojuegos en personas adultas jóvenes es un medio que utilizan para experimentar alegría y satisfacción, asimismo, se evidencia un componente intrapersonal del manejo de emociones, el cual es la comprensión emocional de sí mismo (a), esta se considera una habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de estos, García y Fernández (2010).

No obstante, reconocen que es un medio tecnológico en el cual disfrutaban la compañía de otras personas:

Persona 1: *“En online el compartir con amigos y estar ahí siempre cagados [sic] de risa es lo mejor.”*

Persona 2: *“Entre jugar sea con amigos o solo puede haber momentos demasiado divertidos o momentos que tal vez han pasado en la vida real, entonces es como “mae [sic] esto ya nos pasó” o “Mae [sic] se acuerda cuando este mae [sic] se cayó” por poner un ejemplo. Entonces para el círculo de amigos que uno tiene si tiene un valor gracioso, son memorias que quedan entonces es bastante bonito.”*

Persona 4: *“...si estas jugando con tus amigos siempre surge algo con lo que bromear o sacar un chiste y si es muy divertido y si se dan esas situaciones.”*

Con lo descrito por las personas participantes se evidencia que utilizan los videojuegos como medio virtual para la interacción social a distancia, estas interacciones sociales pueden facilitar la generación de emociones positivas, Rivadeneira y Paredes (2020) citando a Goleman (1995) mencionan la importancia de la interacción social para la construcción de la inteligencia emocional, ya que se fortalece las habilidades para percibir a las demás personas, de manera que se puedan obtener respuestas deseables, desarrollando capacidad de empatizar y confiar en otros.

Sin embargo, la socialización virtual no puede reemplazar la interacción física, ya que en lo digital se pierden elementos importantes como la comunicación no verbal, en este aspecto las personas participantes opinan lo siguiente al respecto:

Persona 2: *“Siento que hay que tener un balance con todo, el estudio, el cuerpo, amigos, familia, todo, tienen su balance. Hay momentos en los que uno mezcla el juego con los amigos y eso está bien, pero es diferente estar sentado frente a una pantalla hablando con ellos que tenerlos al frente. Al final uno sabe cuándo parar y decir “Por el momento ya no voy a jugar más” Aunque uno siempre vuelve donde fue feliz.”*

Persona 4: *“Yo opino que depende mucho, en mi caso, yo no he llegado a pensar que he desperdiciado el tiempo porque para mí un videojuego es un arma de experiencia, sea de historia o multijugador. Muchas personas como yo lo podemos ver así porque muchos somos tímidos o no tenemos amigos con quienes salir o ir a hacer x o y cosa entonces disfrutamos más el tiempo en la casa jugando.”*

Persona 3: *“No es mi prioridad, tengo amigos, hago otras cosas, como todo en la vida tiene que haber un equilibrio. Y si uno juega mucho pierde más tiempo en otras cosas.”*

Las personas participantes muestran el deseo de llevar un equilibrio en sus vidas, reconociendo la importancia de la socialización cara a cara y el disfrute de tiempo con seres queridos.

Uno de los retos por afrontar desde la disciplina de la orientación es reconocer el impacto de las herramientas tecnológicas como los videojuegos en el desarrollo personal del colectivo estudiantil, ya que como se ha desarrollado el presente apartado, los videojuegos proponen nuevas estrategias de comunicación, socialización, utilización del tiempo libre y de disfrute, elementos que son indispensables en desarrollo personal.

**Disfrute de la vida.**

Se relaciona con la destreza de enfocarse en los aspectos positivos que se presentan durante la cotidianidad en diversas situaciones de la vida. Con esto Apumayta et al (2020) expresan que esta es la cualidad de poder observar los elementos más brillantes en la vida, los cuales le ayudan a mantenerse con una actitud positiva. Asimismo, a poseer optimismo, este no se refiere únicamente a poder apreciar solo las situaciones positivas, sino que también es poder ver la adversidad, los sentimientos negativos como agentes motivadores, poder mantenerse automotivado y automotivada, reconocer sus principales fortalezas y acceder a mejorar las debilidades son características que forman el optimismo. Con el desarrollo de este componente la persona logra fortalecer un enfoque positivo y alentador, así como un factor motivacional de gran importancia para las acciones del diario vivir (Brito, Santana, y Pirela, 2019).

Persona 1: *“Yo siento que en mi bienestar emocional si ayuda mucho porque como les digo es una forma de desestresarse, los videojuegos y todo eso pero también gracias a los videojuegos he hecho muchos amigos, yo antes cuando estaba en colegio no era como muy social entonces di [sic] no tenía tantos amigos y no eran tan cercanos, pero di [sic] por ejemplo yo conocí un muchacho ahorita que es casi mi mejor amigo y ahí lo conocí jugando, entonces yo siento que como que ha traído personas a mi vida que son buenas personas y seguimos siendo amigos después de tanto tiempo.”*

Tal como se menciona en el ejemplo anterior, muchas de las personas participantes mencionaron aspectos positivos que rescatan del uso de videojuegos, siendo uno de estos, el conocer personas y mantener relaciones de calidad con estas gracias a dicha interacción que realizan por este medio, asimismo, han mencionado que la comunicación puede verse beneficiada por el uso de videojuegos, aspecto importante en el desarrollo del manejo de emociones:

Persona 2: *“Ayuda mucho a aprender a comunicar porque muchos juegos son de mucha comunicación y este por ejemplo yo en el cole era súper tímido, este, y diay me costaba hablar con la gente, preguntarle a los profesores algo y así, y este tipo de juegos que son muy competitivos en línea, tenés que aprender a comunicarte si o si para que las cosas salgan bien, entonces me ayudó a mejorar lo que es comunicación, también la gente con la que me rodeo, este, uno aprende a seleccionar si una persona es positiva o negativa.”*

Este elemento social que se evidencia en el uso de videojuegos, no solo puede ser relacionada con la capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con otras personas, sino también con componentes de adaptabilidad, importantes en el tema de manejo de emociones, tal como la solución de problemas, el cual definido por García y Giménez (2010) es la capacidad para identificar y definir problemas, así como generar soluciones efectivas, tal como menciona el participante 2 anteriormente, los videojuegos ponen a prueba la capacidad de resolver problemas y encontrar soluciones por medio de la comunicación con otras personas en línea.

Por otra parte, se mencionó en el grupo focal la liberación emocional y lo que vivencian los participantes al utilizar videojuegos:

Persona 3: *“...fui cambiando por los videojuegos, me solté demasiado, solté mis emociones, solté lo interior mío y me mejoró mucho en ese sentido en lo que es lo social porque me gusta hablar.”*

Persona 2: *“...es muy contradictorio, pero uno se estresa desestresandose. Entonces en este punto es que usted toma de su poco tiempo libre para hacer lo que le gusta hacer desde pequeño, es como mantener un contacto con mi niño interior e ir sanando poco a poco el estrés que uno lleva día a día.”*

Persona 4: *“En mi caso, yo más que nada lo que me motiva siempre a jugar es completar un juego al 100% y empaparme bien con la historia si es un juego de historia. Usualmente también para relajarme y no pensar en cosas negativas y separarme un rato de los problemas.”*

Según lo mencionado por las personas participantes, se puede deducir que el uso de los videojuegos puede mejorar el estado de ánimo general, el cual, Bar-On y Parker (2018) lo definen como un elemento importante del manejo emocional, puesto que se considera una variable de la motivación, ya que la persona al sentir estados emocionales positivos, genera la

motivación necesaria para repetir la actividad placentera o para realizar otras actividades que requieren concentración con un mejor estado anímico y disposición a la tarea a realizar. Asimismo, el interés que presentan las personas participantes por el uso de videojuegos, se considera una fuente de motivación emocional, la base de toda motivación, es el deseo, desde el punto de vista técnico, la motivación permite disfrutar de la vida y se considera vital dentro de las habilidades de la inteligencia emocional, tal como mencionan Guzmán y Gutiérrez (2016) por medio de la motivación se dirige energía en una dirección específica para cumplir un propósito específico, en este caso se puede decir que las personas participantes utilizan los videojuegos con el propósito de liberar sus emociones y generar estados de ánimo más positivos para poder continuar con las responsabilidades que demanda la vida adulta.

### **Regulación emocional**

Poder regular los desequilibrios emocionales es la capacidad de reaccionar de una manera apropiada a las emociones experimentadas (Bisquerra y García, 2018). La adecuada regulación emocional evidencia el satisfactorio desarrollo de la capacidad de las personas videojugadoras para actuar en situaciones de frustración, ira o tristeza, ya que Bisquerra y García (2018) explican que para el desarrollo de la regulación emocional es necesario practicar constantemente, lo más recomendado es iniciar con la frustración, ira, estrés y tristeza.

A partir de lo mencionado anteriormente se puede comprender el control emocional como la capacidad de manejar adecuadamente los desequilibrios repentinos emocionales y poder actuar de la manera más prudente. Goleman (2011) explica que esta habilidad es perfeccionada durante la adultez. Por lo que mediante el presente estudio se identificará el desarrollo de esta habilidad en las personas participantes, para esto se tomará en cuenta la regulación de la impulsividad y la tolerancia a la frustración.

### **Regulación de la impulsividad.**

La regulación de la impulsividad no es sinónimo de represión, para regular adecuadamente los impulsos es necesario tomar en cuenta elementos como la tolerancia a la frustración, habilidades de afrontamiento, entre otras (Bisquerra, 2011). La regulación de la impulsividad se relaciona estrechamente con la habilidad de control emocional, por lo que es indispensable fortalecer la regulación de la impulsividad para tener un control emocional satisfactorio (Gutiérrez et al, 2014). Por lo que mediante la regulación de la impulsividad las personas aprenden a analizar y comprender las emociones presentes. Asimismo, se fortalecen habilidades como el control y el reconocimiento emocional. Con esto las personas participantes mencionan lo siguiente:

Persona 1: *“si muero, sale algo mal lo puedo volver a intentar, entonces como no tomárselo tan en serio porque, digamos, gente que se lo toma muy en serio y se enoja de verdad”*

Persona 2: *“digamos si uno siente, frustración, estrés, cólera, lo que sea, pero cuando se apaga la consola todo se queda ahí, uno vuelve a la normalidad”*

Como parte de la regulación de la impulsividad, las personas videojugadoras con el pasar del tiempo y de sus vivencias en el juego han fortalecido su capacidad para reconocer y nombrar las emociones experimentadas, así como a tomar acciones adecuadas ante la emoción, la Persona 1 afirma una vez que comprendió que es un juego ha podido controlar su frustración.

Con lo descrito por las personas participantes se logra apreciar cómo las personas videojugadoras a partir de sus experiencias han desarrollado la habilidad de controlar sus impulsos y no dejar que las emociones como estrés, frustración o enojo se apoderen de sus comportamientos. A partir de esto se logra corroborar lo planteado por Moeller et al (2001), este expresa que al adoptar una reacción dominada por un estímulo de impulsividad no genera la gratificación, por el contrario, ocasiona consecuencias negativas.

La impulsividad es conceptualizada por Becerra (2021), se explica que esta es un constructo en la que se tiende a reaccionar de la manera indeliberada, es decir por impulso, esto sin tener ninguna consideración de las posibles consecuencias, también se pueden percibir conductas descontroladas y desorganizada. En cuanto a la prevención de consecuencias las personas videojugadoras expresan lo siguiente:

Persona 1: *“cuando yo pierdo, me da cólera y trato de tirar el control o algo así, pero yo me acuerdo y digo “mae [sic] no, esta vara está caro” no puedo tirarlo porque costó, entonces es vara [sic] y al final si hago eso a quién va a afectar, pues a mí, entonces trato de controlarme en ese aspecto.”*

Persona 2: *“Yo aprendí a respirar y antes de eso si le pegaba mucho a la mesa del estrés, pero di[sic], aprendí que con eso no hacía nada en realidad, la mesa no tenía la culpa, yo tampoco tengo la culpa de ser tan manco[sic], entonces sí aprendí que justamente eso, que es un juego, hay que disfrutarlo”*

Persona 4: *“me ha dado mucha cólera y me dan dado ganas de reventar todo lo que tengo, pero la computadora y todo lo que tengo ha salido de mi propio bolsillo no de mis papás entonces, yo cuando me da colera, es como que le quiero pegar a la compu y recuerdo el precio, entonces yo como “mae[sic] la pierna es gratis y ¡pla! de una me pego” y ya se me quita la cólera.”*

Las primeras reacciones impulsivas ante algún desequilibrio emocional en las personas videojadoras son golpear la consola, dañar la mesa, destruir el mando o atacar verbalmente a las otras personas dentro de la partida, sin embargo, al tomar conciencia las implicaciones que sus acciones pueden conllevar deciden adoptar reacciones que les modifique su estado emocional. Asimismo, a través de lo descrito anteriormente por Becerra (2021) se aprecia cómo las personas videojadoras han desarrollado conciencia sobre los efectos negativos que pueden surgir a partir de las conductas impulsivas. Las personas participantes muestran un control de impulsos en cuanto al análisis de posibles consecuencias, ya sea a nivel económico, emocional o social/familiar.

De acuerdo con las expresiones de las personas participantes se logra rectificar lo manifestado por Correa et al (2010) cuando expresa que mediante una adecuada regulación las personas serán capaces de considerar todas las posibles consecuencias que sus comportamientos pueden causar, obstaculizando el logro de la gratificación deseada.

Por otro lado, expresa que para alcanzar el control de impulsos ideal es necesario implementar estados emocionales positivos, de esta manera podrán erradicar el malestar emocional y se motivará a actuar de manera racional (Estevez, 2021). Unido a lo mencionado por el autor, durante el estudio las personas participantes comentaron lo siguiente:

Persona 2: *“aprendí a respirar y antes de eso si le pegaba mucho a la mesa del estrés, pero di [sic], aprendí que con eso no hacía nada en realidad, entonces sí aprendí que justamente eso, que es un juego, hay que disfrutarlo, ahora lo que hago es que si siento estrés, tomé una pausa y respiro”*

Persona 3: *“Pienso que para mejorar así en esas situaciones si usted es muy, una persona que tiene una manera de ser, un carácter muy fuerte, puede ir reduciendo las horas de jugar, o ir aceptando que uno está mal, en mi caso fue así, decir “estoy mal, ¿qué me está pasando?, porque estoy tomando estas actitudes?”. Y si no me está ayudando mejor me alejo y ahí pienso y reflexiono que estoy haciendo mal “... es como una planificación, para poder usted solucionar esas situaciones y más bien disfrutar”*

Persona 4: *“como que ayuda a calmar esos niveles por ejemplo de los impulsos y hace que usted tenga mejor control de las emociones y si usted es una persona, un poco depresiva y demás cosas, jugar juegos como Stardew Valley que es un juego de simulador de granja, estos juegos ayudan mucho por la música, el ambiente, cosas bonitas, entonces si yo considero que sí, ayudan en esas cuestiones.”*

Con lo expresado por las personas videojugadoras se pueden identificar algunas de las técnicas utilizadas para regular sus impulsos, Bisquerra (2011) expresa que algunas de las estrategias que contribuyen al logro de un adecuado control de impulsos es la reflexión y o meditación, respiración, diálogo interno, autoafirmaciones, entre otras.

A pesar de esta variedad de métodos para regular los impulsos hay quienes deciden alejarse del juego por un momento, cómo las personas participantes 2 y 3, quienes expresan que en los momentos que notan que su reacción no es la más adecuada deciden apagar la consola y volver cuando sientan que se han podido controlar.

Con Gutiérrez (2014) se destaca que se han creado expectativas en los videojuegos dirigidas a conseguir estados emocionales positivos, sin embargo, al estar expuesto ante tantos estímulos al jugar existen momentos en los cuales se generan malestares emocionales como la ansiedad o estrés, es por este motivo la importancia de que las personas videojugadoras establezcan sus propios estados emocionales mediante diversas estrategias como las mencionadas anteriormente para evitar adoptar conductas impulsivas.

Los videojuegos por sus características mecánicas y jugables, pueden ser medios para desarrollar distintas habilidades, aún y cuando su diseño no haya sido realizado con tal propósito, dentro de estas se encuentra el pensamiento crítico elemento esencial para el control de la impulsividad un método utilizado para aprender a manejar la impulsividad es mediante el uso de videojuegos:

Persona 1: *“yo siento que uno aprende mucho a controlar impulsos”*

Persona 2: *“he logrado aprender a controlarlas. Es un proceso bastante largo y creo que todas las personas que juegan videojuegos van a decir lo mismo...” “Yo diría que me ha ayudado a aprender a controlar las emociones, porque bueno, en mi caso particular yo tendía a ser una persona demasiado impulsiva cuando estaba más joven, entonces aprendí mucho por los juegos de estrategia que vos no podés tomar decisiones a la ligera”*

Persona 4: *“Vieras que, si digamos, me ha ayudado mucho a regular los impulsos y a tener un poco más de persistencia en algunas cosas...”*

Persona 5: *“Siento que más bien me ha ayudado porque antes yo lidiaba mucho con problemas de ira y eso más otros factores me han ayudado a desarrollar el autocontrol.”*

Persona 7: *“Si, la verdad si me ha enseñado un poco esa comunicación que a veces necesitamos, para todo necesitamos comunicación ya sea en un círculo familiar, amistad y de trabajo, también en los videojuegos se incluye la comunicación”*

Una de las características principales de los videojuegos es su capacidad inmersiva con el poder de evocar diversas emociones, las cuales llevan a los y las videojugadoras a reaccionar rápido y tomar decisiones. De acuerdo a esto González et al (2008) la emoción al utilizar videojuegos genera un impulso involuntario causado por la respuesta a los estímulos, lo que provoca conductas de reacción automática.

Ante estas invitaciones emocionales las personas participantes han identificado sus conductas ante dichos estímulos y han desarrollado el control de estos. Dentro del repertorio de cualidades, se identifica el pensamiento crítico en la cual surge la anticipación de ideas, poder evaluar las conductas propias y actuar en pro de su bienestar (Rivera y Torres, 2018). Para las personas videojugadoras, el juego les permite ampliar su visión, razonar más y ser más conscientes de sus acciones, por lo que se pueden presentar como una invitación a explorar sus emociones, sumergirse en un mundo distinto mientras de manera no intencional desarrollan habilidades emocionales como la regulación de la impulsividad para su cotidianidad. Con esto

se da pie al análisis de la tolerancia a la frustración de las personas participantes, elemento esencial para la regulación emocional.

### **Tolerancia a la frustración.**

La tolerancia a la frustración es identificada como la habilidad desarrollada a lo largo del ciclo vital que permite sobrellevar las situaciones de estrés y frustración durante la cotidianidad. Ugarriza (2001) explica que la tolerancia a la frustración es la destreza de resistir las situaciones adversas de manera positiva. Por otro lado, Bisquerra y García (2018) la definen como una manera de regular las emociones, asimismo, estos autores expresan que una alta tolerancia a la frustración aumenta las probabilidades de lograr el bienestar. Con respecto a esto, las personas participantes expresaron lo siguiente:

Persona 2: *“la frustración en los videojuegos es bastante común por decirlo de alguna forma” “Pero si, uno aprende a controlar la frustración y a entender que el que no salgan las cosas bien es parte del proceso de aprender a jugar y amar un juego”*

Persona 3: *“He intentado aprender de esas situaciones en las que pierdo el control.”*

Persona 5: *“ahí es donde mucho de esto lo he logrado aplicar ahí y he logrado desarrollar demasiada paciencia y autocontrol.”*

Con respecto a los comentarios de las personas participantes se logra analizar cómo cada uno es capaz de identificar los momentos de estrés frustración durante el juego o en su cotidianidad. La persona 2 afirma que en el uso de los videojuegos ha podido desarrollar de mejor manera la capacidad de asimilar y controlar la frustración, asimismo, la persona 3 expresa haber aprendido de las situaciones en las cuales no logra controlar la frustración durante los juegos, mientras que la persona 5 menciona que con el uso de los videojuegos pudo mejorar su autocontrol.

A partir del uso de los videojuegos, la población ha fortalecido habilidades emocionales como la tolerancia a la frustración, lo cual además de permitirles manejar mejor sus emociones durante el juego, también a distinguir sus emociones y delimitar sus comportamientos en la cotidianidad. Esto concuerda con lo descrito por Bar-On (1988) al manifestar que esta competencia emocional es de gran utilidad para cumplir con las exigencias que el entorno puede hacerle a la sociedad. Descrito de una manera distinta, se afirma que mediante una adecuada tolerancia a la frustración las personas son capaces de analizar y eliminar conductas agresivas o violentas.

Mediante el desarrollo del reconocimiento y control emocional es que se logra erradicar la frustración y cambiarla por un estado de ánimo placentero, a partir de esto de las personas participantes lo siguiente:

Persona 2: *“Hay una línea o un momento en el que vas a tener que aprender a controlar y a tener paciencia y perseverancia. Y he logrado gracias a los juegos desde pequeño aprendí que uno tiene que ser paciente para que las cosas salgan bien.”*

Persona 6: *“Lo hace ser más tolerante y tener paciencia. Hay juegos que ocupan mucha paciencia porque son difíciles, digamos que para llegar al final o así hay que pasar por cosas que son estresantes y hay que relajarse más bien, aprender a saberlo llevar.”*

Persona 7: *“Muchas personas pierden ese control y en vez de arreglar una situación más bien la gente sale porque quizá les hayan faltado el respeto o los ignoran.”*

De la mano con lo expresado por las personas participantes Becerra (2022) expresa que quienes poseen una alta tolerancia a la frustración demuestran comportamientos de afrontamiento apropiados, utilizan mejor sus herramientas emocionales y son capaces de hallar soluciones viables. Asimismo, las personas videojugadoras afirman que durante el fortalecimiento de esta destreza han comprendido que la ira, el estrés y la frustración son sentimientos que siempre encontrarán dentro y fuera de los videojuegos por lo que ha sido un proceso comprender que no todo saldrá bien en el primer intento y han comenzado a disfrutar más el juego y la vida.

Actitudes como paciencia, perseverancia, tolerancia y de aprendizaje son las más predominantes. Pérez et al (2009) destacan la importancia de la educación emocional, asimismo expresan que esta debe ser desde edades tempranas en la primaria, sin embargo, es a lo largo de la vida y dentro de actividades extracurriculares que esta se fomenta.

De la mano con lo mencionado por los autores se puede identificar como durante actividades como el uso de los videojuegos las personas son capaces de fortalecer sus habilidades de afrontamiento y competencias emocionales como lo es la tolerancia a la frustración. Por otro lado, las personas entrevistadas han demostrado ser tolerantes al estrés ya que Oliva et al (2011) mencionan que esta es aceptar y ser conscientes de los impulsos, así se podrán manejar de la manera más pertinente posible.

Persona 2: *“De mi parte si me ha ayudado mucho a controlar mis emociones, más que todo a nivel emocional.”*

Con lo expresado por la persona 2 se ejemplifica cómo los y las participantes poseen una alta y media tolerancia a la frustración. Entendida la alta tolerancia como la autorregulación de la impulsividad, poder mantener la calma y conductas racionales; en la tolerancia media se denotan pequeños comportamientos levemente agresivos (Bar-On, 2006). A lo largo del estudio las personas han manifestado en diversos momentos sus emociones durante el juego y como poco a poco han ido aprendiendo a manejarlas adecuadamente y no dejarse llevar por sus impulsos, el objetivo común es llegar a tener una alta tolerancia a la frustración.

### **Regulación de emociones por medio de la cognición**

Este se refiere a la habilidad para tomar conciencia de la interacción que existe por naturaleza humana entre la emoción, cognición y comportamiento, es decir, reconocer cómo los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos en la emoción por consecuencia, además estos pueden ser regulados por medio del razonamiento y la consciencia. Bisquerra (2007). Este consiste en la realización de diversas actividades que funcionan como distractores para centrar la atención de la mente en algún método de entretenimiento. Puertas et al (2018) expresa que la facilitación emocional se percibe como una capacidad para generar emociones y sentimientos que favorezcan el pensamiento. Para lograr esto es indispensable percibir, reconocer y manejar adecuadamente las emociones, de esta manera se podrá identificar con una mayor facilidad el estado de ánimo.

Es la destreza para tomar en cuenta las emociones y la razón para la resolución de conflictos, la toma de decisiones o en los procesos creativos, de esta manera se redirigen las emociones y se transforma el pensamiento para enfocarlo en lo que se considera importante (Díaz, 2020). El autor menciona que esta es una habilidad que unifica el factor emocional con el cognitivo, lo que ayuda a la persona a que pueda ser aún más consciente de sus emociones y poder utilizarlo en los diferentes momentos de su vida.

Para desarrollar adecuadamente este elemento en el estudio se hará énfasis en las unidades temáticas: prevenir estados emocionales negativos y razonamiento y conciencia emocional.

### **Prevenir estados emocionales negativos**

Los estados emocionales negativos corresponden a la ira, el estrés, la ansiedad y la depresión según Bisquerra (2007). El autor menciona que la regulación emocional se compone de la capacidad para aceptar sentimientos y emociones que a menudo deben ser regulados para favorecer el bienestar de la persona y permitirle por medio de esto el logro de objetivos. Los sentimientos como la ansiedad, la frustración o la ira pueden desatar conductas violentas si no son reguladas de manera apropiada, es por este motivo que se destaca la necesidad de aprender a evitar y a controlar estos estados. Bisquerra y García (2018) hacen énfasis en la importancia de utilizar y crear estrategias efectivas para la regulación emocional y la prevención de la violencia.

Persona 1: *“Yo siento que, si ayuda a combatir pensamientos negativos, ya que, di[sic] al final usted se está desahogando con un personaje en línea, usted no está desahogando con una persona de verdad. Lo que usted hace en los juegos en línea usted no se lo va a hacer a una persona de verdad. Entonces en ese caso si me ayuda a tomar comportamientos violentos, pero no en la vida real.”*

Persona 2: *“A mí me ayuda más bien a evitar los pensamientos negativos”*

Persona 3: *“Entonces en la parte donde juego videojuegos en la parte en la que puedo no pensar, sino me enfoco en jugar y a disfrutar cuando me pongo a jugar”*

Persona 4: *“estuve muy depresivo y con tendencias suicidas y jugar bastantes videojuegos me ayudó en mi época.”*

Persona 5: *“Más que todo estrés y frustración, para controlarlo uso un videojuego que se llama skyring”*

Persona 6: *“Si la verdad si porque a veces uno viene estresado a la casa y uno juega como para desestresarse más bien. Juego y me termino sintiendo mejor.”*

Persona 7: *“he utilizado los videojuegos para sentirme mejor”*

Según las vivencias de las personas videojugadoras en determinados momentos de su cotidianidad en los que aparecen emociones negativas o alguna posible situación que implique la aparición de ira, estrés, frustración o ansiedad recurren al juego para disminuir estos sentimientos y edificar estados emocionales positivos. Ya que mediante estos les permite combatir pensamientos negativos, reducir la sensación de tristeza, ansiedad y de estrés, lo cual les crea estados placenteros.

Normalmente las emociones negativas suelen ser las más frecuentes, más intensas y duraderas, en cambio las emociones positivas hay que buscarlas y construirlas (Perera, 2017). Es por este motivo que los seres humanos se ven en la necesidad de implementar estrategias que fomenten la creación de emociones positivas. Con el estudio, se logra comprobar que uno de los usos que les dan a los videojuegos es como método de afrontamiento ante los malestares emocionales que pueden experimentar en su diario vivir.

Persona 1: *“Ha habido momentos en los que yo estoy muy triste por cualquier cosa, entonces me pongo a jugar.”*

Persona 2: *“sé que tengo como esas horas en específico en las que puedo jugar y pensar y me mantiene separado del estrés del trabajo.”*

Persona 3: *“Me ha ayudado a irme a ese mundo para olvidarme de ciertas cosas.”*

Para las personas videojugadoras, jugar representa una actividad valiosa, promueve su motivación, fortalece sus habilidades y favorece en el desarrollo de entornos emocionalmente positivos. Analizando la manera en la que estas personas reconocen sus estados emocionales negativos y buscan estrategias para modificarlo se vislumbra la capacidad de autorregulación en las que logran dar prioridad a sentimientos como el disfrute, la alegría y la felicidad y dejar de lado la tristeza (Oliveros, 2019).

La persona 1 expresa que en momentos de melancolía recurre al juego para aliviar ese malestar. Asimismo, la persona 2 expresa que su herramienta para controlar el estrés diario es dedicar algunas horas a jugar. A partir de esto se logra observar la presencia del manejo emocional, ya que las personas participantes a lo largo del estudio han demostrado su capacidad para no permitir que estados emocionales dominen sus conductas. De esta manera se contempla la relación entre la cognición, emoción y el comportamiento.

### **Razonamiento y conciencia emocional**

Implica la habilidad de controlar, regular y prevenir estados emocionales por medio del razonamiento lógico en función de adaptarse a diversos contextos, es la capacidad de comprender cómo el comportamiento puede ser regulado por medio de los pensamientos, los cuales controlan los estados emocionales y utilizar esta habilidad para un mejor desarrollo personal y social.

Persona 3: *“Yo si he tenido malos pensamientos la verdad. Yo llego y me imagino personas que quizá me han hecho algo, no sé si esto es muy violento. Me imagino a esa persona o algo así entonces me desahogo.”*

Comentarios similares al anterior, evidencian que las personas participantes utilizan estos medios tecnológicos para descargar sus emociones, sobre todo aquellas emociones menos placenteras, a modo de liberación emocional, en este aspecto se refleja uno de los elementos más importantes de la conciencia emocional mencionados por Perera (2017) el cual es la toma de conciencia de las emociones, esta se describe como la capacidad para percibir con precisión sentimientos y emociones propias del sujeto, así como identificar y etiquetar dichas emociones.

Las personas participantes a lo largo de la recolección de información demostraron una gran capacidad de introspección respecto a su mundo interno emocional, explicando a detalle sus emociones, cómo funcionan, cómo se producen y cómo las manejan en diversas situaciones del contexto,

Persona 1: *“Ayuda a que uno controle más sus emociones. Como el ejemplo del control, cuando uno se enoja quiere tirarlo, pero no lo hace. O yo juego online con algunos amigos y si vienen del trabajo como estresados pues yo no los voy a tratar mal ni a decirles cosas negativas.”*

Persona 5: *“No solo jugando videojuegos vas a aprender a manejar tus emociones, pero sí ayuda. El caso del control y de pegarle a la mesa son parte importante de cómo uno va progresando poco a poco en el manejo de las mismas. Ya dejar de tirar el control o simplemente agarrarlo demuestra que estás aprendiendo a trabajar en ello. Entonces eso ayuda a que por ejemplo en una situación en la que no te sientas cómodo a nivel laboral/familiar, podés controlar ese tipo de emociones gracias a que previamente has lidiado con ellos en un ámbito, aunque no sea real.”*

Persona 3: *“A mí me ha ayudado a controlar mi carácter. las emociones negativas las uso para reflexionar.”*

Persona 4: *“Yo opino que es algo bueno en vez de algo negativo como tal. Digamos más que nada cuando uno está viejo [sic], porque un menor juega algo que tal vez sea violento su carácter puede ser negativo, pero cuando uno ya está consciente de sí mismo, ahí si puede ser algo más bien positivo o puede ser algo como una motivación, corregir el mal carácter que usted tenga, cosas así. Así que es algo positivo.”*

Las personas participantes demuestran una conciencia emocional adecuada, son capaces de dar nombre a sus emociones, y utilizarlas en un contexto social determinado, además expresan comprensión de las emociones de los demás y lo utilizan para determinar si una persona posee buenas capacidades emocionales o no como en los siguientes ejemplos:

Persona 2: *“...uno aprende a seleccionar si una persona es positiva o negativa, si una persona está “tirando mierda[sic] todo el tiempo” no sirve la verdad, en cambio hay personas en cambio que digamos, te busquen como para ayudarte o inclusive más allá del juego quieren saber cómo vos estás y eso es bastante positivo.”*

Asimismo, por medio del uso de videojuegos las personas participantes demuestran la capacidad de implicarse empáticamente en vivencias emocionales de otras personas u otros personajes ficticios dentro de la historia del mismo, aspecto importante dentro de la conciencia emocional tal como menciona Perera (2017), las personas participantes mencionaron lo siguiente al respecto:

Persona 1: *“Hay juegos en los que a usted le dan la opción de ser una buena persona o una mala persona entonces me enseñó mucha empatía.”*

Persona 1: *“No, yo siento que, si me he hecho bastante tolerante la verdad, porque hay ocasiones en los videojuegos en los que usted tal vez necesita empatía.”*

Persona 2: *“...aprendí mucho por los juegos de estrategia que vos no podés tomar decisiones a la ligera porque no solo te afecta a ti, sino, un momento en el que vos hagás algo impulsivo o trates mal a alguien pues no te va a afectar a vos, va a afectar a la persona que recibe el mensaje, entonces si considero que he aprendido a controlar las emociones y también el pensar si yo realmente quiero decir eso, si realmente quiero actuar de esa forma antes de hacerlo porque no sé qué repercusiones vas a tener eso tanto para mí que actúe impulsivamente como para las personas que se pudieron ver afectadas.”*

Este se considera un elemento fundamental de la conciencia emocional, puesto que no solamente se es consciente del mundo emocional interno, sino también se es consciente de las necesidades y preocupaciones ajenas, Pozueta (2001) define esta habilidad como la comprensión de los demás, tener la capacidad de captar sentimientos y emociones de otras personas, para comprender sus puntos de vista y poder interesarnos por cosas que les preocupan a otros, en este sentido.

Asimismo, Pozueta (2001) afirma que las personas dotadas con conciencia emocional son capaces de razonar y vincular entre sus emociones, pensamientos, sus palabras, acciones y sus respectivas consecuencias, competencia que se puede evidenciar en los comentarios de las personas participantes:

Persona 2: *“Lo que prefiero hacer en ese tipo de casos es que si estoy muy molesto es tomar una ducha o tomar café o inclusive leer que en ocasiones es mejor porque te ayuda a calmarte un poco más. Pero si, si estoy en un momento en el cual yo sé que estoy en un momento en el cual pueda afectarme al jugar mejor prefiero no hacerlo.”*

Persona 3: *“...trato de evitar decir cosas que puedan afectar a otras personas porque sé que si me lo dijeran a mí en algún momento que tal vez estoy bastante sensible o vulnerable entonces me podría afectar bastante y yo no sé si la otra persona se encuentra de esa forma.”*

No se podría concluir a partir de esos comentarios que los videojuegos les han hecho potenciar su razonamiento y conciencia emocional, sin embargo, el uso de estos videojuegos les ha puesto en situaciones en las cuales deben poner estas habilidades en práctica, esto por la naturaleza emocionalmente inmersiva que implica jugar este tipo de videojuegos en línea.

## **Capítulo V**

### **Conclusiones**

A continuación, se presentarán las conclusiones obtenidas mediante el análisis realizado anteriormente, para esto se tomarán en cuenta todos los subtemas desarrollados a lo largo del estudio, asimismo, se presentarán acorde a cada propósito planteado para la investigación.

#### **Del primer propósito**

El primer propósito que se aborda en la presente investigación se refiere a la manera de autogenerarse emociones positivas mediante el uso de los videojuegos. Generalmente, los videojuegos representan un medio tecnológico de entretenimiento lo que hace que las personas participantes puedan experimentar diversas situaciones que a su vez les generará distintas emociones. Durante el diario vivir es importante crear espacios de satisfacción, para lograr obtener momentos de felicidad las personas participantes recurren al uso diario de los videojuegos, ya que mediante estos sienten felicidad, euforia y alegría. Asimismo, no solo se demuestra su estrategia para autogenerar este tipo de sentimientos, también se aprecian las competencias emocionales de las personas participantes, ya que son capaces de reconocer sus emociones y controlarlas.

Para crear estados emocionales de alegría es importante poder disfrutar de su entorno incluyendo las personas que les rodean. Las personas videojugadoras han demostrado disfrutar cada espacio de juego en compañía e incluso hay quienes prefieren interactuar con otras personas jugadoras que permanecer en soledad. Si bien es cierto que el jugar y relacionarse con otros y otras abre paso al goce, igualmente como seres humanos sociales, existe la necesidad de contar con interacción fuera del medio tecnológico, es decir, encontrar el balance para compartir y disfrutar de los diversos momentos dentro y fuera del juego. Sin embargo, es importante destacar que las personas participantes demuestran tener un balance en sus vidas en lo que respecta al uso de los videojuegos y el tiempo de estudio u otras responsabilidades personales.

Por otra parte, se concluye que los videojuegos modo cooperativo pueden ayudar a personas más introvertidas a sentir más confianza para interactuar con otras personas, no solamente mediante medios virtuales sino también en lo presencial. Asimismo, las personas participantes mejoran su estado de ánimo al usar videojuegos como medio de desahogo respecto a emociones intensas como la ira o el estrés, lo que beneficia su bienestar emocional.

### **Del segundo propósito**

Con respecto al segundo propósito del estudio se hace énfasis en identificar las diversas maneras en las que la regulación emocional se presentan mediante el uso de videojuegos, a partir del análisis de las diversas vivencias de las personas participantes se observa que los y las videojugadoras a lo largo del tiempo han desarrollado la habilidad para identificar las emociones mayormente experimentadas en el uso de videojuegos, de las cuales todas las personas participantes han llegado a percibir sentimientos de frustración, estrés e ira. Comúnmente, estas emociones surgen al perder alguna partida, al fallar en algún tiro o tarea, algún defecto en la conexión a internet, entre otras. Ante estas sensaciones se presentaban impulsos de reaccionar de manera agresiva ante las otras personas jugadoras, destruir el control o la consola, insultar y golpear objetos a su alrededor. Sin embargo, por medio de la práctica constante en los videojuegos y controlando estas emociones, se ha progresado en la implementación de diversos métodos como mejorar los diálogos internos ha beneficiado el controlar el desequilibrio emocional presente. Por lo que se evidencia que el juego les ha permitido a las personas participantes identificar, reconocer y controlar sus emociones, destrezas que han puesto en práctica en su cotidianidad.

Las emociones negativas (frustración, ira y estrés) surgen de manera inesperada, pueden presentarse en cualquier situación y las personas participantes son capaces de reconocer esto, entienden que en la vida surgirán situaciones que no puedan controlar, sin embargo, con su experiencia han destacado en la persistencia y resiliencia dentro del juego. Al manifestarse este tipo de sentimientos se reconoce la situación, se asume la emoción y se esfuerzan por continuar con la partida o cambiar de juego a uno que les produzca una sensación de tranquilidad y alegría. Así como en el juego se pueden presentar emociones frustrantes, también aparecen en la cotidianidad, por lo que las personas utilizan los videojuegos como método de afrontamiento ante los sentimientos de estrés, ira o frustración, de esta manera logran edificar estados de

ánimo más placenteros. Se puede asegurar que los videojuegos son herramientas de gran utilidad para fomentar el fortalecimiento de habilidades emocionales como el control emocional y de impulsos.

### **Del tercer propósito**

En lo que respecta al tercer propósito de investigación se encuentra la regulación de las emociones mediante la cognición, por lo que es importante desarrollar la prevención de estados emocionales negativos, durante la realización del estudio se denota que los videojuegos son de ayuda en este componente de la regulación emocional, las personas participantes mencionan utilizar los videojuegos como medio de distracción a los problemas personales y de esta manera apaciguar el malestar emocional que estos pueden causar.

Las emociones positivas son difíciles de construir por lo que al hallar un método eficaz que le facilite a la persona la creación de estas emociones se garantiza que será una herramienta que continuará utilizando como método de afrontamiento para erradicar o disminuir la tristeza o ira. Es importante destacar que, si la persona se encuentra en un estado emocional muy intenso o alterado, recurrir a los videojuegos puede ser perjudicial en el momento, intensificando el malestar emocional, esto dependiendo de la personalidad de la persona jugadora y el tipo de videojuego al que se recurra. Si bien es cierto, la regulación emocional que han mostrado las personas participantes no ha sido creada por los videojuegos, sin embargo, es necesario agregar que estos han ayudado a la potencialización de esta.

Por otra parte, acerca del razonamiento y la conciencia emocional, se ha comprobado que las personas videojugadoras poseen una gran capacidad de conciencia y razonamiento, lo cual ha facilitado el control de sus estados emocionales. Esto les ha favorecido no solamente en el juego sino también en su cotidianidad. Para las personas participantes los videojuegos representan un espacio en el cual están seguras, pueden sentir libremente y logran exportarse a sus realidades ficticias. Las personas participantes demuestran madurez respecto a su mundo interno emocional, se expresan con facilidad y cierta complejidad acerca de sus pensamientos y emociones, crecer con el apoyo de alguna herramienta que beneficia la construcción de emociones positivas y negativas como lo es el uso de videojuegos puede facilitar que las personas estén más conscientes de sus emociones, comportamientos y respectivas consecuencias, esto por la naturaleza emocionalmente inmersiva de los videojuegos.

### **Del propósito general**

El uso de videojuegos en adultos jóvenes se percibe como un medio para experimentar alegría y satisfacción, destacando la comprensión emocional intrapersonal. Aunque se utilizan para la interacción social a distancia, se reconoce que no reemplazan la interacción física completa. Los participantes mencionan aspectos positivos, como conocer personas y mejorar la comunicación, destacando el componente social y adaptativo. Los videojuegos pueden mejorar el estado de ánimo general, generando motivación emocional y sirviendo como herramienta de liberación emocional.

Las personas videojugadoras desarrollan habilidades de control de impulsos, reconociendo las consecuencias de sus acciones y empleando diversas estrategias como reflexión, meditación y afirmaciones positivas. Aunque se crean expectativas de estados emocionales positivos, los videojuegos también pueden generar malestares emocionales, instando a los jugadores a regular sus emociones.

Los videojuegos, con su capacidad inmersiva, involucran a los jugadores emocionalmente, promoviendo la regulación de la impulsividad y el desarrollo de habilidades emocionales. La tolerancia a la frustración se fortalece, permitiendo a las personas distinguir y manejar emociones negativas tanto dentro como fuera de los juegos. Jugar se convierte en un método de afrontamiento ante malestares emocionales cotidianos, promoviendo estados emocionales positivos y fomentando la autorregulación emocional.

## Capítulo VI

### Recomendaciones, limitaciones y alcances

Con el fin de favorecer la comprensión acerca del manejo de emociones en personas adultas jóvenes a partir del uso de videojuegos multijugador masivo en línea, tras el análisis de la información, se plantean a las personas adultas jóvenes videojugadoras y a la disciplina de Orientación, las siguientes recomendaciones:

A las personas adultas jóvenes videojugadoras

- Estar en constante reflexión acerca del tiempo invertido en el uso de videojuegos y la distribución que hacen de su tiempo personal, esto con el objetivo de alcanzar un balance sano y favorecer el bienestar integral, en todas sus áreas: física, emocional, profesional, social y espiritual.
- Generar buenos hábitos para favorecer la salud física, ya que el uso de videojuegos de manera excesiva puede generar problemas como la obesidad por el sedentarismo, problemas de postura, además de fatiga visual, dolores de cabeza y trastornos del sueño.
- Facilitar espacios de convivencia presencial con familiares y amistades, como se evidenció en el análisis de resultados, mediante el uso de videojuegos se puede empezar relaciones de amistad o fortalecer vínculos ya existentes, sin embargo, la interacción cara a cara favorece las habilidades sociales y la salud mental.
- Aminorar la cantidad de horas dedicadas a los videojuegos cuando estos afecten la conducta de manera negativa como el aumento de la irritabilidad, falta de concentración en otras tareas, ansiedad o estrés.

A la persona profesional de la Orientación

- Dar mayor uso a medios tecnológicos lúdicos que generen interés en las personas orientadas, principalmente en la etapa de niñez, adolescencia y adultez joven.
- Crear espacios de socialización entre personas adultas jóvenes, con el fin de crear espacios de confianza donde el estudiantado pueda externar experiencias respecto al manejo de sus emociones, así como la aplicación de talleres para fortalecer el mismo.

- Brindar apoyo a las personas adultas jóvenes respecto a temas relacionados con la distribución de tiempo, con el objetivo de evitar que las nuevas tecnologías abarquen la mayoría de este, de modo que se favorezcan diversas áreas del círculo de bienestar integral.
- Brindar apoyo a las personas adultas jóvenes respecto al manejo adecuado de sus emociones.
- Incentivar la investigación en las distintas instituciones para conocer el impacto que los videojuegos pueden estar causando en el colectivo estudiantil, así como las repercusiones que puede generar a nivel emocional.
- Mantener la actualización constante en los elementos y temas que pueden impactar a las personas orientadas.
- Crear espacios en los cuales la discriminación y los estereotipos marcados hacia las personas videojugadoras no exista.

A la Unidad Académica de la División de Educación para el Trabajo (DET)

- Generar espacios de actualización para que los docentes conozcan técnicas lúdicas novedosas con el objetivo de aplicar en sus clases.
- Promover el desarrollo de videojuegos con otras disciplinas como lo es Programación en Software, con el objetivo de crear videojuegos que potencien el desarrollo de habilidades específicas.
- Se recomienda actualizar el plan de estudios para incluir cursos que enseñen sobre tecnología y su potencial como aliado en las sesiones de orientación.

### **Limitaciones y alcances**

Dentro de las limitaciones se puede mencionar que, al ser un paradigma naturalista, la cantidad de personas participantes para la investigación es reducida, por lo que se sugiere a próximas personas profesionales investigadoras, trabajar con una cantidad mayor, esto con el propósito de conocer resultados más amplios y generalizables. Asimismo, se recomienda investigar respecto al tema con poblaciones en otras etapas del desarrollo humano, como lo son personas en la etapa de la niñez y adolescencia.

Finalmente, el desarrollo de la investigación se vio atrasado por el contacto virtual con las personas participantes para la realización de la entrevista, esto debido a que muchas de estas trabajan y estudian, lo que complicaba poder definir un espacio de reunión.

Por otra parte, los alcances de la investigación se centran en que, al tener un grupo de personas participantes reducido, permitió que las personas investigadoras pudieran conocer y adentrarse a la realidad de cada videojugadora. Esto se logró gracias al tipo de investigación el cual corresponde al cualitativo con un diseño narrativo, de esta manera se logra conocer la perspectiva de cada persona participante con detalle, respecto a sus vivencias emocionales en el uso de videojuegos en línea.

## Referencias y Apéndices

### Referencias

- Aguilar, S y Barroso, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Revista de Medios y Educación*. (47), 73-88. doi. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/123522/Triangulaci%C3%B3n%20de%20datos.pdf?sequence=1>
- Amaro, F & Huanca, E. (2016). *Los videojuegos y su relación con la inteligencia emocional de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Aplicación–Unheval-2015*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermillo Valdizan, Huánuco]. Repositorio Institucional UNHEVAL <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/1246/TEDL%2000217%20C24.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Albarracín Castillo, J. J., & Mateus Vélez, S. M.(2019) *Herramienta software para la orientación vocacional por medio de experiencias vivenciales basadas en videojuegos*. (Tesis para optar por el título de INGENIERO DE SISTEMAS). [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/7042/2019\\_Tesis\\_Juan\\_Jose\\_Albaracin\\_Castillo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/7042/2019_Tesis_Juan_Jose_Albaracin_Castillo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Álvarez-Gayau, J, J, L. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa. Recuperado de: <https://drive.google.com/drive/folders/1BWj8bAMhWP3c7IGu13TjbNwEXNZZDDWb>
- Apumayta, R. M. C., Ramírez, L. C., Hilario, Y. K., & Isidro, F. R. (2020) PROGRAMA DE CONTROL DE IMPULSOS PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS. *Integración Académica en Psicología*.
- Asamblea Legislativa. (1990). Ley de Promoción del Desarrollo Científico y Tecnológico. San José, Costa Rica.
- Bar-On, R. (1988) The development of an operational concept of psychological wellbeing. Unpublished doctoral dissertation. Grahamstown: Rhodes University.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Canadá: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Revista Psicothema*. 18 Suppl. 13-25.
- Bar-On, T y Parker, J.D.A. (2018). EQ-YV. *Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes* (R. Bermejo, C. Ferrándiz, M. Ferrando, M.d.Prieto y M. Sáinz, adaptadoras.) Madrid: TEA Ediciones. [https://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/BarOn\\_extracto-web.pdf](https://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/BarOn_extracto-web.pdf)
- Becerra Guajardo, J. R. (2021). *Modelo predictivo de la conducta adictiva a redes sociales: impulsividad, regulación emocional y ansiedad social* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).
- Becerra Terrones, C. L. (2022). Programa de autocontrol emocional para la tolerancia a la frustración en estudiantes de primaria de una institución educativa pública, Piura.
- Bermejo, R., Ferrándiz, M., Ferrando, M., Prieto, D., & Sáinz, M. (2018). EQ-i: YV. *Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: Versión Para Jóvenes*; TEA Ediciones: Madrid, Spain. [https://web.teaediciones.com/ejemplos/baron\\_extracto-web.pdf](https://web.teaediciones.com/ejemplos/baron_extracto-web.pdf)

- Bisquerra, R. (10 de agosto del 2022). *Un modelo de competencias emocionales*. Rafael Bisquerra Educación Emocional. <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/un-modelo-de-competencias-emocionales/#:~:text=Entendemos%20las%20competencias%20emocionales%20como,forma%20apropiada%20los%20fen%C3%B3menos%20emocionales.>
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower, 100-105.
- Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). *Las competencias emocionales*. Universidad de Barcelona. Repositorio UNED. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- Bisquerra Alzina, R., & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación educativa*.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2014). Metodología de la investigación educativa. Madrid, España: Editorial La Muralla. Recuperado de: [http://creson.edu.mx/Bibliografia/Licenciatura%20en%20Pedagogia/Repositorio%20Cien%20y%20sociedad/METODOLOGIA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_EDUCATIVA.pdf](http://creson.edu.mx/Bibliografia/Licenciatura%20en%20Pedagogia/Repositorio%20Cien%20y%20sociedad/METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_EDUCATIVA.pdf)
- Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of behavioral addictions*, 8(1), 25-34. <https://akjournals.com/view/journals/2006/8/1/article-p25.xml>

- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. Biblioteca Digital Lasallista. [http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/384/1/p50-63\\_ARTICULO%20ERICK%20ERICKSON.pdf](http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/384/1/p50-63_ARTICULO%20ERICK%20ERICKSON.pdf)
- Brenes, C., & Pérez, R. (2015). Empatía y agresión en el uso de videojuegos en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(1), 183-194. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v13n1/v13n1a11.pdf>
- Brito, D., Santana, Y., & Pirela, G. (2019). El Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On en el Perfil Académico-Profesional de la FACO/LUZ. *Ciencia Odontológica*, 16(1), 27-40.
- Campos, F., & Huanca, E. (2016). *Los videojuegos y su relación con la inteligencia emocional de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Aplicación–Unheval-2015*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermillo Valdizan, Huánuco]. Repositorio Institucional Recuperado de: [.https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/1246/TEDL%2000217%20C24.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/1246/TEDL%2000217%20C24.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Caldas, C. A. (2016). *Serious games y aprendizaje: desarrollo de competencias por medio de videojuegos educativos*. (Trabajo de grado para obtener el título de Magíster en Educación) Universidad de los Andes. Repositorio Institucional Séneca. <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/13567/u728542.pdf?sequence=1>
- Calvente, M. G., & Rodríguez, I. M. (2000). El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. *Aten Primaria*, 25, 181-186. Recuperado de: <http://www.unidadocentemfyclaspalmas.org.es/resources/5+Aten+Primaria+2000.+Grupo+Focal+Dise%C3%B1o+y+Practica.pdf>

- Cardoso-Hernández, I. (2020). Habilidades emocionales y socioformación. En L. G. Juárez-Hernández (Coord.), *Memorias del Quinto Congreso de Investigación en Habilidades Socioemocionales, Coaching y Talento (CIGETH-2020)*. Congreso conducido por el Centro Universitario CIFE, Cuernavaca, México. <https://cife.edu.mx/recursos>
- Carmona Rizo, J. T., & Castro Incera, D. A. (2021). *Caracol Mágico Videojuego Educativo*. [tesis de maestría, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Institucional UCR. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/85111>
- Carrasco, R. (2006). Propuesta de tipología básica de los videojuegos de PC y consola. *ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 4(1), 1-11. <https://www.redalyc.org/pdf/5525/552556595015.pdf>
- Carrillo, J (2015). La dimensión social de los videojuegos' online': de las comunidades de jugadores a los'e-sports'. *Index. Comunicación: Revista científica en el ámbito de la Comunicación Aplicada*, 5(1), 39-51. Dialnet. Universidad Oberta de Catalunya. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5277303>
- Casado, A. M. (2016). *Los videojuegos como herramienta de apoyo en la enseñanza E/LE* (Master's thesis) Universidad Internacional de la Rioja. Repositorio Re-UNIR. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3609/CASADO%20AHUMADA,%20ALBA%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castañeda, L. M., & Lazo C. D. (2020). *El lenguaje audiovisual aplicado a videojuegos como método para causar emociones: Caso "Shadow of the Colossus*.(Investigación Bachillerato) Repositorio Universidad César Vallejo [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53655/B\\_Casta%C3%B1eda\\_SLM-Lazo\\_GD-SD.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53655/B_Casta%C3%B1eda_SLM-Lazo_GD-SD.pdf?sequence=1)

- Chacón, I y Flores, B. (2018). La experiencia de inserción laboral de un grupo de mujeres privadas de libertad del Centro de Atención Semi Institucional La Mujer en su proceso de reinserción social. [Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica]. Repositorio del SIBDI-UCR. Recuperado de: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/5675>
- Congreso Constitucional (1922). Ley de juegos. San José, Costa Rica.
- Corduneanu, I. (2008). Sesiones de grupo. Imprenta Gama Sucesores, S.A. de C.V. Recuperado de: [https://www.amai.org/descargas/Sesiones\\_Gpo.pdf](https://www.amai.org/descargas/Sesiones_Gpo.pdf)
- Correa, Á., Triviño, M., Pérez-Dueñas, C., Acosta, A. y Lupiáñez, J. (2010). Temporal preparation, response inhibition and impulsivity. *Brain and Cognition*, 73(3), 222-228. doi: 10.1016/j.bandc.2010.05.006
- Deza Zapata, S. F. (2018). *Modelo de inteligencia emocional según Reuver Bar-On para mejorar desempeño laboral, institución educativa el Nazareno Chiclayo-2018*. [tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7), 162-167. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Díaz Valdivia, L. M. (2020). *Adivina cómo me siento: Programa de Inteligencia emocional para adolescentes*[tesis de licenciatura, Universidad Jaén]
- Eguía, J. L., Contreras, R. S., & Solano, L. (2012). *Videojuegos: conceptos, historia y su potencial como herramientas para la educación*. Repositorio institucional de la UVIC. Artículo <http://dspace.uvic.cat/handle/10854/2764>
- Estévez, A., Jáuregui, P., & Macía, L. (2021). PERFILES DE JUGADORES CON TRASTORNO DE JUEGO EN FUNCIÓN DE LA IMPULSIVIDAD Y REGULACIÓN EMOCIONAL. *Psicología Conductual*, 29(3), 681-697.

- Fernández, G. C. (2003). La inteligencia emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, 15(1), 30-32.
- Fernández-Berrocal, P., & Pacheco, N. E. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.
- Flick, U. (2004). Triangulation in qualitative research. A companion to qualitative research, 3, 178-183.
- Ferrater, J. (1994). José Diccionario de Filosofía. Tomo II. Barcelona: Editorial Ariel.
- Flores, M. (2018). Metodología para la investigación cualitativa fenomenológica y/o hermenéutica. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial*, 17, 17-23.
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992019000100010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010)
- Galindo, H. (2019). Los videojuegos en el desarrollo multidisciplinar del currículo de Educación Primaria: el caso Minecraft. Pixel-Bit. *Revista de medios y educación*. Repositorio Red de Información Educativa. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/190424/Galindo.pdf?sequence=1>
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*.

- Garmen, P., Rodríguez, C., García-Redondo, P., & San-Pedro-Veledo, J. C. (2019). Inteligencias múltiples y videojuegos: Evaluación e intervención con TOI software= Multiple intelligences and video games: Assessment and intervention with software TOI. *Inteligencias múltiples y videojuegos: Evaluación e intervención con TOI software= Multiple intelligences and video games: Assessment and intervention with software TOI.*, 95-104. Revista científica de Educomunicación. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4441967>
- Goleman, D., & Intelligence, E. (1995). Why it can matter more than IQ. *Emotional intelligence.*
- Goleman, D. (2011). *Emociones destructivas: Cómo entenderlas y superarlas.* Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2011). *Intelligència emocional.* Edición digital. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2000). La práctica de la inteligencia emocional. Edición digital. Barcelona, España: Kairós.
- González, G, J. (2003). Orientación Profesional. Editorial Club Universitario. San Vicente.
- González, J., Zea, N. P., Gutiérrez, F. L., & Cabrera, M. J. (2008). De la usabilidad a la jugabilidad: Diseño de videojuegos centrado en el jugador. *Proceedings of INTERACCIÓN*, 99-109. Universidad de Granada. <https://lsi2.ugr.es/juegos/articulos/interaccion08-jugabilidad.pdf>
- Guevara, R. (2014). La Orientación como disciplina y profesión en el contexto del Ministerio de Educación Pública, según decreto Ejecutivo No 37135-MEP. *Conexiones: una experiencia más allá del aula*, 6(2),11-17. Recuperado de: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2revistaconexiones2014.pdf>

- Gurdián, A. (2007). *El Paradigma cualitativo en la investigación Socioeducativa*. San José, Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC). Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI). Recuperado de: <https://web.ua.es/en/ice/documentos/recursos/materiales/el-paradigma-cualitativo-enla-investigacion-socio-educativa.pdf>
- Gutiérrez, A. E., Fernández, D. H., Gonzalvo, I. S., & Bilbao, P. J. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.
- Guzmán, F., & Gutiérrez, T. (2016). *Inteligencia Emocional y Manejo Del Estrés. Ministerio de Hacienda. Gobierno de El Salvador [Manual de usuario]*. Recuperado de <https://cutt.ly/nifjEZ>.
- Hernández, S. Fernández, C. Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGRAW-HILL. México, D.F. Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Instituto Nacional en Estadísticas y Censos (27 de septiembre del 2016). *Consumo cultural en videojuegos según características de las personas*. <https://www.inec.cr/documento/enc-2016-consumo-cultural-en-videojuegos-o-juegos-en-dispositivos-segun-caracteristicas-de>
- Jiménez, L. (2002). La inteligencia emocional: herramienta fundamental para el trabajador de la salud. *Rev Enferm IMSS*, 3, 121-123
- Latorre, A. Del Rincon D, y Amal, J (1996). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona: Hurtado ediciones.
- Latorre, Sebastián y Cejudo, Javier (2015). *Efectos del videojuego Spock sobre la mejora de la inteligencia emocional en adolescentes*. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*, . ISSN: .UCLM. Repositorio RUIdeRA. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293141133006>

- Marin, V. ., & Marin, J. (2014). ¿ Podemos utilizar los videojuegos para el desarrollo del currículo de la etapa de infantil?. *New approaches in educational research*, 3, 21-27. Recuperado de: [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=%C2%BF+Podemos+utilizar+los+videojuegos+para+el+desarrollo+del+curr%C3%ADculo+de+la+etapa+de+infantil%3F&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=%C2%BF+Podemos+utilizar+los+videojuegos+para+el+desarrollo+del+curr%C3%ADculo+de+la+etapa+de+infantil%3F&btnG=)
- Mena, E. (2021). GamesThatMakeYouFeel. com. *Diseño y prototipado de una plataforma digital de búsqueda de videojuegos por estados de emoción*.(Investigación Máster Universitario). Universidad Politécnica de Valencia. RiuNet Repositorio. <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/174940/Escrihuela%20-%20GamesThatMakeYouFeelcom%20Diseno%20y%20prototipado%20de%20una%20plataforma%20digital%20de%20busqueda%20d...pdf?sequence=1>
- Méndez, A., Alfaro, J., & Rojas, R. (2021). Videojuegos educativos para niñas y niños en educación preescolar utilizando robótica y realidad aumentada. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, (E42), 482-495. <https://www.proquest.com/openview/8c5bbc92b4525a0fdc19a784291b6057/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006393>
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M. y Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *The American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793. doi: 10.1176/appi.ajp.158.11.1783
- Morgan, D. L., & Krueger, R. A. (1998). *Analyzing and reporting focus group results* (Vol. 6). Sage.
- Muriel, D. (2018). El videojuego como experiencia. *Caracteres: estudios culturales y críticos de la esfera digital*, 7(1), 335-359. [Artículo de revista] Repositorio Dialnet. Universidad de Deusto. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6867948>

- Murillo, E. (Junio 10 del 2022) *Más del 40% de ticos utiliza videojuegos, la mayoría desde el celular*. Crhoy.com [https://www.crhoy.com/tecnologia/mas-del-40-de-ticos-utiliza-videojuegos-la-mayoria-desde-el-celular/#:~:text=Tecnolog%C3%ADa%20Novedades-.M%C3%A1s%20del%2040%25%20de%20ticos%20utiliza%20videojuegos,la%20mayor%C3%ADa%20desde%20el%20celular&text=\(CRHoy.com\).,ticos%20tienen%20juegos%20de%20video.](https://www.crhoy.com/tecnologia/mas-del-40-de-ticos-utiliza-videojuegos-la-mayoria-desde-el-celular/#:~:text=Tecnolog%C3%ADa%20Novedades-.M%C3%A1s%20del%2040%25%20de%20ticos%20utiliza%20videojuegos,la%20mayor%C3%ADa%20desde%20el%20celular&text=(CRHoy.com).,ticos%20tienen%20juegos%20de%20video.)
- Navarro, M. (2018) Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación. [tesis de licenciatura, Universidad Nacional]
- Naranjo, M. (2016). *Enfoques conductistas, cognitivos y racionales emotivos*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Nieto, E. N. (2014). Inteligencia emocional. *Salud vida*, Universidad Virtual del Estado de Guanajuato. <https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/Inteligenciaemocional.pdf>
- Oliva, A., Antolín, L., Pertegal, M., Ríos, M., Parra, Á., Gómez, Á., & Reina, M. D. (2011). Instrumentos para la evaluación de salud mental y el desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven. Andalucía: Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Obtenido de [http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc\\_recursos/201241812465364.pdf](http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recursos/201241812465364.pdf)
- Oliveros, V. B. (2019). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revistas de Investigación*, 42(93).
- Ortiz, L. F., & Cardona, D. (2022). Tendencias y desafíos de los videojuegos como herramienta educativa. *Revista Colombiana de Educación*, 1(84). Instituto Tecnológico Metropolitano. Repositorio <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/RCE/article/view/12761/10538>
- Papalia, D. E. (2009). *Desarrollo humano*. Bogotá [etc.]: McGraw-Hill, 2005.

- Perera, C. (2017). *Conciencia Emocional y Regulación Emocional*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Barcelona].
- Pereira, M. (2015). *Mediación docente de la orientación educativa y vocacional*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Pérez Escoda, N., Filella Guiu, G., & Bisquerra Alzina, R. (2009). A los 100 años de la orientación: de la orientación profesional a la orientación psicopedagógica.
- Pinto, K. (18 de junio del 2021) Los videojuegos siguen tomando fuerza entre las personas mayores de los 30 años. *La República*. <https://www.larepublica.co/ocio/el-mundo-de-los-videojuegos-esta-tomando-fuerza-entre-personas-mayores-de-30-anos-3186705>
- Pozueta, F. (2001). Daniel Goleman: La inteligencia emocional en la práctica.
- Promotora de Comercio Exterior de Costa Rica. (11 de abril del 2020) *Industria de los videojuegos gana con la pandemia del Covid-19*. [https://www.procomer.com/alertas\\_comerciales/exportador-alerta/industria-de-los-videojuegos-gana-con-la-pandemia-del-covid-19/](https://www.procomer.com/alertas_comerciales/exportador-alerta/industria-de-los-videojuegos-gana-con-la-pandemia-del-covid-19/)
- PRONABEC. [Pronabec Bienestar del Beneficiario] (agosto 2019) *Video Bienestar Emocional*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CYqnVV6CRa8>
- Puertas Molero, P., Ubago Jiménez, J. L., Moreno Arrebola, R., Padial Ruz, R., Martínez Martínez, M. A., & González Valero, G. (2018). La inteligencia emocional en la formación y desempeño docente: una revisión sistemática. *Revista española de orientación y psicopedagogía*.
- Rivadeneira, B., & Dubrazka, R. (2020). *Inteligencia emocional y autoestima en gamers* (Bachelor's thesis, Quito: UCE). Repositorio Universidad del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21445>
- Rivadeneira, B y Paredes, E. (2020). *Inteligencia emocional y autoestima en gamers* (Bachelor's thesis, Quito: UCE). Repositorio Digital Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21445>

- Rivera, E, & Torres, V. (2018). Videojuegos y habilidades del pensamiento. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16), 267-288. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.341>
- Rodríguez Cruz, Z. Y. (2020). Estrategias didácticas sustentadas en las teorías de Daniel Goleman y Lev Vygotsky, para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa Luis Negreiros Vega–Posope Alto del Distrito de Pátapo, año 2018. [ tesis de maestría, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo].
- Rojas Arias, E. (2012). Con Software Libre Crean Videojuego Educativo, *Crisol : revista de ciencia y tecnología de la UCR*. -- no. 26 (2012) p. 28-29. Recuperado de: [https://odi.ucr.ac.cr/medios/documentos/crisol/revista\\_crisol\\_26.pdf](https://odi.ucr.ac.cr/medios/documentos/crisol/revista_crisol_26.pdf)
- Ruiz, M. J. M., & Castro, L. V. (2020). Los videojuegos para el desarrollo del lenguaje en niños con síndrome de Down: fundación “fasinarm”. Polo del Conocimiento: *Revista científico-profesional*, 5(1), 674-699 Universidad Politécnica Salesiana. Repositorio Dialnet..<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7436054>
- Salas, D. (2020). La muestra en la investigación cualitativa. *Investigalia*. Recuperado de: <https://investigaliacr.com/investigacion/la-muestra-en-la-investigacion-cualitativa>
- Salazar, B. C. C., & Choquesillo, R. L. C. (2016). Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en futuros docentes. *Avances en Psicología*, 24(2), 175-192.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.[Article] Sage Journals. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez, R. P., Mora, G. G., & Chavarría, K. S. (2020). Aspectos sociocognitivos asociados al uso de videojuegos colaborativos y violentos. *Palabra Clave*, 23(2), 4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7545465>

- Sandoval-Casilimas, C.A (2002). *Investigación cualitativa*. Bogotá, Colombia: ARFO Editores e Impresos Ltd
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Revista Liberabit*, 13, 71-72. Perú. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-4827200700010000](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-4827200700010000)
- Santamaria, K. ., Salicetti A. ., Moncada J. ., & Solano L. C. S. (2018). *Mejora del equilibrio, atención y concentración después de un programa de entrenamiento exergame en la persona adulta mayor. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 102-105. (Artículo Científico) Repositorio de la Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/22852>
- Senta, E. (1979). *Ayudar a Ser*. Caracas: FEDES
- Tavinor, G (2008) "Definition of Videogames," *Contemporary Aesthetics* (Journal Archive): Vol. 6 , Article 16. *Contemporary Aesthetics*. [https://digitalcommons.risd.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1140&context=liberalarts\\_contempaesthetics](https://digitalcommons.risd.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1140&context=liberalarts_contempaesthetics)
- Taylor, S y Bodgan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Editorial Paidós. España. Recuperado de: <http://mastor.cl/blog/wpcontent/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3nTaylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>
- Torres, T. E. (2007). Trastorno límite de personalidad: tratamiento desde un enfoque cognitivo conductual. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 1(3), 311-320.
- Torres, D., Blanca, E., & Pérez, R. (2021). Inmersión y activación de estados emocionales con videojuegos de realidad virtual. *Revista de Psicología (PUCP)*, 39(2), 531-551. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v39n2/0254-9247-psico-39-02-531.pdf>

- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (4), 129-160.
- UNA Comunica (23 de septiembre del 2011) *Atrapados por los videojuegos*. [https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/setiembre-2011/767-Atrapados\\_por\\_los\\_videojuegos](https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/setiembre-2011/767-Atrapados_por_los_videojuegos).
- Ureña, V. y Robles, J. (enero-abril, 2015). La Orientación en el Ministerio de Educación Pública costarricense. *Revista Actualidades investigativas en Orientación*, 15(1), 1-19. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n1/a34v15n1.pdf>
- Vargas, P. (29 de agosto del 2021) El Gaming en Costa Rica, En cifras. *Revista Level Up*. <http://www.revistalevelup.com/search?q=jugadores+en+costa+rica>
- Villalobos, L.R. (2017). Enfoques y diseños de investigación social: cuantitativos, cualitativos y mixtos. San José: Editorial UNED.
- Zúñiga-Morales, M. J., Vargas-Sancho, S., Villalobos-Acosta, M. E., & Arias-Rodríguez, E. (2020). *Uso de realidad virtual, realidad aumentada, impresión 3d y otras tecnologías como apoyo a necesidades educativas especiales: caso particular reducción del deterioro cognitivo en pacientes con ciertos niveles de demencia, Hospital Nacional Psiquiátrico*[tesis de licenciatura, Instituto Tecnológico de Costa Rica].Repositorio Institucional TEC. <https://repositoriotec.tec.ac.cr/handle/2238/12238>

## **Apéndices**

### **Apéndice A.**

#### **Instrumento Grupo Focal**

##### **Protocolo del Grupo Focal**

##### **Perfil de las personas participantes.**

Las personas participantes serán adultas jóvenes entre los 18 y 40 años, estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián que den uso frecuente de los videojuegos, es decir, una cantidad de 1 a 3 horas al día.

##### **Número de participantes.**

En el grupo focal se contará con cuatro personas, ya que este es el número recomendado por Calvente y Rodríguez (2000), un grupo con esta cantidad de participantes permite que las personas investigadoras puedan centrar su atención en cada persona videojugadora. Asimismo, al ser un grupo manejable favorece la interacción entre sí y permite que cada persona tenga tiempo suficiente para expresarse, de esta manera la dupla investigadora podrá acceder a toda la información posible, sin hacer de la sesión un proceso tedioso y cansado para los y las estudiantes.

##### **Duración**

La sesión tendrá una duración de 60 minutos, lo que equivale a una hora. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos de las personas investigadoras cabe la posibilidad de que este tiempo se extienda 30 minutos aproximadamente. Por esto se recomienda que el equipo investigador se presente al lugar con antelación, esto para poder preparar el lugar de reunión y realizar los ajustes necesarios antes de iniciar con la aplicación del instrumento, de esta manera se reducirán los inconvenientes y la sesión podrá ser ejecutada en el tiempo establecido.

### **Mensaje de presentación o encuadre**

Se está realizando una investigación por parte de estudiantes de la Universidad Nacional acerca del “Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en línea”, la misma tiene como propósito analizar el manejo de las emociones en personas adultas jóvenes a raíz del uso frecuente de los videojuegos.

Su participación es importante para la realización de la investigación, el grupo focal tendrá como duración **60 minutos**, este tiempo puede ser menor o mayor dependiendo del desarrollo que se dé, sin embargo, esta no tendrá una duración mayor a una hora y media.

Las respuestas que usted nos brinde serán **anónimas**, su nombre no se mencionará en ningún momento, ni en el informe final de la investigación. Además, con su autorización y de sus personas encargadas **sus respuestas serán grabadas** para facilitar la transcripción de la información brindada, sin embargo, esta grabación **no será publicada** ni utilizada para otro fin.

Los resultados serán enviados a las personas que participaron a través de un correo electrónico. Si desea ponerse en contacto con alguna de las investigadoras lo puede hacer a través de los correos:

paula.venegas.pereira@est.una.ac.cr

maria.elizondo.monge@est.una.ac.cr

**¡Gracias por su colaboración!**

**Preguntas.**

Para el tratamiento de datos se va a analizar por la atracción de codificación, pero no se va a profundizar individualmente.

Las investigadoras plantean las siguientes preguntas generadoras para ser desarrolladas en el grupo focal.

**Preguntas introductorias:**

¿Cuántos años llevan jugando videojuegos?

¿Cuántas horas al día juegan videojuegos?

¿Por qué y cómo iniciaron a jugar videojuegos?

¿Cuál es la motivación que tienen para jugar videojuegos?

¿En qué consisten los juegos que utilizan mayormente?

1.1 ¿Qué emociones experimentan cuando juegan videojuegos?

1.2 ¿Consideran que el uso de los videojuegos les hace disfrutar más de su tiempo libre?

\*A continuación, se presenta un video para que las personas participantes observen y conozcan el concepto de bienestar emocional con una duración de 3 minutos. (Ver apéndice 1) \*

1.4 ¿De qué manera su bienestar emocional se ve afectado por el uso de los videojuegos?

1.5 ¿Consideran que el uso de videojuegos afecta o beneficia su calidad de vida? ¿Cómo les afecta o cómo les beneficia?

2.1 Si al jugar videojuegos experimenta estrés o frustración ¿Consideran que logran controlar estas emociones y volver a un estado emocional más tranquilo y placentero?

2.2 Desde sus experiencias, ¿Cómo podrían controlarse las emociones experimentadas a partir de los videojuegos?

2.3 Alguna vez el jugar videojuegos ha identificado reacciones violentas de su parte? ¿Han podido controlar estas reacciones?

2.4 ¿Cómo logran percibir el control de emociones estresantes y frustrantes al jugar videojuegos? ¿De ser así, esta habilidad la han extrapolado a otros ámbitos de su vida cotidiana?

3.1 En caso de haber experimentado estrés, ira o frustración al jugar videojuegos ¿Qué tipo de pensamientos vienen a sus mentes cuando experimentan emociones negativas por el uso de videojuegos?

3.2 En caso de haber experimentado estrés, ira o frustración al jugar videojuegos ¿Se han detenido para controlar sus pensamientos y jugar en otro momento o continúan jugando?

3.3 El uso de videojuegos les ayuda a prevenir estados emocionales negativos o por el contrario los provoca?

\*A continuación, se presenta un video para que las personas participantes conozcan sobre el manejo emocional con una duración de 2 minutos. (Ver apéndice 2) \*

4.1 A partir del video visto anteriormente y desde sus experiencias ¿Consideran que el uso frecuente de videojuegos ha afectado la habilidad del manejo de sus emociones?

Anexo

1. Enlace del vídeo: bienestar emocional. Pronabec (2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=CYqnVV6CRa8>

2. Enlace del video: manejo emocional. Instituto de Aprendizaje en línea (2018)

<https://youtu.be/MJP-SQgxeKI>

Tabla 2

*Propósitos, temas a explorar, unidades temáticas e ítems*

Propósito General	Propósitos específicos	Temas a explorar	Unidades temáticas	Ítems
Analizo el manejo de las emociones en personas adultas jóvenes a raíz del uso frecuente de los videojuegos.	Comprendo la manera de autogenerarse emociones positivas a partir del uso de videojuegos en personas adultas jóvenes	1. Autogenerarse emociones positivas por medio de los videojuegos	1.1 Autogenerar emociones positivas 1.2 Disfrute de la vida	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5
	Identifico las formas en las que se manifiesta la regulación emocional a partir del uso de videojuegos en personas adultas jóvenes.	2. Regulación emocional por medio de los videojuegos	2.1 Regulación de la impulsividad 2.2 Tolerancia a la frustración	2.1, 2.2, 2.3, 2.4

---

Describo la regulación de emociones por medio de la cognición a partir del uso de videojuegos en personas adultas jóvenes.	3.Regulación de emociones por medio de la cognición al jugar videojuegos	3.1 Prevenir estados emocionales negativos 3.2 Razonamiento y conciencia emocional	3.1,3.2, 3.3 y
--	--	---	----------------

Elaboración propia.

## **Apéndice. B.**

### **Elaboración de carta de consentimiento**

#### *Consentimiento Informado para Personas Mayores de Edad*

La investigación realizada por estudiantes de la Universidad Nacional, llamada “Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en línea”. Tiene como propósito analizar el manejo de las emociones en personas adultas jóvenes a raíz del uso frecuente de los videojuegos. Para dicha investigación se realizará un grupo focal de 60 minutos, este tiempo puede ser menor o mayor dependiendo del desarrollo que se dé, sin embargo, esta no tendrá una duración mayor a una hora y media. Esta técnica será grabada para facilitar la recolección de información, sin embargo, la grabación no será publicada ni utilizada para otro fin. Además, la información brindada por las personas participantes será de carácter anónimo, por lo que el nombre de las personas participantes no será mencionado en el informe escrito.

Al finalizar la investigación, el informe escrito será enviado mediante un correo electrónico con el fin de que las personas participantes tengan acceso a los resultados obtenidos.

Yo \_\_\_\_\_, cédula de identificación \_\_\_\_\_ acepto participar en la investigación llamada “Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en línea” de las investigadoras de la Universidad Nacional, Celeste Elizondo Monge, 3-518-387 y Paula Venegas Pereira, cedula 1-1705-0453.

\_\_\_\_\_  
Firma

### **Mensaje de cierre**

Agradecemos su disposición y participación en el grupo focal. Les recordamos que su nombre, las reflexiones y las respuestas no serán publicadas, toda la información se mantendrá de manera confidencial por lo que apreciamos su confianza y aporte al estudio. Pronto estaremos en contacto con ustedes para continuar con la ejecución de la entrevista.

**Atentamente el equipo investigador:**

Ma. Celeste Elizondo y Paula Venegas

**Apéndice C.**

**Instrumento entrevista semiestructurada.**

**Protocolo de entrevista**

Se está realizando una investigación en la Universidad Nacional de Costa Rica sobre “Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en línea”, la misma tiene como propósito analizar el manejo de las emociones en personas adultas jóvenes a raíz del uso frecuente de los videojuegos.

Su participación es importante para la realización de la investigación, la entrevista tendrá una duración **40 minutos**, este tiempo puede ser menor o mayor dependiendo del desarrollo que se dé, sin embargo, esta no tendrá una duración mayor a una hora.

Las respuestas que usted nos brinde no serán evaluadas, ya que serán para fines académicos, estas serán **anónimas**, su nombre no se mencionará en ningún momento, ni en el informe final de la investigación. Además, con su autorización **sus respuestas serán grabadas** para facilitar la transcripción de la información brindada, sin embargo, esta grabación **no será publicada** ni utilizada para otro fin.

Los resultados serán enviados a las personas que participaron a través de un correo electrónico. Si desea ponerse en contacto con alguna de las investigadoras lo puede hacer a través de los correos,

[paula.venegas.pereira@est.una.ac.cr](mailto:paula.venegas.pereira@est.una.ac.cr)

[maria.elizondo.monge@est.una.ac.cr](mailto:maria.elizondo.monge@est.una.ac.cr)

**¡Gracias por su colaboración!**

### **Mensaje de cierre**

Agradecemos su disposición y participación en la entrevista. Les recordamos que su nombre, las reflexiones y las respuestas no serán publicadas, toda la información se mantendrá de manera confidencial por lo que apreciamos su confianza y aporte al estudio.

### **Atentamente el equipo investigador:**

Ma. Celeste Elizondo y Paula Venegas

### **Temas a explorar:**

#### **1. Autogenerarse emociones positivas por medio de los videojuegos**

1.1 Autogenerar emociones positivas

1.2 Disfrute de la vida

#### **2. Regulación emocional por medio de los videojuegos.**

2.1 Regulación de la impulsividad

2.2 Tolerancia a la frustración

#### **3. Regulación de emociones por medio de la cognición al jugar videojuegos.**

3.1 Prevenir estados emocionales negativos

3.2 Razonamiento y conciencia emocional

## Preguntas

1. ¿El uso de videojuegos le causa alegría?
2. ¿Encuentra situaciones de humor cuando juega videojuegos?
3. ¿Al jugar videojuegos siente que está disfrutando la vida?
4. ¿Disfruta de la compañía de personas cuando juega videojuegos?
5. ¿Es satisfactorio para usted jugar videojuegos? por favor explique su respuesta
6. ¿Puede reconocer las emociones que experimenta al jugar videojuegos? por favor describa dichas emociones
7. ¿Cuándo experimenta emociones negativas jugando, persiste con el juego hasta completarlo o desiste del mismo?
8. ¿Jugar videojuegos, le hace sentirse motivada o motivado? explique su respuesta
9. ¿Cuándo experimenta emociones negativas mientras juega videojuegos, ha logrado aprender a controlar estas emociones o por el contrario estas se apoderan de usted?
10. ¿Considera que el jugar videojuegos le ha ayudado a controlar impulsos frente a un sentimiento negativo o por el contrario le ha hecho ser una persona más impulsiva?  
\*mencionar concepto\*
11. ¿Considera que el uso de videojuegos le ha hecho una persona más tolerante a la frustración o por el contrario le ha hecho ser más intolerante? \*Mencionar concepto\*
12. ¿Ha utilizado el pensamiento y la razón para manejar mejor las emociones que experimenta al jugar videojuegos?
13. ¿Alguna vez ha utilizado los videojuegos como medio para regular estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, tristeza)?

## Apéndice D.

### Consentimiento informado.

*Consentimiento informado para personas mayores de edad.*

Se está realizando una investigación en la Universidad Nacional de Costa Rica sobre “Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en línea”, la misma tiene como propósito analizar el manejo de las emociones en personas adultas jóvenes a raíz del uso frecuente de los videojuegos.

Su participación es importante para la realización de la investigación, la entrevista tendrá una duración **40 minutos**, este tiempo puede ser menor o mayor dependiendo del desarrollo que se dé, sin embargo, esta no tendrá una duración mayor a una hora.

Las respuestas que usted nos brinde no serán evaluadas, ya que serán para fines académicos, estas serán **anónimas**, su nombre no se mencionará en ningún momento, ni en el informe final de la investigación. Además, con su autorización **sus respuestas serán grabadas** para facilitar la transcripción de la información brindada, sin embargo, esta grabación **no será publicada** ni utilizada para otro fin.

Los resultados serán enviados a las personas que participaron a través de un correo electrónico. Si desea ponerse en contacto con alguna de las investigadoras lo puede hacer a través de los correos,:

paula.venegas.pereira@est.una.ac.cr

maria.elizondo.monge@est.una.ac.cr

**¡Gracias por su colaboración!**

**Mensaje de cierre**

Agradecemos su disposición y participación en la entrevista. Les recordamos que su nombre, las reflexiones y las respuestas no serán publicadas, toda la información se mantendrá de manera confidencial por lo que apreciamos su confianza y aporte al estudio.

**Atentamente el equipo investigador:**

Ma. Celeste Elizondo y Paula Venegas.

Yo \_\_\_\_\_, cédula de identificación \_\_\_\_\_ acepto participar en la investigación llamada “Manejo de emociones en estudiantes de la Sección Nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián a partir del uso de videojuegos Multijugador Masivo en línea” de las investigadoras de la Universidad Nacional, Celeste Elizondo Monge, 3-518-387 y Paula Venegas Pereira, cedula 1-1705-0453.

## Apéndice E.

### Carta de la Institución.

San José, 7 de septiembre del 2022

**Estimado señor M.A.Ed. Javier Arce Vargas**

**Director Colegio Técnico Profesional de San Sebastián, Sección Nocturna**

Sirva la presente para someter a su consideración la solicitud con motivo de acceder a la población estudiantil de la sección nocturna del Colegio Técnico Profesional de San Sebastián, a razón de realizar el Trabajo Final de Graduación correspondiente a la siguiente temática: "Manejo de emociones en personas adultas jóvenes a partir del uso frecuente de videojuegos" por parte de las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional, Paula Venegas Pereira cedula 117050453 y Celeste Elizondo Monge cedula 305180387, dicho estudio requeriría de la participación de 2 a 5 personas aproximadamente que cumplan con las características necesarias, dicha investigación se realizaría en el año 2023. Quedamos pendientes ante cualquier inquietud. De antemano agradecemos su respuesta.

Atentamente,

Paula Venegas Pereira, cel: 8988 8557

Celeste Elizondo Monge, cel: 8579 1371

  
8/9/2022  


## Apéndice F.

### Cuestionario de acercamiento a la población.

## Gamers y Experiencias del Manejo de Emociones.

\*Obligatorio

1. Sexo \*

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- Otro: \_\_\_\_\_

2. Edad \*

\_\_\_\_\_

3. ¿Usa usted videojuegos? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

4. Si la respuesta a la pregunta anterior fue positiva, ¿Cuántas horas al día destina para el uso de videojuegos? sino omita la pregunta

Marca solo un óvalo.

- Menos de una hora
- Una hora
- Dos horas
- Tres horas
- 4 horas o más

---

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

## Apéndice G.

### Datos crudos de Grupo Focal

PE: Persona encargada de las preguntas

### Preguntas introductorias

**0.1 PE: ¿A qué edad iniciaron a jugar videojuegos? ¿Han tenido contacto con estos desde pequeños o eran más grandes?**

P1: Diay yo creo que si desde siempre, desde que tengo memoria. Mi papá siempre ha sido muy fanático de los videojuegos también entonces sí, desde que tengo memoria.

P2: Yo llevo jugando como 16 años, porque recuerdo que a los seis años fue cuando tuve mi primer contacto porque mi mamá tuvo una “Tari” de la época de los 80’s entonces la usaba, después de eso vino la Play 1 y así sucesivamente hasta ahorita que lo que uso más que todo son las computadoras para ser honesto.

P3: Yo también empecé desde pequeño, el primer juego me acuerdo de que fue el típico, empecé a jugar Mario Bro’s y ahí fui avanzando, cambiando las consolas y jugando más y más. Luego llegaron los juegos en línea y ahí me quedé.

P4: A mí me pusieron a jugar desde los cuatro años, fue en computadora como emuladores, jugando Zelda, luego pase a Play 2, Play 2, Xbox 64, hasta que llegue a la PC. Así es como he ido escalando.

**0.2 PE: Si ya todos llevan un montón de tiempo jugando. ¿Cuántas horas al día juegan ustedes?**

P1: Diay depende, depende del tiempo que tenga. Ahorita, como tengo más o menos más tiempo juego como cuatro o cinco horas.

P2: Yo depende mucho digamos, en vacaciones he llegado a jugar hasta 16 horas seguidas. Pero por ahorita el trabajo, la U, juego tres horas o cuatro.

P3: Juego, di, es que juego como cuatro horas, pero hay veces que duro dos días sin jugar.

P1: Es que igual también depende porque hay días que tampoco juego y hay días que hizo falta entonces puedo jugar todo el día, como el fin de semana, puedo jugar todo el sábado.

P2: Exacto, fines de semana, por ejemplo, el fin de semana pasado me conecte el sábado a las 10 de la mañana y me desconecte el domingo a las cuatro de la mañana.

P1: Como hasta que le de sueño a uno y ya ahí es como que sí.

P2: A veces es mucho el abuso.

P4: Yo últimamente he estado jugando como unas ocho horas aproximadamente. Antes si me pegaba mucho al vicio y podía jugar hasta unas 48 horas seguidas, me quedaba así literal me quedaba sin dormir por jugar. Ahora por estar en el cole, nada más juego unas ocho horas.

### **0.3 PE: Ya han contado cómo iniciaron a jugar, pero ¿por qué les dio esta curiosidad de jugar?**

P1: Yo empecé a jugar porque veía a mi papá y mi hermano jugando. Yo venía de la escuela o del kinder, estaba en la casa o mi hermano venía del colegio y se ponía a jugar con mi papá o se ponía a jugar solo. Al comienzo no jugaba, me daban el control desconectado, ya después aprendí a jugar y así.

P2: Yo no tuve ese punto en el que vi a alguien jugar, sino que mi mamá fue como “esto yo lo usaba cuando tenía más o menos tu edad y quiero que usted lo use”. Entonces di, yo empecé y como el hecho de estar viendo el movimiento que uno hacía, movía el muñequito y todo ese poco de cosas a uno como que le llamaban mucho la atención, entonces ahí empezó mi adicción.

P3: Me pasó similar a P1, fue por mis primos o por mi familia que jugaba, entonces me dio curiosidad por jugar, más que a mí me gusta mucho el fútbol entonces eso era lo que yo más jugaba al principio. Fue por pura curiosidad y me fui acostumbrando a otros juegos y me hice adicto.

P4: Bueno diay, en mi caso fue porque cuando me sentaron en la computadora, yo me quede viendo a la pantalla, los gráficos, escuchando la música del juego y yo recuerdo que mi tío empezó a contarme un poco la historia de Zelda y me metí en el juego poco a poco y ahí empezó ese amor a los videojuegos.

#### **0.4 PE: ¿Qué les motiva a seguir jugando?**

P1: Diay no sé. yo creo que di, más que todo depende también porque hay juegos que tienen sagas muy largas entonces eso lo motiva más a uno como para ver que va a continuar en la historia, o hay juegos que son más por puntuaciones, más que todos los online que es por puntuaciones o para ver quien es mejor entonces más que todo es para estar ganando, también es como para distraerse.

P2: Al principio como a los seis años, siete y ocho, este era como porque uno tenía la posibilidad de ver un mundo completamente diferente. Por ejemplo, en FIFA tenía la oportunidad de controlar a un jugador profesional y decir “Uy soy Messi” en ese momento, ahora, es porque es muy contradictorio, pero uno se estresa desestresandose. Entonces en este punto es que usted toma de su poco tiempo libre para hacer lo que le gusta hacer desde pequeño, es como mantener un contacto con mi niño interior e ir sanando poco a poco el estrés que uno lleva día a día.

P3: También opino lo mismo, que es más que todo por el desestres. A veces yo estoy pasando situaciones así en las que no me siento bien e intentó jugar como para distraerme, sentirme mejor, aunque hay jueguitos que ay, lo estresan a uno.

P1: Pero igual lo desestresan esos.

P3: Si, o juego algo que sé que no me va a estresar tanto, como para relajarme o así

P4: En mi caso, yo más que nada lo que me motiva siempre a jugar es completar un juego al 100% y empaparme bien con la historia si es un juego de historia. Usualmente también para relajarme y no pensar en cosas negativas y separarme un rato de los problemas.

P2: También hay que al final de cuentas en un juego verdad, sea competitivo o de la manera que se esté jugando, al final siempre es para sacar un poco de entretenimiento al día.

**0.5 PE: Me gustaría saber ¿Cuáles son los juegos o en qué consisten los juegos que ustedes más utilizan o que más les gustan?**

P1: Mis juegos favoritos son más que todo de aventura, pero por ahorita juego más de shooter de disparo. Ahorita juego mucho Fornite y uno que se llama Fallout que es como de aventura y de disparo, es como combinado porque hay zombies y un montón de cosas.

P2: Ultimamente juego muchos shooters, pero siempre me han gustado los juegos de estrategia como Battlefield que tiene ciertos puntos ahí de que si no haces bien las cosas no van a salir o juegos de mucha trama. GTA que es un juego que es bastante violento, tiene mucha trama y muchas historias que contar, entonces uno se queda ahí porque la saga continua y quiero saber que sigue. También porque hay cambios generacionales.

P3: Algo similar a ellos. juego Fornite, juego Call, también me gusta GTA que es muy violento, pero tiene su trama, también juego mucho fútbol en línea, FIFA.

P4: Yo más que nada lo que juego bastante es una franquicia de juegos que se llaman Dark Souls. Que es un juego estilo RPG y está catalogado como uno de los juegos más difíciles, por qué el juego no está hecho para cualquier persona. Tiene un nivel de dificultad que es o avanza o abandona el juego básicamente. Entonces eso lo motiva a ir subiendo el personaje, a mejorar las armas, enfrentarse a los jefes y pasarse al juego.

**1.1 PE: Estas preguntas eran para conocer qué les gustaba de los videojuegos y el tiempo que les dedicaban. Ahora voy a entrar un poco más en lo emocional. Hay juegos que como ustedes nos dijeron que les tranquiliza y otros que, todo lo contrario. ¿Qué emociones han identificado ustedes al jugar videojuegos?**

P1: Es también depende del juego, en un juego de aventura tranquilo como Zelda que es tranquilo pero a veces hay momento en los que uno no puede avanzar entonces uno se estresa. Al liberar ese estrés por enojarse o intentar pasarlo, no sé uno se libera y está más tranquilo después.

P2: En la gran mayoría de juegos uno va a tener, bueno, si son competitivos cólera, porque hay cosas que no salen como uno quiere que salga, entonces siempre al final se va a estresar por eso. Pero dependiendo de la trama del juego, si es aventura uno por lo general se siente en calma, se sale del ahora, uno se envuelve tanto en el juego que uno se involucra en los sentimientos del personaje. Suspense, alegría, si se juega con amigos, muchas risas de por medio.

P1: Igual depende del juego, no va a comparar estar jugando Fornite que le dio cólera porque lo mataron de una forma asquerosa a estar jugando Minecraft que usted está ahí, tranquilito, construyendo y ya.

P3: Hay momentos en los que a uno le da estrés, desesperación. En lo personal me gusta el terror como en películas, pero en los juegos, si me da un toque de miedo, no lo juego porque uno se mete mucho, entonces da más miedo que una película. Juego más aventura que me estresa, pero si estoy con amigos o primos si se pasa un rato vacilón y agradable.

P4: Pienso que en un juego competitivo uno siempre se va a estresar, pero uno en los de historia también. En los de Dark Souls siempre va a pasar con cólera porque en lo más mínimo un bichito cualquiera te puede matar por lo más mínimo. Pero da mucha satisfacción cuando uno se queda pegado en un nivel o un jefe y derrotarlo, es tipo “mae al fin, ya pude” y uno se siente como lo máximo.

PE: Veo que ustedes lo separan como por categorías, aventura me siento más relajado, concentrado o que se yo. Pero quiero que se enfoquen un poco más en los MMO como LOL, porque son emociones diferentes. En un juego de este tipo ¿Cómo se sienten? ¿Cuáles son las emociones que más les generan este tipo de juegos?

P1: Lo que más juego en línea es Fornite y Battle, Fallout es algo más chill porque a veces si hay jefes muy difíciles pero usted tiene la oportunidad de prepararse para ir a ese jefe, entonces usted ya lo puede derrotar con más facilidad. Pero en Fornite, es algo como del momento, es una partida con varias personas y es ir a ver quién gana. Si yo estoy jugando bien, y alguien que está ahí escondido con cero kills me mata, me va a dar cólera porque me está matando un cualquiera que ni sabe jugar seguro.

P2: Enfocándose mucho en los juegos competitivos o en línea, mucho estrés la verdad. No porque el juego no sea disfrutable, sino porqué es parte de disfrutar el juego. Porque vos siempre vas a querer ser superior a las otras personas en el juego, vos te estresas mucho porqué quizá la otra persona hizo algo que salió mal y te afectó a vos también. Entonces también es muy estresante, pero a final de cuentas, si vos ganas hay una satisfacción al final y si perdés, diay, al final siempre vas a tener un poco de tristeza. Pero a final de cuentas es un juego y no importa si ganas o perdes

PE: ¿Estrés positivo es porque al final terminas desestresado?

P2: Exacto

PE: ¿No te ha pasado lo contrario?

P2: Por supuesto, me he contracturado y de todo. Por ejemplo, en el 2019, yo llegué a Challenger en LOL, que es la categoría más alta a nivel competitivo. La partida en la que tenía que subir, la perdí y ya después lo logré. Pero si hubo demasiado estrés que me contracturé. De estar tan enfocado en el juego y hacer un mal movimiento por causa del estrés hizo que me lesionara.

P3: Esa pregunta me llamó mucho la atención porque eso me pasa mucho en FIFA, yo soy muy competitivo. Entonces yo juego y la verdad es que no soy tan malo, pero hay maes que son muy buenos y muy fiebres, entonces yo lo que hago es que antes de que me ganen en un partido es salirme. Al final a veces termino más estresado. Por lo menos no le di el gusto de que me gano.

P1: Esa es la vara, si usted le gano a alguien que se cree muy bueno y usted le gana, lo disfruta

P3: Y uno enojado de que casi ganan y se salen las personas, porque también me la han hecho. Me quedo con ganas de ganarle bien.

P1: También depende, porque, por ejemplo, yo juego Fornite, lo primero que hago por hacer misiones y si me estreso de juego, me cambio a un juego más tranquilo que sé que nadie me va a molestar.

P2: Eso es muy importante. Salirse del juego a veces es necesario

**PE: ¿Si siguen jugando es por el hecho de que al final terminan desestresados?**

P2: Al final uno siempre se desestresa porque uno de una u otra forma, puede tomar días o horas, pero se logra lo que se tiene que hacer. Entonces siempre al final es satisfactorio y uno piensa “mae si me estresé pero al final lo logré”

P4: Yo considero que depende mucho del tipo de juego. Yo he jugado mucho a Overwatch y digamos, si usted se pone a jugar eso hay clases y en cada una tiene que cumplir una misión específica. Seguir a alguien que tiene que curar a la persona que se encarga de proteger a todos y si usted hace mal su función el chat lo empieza a basurear a uno, abren el micrófono, se le cagan y lo tratan de miles de maneras y a muchos les puede tocar la moral o hacerles sentir mal.

P1: Igual hay personas que se lo toman muy personal. Mi caso no es. Por las risas si suelo tratar mal a mis amigos cuando jugamos, pero es como mi círculo, ya hay confianza, pero jugando en públicas yo no voy a tratar mal a un jugador que no conozco.

**1.2 PE: ¿Consideran que el uso de los videojuegos los hace disfrutar más de su tiempo libre?**

P1: En mi caso, yo juego mucho pero también hay un equilibrio. Los juegos no son una prioridad, yo juego mucho pero también tengo que estudiar, tengo amigos y salgo. Siento que hay un balance en todo.

P2: Siento que hay que tener un balance con todo, el estudio, el cuerpo, amigos, familia, todo, tienen su balance. Hay momentos en los que uno mezcla el juego con los amigos y eso está bien, pero es diferente estar sentado frente a una pantalla hablando con ellos que tenerlos al frente. Al final uno sabe cuándo parar y decir “Por el momento ya no voy a jugar más” Aunque uno siempre vuelve donde fue feliz.

P3: No es mi prioridad, tengo amigos, hago otras cosas, como todo en la vida tiene que haber un equilibrio. Y si uno juega mucho pierde más tiempo en otras cosas.

P4: Yo opino que depende mucho, en mi caso, yo no he llegado a pensar que he desperdiciado el tiempo porque para mí un videojuego es un arma de experiencia, sea de historia o multijugador. Muchas personas como yo lo podemos ver así porque muchos somos tímidos o no tenemos amigos con quienes salir o ir a hacer x o y cosa entonces disfrutamos más el tiempo en la casa jugando.

#### **1.4 PE: ¿De qué manera su bienestar emocional se ve afectado por el uso de los videojuegos?**

P1: Yo pienso que en mi caso, bueno, los juegos tienen que ver en el bienestar emocional porque son una forma para entretenerme, digamos, más que todo, porque igual como yo decía ahora, el estrés, el estrés puede sacarlo sin herir a nadie, digamos yo ahora estoy jugando y me enojo porque me mataron y yo me le cago en la madre obviamente, pero no se lo estoy diciendo a él, le estoy hablando a la pantalla entonces siento que no es lo mismo hacerlo así a desahogarse con otras personas, como hace mucha gente amargada en la vida. Digamos personalmente, a veces sí enojo conmigo mismo porque yo digo “mae que malo osea, pero no es algo negativo, tal vez como estoy liberando la ira en contra mía porque fue mi culpa perder pero no es como que lo tome tan enserio como sentirme mal de verdad por eso, es como el enojo del momento y ya se quita, me afectan positivamente porque es una forma de desahogarse.

P2: Yo siento que es un arma de doble filo al jugar videojuegos porque, si es muy relajante uno distrae y todo pero puede llegar a consumir mucho de su tiempo, entonces, este, yo siento digamos que, afecta positivamente porque uno sabe dónde parar, hay que tener un balance con todo como lo dice el video, por ejemplo yo si paso tiempo con mi abuela, con mi mama, este, últimamente he vuelto a ir al gimnasio, este, y cosas así verdad, las cuales, di yo no únicamente me dedico a estar en una pantalla todo el tiempo, porque en mi trabajo estoy todo el tiempo en una pantalla entonces trato no estar todo el tiempo frente a algo tecnológico, no necesariamente jugando, pero si digamos, yo siento que es positivo por el hecho de que ya conseguí un balance con los videojuegos, pero puede llegar a ser muy negativo en muchas personas por tal vez no tener como esa posibilidad de poner límites.

P3: Antes si me afectaba mucho jugar juegos que me causaran rabia, cólera, ira, porque yo tengo un carácter muy fuerte, entonces cuando explotaba no quería hablarle a nadie, estaba encerrado, más que todo cuando estaba más chamaco, no quería hablarle a nadie, si alguien me hablaba en ese momento me podía agarrar con esa persona, más bien en teoría tengo que desestresarme y fui aprendiendo, lo que hice fue como decimos ahora, no jugar tanto, tener un equilibrio hacer otras cosas y fui mejorando, mejorando hasta que ahora ya no soy tan envenenado para los videojuegos, porque me cambia tal vez mi emoción y así, ahorita en este momento la afectación es positiva porque ya me siento jugando bien no tengo cólera o así más bien, vacilo, más bien molesto a los que están enojados conmigo, entonces ya no me meto tanto en el juego.

P4: Diay yo, en mi caso yo opino que los juegos online, a veces suelen ser un poco negativos porque a veces uno tuvo un mal día, anda negativo, anda con mucho estrés, yo qué sé, usted estaba trabajando, tuvo un mal día llega a la casa y tiene a lo mucho dos horas para jugar y se quiere desestresar y día todas las partidas las pierde usted, entonces se va a cansar a las dos, tres partidas y va a decir "mae yo para qué sigo jugando esto" y se puede ir hasta enojado a la cama, en mi caso, yo no le doy mucha bola a ese tipo de emociones, siempre intento ser positivo porque yo digo "mae es un juego, ni modo que estuviera jugando rankets, estoy jugando públicas" entonces me salgo del juego para evitar enojarme más, considero que en mi caso la influencia es positiva.

P1: Es que depende también de la comunicación que usted tenga, la comunidad con la que juego son mis amigos del colegio, pero no somos como tan tóxicos, sino más bien nos cagamos de risa y así, pero a veces hay jugadores nuevos que si son muy tóxicos entonces no jugamos con ellos mucho porque se lo toman muy personal a veces, depende también porque a veces se mete gente de otros países que pueden ser muy racistas también o hay comunidades demasiado tóxicas, digamos hay mucho estadounidense, yo medio hablo inglés, no soy tan bueno, pero me la juego y si son demasiado racistas en ese aspecto.

**1.5 PE: ¿Consideran que el uso de videojuegos afecta o beneficia su calidad de vida? ¿Cómo les afecta o cómo les beneficia?**

P1: Yo siento que en mi bienestar emocional si ayuda mucho porque como les digo es una forma de desestresarse, los videojuegos y todo eso pero también gracias a los videojuegos he hecho muchos amigos, yo antes cuando estaba en colegio no era como muy social entonces di no tenía tantos amigos y no eran tan cercanos, pero di por ejemplo yo conocí un muchacho ahorita que es casi mi mejor amigo y ahí lo conocí jugando, entonces yo siento que como que ha traído personas a mi vida que son buenas personas y síguenos siento amigos después de tanto tiempo.

P2: Igual a nivel emocional es positivamente, este y en calidad de vida también porque como dice el, se rodea de mucha gente gracias a eso y no necesariamente tiene que ser gente de acá, uno de mis mejores amigos es mexicano y este y si este, también digamos que ayuda mucho a aprender a comunicar porque muchos juegos son de mucha comunicación y este por ejemplo yo en el cole era super tímido, este, y diay me costaba hablar con la gente, preguntarle a los profesores algo y asi, y este tipo de juegos que son muy competitivos en línea, tenés que aprender a comunicarte si o si para que las cosas salgan bien, entonces me ayudó a mejorar lo que es comunicación, también la gente con la que me rodeo, este, uno aprende a seleccionar si una persona es positiva o negativa, si una persona como diría Gabriel: “tirando mierda todo el tiempo” no sirve la verdad, en cambio hay personas en cambio que digamos, te busquen como para ayudarte o inclusive más allá del juego quieren saber cómo vos estás y eso es bastante positivo, entonces yo diría que en calidad de vida si mejora.

P1: Igual también a mí me dio muchísima más confianza jugar porque, casi no le hablaba a nadie, ahora a mí me da igual yo hablo con quién sea, es como que “cuál es mi opinión?” Bueno mi opinión es “esta y esta” pero yo antes no podía hacer eso me daba vergüenza.

PE: ¿Se podría decir que interviene incluso en la autoestima?

P1: Si

P2: Si

P3: También creo que en mi calidad de vida mejoró porque yo antes en la escuela no era nada de gente era muy tímido no quería ni hablar en ningún lado yo me sentaba por allá y la gente se me quedaba viendo y seguro decían que güila más raro y ya fui cambiando por los videojuegos, me solté demasiado, solté mis emociones, solté lo interior mío y me mejoró mucho en ese sentido en lo que es lo social porque me gusta hablar, bueno, tampoco es que voy a estarle hablando a todo el mundo pero me hizo como conectar más con las personas entonces eso fue bastante bueno.

P1: Igual también el aspecto social con los videojuegos ha cambiado mucho porque cuando yo estaba en el colegio jugaba un montón y me hacían bullying pero ahora más bien es como “uy yo también juego”.

P2: También este, es muy importante que digamos mejora en calidad de vida porque muchas de las historias que cuentan, este, uno como que se identifica, entonces digamos por ejemplo, pueden haber personajes que sean extremadamente tímidos también o personajes que tal vez pasan por ciertas situaciones con las que uno se identifica y ver como el trasfondo como todo lo que el personaje lucha por salir de esa situación, entonces uno como que aprovecha y agarra para su propio saco, por decirlo de alguna forma y le ayuda también a entender si este mae lo logro o tal vez pasó por situaciones un poco más pesadas porque yo no puedo.

P4: Diay yo concuerdo con ellos porque a mí también me ha ayudado mucho con lo que ha sido como entablar muchas amistades y ser un poco más abierto porque yo siempre he sido algo tímido pero yo no puedo escuchar una persona de X o Y juegos que yo conozco y le digo “mae, usted conoce tal juego?” y ya empezamos a hablar y creamos una conversación y una amistad entonces si ayuda mucho en el ámbito social.

P2: La ventaja de los videojuegos es que si alguien juega usted no va a decir “que le pasa” sino usted le va a hablar para que sean compas.

**2.1 PE: Si al jugar videojuegos experimenta estrés o frustración ¿Consideran que logran controlar estas emociones y volver a un estado emocional más tranquilo y placentero?**

P1: Si, mientras uno esté jugando uno le puede dar cólera ese momento pero ya después se quita porque uno no se lo toma muy personal, por ejemplo si uno muere puede volver a empezar otra partida y ya.

P2: Si se logra controlar porque como lo comenté antes, es un juego, no te va a afectar en tu día a día, se queda en la computadora o se queda con la persona con la que vos estas jugando, entonces si, digamos si uno siente, frustración, estrés, cólera, lo que sea, pero cuando se apaga la consola todo se queda ahí, uno vuelve a la normalidad, entendés como bueno no pude hoy, entonces lo vuelvo a intentar mañana con más tiempo.

P3: Yo lo logré controlar porque antes si me daba mucha cólera, me afectaba mucho en lo emocional, ahora no, gracias a dios estoy bastante tranquilo, más bien lo disfruto, entonces lo controlé. A los 13 o 14 años era cuando me daba mucha cólera, incluso hasta pasaba semanas y no jugaba yo veía la consola y hasta me daba colera.

P4: Bueno en mi caso yo si lo manejo bien, cada vez que pierdo una partida o así, si yo veo que ya es mucho estrés acumulado, lo que hago es que cierro el juego y me voy a darle una vuelta a mis mascotas, los toco, me quedo jugando con ellos, voy hablo un rato con mi mamá y ya me meto a mi cuarto y ya estoy 100% calmado.

**2.2 PE: Desde sus experiencias, ¿Cómo podrían controlarse las emociones experimentadas a partir de los videojuegos?**

P.1: No tomándolo personal, al final de cuentas es un juego y si , muero, sale algo mal lo puedo volver a intentar, entonces como no tomárselo tan en serio porque, digamos, gente que se lo toma muy en serio y se enoja de verdad y puede dejar de hablarle a otras personas porque son muy malos o cosas así.

P.2: Bueno, en este caso, a nivel competitivo, digamos, es muy de reacción, honestamente, y por ejemplo, siento yo que hay que aprender a darse como una pausa, digamos, no necesariamente apagar el juego, hay juegos que no se pueden poner en pausa, como le dice la mamá a uno “pongale pausa y venga” y uno como “no puedo”, pero hay que tener como la posibilidad de entender, por ejemplo, si ya te mataron, diay respirar un poco y entender cómo mae di, no pude, que voy a hacer para mejorarlo y aprender que todo es un proceso y parte del proceso es el estrés y si uno quiere mejorar di hay que manejarlo.

P.3: Pienso que para mejorar así en esas situaciones si usted es muy, una persona que tiene una manera de ser, un carácter muy fuerte, puede ir reduciendo las horas de jugar, o ir aceptando que uno está mal, en mi caso fue así, decir “estoy mal, que me está pasando?, porque estoy tomando estas actitudes?”. Y sino me está ayudando mejor me alejo y ahí pienso y reflexiono que estoy haciendo mal para que me este afectando tanto y en eso, llegué y reflexioné en esto estoy mal, en esto estoy mal, e intenté acomodar bien las cosas de mi vida para que ya, poder jugar y más bien disfrutar, entonces siento que es como una planificación, para poder usted solucionar esas situaciones y más bien disfrutar y no estresarse.

P.4: Yo opino igual que los compañeros, osea diay, uno tiene que saber cuales son sus límites, y tener que reconocer que el que está mal es uno y tiene que hacer algo para mejorar o dejarlo por completo, esa es mi opinión.

**2.3 PE: Alguna vez el jugar videojuegos ha identificado reacciones violentas de su parte?  
¿Han podido controlar estas reacciones?**

P1: Si, obviamente siempre van a haber reacciones violentas pero tampoco es que voy a desbaratar el control porque esta caro, pero hay niveles si me da cólera ya uno logra controlarse y dice no no lo voy a tirar porque es vara, o solamente apago el juego y ya.

P2: Yo aprendí a respirar y antes de eso si le pegaba mucho a la mesa del estrés pero di, aprendí que con eso no hacía nada en realidad, la mesa no tenía la culpa, yo tampoco tengo la culpa de ser tan manco, entonces si aprendí que justamente eso, que es un juego, hay que disfrutarlo, ahora lo que hago es que si siento estrés, tomo una pausa, corto, respiro, inclusive si veo que mis compas estan estresados, les digo “maes es un juego, respire, tome aguita”.

P3: Que haya tenido una reacción así muy violenta no, por mi carácter, si me enojaba lo que hacía era encerrarme, no le hablaba a nadie, es lo único asi que yo digo que me afectaba.

P4: A mi si me ha pasado la verdad que me ha dado mucha cólera y me dan ganas de reventar todo lo que tengo pero la computadora y todo lo que tengo ha salido de mi propio bolsillo no de mis papás entonces, yo cuando me da cólera, es como que le quiero pegar a la compu y recuerdo el precio, entonces yo como “mae la pierna es gratis y pla de una me pego” y ya se me quita la cólera.

**2.4 PE: ¿Cómo logran percibir el control de emociones estresantes y frustrantes al jugar videojuegos? ¿De ser así, esta habilidad la han extrapolado a otros ámbitos de su vida cotidiana?**

P1: Yo en mi caso, normalmente en mi vida diaria soy muy tranquilo entonces no sé si viene de los mismos videojuegos como juego desde que soy pequeño jugaba, no sé si ese control viene desde ahí, de carajillo y claramente desde la crianza. Pero la verdad no sé.

P2: De mi parte si me ha ayudado mucho a controlar mis emociones, más que todo a nivel emocional. Cuando trabajas en cuentas muy técnicas o que necesitan mucha precisión son momentos muy estresantes, porque tenes que hacerlos muy bien y con los videojuegos aprendí a que cuando vos vas entrando no vas a saber hacer las cosas bien ni rápido. Hay una línea o un momento en el que vas a tener que aprender a controlar y a tener paciencia y perseverancia. Y he logrado gracias a los juegos desde pequeño aprendí que uno tiene que ser paciente para que las cosas salgan bien.

P3: Si, más que todo en mi carácter fuerte. He intentado aprender de esas situaciones en las que pierdo el control.

P4: A mí los videojuegos me han enseñado distintas habilidades y cosas, por ejemplo, me ha enseñado a pensar cosas en fracciones de segundos. Si uno está en un juego shooter estar pendiente a ver si vienen enemigos, escuchar pisadas, saber que hacer, como evitarlo y en la vida real es así de hecho. Uno tiene que pensar muchas opciones en cuestiones de segundo rápidamente, También me ha hecho muy ágil con la vista y con las manos.

**3.1 PE: En caso de haber experimentado estrés, ira o frustración al jugar videojuegos ¿Qué tipo de pensamientos vienen a sus mentes cuando experimentan emociones negativas por el uso de videojuegos?**

P1: Son pensamientos negativos, porque yo en mi caso digo “que perdedor legalmente” y me siento como un perdedor porque la verdad es que soy un perdedor porque estoy perdiendo. Pero no es algo como que me lo tomé muy en serio.

P2: A mi me pasa, por ejemplo, cuando voy perdiendo o algo así lo único que pienso es “mae no puedo ser tan malo” y normalmente es eso o digo “mae como es posible que esté jugando tan mal”. Pero realmente es eso o pienso que no debí meterme a jugar.

P3: Yo si he tenido malos pensamientos la verdad. Yo llego y me imagino personas que quizá me han hecho algo, no sé si esto es muy violento. Me imagino a esa persona o algo así entonces me desahogo. O si me pasan cosas muy feas me desahogo de esa manera. Yo sé que está mal porque esos no son buenos pensamientos, pero diay, es como mi manera de desahogarme. Por ejemplo en GTA hay pandillas y donde yo vivo he visto muchas injusticias, de esas que hay tipos de personas que les hacen daño a otras personas y lo que hago es que llego y los rafagueo a todos. Es un pensamiento muy tonto pero en realidad he visto tantas cosas que me da mucha cólera que le hagan daño a otras personas de la nada. Con juegos en línea igual si escucho que alguien dice algo o hace algo.

P4: Diay no, yo concuerdo con ellos que es como “mae como puedo ser tan manco” y pienso “mae donde puedo comprar otro par de manos” porque yo no tengo buena puntería entonces los shooters no se me dan bien, da cólera pero es algo con uno mismo, no es un pensamiento negativo.

### **3.2 PE: El uso de videojuegos les ayuda a prevenir estados emocionales negativos o por el contrario los provoca?**

P1: Yo siento que si ayuda a combatir pensamientos negativos, ya que, di al final usted se está desahogando con un personaje en línea, usted no está desahogando con una persona de verdad. Lo que usted hace en los juegos en línea usted no se lo va a hacer a una persona de verdad. Entonces en ese caso si me ayuda a tomar comportamientos violentos pero no en la vida real.

P2: A mi me ayuda más bien a evitar los pensamientos negativos, entonces, yo soy una persona que no puede quedarse quedita. Entonces por ejemplo, si yo estuviera en mi casa en la noche antes de dormir jugando, pienso que hago en lugar de estar estudiando o me ayuda a pensar que no estoy haciendo nada o en que tal vez podría estar aprovechando más mi tiempo. Eso es como una ventaja en la que yo sé que tengo como esas horas en específico en las que puedo jugar y pensar y me mantiene separado del estrés del trabajo.

P3: No sé si decir esto. Hace un tiempo yo me quise quitar la vida. A veces pienso cosas muy tontas, muy estúpidas y hay momentos en la vida que uno la pasa mal. Entonces en la parte donde juego videojuegos en la parte en la que puedo no pensar, sino me enfoco en jugar y a disfrutar cuando me pongo a jugar con ellos o con mis primos. Es mi momento cuando no pienso en hacer una de esas tonteras. Me ha ayudado a irme a ese mundo para olvidarme de ciertas cosas. Yo creo que como desde pequeño uno aprendió a estar en los videojuegos eso le ayuda a prevenir a andar en drogas y cosas de ese tipo. Entonces en esa parte también me ha ayudado mucho.

PE: ¿Hace cuanto no tenés estos pensamientos?

P3: La última vez fue hace poco, yo les conté a ellos, yo me iba a salir de estudiar y todo. Hace como dos meses. Pero antes de eso tenía muchísimo que no me daba. Por una cosa personal que pasó ahí y me afectó mucho, pero gracias a Dios no me pasó nada, no hice nada. Me enfoqué en lo que me gusta hacer como jugar videojuegos o jugar bola, salir con mis amigos y así.

PE: ¿Se lo has contado a la orientadora?

P3: Si ella lo sabe, de hecho ella me ayudó muchísimo. Y qué importante que es una orientadora.

P4: A mi me ha pasado parecido a él, estuve muy depresivo y con tendencias suicidas y jugar bastantes videojuegos me ayudó en mi época. Me ayudó en los peores momentos, los pocos amigos que tenía yo no les importaba prácticamente y ahí me di cuenta quienes son las personas que están al lado de uno. Yo al estar solo en ese momento prácticamente quitando a mi familia, recurro a los videojuegos, ponía música de fondo, jugaba algo calmado y me ayudó mucho por una época.

P3: Yo les tengo una pregunta ¿Cuándo ustedes juegan escuchan música?

P1: Yo juego escuchando música cuando no estoy con gente hablando. Pero con un juego a parte si.

P2: Yo para jugar Call, LOL, Fornite y todos esos tiene que ser en máximo silencio

P1: Yo juego Fornite con música de fondo, pero música tranqui.

P4: Hay distintos juegos en los que me gustan distintos tipos de música.

#### **4.1 P.E: A partir del video visto anteriormente y desde sus experiencias ¿Consideran que el uso frecuente de videojuegos ha afectado la habilidad del manejo de sus emociones?**

P1: Yo creo que no, más bien al contrario. Ayuda a que uno controle más sus emociones. Como el ejemplo del control, cuando uno se enoja quiere tirarlo pero no lo hace. O yo juego online con algunos amigos y si vienen del trabajo como estresados pues yo no los voy a tratar mal ni a decirles cosas negativas porque quizá ellos tengan, bueno todos tenemos nuestros problemas día con día y usamos los videojuegos para olvidarnos de eso. Entonces, al no ser uno tóxico trata de llevar un buen ambiente para que todos estemos bien con todos.

P2: Yo siento que influye de manera positiva. No solo jugando videojuegos vas a aprender a manejar tus emociones pero si ayuda. El caso del control y de pegarle a la mesa son parte importante de cómo uno va progresando poco a poco en el manejo de las mismas. Ya dejar de tirar el control o simplemente agarrarlo demuestra que estás aprendiendo a trabajar en ello. Entonces eso ayuda a que por ejemplo en una situación en la que no te sientas cómodo a nivel laboral, familiar podés controlar ese tipo de emociones gracias a que previamente has lidiado con ellos en un ámbito aunque no sea real.

P3: A mi me ha ayudado a controlar mi carácter. las emociones negativas las uso para reflexionar. Nunca me ha afectado, pero cuando tenía 13 o 14 años sí porque no sabía controlar muy bien mis emociones y esas cosas pero ya cuando fui creciendo aprendí a controlar la ira, el enojo como en el video que pusieron ahora que uno hace las cosas sin pensar.

P4: Yo opino que es algo bueno en vez de algo negativo como tal. Digamos más que nada cuando uno está viejillo, porque un menor juega algo que tal vez sea violento su carácter puede ser negativo pero cuando uno ya está consciente de sí mismo, ahí si puede ser algo más bien positivo o puede ser algo como una motivación, corregir el mal carácter que usted tenga, cosas así. Así que es algo positivo.

PE: ¿Entonces crees que en la niñez podría ser negativo?

P4: Si, en la niñez. He hecho los que usualmente rompen cosas son los chiquitos cuando pierden en Fornite y se enojan, porque tiran el mando contra la pared o algo.

P1: Igual yo siento que eso tiene mucho que ver con la educación que le dan a uno. Cuando era pequeño yo jugaba y si rompía algo porque estaba enojado por jugar me quitaban el juego y ya no podía volver a jugar. Entonces también depende de la educación y también depende de cómo distinga uno la ficción de la realidad. Usted no va a hacer en la vida real lo que puede hacer en un videojuego o en las películas. No es lógico.

## Apéndice G

### *Datos en crudo de entrevistas*

Entrevista con P4:

PE: ¿El uso de videojuegos le causa alegría?

1.P4: Si, la verdad es que si y si son juegos con historia si o cuando son multijugador jugando con amigos también.

2.P4: De hecho si muchas situaciones en verdad, porque si estas jugando con tus amigos siempre surge algo con lo que bromear o sacar un chiste y si es muy divertido y si se dan esas situaciones.

3.P4: Si la verdad es que si porque es como “mae que felicidad estar vivo y poder jugar esto” ya sea con mis amigos o no se algún juego que salió y llevaba mucho tiempo esperándolo y usted lo prueba y de verdad le encanta es como diay valió la pena seguir con vida.

4.P4: Si, y la verdad es que prefiero jugar solitario.

5.P4: Si la verdad es que si me produce demasiada satisfacción jugar videojuegos, por ejemplo cuando uno esta pegado en un puzzle en X o Y juego y uno lleva horas ahí pero usted no utiliza guías ni nada y usted lo logra resolver es como “mae pude después de tanto tiempo” ese grado de satisfacción por el hecho de que usted pudo lograr algo por sus propios métodos es lo mejor.

6.P4: En el caso digamos de jugar multijugador eso depende de la categoría del juego pero usualmente es como felicidad, enojo de vez en cuando, no sé, si sería como felicidad y enojo una combinación de las dos.

PE: Se podría decir que utilizas los videojuegos para autogenerarse emociones positivas?

Si y bueno depende, por ejemplo hay casos en los videojuegos en los que tal vez tuve un mal día y ando así como depresivo, muy triste no se conmocionado entonces digamos ya llego yo y me pongo a jugar algo que me genere emociones positivas entonces es como un golpe o un subidón de serotonina, digamos de felicidad, entonces una vez termino de jugar ya estoy contento ya estoy normal, entonces si.

7.P4:En mi caso yo persisto, ya sea en cualquier tipo de juego porque siempre soy muy competitivo y yo digamos no me detengo hasta que pueda al menos, ya sea matar a algún jefe o pasar el nivel en el que estaba pegado, ya si yo veo que es un tiempo excesivo en el que ya he estado horas jugando y perdiendo, perdiendo, perdiendo, ya ahí lo dejo para el día siguiente.

8.P4:No, yo si he tenido demasiado buen control de mis emociones, desde que yo empecé con los videojuegos, bueno a mi siempre me han enseñado como a ser muy pasivo, muy paciente con las personas, con las cosas, no enojarme para nada yo soy alguien muy pacífico, entonces aunque fuera un juego en el que yo perdiera constantemente, de niño yo no me enojaba prácticamente, no es ahora como los chiquitos que ahora si se enojan lanzan el control de la play o la xbox, no yo desde chamaco cuidaba lo que eran los controles y todo, ya si se jodian eran por el desgaste como tal no porque yo me enojara o algo pero yo siempre he tenido buen manejo de mis emociones desde niño.

PE: Crees que ese buen control de emociones que describes en algo ha tenido que ver con el uso de los videojuegos o la influencia ha sido nula?

P4:Vieras que yo siento que digamos más que nada es por el hecho de que eso va más en el carácter de la persona, tal vez, ahí habría que analizar, pienso yo, cosas de trasfondo como si un niño sufre de algún tipo de déficit de atención o digamos también depende de la forma en la que los han educado. Por ejemplo si es una familia a la que le sobra la plata, el niño como tal no va a valorar lo que viene siendo, lo que le dieron sus papás, no va a valorar lo material, entonces yo digo que en eso los videojuegos no han influido.

9.P4: Vieras que si digamos, me ha ayudado mucho a regular los impulsos y a tener un poco más de persistencia en algunas cosas, como lo comente la vez pasada, algunos juegos son tener mucha persistencia en las cosas, con el caso de los Dark Souls que son juegos muy difíciles donde hay que tener mucha pero mucha paciencia, excesiva, pero a fin de cuentas te enseñan que la cuestión es que, a usted le da cólera y usted se siente que no puede avanzar pero nada y luego llega un punto donde usted lo logra, entonces usted como que ayuda a calmar esos niveles por ejemplo de los impulsos y hace que usted tenga mejor control de las emociones y si usted es una persona, un poco depresiva y demás cosas, jugar juegos como Stardew Valley que es un juego de simulador de granja, estos juegos ayudan mucho por la música, el ambiente, cosas bonitas, entonces si yo considero que si, ayudan en esas cuestiones.

10.P4: Vieras que yo siento que eso no ha influido en mi para nada, no he notado como que haya influido en mi los videojuegos en ese aspecto, así como siempre he sido de niño, tolerante y demás, ha sido como siempre he sido.

11.P4: No vieras que en esos casos, yo no pienso prácticamente nada cuando juego, es como si mi mente estuviera en blanco completamente, es como que sino tengo recuerdos en esos momentos, cosas así ya es como cuando tal vez estoy cansado que digo voy a dejar de jugar o me voy a tomar un descanso pero es como que mi cuerpo actúa por inercia, si me dieron ganas de acostarme en la cama, lo hago sin pensar directamente no pienso cuando estoy jugando.

PE: Quisiera saber, alguna vez como cuando estas jugando nacen esos sentimientos de frustración, te vienen pensamientos automáticos tipo “me tengo que tranquilizar” como que en tu mente haces una introspección de que talvez no esta bien que te sientas así por el juego o que talvez puedes por medio del pensamiento cambiar esta emoción?

P4: Vieras que no, mi cuerpo más que nada, actúa en vez de pensar, es muy difícil cuando yo estoy jugando como que se me ocurra algún pensamiento como “tengo que relajarme o así”. Es bastante difícil, solo talvez en casos muy extremos donde digamos ya se me pasa la ira y agarro el control y hago así de la nada y es como “mae me quedo viendo la compu y digo mae esto me costó” mejor me calmo, pero solo en situaciones muy extremas como esas, en el resto no prácticamente.

P4: Y esas situaciones que dices extremas, que tan frecuentemente se presentan?

P4: Vieras que son más que nada situaciones positivas, literal yo no tengo así como situaciones que me provoquen los juegos como enojo, no, siempre son positivas, las únicas veces digamos, como cuando estoy jugando Fornite y me matan y me da la cólera pero yo digo “mae al fin de cuentas es un juego” no me lo tengo que tomar tan en serio, entonces ya me calmo automáticamente.

12.P4: Sí claramente, con muchos juegos, como lo son la saga de Zelda, Harvest Moon, juegos que sean muy calmados y pacíficos

Entrevista P5:

1.PE ¿El uso de los videojuegos te causa alegría?

P5: Bueno, depende del videojuego por qué hay unos que estresan más bien. Pero la mayoría si, dan esa sensación de alegría con melancolía porque es como la perspectiva de uno a lo desconocido a algo nuevo.

2.PE: ¿Has encontrado situaciones de humor al jugar videojuegos?

P5: Sí claro, un montón y dan risa.

3.PE: Entonces, ¿cuándo juegas videojuegos sentís que estás disfrutando la vida?

P5: Si, podría decir que sí.

4.PE: ¿Disfrutas jugar en compañía o preferís jugar en solitario?

P5: En solitario.

PE: ¿Pero si juegas con amigos o amigas?

P5: Sí pero muy de vez en cuando.

5.PE: ¿Podrías decir que jugar videojuegos se te hace satisfactorio?

P5: En una escala del 1 al 10 un 8.

6.PE: ¿Podes reconocer cuáles emociones has experimentado cuando jugas?

P5: Tristeza y motivación. Cuando uno se identifica con una situación personal.

7.PE: Cuando llegas a tener emociones negativas como ira, estrés, tristeza ¿persiste al juego o por el contrario te enojas y no juegas más?

P5: Yo soy de los que persisten verdad, bastante, pero obviamente todos tenemos un límite. Si le puedo decir que sí, que yo persisto pero yo ya en un punto muy largo si digo “No ya ya ” pero más que todo es por que uno como que se bloquea.

8.PE: ¿Jugar videojuegos te hace sentir motivado?

P5: Si.

PE: ¿A qué viene esta motivación?

P5: Porque hay veces algunos diálogos o situaciones que sea como sea encajan con el sentimiento del momento que puede tener uno personalmente.

9. PE: Cuando se presenta alguna emoción negativa ¿podes controlar esta emoción o más bien te ha dominado?

P5: No, yo la he controlado.

10: PE: \*lee el concepto de regulación de la impulsividad\* ¿Cuando has experimentado emociones negativas al jugar videojuegos has logrado aprender a controlar tus emociones o por el contrario se han apoderado de vos?

P5: De diez veces que se presentan he logrado controlarlo nueve.

PE: Cuando no las controlas ¿qué es lo que pasa?

P5: Realmente yo soy una persona que tiene mucho autocontrol entonces no pasa más que una cara larga.

PE: ¿Consideras que jugar videojuegos te ha ayudado a controlar los impulsos o por el contrario te ha hecho ser una persona más impulsiva?

P5: Siento que más bien me ha ayudado porque antes yo lidiaba mucho con problemas de ira y eso más otros factores me han ayudado a desarrollar el autocontrol.

PE: ¿Cómo crees que los videojuegos te han ayudado a desarrollar el autocontrol?

P5: Porque muchas veces he encontrado respuestas que por lo general nadie me puede dar en algo que básicamente no es real.

PE: Esto lo has aprendido con los videojuegos pero ¿lo has aplicado a otros momentos de la vida?

P5: Si, sí totalmente. Yo soy técnico en ingeniería electrónica y para no aburrirlas, eso es un estrés constante, siempre he dicho que cuando uno cree que lo tiene todo listo es cuando peor está. Entonces ahí es donde mucho de esto lo he logrado aplicar ahí y he logrado desarrollar demasiada paciencia y autocontrol.

11.PE: \*lee concepto de tolerancia a la frustración\* la pregunta fue respondida anteriormente

12: PE: ¿Ha utilizado el pensamiento y la razón para manejar mejor las emociones que experimenta al jugar videojuegos ?

P5: Si me he detenido a pensarlo la verdad.

PE: ¿Con esto si te logras controlar?

P5: Si, si logro controlar la verdad.

13.PE: ¿Alguna vez has utilizado los videojuegos como medio para regular estados emocionales negativos como ira, estrés, ansiedad ?

P5: Si, de hecho si.

PE: ¿Podrías mencionar algunos ejemplos?

P5: Más que todo estrés y frustración, para controlarlo uso un videojuego que se llama skyring.

PE: ¿Para usted hacer eso es común? recurrir a los videojuegos para sentir estados emocionales más positivos.

P5: Un 50% de las veces.

PE: ¿Cuáles pensamientos te ayudan a regular ese tipo de emociones?

P5: Como personas jóvenes solemos recargar. Yo siempre lo he dicho, uno como persona joven siento que el tiempo se le va demasiado rápido. A uno no le va a dar tiempo de hacer todo lo que tiene que hacer y yo sin mucho revuelo he buscado como controlar todas estas sensaciones.

PE: En términos generales crees que el uso de videojuegos le ha ayudado o no ha tenido algún tipo de influencia en el manejo de emociones.

P5: Siento que si, generalmente si ha tenido un impacto positivo en el control de mis emociones.

Entrevista con P6:

1.P6: Diay yo siento que si, uno juega en línea y pasa el rato y se divierte y más que todo con los amigos y así.

2.P6:Si claro con los amigos uno pasa vacilando más bien.

3.P6:Si masomenos, digamos que si , uno disfruta el rato, a veces uno no puede salir porque sale muy tarde del trabajo o así y entonces pasa el rato jugando videojuegos.

4.P6:Si claro, a mi me gusta más jugar con amigos que jugar solo la verdad, es más divertido y se pasa mejor el rato.

5.P6:Sí podría decirse que sí, porque uno libera estrés y pasa vacilando entonces sí.

6.P6:Felicidad, pasar un buen rato agradable, nunca me he sentido estresado o enojado.

7.P6:No se es que nunca me ha dado por eso, yo creo que seguiría jugando.

8.P6: Si lo hago por pasar el rato más que todo, si.

9.P6: Si la verdad si, yo siento que es también parte de la madurez, porque uno sabe que es un juego y no va a enojarse por un juego, me entiende, pero digamos yo si he jugado en línea y me ha tocado jugar con maesillos que se enojan, empiezan a gritar y así, pero yo siento que eso va más que todo como en la madurez de la persona, de saber que solo es un juego.

10.P6: Siento que la influencia ha sido neutral más que todo.

11.P6: Lo hace a uno ser más tolerante y tener paciencia. Hay juegos que ocupan mucha paciencia porque son difíciles, digamos que para llegar al final o así hay que pasar por cosas que son estresantes y hay que relajarse más bien, aprender a saberlo llevar.

12.P6: No siento que piense algo en concreto es que yo no sé soy muy relajado en todo.

13.P6: Si la verdad si porque a veces uno viene estresado a la casa y uno juega como para desestresarse más bien. Juego y me termino sintiendo mejor.

Entrevista P2:

1. P2: Sí, el motivo es porque tengo la posibilidad de compartir con personas las cuales son importantes para mi. Es una alternativa al tener que salir con amigos o simplemente porque a veces uno quiere estar en la casa y estar en la casa jugando videojuegos es entretenido de cierta forma.

2.P2: Si, claro. Entre jugar sea con amigos o solo puede haber momentos demasiado divertidos o momentos que tal vez han pasado en la vida real, entonces es como “mae esto ya nos pasó” o “Mae se acuerda cuando este mae se cayó” por poner un ejemplo. Entonces para el círculo de amigos que uno tiene si tiene un valor gracioso, son memorias que quedan entonces es bastante bonito.

3.P2: Pues sí, como lo comentaba en la reunión que tuvimos presencial, siento yo que todo es un balance y el disfrutar la vida no tiene que ser necesario salir a lugares o conocer sitios nuevos, entonces el disfrutar de la vida está en los momentos simples como estar en la casa, también el simple hecho de estar acostado o jugando play es un momento en el cual uno disfruta

porque son momentos que al final de cuentas edifican lo que uno es y hacen que uno no se sienta 100% estresado como con el estudio, el trabajo. Uno hace cosas que pueda disfrutar pero el entretenimiento es una decisión propia y uno lo hace cuando uno quiera.

4.P2: Eso es una pregunta con dos respuestas, porque la verdad hay juegos que uno prefiere jugarlos solo, pero en general me gusta más jugar con compañía por qué las cosas compartidas siempre son mejores o yo soy una persona que siempre cree que el compartir siempre va a ser mejor. Entonces de mi parte, el jugar con gente, reirme con ellos, disfrutar de la experiencia de un par de horas en un juego si es bastante entretenido para mi.

5.P2: Eso es un sí rotundo, la verdad. La vida sin dos cosas no tendría sentido, una es la música y la otra son los videojuegos, entonces sí definitivamente el jugar videojuegos es demasiado entretenido.

6.P2: La primera es alegría, definitivamente, la segunda no sé si se pueda considerar un sentimiento, pero si siento desestres por decirlo de alguna manera, también siento calma que va muy relacionada con el desestres. Como todo, no todo tiene que ser completamente bueno porque también hay momentos en los que uno puede sentir un poco de ira, tal vez porque las cosas no están saliendo como se debe. Más que todo serían como alegría, calma, ira. Siento que se complementa muy bien lo bueno con lo malo al jugar videojuegos.

7.P2: Esa es una pregunta bastante triqui la verdad. Todo tiene un límite porque vos podes seguir intentando. Si estas estresado podes seguir intentándolo pero tenes que llegar a un punto y entender que eso tal vez ya no sea sano para vos seguir haciéndolo, entonces yo de mi parte, si veo que ya lo he intentado varias veces y veo que me estoy empezando a estresar un poco más de la cuenta mejor lo dejo, porque sé que hay más días en los cuales puedo intentarlo pero también sé que hay gente que no para hasta que lo logra, y siento yo que bueno, lo más sano sería que si vos sabes que ya estas en un punto en el que ya no está siendo gratificante la experiencia de jugar es mejor parar. Entonces yo si pararía.

8.P2: Sí, la verdad sí, porque como lo mencionaba hace algunos minutos eso es una alternativa a muchas cosas. digamos muchas personas no tenemos la posibilidad de estar no sé saliendo constantemente, porque en mi caso que trabajo y estudio entonces la forma más rápida y efectiva que tengo para entretenerme y poder seguir cumpliendo la rutina que diariamente tengo que estar llevando es poder jugar videojuegos.

9.P2: Si he logrado aprender a controlarlas. Es un proceso bastante largo y creo que todas las personas que juegan videojuegos van a decir lo mismo. Porque en la edad que uno empieza a jugar de 8,9, 10 años, pues uno pequeño es muy hormonal y se deja guiar mucho por los impulsos pero ya con el tiempo vas comprendiendo que es un simple juego que no te va a afectar en la vida real. No es como que si pierdes plata en un juego que la plata es súper importante no es como que vas a perderla en la vida real. Tienes que aprender que eso es parte de la experiencia del juego que hay momentos en los cuales vas a poder disfrutar plenamente porque todo está saliendo bien y momentos en los que no va a ser así tenés que aprender a poner límites, tienes que aprender a parar y tienes que aprender a ponerte tu propio freno por decirlo de alguna forma.

10.P2: Yo diría que me ha ayudado a aprender a controlar las emociones, porque bueno, en mi caso particular yo tendía a ser una persona demasiado impulsiva cuando estaba más joven, no es que este súper viejo pero si era cuando estaba más joven, era un poco más impulsivo, entonces aprendí mucho por los juegos de estrategia que vos no puedes tomar decisiones a la ligera porqué no solo te afecta a ti, sino, un momento en el que vos hagas algo impulsivo o trates mal a alguien pues no te va a afectar a vos, va a afectar a la persona que recibe el mensaje, entonces si considero que he aprendido a controlar las emociones y también el pensar si yo realmente quiero decir eso, si realmente quiero actuar de esa forma antes de hacerlo porque no sé qué repercusiones vas a tener eso tanto para mi que actúe impulsivamente como para las personas que se pudieron ver afectadas.

11.P2: Yo diría que si me ha ayudado a aprender a tolerar la frustración porque la frustración en los videojuegos es bastante común por decirlo de alguna forma porque tal vez en juegos que vos agarras y experimentas por primera vez no vas a ser un experto en el tema, vas a tener que hasta repetir varias veces la misma parte o no vas a poder avanzar de un punto entonces van a haber momentos en los cuales decis “mae porque yo juego esta porquería” porque no lo estoy haciendo bien. Pero si, uno aprende a controlar la frustración y a entender que el que no salgan las cosas bien es parte del proceso de aprender a jugar y amar un juego por decirlo de alguna forma.

12.P2: Lo que trato de pensar más que todo es que es un simple juego, es algo que estoy haciendo para divertirme, no para estresarme, ese es mi pensamiento principal y es algo que todos los días que tengo la oportunidad de jugar está presente. También trato de pensar que si lo estoy haciendo con gente es para disfrutar con esas personas no para afectar la experiencia de ellos y el último es que a mi no me gusta que me dijeran algo incorrecto mientras estoy tratando de disfrutar, entonces trato de evitar decir cosas que puedan afectar a otras personas porque sé que si me lo dijeran a mi en algún momento que tal vez estoy bastante sensible o vulnerable entonces me podría afectar bastante y yo no sé si la otra persona se encuentra de esa forma.

13.P2: Pues la verdad trato de no jugar cuando estoy enojado porque me puede afectar el hecho de hacerlo. Si estoy molesto y voy a jugar un juego que su uso principal es la violencia me va a afectar porque el ambiente del juego ya es bastante tenso por sí mismo, entonces siempre trato de saber que voy a jugar y estar en un estado de calma. Lo que prefiero hacer en ese tipo de casos es que si estoy muy molesto es tomar una ducha o tomar café o inclusive leer que en ocasiones es mejor porque te ayuda a calmarte un poco más. Pero si, si estoy en un momento en el cual yo sé que estoy en un momento en el cual pueda afectarme al jugar mejor prefiero no hacerlo. Si me siento triste pasaría de la misma forma, porque si estoy triste prefiero conversar con alguien. Si yo sé que no me estoy sintiendo bien intentó conversar con mi mamá, con mi abuela o inclusive con algún amigo. Por ejemplo, mi mejor amigo si tenemos eso él y yo, que si nos sentimos mal nos mandamos un mensaje y siempre vamos a estar ahí para el otro. Ya después de controlar la situación ahí si pensamos en jugar pero porque ya la situación se abordó, para no opacar la emoción ni esconderla y evitar que la emoción explote y sea un poco peor.

Entrevista P1:

1.P1: La verdad sí, sí me causa alegría. Es una forma de diversión y al final aunque uno gane y pierda siempre es divertido y yo suelo relacionar la diversión con la alegría entonces sí.

2.P1: Si, si, igual depende también del videojuego. En online el compartir con amigos y estar ahí siempre cagados de risa es lo mejor.

3.P1: Claro que sí, porque como te digo es una forma de interacción social muy divertida. Y no solo interacción social, sino también interacción con los mismos npc del juego, hacen cada cosa divertida o cosas así, no sé, siento que uno está disfrutando ese momento.

4.P1: Yo digo que depende del juego, hay juegos que son más para jugar solo porque se disfrutan más jugándose así que con otras personas, porque quizá yo sé más del juego o porque yo sea más bueno y como que jugar con alguien más como que me atrasa. Y hay otros que sí son mejores para jugar con otras personas.

5.P1: Si es satisfactorios porque es una manera de liberar estrés, una forma de distraerse.

6.P1: Yo diría que alegría cuando estoy jugando o cuando gano, a veces frustración porque no puedo hacer algo, a veces cólera porque pierdo.

7.P1: Depende, si he jugado mucho ese día y lo he intentado demasiado y no puedo pues dejo de jugar, pero eso sí, me tiene que llevar un montón de intentos para dejar de jugar o si no busco un tutorial y lo hago con el tutorial.

8.P1: Si, si me hace sentir motivado. Como te decía, yo siento que casi todas mis experiencias positivas las suelo comparar con la palabra gracioso, entonces jugar si se siente gracioso.

9.P1: No, no, si las logro controlar. Porque al final de cuentas es solo un videojuego, no afecta en nada mi vida personal, puedo volver a intentarlo, hay un botón de resetear, no como en la vida real, entonces todo bien.

10.P1: No, yo siento que uno aprende mucho a controlar impulsos, como te decía yo en la reunión pasada, cuando yo pierdo, me da cólera y trato de tirar el control o algo así pero yo me acuerdo y digo “mae no, esta vara esta caro” no puedo tirarlo porque costó, entonces es vara y al final si hago eso a quién va a afectar, pues a mi, entonces trato de controlarme en ese aspecto.

11.P1: No, yo siento que si me he hecho bastante tolerante la verdad, porque hay ocasiones en los videojuegos en los que usted tal vez necesita empatía. Hay juegos en los que a usted le dan la opción de ser una buena persona o una mala persona entonces me enseñó mucha empatía.

12.P1: La verdad yo creo que, porque como controlar emociones pues. Yo suelo decir muchas malas palabras en mi mente y cuando estoy jugando más que todo, como enojarme con el otro jugador porque me gano, ni siquiera sé quién es. Igual también a veces la idea es esa, estresarse y enojarse para liberar el sentimiento porque al final es necesario.

13.P1: Si la verdad es que sí. Digamos como enojo pues no, no me suelo enojar mucho la verdad, pero tristeza sí. Han habido momentos en los que yo estoy muy triste por cualquier cosa, entonces me pongo a jugar.

Entrevista P3:

1.P3: Bueno, en veces sí y otras no. Dependiendo de si uno gana si. Uno es competitivo, bueno yo me considero una persona muy competitiva, pero si gano si, si pierdo es como frustración.

2.P3: No, vieras que no.

3.P3: Si, la verdad sí. Es algo que lo desestresa a uno un poco de la rutina.

4.P3: Dependiendo de la persona, me gusta más jugar sola. Es que muchas veces las personas o no sé si es que soy muy “abuela” como dicen por ahí, pero digamos cuando la otra persona pierde y he tenido amistades que cuando pierden como que les faltan mucho el respeto al otro equipo, creo que no es necesario, es un juego, es un simple juego, se puede ganar y se puede perder y no es necesario faltarle el respeto a las otras personas.

5.P3: Si, porqué en lo personal me quita ese poco de estrés de la rutina del día y despejar un poco la mente de alguna situación que tal vez uno está pasando personalmente.

6.P3: La verdad va a sonar muy tonto, pero la verdad es como esa intriga de si me van a matar o no, es como ese miedo o de que en cualquier momento me van a matar. Entonces es como ese miedillo pero a la vez es como esa adrenalina que está ahí que le mete el juego a uno en general es como miedo y adrenalina. He sentido alegría también, frustración cuando uno juega en equipo y el equipo no se pone de acuerdo y fácil ganaron una partida por decirlo así pero la mayoría de veces es alegría.

7.P3: Ah no, no. Sigo jugando. También como le digo anteriormente, depende mucho del equipo con el que uno juega, a mí no me gustaría faltarle el respeto a otro equipo tratándolos mal por un juego, pues si se perdió se perdió y hay que aceptar la derrota. Pero si, yo si tengo que seguir jugando y seguir intentándolo otra vez lo haría.

8.P3: Qué buena pregunta, nunca lo había pensado. La verdad no, no por qué es un simple juego, la verdad es juego que como lo he dicho muchas veces le quita el estrés y lo saca a uno de la rutina pero no es como una motivación de.

9.P3: Si me he sabido controlar. Es que es juego. Hace un tiempo fui líder de un grupo de mujeres en un videojuego y no me hacían caso, yo trataba de guiarlas y entonces me decía una compañera de partida “ya yo las hubiera regañado, les hubiera faltado el respeto” y es que no, es un juego, es un simple juego, si ellas quieren hacer lo que quieran pues lo hacen y si perdemos va a ser por una mala comunicación en el grupo pero no es necesario faltarle el respeto a una persona por un error en el juego.

10.P3: Si, la verdad si me ha enseñado un poco esa comunicación que a veces necesitamos, para todo necesitamos comunicación ya sea en un círculo familiar, amistad y de trabajo, también en los videojuegos se incluye la comunicación. Muchas personas pierden ese control y en vez de arreglar una situación más bien la gente sale porque quizá les hayan faltado el respeto o los ignoran.

11.P3: Más tolerante.

12.P3: La verdad es que sí.

13.P3: Si, eso sí. Eso sí lo he utilizado.