

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS



TESIS DE GRADO

“Autoestima y Regulación Emocional en Usuarias de Videojuegos Online”

Tesista: Carla Caron

Legajo: B00001401-P1

Tutora: Lic. María Folco

Cotutora: Lic. Luciana Della Pittima

Título a obtener con la presentación de la tesis:

Licenciatura en Psicología

Sede: Lomas de Zamora

Turno: Noche

Fecha de entrega: Noviembre 2021

Mail: mcarla.caron@gmail.com

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre la Regulación Emocional y la Autoestima en las usuarias de Videojuegos Online. Con respecto a la metodología el presente estudio posee un enfoque cuantitativo y llega a ser de tipo básica, el nivel de esta investigación es descriptivo y correlacional, el diseño es no experimental y el corte transversal. La población y muestra estuvo conformada por 123 mujeres, de entre 18 y 60 años. Para la variable Regulación Emocional se empleó el Cuestionario de Regulación Emocional (CERQ) adaptada por Medrano et al., (2013) que está formada por 36 ítems con una escala Likert. Para la variable Autoestima se empleó la Escala de Autoestima de Rosenberg adaptado por Góngora & Casullo (2009) como instrumento, el cual consta de 10 reactivos. Para hallar la confiabilidad del cuestionario de regulación emocional, se analizó en el programa SPSS a través del método Alfa de Cronbach, obteniendo un coeficiente de $\alpha = 0.83$. Asimismo, el resultado de confiabilidad en el cuestionario de autoestima obtuvo un valor de $\alpha = 0.70$. Al finalizar la investigación se llegó a la conclusión que existe relación significativa entre la regulación emocional y la autoestima en las usuarias de Videojuegos Online, resultando en una correlación positiva en la estrategia de Focalización en lo positivo.

Palabras clave: Videojuegos Online, Usuarias, Jugadoras, Regulación Emocional, Autoestima

Abstract

The aim of the present research is to determine if there is a relationship between Emotional Regulation and Self-esteem in Online Video Game users. Regarding the methodology, the present study has a quantitative approach and becomes of a basic type, the level of this research is descriptive and correlational, the design is non-experimental and it has a transversal cut. The population and sample consisted of 123 women, between 18 and 60 years old. For the Emotional Regulation variable, the Emotional Regulation Questionnaire (CERQ) adapted by Medrano et al. (2013) was used, which is made up of 36 items with a Likert scale. For the Self-esteem variable, the Rosenberg Self-esteem Scale adapted by Góngora & Casullo (2009) was used as an instrument, which consists of 10 items. To find the reliability of the emotional regulation questionnaire, it was analyzed in the SPSS program through the Cronbach's Alpha method, obtaining a coefficient of $\alpha = 0.83$. Likewise, the reliability result in the self-esteem questionnaire obtained a value of $\alpha = 0.70$. At the end of the research, it was concluded that there is a significant relationship between emotional regulation and self-esteem in Online Video Game users, resulting in a positive correlation in the Focus on the positive strategy.

Keywords: Online Videogames, Female Users, Female Players, Emotional Regulation, Self-esteem

Índice General

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Índice General.....	3
1. Introducción.....	6
2. Estado del Arte.....	8
3. Marco Teórico.....	16
3.1 Regulación Emocional.....	16
3.1.1 Emociones.....	16
3.1.2 Características de las Emociones.....	19
3.1.3 Definición de Regulación Emocional.....	20
3.2 Autoestima.....	28
3.2.1 Definición.....	28
3.2.2 Niveles de Autoestima.....	29
3.2.3 Autoestima y su Importancia.....	30
3.2.4 Rosenberg Autoestima.....	31
3.3 Video Juegos.....	32
3.3.1 El juego.....	32
3.3.2 Taxonomía de los Jugadores.....	37
3.3.3 Taxonomía de los Videojuegos.....	38
4. Propuesta metodológica.....	43

4.1	Objetivos	43
4.1.1	<i>Objetivo General</i>	43
4.1.2	<i>Objetivos Especifico</i>	43
4.2	Hipótesis	44
4.3	Tipo de Estudio o Diseño	44
4.4	Muestra y Muestreo	45
4.5	Instrumentos	45
4.6	Justificación y Relevancia	47
4.7	Procedimiento	48
5.	Resultados	49
5.1	Caracterización De La Muestra	49
5.2	Análisis de Datos	56
5.2.1	Pruebas de Normalidad	56
5.3	Descripción de Puntuaciones Medias de Autoestima y Regulación Emocional	57
5.4	Análisis de Comparación	58
5.4.1	Diferencia de Grupo Según Estado Civil e Hijos	58
5.4.2	Diferencia de Grupos Según Zona de Residencia	60
5.4.3	Diferencias de Grupos Según el Nivel Socioeconómico Auto-percibido	62
5.4.4	Diferencias de Grupos Según el Nivel de Estudios Alcanzados	64
5.4.5	Diferencias de Grupos Según Trabajo en el Ámbito de la Tecnología	67
5.4.6	Diferencias de Grupo Según Percepción del Trato que Reciben y su Influencia Negativa	68

5.4.7 Diferencias de Grupo Según Perfil de las Jugadoras	70
5.4.8 Diferencias de Grupo Según Tipo de Juego	72
5.5 Análisis de Relación	77
5.5.1 Correlación entre Autoestima y Regulación Emocional.....	77
5.5.2 Tablas de contingencia.....	78
6. Conclusiones	80
6.1 Discusión, Propuestas y Conclusión	80
6.1.1 Discusión de los resultados.....	80
6.1.2 Limitaciones del estudio y propuestas para futuras investigaciones	83
6.1.3 Conclusión	85
7. Referencias Bibliográficas	87
9. Anexo.....	92
Cuestionario sociodemográfico	92
Parte 1: Escala de Autoestima (2009).....	96
Parte 2: Cuestionario CERQ (Regulación Emocional Cognitiva)	97

1. Introducción

Con frecuencia se ha entendido la relación entre las personas, la tecnología y lo que esta conlleva como un tema complejo. García-Naveira Vaamondea et. al. (2018) sostienen que en los últimos tiempos el interés de los investigadores se vuelve cada vez más hacia el estudio de los Videojuegos y sus efectos en quienes los emplean. Este aumento de interés ha derivado en nuevas perspectivas de investigación.

Conforme progresa la tecnología de manera global, los Videojuegos se van desarrollando exponencialmente. Con ellos sus características, se complejizan, con el fin de ofrecerle al jugador una mejor experiencia. Buendía (2014) ilustra este avance desde su aspecto social, donde los Videojuegos Masivos Multijugador, se apartan de la idea de jugador único contra la máquina. Por lo tanto, se complejiza también la visión simplista de los Videojuegos como una mera fuente de entretenimiento. Estos, lejos de ser una fuente de distensión, en algunos casos, repercuten en la vida real del usuario (Etxeberría , 2011).

Otro aspecto a tener en cuenta como influyente en este ámbito de investigación es el crecimiento de usuarios y usuarias a nivel mundial. Según los estudios realizados en por la consultoría DFC Intelligence en el año 2020 la población de usuarios de videojuegos es de 3 mil millones, una cifra no menos importante ya que representaría alrededor del 40% de la población mundial. Este incremento fue empujado por la gran variedad de videojuegos disponibles en los dispositivos móviles. Por lo tanto, pensar en la complejización de los Videojuegos implica tener en cuenta su creciente aumento en la población que los consume.

Por otro en cuanto a la Regulación Emocional Garrido-Rojas (2006) refiere a esta como un proceso donde se inicia, mantiene, modula o modificar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos interiores y los procesos fisiológicos. Por lo tanto, involucra procesos externos e internos comprometidos de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones

emocionales para cumplir nuestras metas. Gross (1998) citado por el antes mencionado autor coincide con estas ideas y añade que en ese intento que hacen las personas para cambiar en algunas medidas la ocurrencia, intensidad o persistencia de un estado emocional, ya sea positivo o negativo, se alteran algunos de los factores que anteceden a la emoción o se modifica algún aspecto de la emoción en sí misma.

En otro eje Moreno y Del Barrio (2000) exponen que al pensar en Autoestima se hace alusión a la valoración que un sujeto realiza de sí mismo, en forma fundada o infundada, frustrante o alentadora, positiva o negativa, de sus condiciones físicas, aptitudes intelectuales y modos de relacionarse tanto afectiva como socialmente.

Particularmente el público femenino forma parte de una incógnita a la hora de hablar de investigaciones sobre el tema. Puesto que tradicionalmente se asocia la industria con el público masculino únicamente. Nuevamente la consultora DFC Intelligence en el antes mencionado estudio de mercado y el movimiento autogestionado de MyGameMyName, exponen que la población femenina representa casi la mitad de la población de consumo de esta industria. Por lo tanto, es fundamental conocer las características presentes en las jugadoras, tanto sus niveles de Autoestima y sus estrategias de Regulación Emocional frente a estímulos displacenteros para dar cuenta si tiene o no relación en su bienestar integral y desempeño a la hora de jugar.

Por lo tanto, el presente estudio busca indagar sobre la Autoestima y la capacidad de Regulación Emocional en usuarias de videojuegos online. A fines poder caracterizar una muestra poco estudiada y abrir paso a futuros estudios.

2. Estado del Arte

Los autores Smieja, Mrozowicz y Kobylinska (2011) investigaron si podía existir una significativa relación entre las estrategias específicas de Regulación Emocional (Supresión y Reevaluación) e Inteligencia Emocional. Para comprobar esto se valieron de una muestra de 349 alumnos de pregrado, compuesta por 227 personas de género femenino y 122 de género masculino. Para medir la Inteligencia Emocional utilizaron “The Emotional Intelligence Test” (TIE), una prueba de habilidad basada en 24 ítems; para medir las Estrategias de Regulación Emocional se utilizó una versión polaca, compuesta por 10 ítems, del Cuestionario de Regulación Emocional (CERQ). Los resultados revelaron que la influencia en las estrategias de regulación emocional se da únicamente en el género masculino. Específicamente aquellos con bajo índice de inteligencia emocional. En otras palabras, los resultados indicaron que las personas pertenecientes al género masculino con bajo índice de inteligencia emocional tienden a usar la Supresión con mayor frecuencia. Esto ocurre en comparación con las mujeres, pero también con los hombres que contaban con mayor inteligencia emocional. Estos últimos por su parte se valdrían de la estrategia de Reevaluación. Otro aspecto para tener en cuenta de esta investigación, según sus mismos autores, es la probabilidad de que las participantes de género femenino emocionalmente inteligentes manejen diversas estrategias de Regulación Emocional y por ende no revela relación alguna entre su inteligencia emocional y la reevaluación. Por su parte, los participantes masculinos estuvieron inclinados mayormente a utilizar las estrategias de regulación emocional cognitiva.

Company, Oberst y Sánchez (2012) llevaron a cabo una investigación tomando como variable a la regulación emocional interpersonal de ira y tristeza, en 115 alumnos de la

universidad, específicamente de la carrera de psicología de Madrid, España. Dentro de esta se contabilizaron 93 personas de género femenino y 22 estudiantes con género masculino. Los resultados expusieron que las estrategias adaptativas asociadas a episodios de ira y mejoran el estado de ánimo son: Búsqueda de apoyo emocional, Planificación, Resolución directa, Búsqueda de apoyo instrumental y Negociación (evitación conductual). En oposición las estrategias que declinan el estado de ánimo de los sujetos son: Pensamiento desiderativo, Auto criticarse, Comparación social por igual, Comparación social por debajo y Rumiación. Al mismo tiempo, las estrategias Búsqueda de apoyo emocional, Planificación y Altruismo están vinculadas con los sucesos de tristeza y optimizan el estado de ánimo siendo registradas en al menos el 50% de los participantes. Dicho de otra manera, para la regulación interpersonal de la ira se utilizan con más frecuencia la Resolución directa, la Autocrítica, la Negación y la Rumiación; por su parte, para la regulación interpersonal en la tristeza se utilizan la Orientación de la atención y Atribución de significado.

Balaguer Pich, Sánchez Gómez y García Palacios (2018) en su investigación denominada “Relación entre la regulación emocional y la autoestima” propusieron como objetivo explorar y analizar la correlación entre estas variables. Puntualmente entre las diferentes dimensiones de la Regulación Emocional y comprender cuales tienen conveniencia con la autoestima de las personas. La muestra estuvo compuesta por cien participantes entre 20 y 30 años. Se aplicó el cuestionario de Autoestima de Rosemberg y la Escala de dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Encontraron una correlación significativa entre los niveles de autoestima y dimensiones específicas de la regulación emocional como Claridad, Aceptación, Funcionamiento y Regulación. Revelan en la conclusión que es esperable hallar una relación entre la capacidad de regular las emociones y la valoración positiva en su autoestima. El prestarme atención a las emociones y aceptarlas podrían ser aspectos fundamentales en la construcción de un autoconcepto y una positiva valoración de sí mismo.

El autor Castro Valdez (2015), llevó a cabo un estudio cuyo objetivo fue describir la relación entre las variables de claridad del autoconcepto y autoestima, como componentes de la identidad vocacional. La muestra estuvo compuesta por 182 estudiantes adolescentes de cuarto a quinto de secundaria. Se aplicó el Cuestionario de Desarrollo de Carrera, la Escala de Identidad Vocacional, la Escala de Claridad del Autoconcepto y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Se halló correlación significativa entre las variables, además se observaron diferencias según el sexo y la edad de los adolescentes.

Otro estudio relevante que involucra a la Autoestima es el de Ceballos-Ospino, Suarez-Colorado, Suescún-Arregocés, Gamarra-Vega, Gonzáles y Sotelo-Manjarres (2015), quienes indagaron sobre la relación existente entre la antes mencionada variable e ideación suicida. La muestra estuvo conformada por 242 estudiantes adolescentes de edades comprendidas entre los 15 y 19 años. Estos fueron elegidos por medio de un muestreo aleatorio estratificado. Los investigadores hallaron una relación significativa entre las variables ideación suicida y autoestima baja. Entre las principales conclusiones a las que arribaron se destaca que aquellos adolescentes con mejor autoestima poseen una baja probabilidad de ideación suicida.

Mas adelante, Liberini Rodríguez y Romero (2016) analizaron el lugar que juega la autoestima, la personalidad y la estructura familiar sobre la adicción (consumo de alcohol) en adolescentes argentinos. El muestreo se tomó de forma no probabilística, intencional y estuvo compuesto por 2049 sujetos. Los participantes se dividieron mayormente en mujeres con el 70.3%, en segundo lugar, hombres figurando el 29.4% y finalmente otros géneros representados por el 0.3%. La edad comprendida de los grupos antes mencionados fue de 11 a 20 años oriundos de Buenos Aires. La recolección de datos se dio por medio de la aplicación de cuatro sub-instrumentos, Rosemberg para evaluar autoestima, FACES III para dilucidar la cohesión familiar, AUDIT para registrar el consumo de alcohol y finalmente Mini

IPIP para valorar la personalidad del sujeto. Los datos concluyeron que aproximadamente el 40% de la muestra presentaba un riesgo alto o medio en su consumo de alcohol. Este riesgo se acrecentaba especialmente en el sexo masculino, en particular en los consumidores de mayor edad. Asimismo, una baja autoestima y/o cohesión familiar, mostraron un mayor consumo en los sujetos de la muestra. Se encontró la existencia de una relación inversa entre personalidades responsables y neuróticas, con consumo de alcohol. Y por último una relación directa entre extraversión y consumo de alcohol.

Moreno y Marrero (2015) tuvo como objetivo analizar la correspondencia del optimismo y la relación la autoestima y el optimismo con el bienestar subjetivo y psicológico en función del género. La muestra se compuso por 1.403 adultos de entre 17 y 78 años. Para esto aplicaron un protocolo de evaluación: Entrevista Semiestructurada para los aspectos generales, Subjective Happiness Scale –shs para la felicidad autoevaluada, Satisfaction with Life Scale –swls para evaluar la satisfacción global, Positive and Negative Affect Schedules –panas para el componente afectivo del bienestar, Psychological Well-Being Scales –pwbs para evaluar autoaceptación, Life Orientation Test Revised –lot-r que evalúa el optimismo disposicional y finalmente Rosenberg Self-Esteem Scale –rses para medir autoestima. Los resultados arrojaron que los hombres puntuaban más alto en optimismo y autoestima que las mujeres.

Otro estudio destacado es el de Bleidorn et al. (2016) que evalúa mediante un examen intercultural sistémico a gran escala las diferencias entre edad y género en la autoestima. La muestra estuvo compuesta por 985,937 sujetos. Los resultados mostraron que el aumento de autoestima está vinculado con la edad desde la adolescencia tardía hasta la edad adulta media. También se encontró una diferencia significativa en cuanto al género, siendo las mujeres quienes expusieron una baja autoestima con respecto a los participantes masculinos. Los autores arriban a la conclusión de que más allá de las diferencias culturales, indicadores

socioeconómicos, sociodemográficos prevalece significativamente la diferencia de género en la autoestima.

Finalmente, Rivadeneira y Dubrazka, R. (2020) en su trabajo de investigación indaga sobre la relación existente entre los niveles de inteligencia emocional y autoestima en la población gamer. La población participante se seleccionó de manera no probabilística, intencional y estuvo compuesta por 50 usuarios de videojuegos, representados por 92% de hombres y 8% mujeres. Cuyas edades incluyen la franja dada entre los 18 a 33 años. Se les aplicó una encuesta sociodemográfica, el Inventario de Inteligencia Emocional y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Se arribaron a resultados que demostraron una mayor inteligencia emocional en las personas con altos niveles de autoestima.

Perea Lozano y Peña Álvarez (2018) investigaron sobre la influencia de los videojuegos comerciales en procesos neuropsicológicos en estudiantes universitarios. Para esto plantearon como propósito conocer si es que había diferencias en atención y la función ejecutiva de los usuarios de videojuegos comerciales y no usuarios. La muestra estudiada estuvo compuesta por 60 estudiantes de psicología de Madrid. Se aplicó el test D2, el Cambios y el Stroop. Los resultados arrojaron que el grupo de usuarios de videojuegos comerciales obtenían puntajes significativamente más elevados en facultades como atención y flexibilidad cognitiva. Por tanto, arribaron a la conclusión de que la utilización de videojuegos comerciales además de ser un instrumento novedoso es también atractivo para reforzar las capacidades cognitivas atencionales y ejecutivas.

Los investigadores Jiménez y Araya (2012) en su estudio denominado “El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes”. Incluyeron como objetivo indagar sobre los efectos del uso de los videojuegos en aspectos de la vida social de niños y adolescentes, así como potenciales efectos psicológicos y

fisiológicos generales. Para esto realizaron una revisión de la literatura pertinentes al tema. Se ha encontrado que la industria de los videojuegos es multimillonaria, y a pesar de que los videojuegos son populares en todo el mundo, la investigación científica sistemática es escasa y a veces, contradictoria. En algunos estudios se asocia el exceso de juego con efectos sociales y psicológicos negativos, como el aislamiento y la agresividad; mientras que en otros se asocia con el aprendizaje y reaprendizaje motor y la tenacidad para enfrentar situaciones de la vida real. En cuanto a efectos fisiológicos se ha encontrado que los juegos de video de naturaleza activa pueden ser promotores de un mayor gasto energético que los videojuegos de naturaleza pasiva; por lo que, con una guía adecuada, podrían considerarse benéficos para combatir la epidemia global del sedentarismo y la obesidad. Se piensa que los juegos de video y todo lo relacionado con una pantalla serán parte de la vida de la población en el futuro, por lo que se deben realizar estudios sistemáticos para determinar los efectos de esta exposición a largo plazo.

Por otro lado, en un estudio de corte cualitativo llevado adelante por las investigadoras Gala y Samaniego (2019) denominado “El género en juego”, se busco reflexionar sobre la denominada brecha digital de genero en el campo de los videojuegos. Para esto enfocaron su investigación desde dos ejes principales. El primer eje vinculado a la producción y consumo de videojuegos, la participación femenina en estos procesos. El segundo eje por su parte se ocupa de las percepciones y significaciones que las trabajadoras tienen sobre si mismas y como se dio el acceso a estas tecnologías en su infancia. Para esto llevan a cabo 30 entrevistas a trabajadoras y emprendedoras del ámbito tecnológico. También recaudan información de fuentes vinculadas al registro en universidad y empresas referentes del ámbito tecnológico. Finalmente arriban a la conclusión de que el campo de los videojuegos se encuentra se encuentra en un proceso de cambio que acompaña a los cambios culturales de la

época. Dando lugar a una participación mas equitativa de las mujeres que aportan un perfil diferente y más diverso.

Los investigadores Gabbiadini y Greitemeyer, (2017) llevaron a cabo dos estudios transversales cuyo objetivo era indagar sobre la relación entre las estrategias utilizadas en los videojuegos y la regulación emocional. El estudio 1 explora la idea de que la autorregulación está asociada con uso de videojuegos de estrategia. Para esto se sirvieron de una muestra representativa de 595 personas con una media en la edad de 30 años. Estos fueron evaluados en torno a preguntas sociodemográficas destinadas al conocimiento de hábitos de juego como frecuencia y tipo de juegos. También se empleó como instrumento de medición el Cuestionario Breve de Autorregulación (SSRQ) se utilizó para evaluar los procesos de autorregulación individuales. Los resultados de esta investigación evidenciaron que la autorregulación estar asociado positivamente con la cantidad de exposición a los videojuegos de estrategia.

Por otro lado, en el segundo estudio transversal los investigadores profundizaron su línea de estudio por los efectos de los rasgos de personalidad y preferencias individuales (edad, genero, entre otras). La muestra en este caso se compuso por 392 participantes cuya media de edad fue 32 años. Los instrumentos utilizados en este caso fueron la Escala de Impulsividad de Barratt, la Escala de Necesidad de cognición y por último se volvió a emplear el Cuestionario Breve de Autorregulación (SSRQ). Este segundo estudio reforzó los resultados del primero, principalmente con los videojuego de estrategia. Estos fueron significativamente asociados con la autorregulación, incluso cuando se veían involucradas dimensiones de la personalidad relacionadas con la autorregulación como satisfacción con la vida, evitación de tentaciones, necesidad de cognición, asunción de riesgos, impulsividad, entre otros. El resultado más relevante según los investigadores fue la cantidad de videojuegos de estrategia puesto que fue el único género de videojuegos que se asoció significativamente con

autorregulación. En particular, cuanto mayor sea la frecuencia de juegos de estrategia de videojuegos, mayor es la autorregulación auto informada puntuaciones (Gabbiadini y Greitemeyer, 2017).

Finalmente, dos estudio llevado a cabo por Kokkinakis, et al. (2017) se propusieron como objetivo primeramente establecer si existe una relación entre la inteligencia fluida y el rendimiento de videojuegos en MOBA (Multiplayer Online Battle Arena). Para medir la inteligencia fluida se utilizó la escala de inteligencia “Wechsler Abbreviated Scale of Intelligence” (WASI II), se correlacionó con el rango obtenido de los jugadores en el Videojuego "League of Legends"(LOL) y el test “Reading the Mind in the Eyes”(MITE). La muestra se compuso por 57 personas con una media de edad de 20 años, todos jugadores de LOL experimentados. Los resultados arrojaron que la inteligencia fluida se correlacionaba significativamente con el rango en el LOL; no se encontraron correlaciones significativas entre el este ultimo y las puntuaciones del MITE; finalmente se encontró una correlación parcial entre las puntuaciones del WASI II y el MITE. Cabe destacar las medidas fueron tomadas en condiciones controladas de laboratorio. En el segundo estudio se realiza el mismo procedimiento en la misma muestra que en el primero ampliando el perfil de rendimiento por los dos más jugados los MOBA (League of Legends y DOTA II) coinciden con los resultados obtenidos con anteriores. Concluyen por lo tanto que puntualmente este género de videojuegos más popular del mundo (Arenas de batalla en línea multijugador: MOBA) se presenta como una herramienta de prueba del rendimiento cognitivo a nivel mundial debido a su alcance.

3. Marco Teórico

3.1 Regulación Emocional

3.1.1 Emociones

Para vislumbrar la relevancia en la existencia de la regulación emocional es ineludible definir de manera concreta el concepto emoción. Esto constituye un arduo labor conceptual, tomando en cuenta los múltiples enfoques desde los que se ha investigado. Las perspectivas que abordan a las emociones se desigualan puntualmente en los sistemas que se activan cuando las personas advierten una emoción y en los estímulos del entorno que las induce (Gross & Feldman-Barret, 2011). A continuación, se presenta una síntesis de los enfoques biológico, funcionalista, construccionista, apreciativo y relacional, así como las definiciones de emoción que han derivado de ellos.

Desde una postura biológica o básica se piensa que las emociones son un esquema visible, específico y limitado de respuestas desencadenadas por la interpretación de una situación u objeto como amenazante para el bienestar y la supervivencia (Deigh, 2010; Ekman, 1999). Dicho esquema abarca respuestas por un lado fisiológicas y por otro expresivas, que son derivadas por la actividad neurológica (Damasio, 1998; Lazarus 1991). Esta postura realiza una clasificación de las emociones en positivas y negativas: siendo las primeras, como la alegría las que generan el acercamiento a la situación elicitora, mientras que las segundas, como la tristeza o la ira, generan alejamiento o evitación (Reeve, 2005).

Como contraparte a esta perspectiva biológica James (1984) introdujo la noción funcionalista de las emociones. Las describe como resultados de la percepción del individuo, es decir, de su experiencia subjetiva, de los cambios fisiológicos que se generan y su impacto personal (Deigh, 2010; Martinez Perez, Retana & Sanchez Aragón, 2009).

La perspectiva construccionista considera que la emoción es resultado de la ejecución de una serie de procesos coordinados como la activación, la apreciación, la conciencia y la experiencia emocional que guían la conducta (Fridja, 2008; Mandler, 1990; Russell, 2015).

La perspectiva apreciativa (Gross & Feldman-Barret, 2011), la mayor influencia en la actualidad considera a la emoción como una respuesta producida por darle sentido o interpretación cognitiva de un evento significativo para el individuo, que lo prepara para crear y llevar a cabo comportamientos adaptativas y funcionales (Reidl & Jurado, 2007; Scherer, 2005).

La aproximación más reciente sobre las emociones es la relacional, que las conceptualiza como un fenómeno social que da señales para interpretar el entorno y comprender a las personas que se hallan en él en función de la cultura, las normas morales y el contexto, de manera que permite modificar las relaciones sociales o mantener su estado (Mesquita, 2010; Solomon, 1999).

Además de estas aproximaciones que analizan las emociones según los procesos y componentes que ejecutan al experimentarlas, también han sido categorizadas en primarias y secundarias, según sus características, la función que cumplen y la etapa de desarrollo en la que aparecen.

Las emociones primarias (como la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira), que surgen desde los primeros momentos de la vida, son discretas, es decir, tienen características distintivas: cada una se corresponde con una función adaptativa y tiene desencadenantes específicos, un procesamiento cognitivo definido, una experiencia subjetiva característica, una expresión facial distintiva; y conllevan distintas conductas de afrontamiento (Fernández-Abascal, García, Jiménez, Martín, & Domínguez, 2010; Ekman, 2003).

Las emociones secundarias (la envidia, el orgullo, la vergüenza o la culpa), también llamadas sociales, morales o autoconscientes (Haidt, 2003), aparecen después de los dos años de edad, junto con la identidad personal, la internalización de normas sociales y la evaluación del yo en función de dichas normas (Fernández-Abascal et al., 2010).

Las definiciones de emoción recabadas en un estudio de 40 artículos de investigación publicados en varios idiomas desde el año 2000 hasta el presente (Gómez Pérez, 2013) se encontró que una parte significativa de los autores consideran que la emoción es un fenómeno humano que involucra aspectos tanto fisiológicos, conductuales y psicológicos, que tienen bases evolutivas (se desarrollan y se vuelven más complejas conforme la persona crece, independientemente de la cultura), adaptativas (le ayudan a sobrevivir y a funcionar adecuadamente) y funcionales (dependen del entorno y permiten modificarlo), y que requieren de una interpretación de objetos, personas o situaciones (elicitadores), que la preparan para realizar determinadas acciones y comunicar su estado a quienes la rodean.

Es posible afirmar que las definiciones de la emoción en términos de procesos y componentes, así como de su aparición y función, no son excluyentes sino complementarias, y facilitan un estudio más preciso de las emociones y su regulación.

En suma, una emoción es una respuesta del individuo ante los estímulos del entorno que coordina diferentes sistemas y tiene como objetivo proporcionar información para influir en el según sus necesidades. La respuesta emocional se compone de un conjunto de sistemas que incluyen, principalmente, la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimiento), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas periféricas y el comportamiento (Gross & Feldman-Barret, 2011; Pekrun & Bühner, 2014; Reeve, 2005).

Independientemente de la perspectiva desde la que se aborde el concepto, la emoción es considerada como una de las variables psicológicas de más impacto en la vida de los

individuos, ya que determina el comportamiento en gran medida. En consecuencia, el estudio de la forma en que se experimentan y se modifica la experiencia emocional ha cobrado gran importancia, volviendo a la regulación emocional un proceso central en la investigación reciente.

3.1.2 Características de las Emociones

Una primera característica de las emociones se refiere a su propiedad multifacética, es decir, se trata de respuestas que producen cambios en los patrones habituales de tres sistemas. Cuando se activa una emoción, se producen tres cambios en el organismo: cambios en el registro consciente, en los parámetros fisiológicos y en las manifestaciones comportamentales (Mauss et al., 2005). La experiencia subjetiva se refiere a aquello que los individuos sienten cuando experimentan una emoción, es decir, al registro personal consciente de la vivencia de una emoción, lo que tradicionalmente se conoce como sentimiento. La respuesta fisiológica, por otro lado, se hace evidente a partir de los cambios en el sistema nervioso autónomo. Algunas respuestas fisiológicas son fáciles de identificar en nuestra experiencia cotidiana, como la sudoración, la aceleración del ritmo cardíaco o el temblor, pero, sin embargo, otras respuestas pueden ocurrir a un nivel que no llegamos a detectar, como la actividad de las neuronas cerebrales. Por último, la respuesta, la comportamental, refiere a la tendencia a ciertas respuestas conductuales que caracterizan a una emoción. Cuando un individuo experimenta una emoción, se vuelve más propenso a realizar ciertas conductas por sobre otras, a dirigir su comportamiento de cierta manera por sobre otras posibles (Fridja, 1986). Las respuestas comportamentales pueden ser tanto verbales como no verbales. Estas tres formas en las cuales responde el organismo en el momento que vivenciamos una emoción nos permiten pensar entonces en una de las principales características de las emociones, que es su naturaleza multifacética.

Una segunda característica de las emociones es que surgen cuando el individuo atiende a una situación determinada y la evalúa como relevante para sus propios objetivos. No importa cuál sea el objetivo de cada uno, es el significado otorgado por el individuo a la situación lo que dispara la emoción, o sea que, si los significados otorgados cambian, la emoción también lo hará (Riviére, 1988; Thibergien, 1993). Por último, una tercera característica que no se debe pasar por alto sobre las emociones es que las mismas son maleables, es decir que las respuestas pueden ser moduladas en una gran cantidad de maneras (James, 1884).

A modo de síntesis podemos decir entonces que las emociones son multifacéticas, producto de una evaluación cognitiva previa y maleables.

3.1.3 Definición de Regulación Emocional

Cuando nuestras emociones parecen estar mal adaptadas a una situación dada, continuamente intentamos regular nuestras reacciones emocionales para que sean funcionales a los objetivos propios, Gross (1998) señala que alrededor de los años 70 y durante el transcurso de dos décadas, la psicóloga comenzó a centrar e incrementar su interés en investigar la Regulación Emocional para, de esta forma, aportar nuevos conocimientos sobre patologías y tratamientos para las mismas.

En coincidencia con Gross, Charland (2011) encuentra que, durante el siglo XIX, se reconoció y comenzó a considerar a la Regulación Emocional como un aspecto primordial para la variación de una respuesta ante una situación emergente del entorno próximo.

Thompson (1994) delimita a la regulación emocional como un proceso extrínseco e intrínseco, que cumple la función de regular, mantener y mejorar o suprimir un estado afectivo de una situación particular. De esta misma manera Gross (1998) coincide y agrega que en ese intento que hacen las personas para modificar en alguna medida la ocurrencia, intensidad o duración de un estado emocional, ya sea positivo o negativo, se alteran alguno

de los factores que anteceden la emoción o se modifica algún aspecto de la emoción en sí misma.

Son diversos los autores que han investigado y han planteado teorías o modelos permitiendo una mejor comprensión del tema. A continuación, se describirán algunos de estos modelos Higgins, Grant y Shah (1999) propusieron el modelo autorregulatorio de las experiencias emocionales. Este está basado principalmente en fundamentar la autorregulación emocional estableciendo tres procesos que son los siguientes:

-Anticipación regulatoria: plantea que basándose en experiencias previas puede tratar de anticipar el placer o malestar que pueden generar determinadas situaciones.

-Referencia regulatoria: significa que una persona luego de haber pasado por una situación pueda adoptar un punto de referencia positivo o negativo ante una situación similar. Dentro del enfoque regulatorio, Higgins et al. (1999) diferencian el enfoque de prevención y el enfoque de promoción. Dicho de otro modo, existen estados deseados que se pueden centrar en aspiraciones y autorrealizaciones, o sea en la promoción o pueden centrarse en las responsabilidades y seguridades como es el caso de la prevención (citado en Fernández y Giménez, 2010, p. 50).

Por otro lado, Bonano (2001) presentó un modelo secuencial de autorregulación emocional. En coincidencia con el modelo anteriormente descrito, este autor fundamenta su propuesta en los procesos de autorregulación emocional de las personas para afrontar las diferentes emociones, pudiendo de esta manera anticipar, explorar y controlar la homeostasis emocional de modo inteligente.

Bonano (2001) plantea que existen tres categorías generales de actividad autorregulatoria. La primera es la Regulación de Control que apunta a aquellas conductas automáticas e instrumentales que se apuntan de forma instantánea a regular respuestas emocionales

(disociación emocional, supresión emocional, la risa). La segunda es la Regulación Anticipatoria, que cumple la función de anticipar futuros desafíos que se pueden presentar. Algunos de los mecanismos que se pueden utilizar en esta categoría es la expresión emocional, adquirir habilidades, entre otras. Por último, la tercera categoría es la Regulación Exploratoria, que plantea que, al involucrarnos en actividades exploratorias, estas nos permiten adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener nuestra homeostasis emocional (Fernández y Giménez, 2010).

En conclusión, la Regulación Emocional está conformada por distintos mecanismos que pueden definirse como cualquier intento que realizan las personas para modificar un estado emocional. En una investigación realizada por Gross (2002) y Gross y John (2003), se presentó un modelo procesual de regulación emocional que proporciona un marco conceptual general alternativo a los autores.

Este marco sugiere que los distintos mecanismos de Regulación Emocional que pueden ser utilizados por las personas deberían tener consecuencias diferentes. A su vez sirve para describir y explicar los cinco distintos tipos de estrategias comportamentales, que se describen a continuación:

1. Selección de Situación: hace referencia a aproximarse o sortear determinados sitios o situaciones para regular la emoción. Por ejemplo, un sujeto que tiene que presentar una exposición al día siguiente, debe decidir entre dos situaciones opuestas: ir a cenar con sus afectos o dedicar ese tiempo al estudio con sus compañeros.
2. Modificación de Situación: se refiere al momento en que la persona elige determinada situación y se adapta a ella para luego poder modificar su estado emocional. Siguiendo con el anterior ejemplo, el estudiante elige salir con su amigo y si este pregunta por el examen, le pide no hablar de ello.

3. Despliegue Atencional: considerando que las situaciones tienen diversos aspectos, esta maniobra se puede emplear para escoger uno de las tantas posibilidades que conforman una situación que nos convoca, y focalizar nuestra atención en el mismo.

4. Cambio de Cogniciones o Reevaluación Cognitiva: es una estrategia de regulación de la emoción que consiste en modificar la respuesta emocional, para lograr cambios en el impacto que la emoción tendrá en el individuo.

5. Modulación de la Experiencia o Supresión: es una táctica que modula la respuesta del individuo inhibiendo la expresión de la respuesta emocional. Además, cumple la función de modificar algunos aspectos de nuestros comportamientos que impulsa a realizar una acción, sin transformar la naturaleza de la emoción que nos condujo a tener determinada respuesta emocional. Siguiendo con el anterior ejemplo, esta estrategia puede ser utilizada al ocultar la vergüenza por haber rendido mal el examen.

Este modelo basado en el proceso de regulación emocional muestra como las distintas estrategias van diferenciándose durante el transcurso de determinada situación al momento de desplegar una respuesta emocional determinada (Gross, 1998).

En términos generales, las mismas se diferencian en que algunas se encuentran enfocadas en el antecedente y otras están enfocadas en la respuesta. Las primeras se refieren a cosas que hacemos antes de que aparezca la emoción que nos lleva a dar determinada respuesta, es decir que estamos a tiempo de poder cambiar nuestro comportamiento y respuesta fisiológica.

Estas serían: Selección de Situación, Modificación de Situación, Despliegue Atencional y Cambio de Cogniciones o Reevaluación Cognitiva. Por el contrario, las segundas, se refieren a las cosas que podemos hacer una vez que ya está en marcha la emoción como respuesta ante una situación. En este caso la estrategia a la que estamos refiriéndonos es la Modulación de la Experiencia o Supresión.

Por otra parte, Garnefski et al. (2001), propusieron estudiar los eventos negativos de la vida, la regulación emocional cognitiva y los problemas emocionales. Para ello tomaron y reformularon las medidas de afrontamiento presentadas por Carver, Scheier y Weintraub (1989) y Ridder (1997), cuyas dimensiones cognitivas son las siguientes: Aceptación, Planificación, Supresión de las actividades competitivas, Toma de decisiones, Cobertura de restricciones, Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, Búsqueda de apoyo social por razones sociales, Centrarse en las emociones, Reinterpretación positiva, Negación y Separación conductual.

Entonces Garnefski et al. (2001) modificaron las dimensiones y eliminaron o reformularon algunas de ellas obteniendo 9 estrategias: Rumiación o Focalización en los Pensamientos, Catastrofización, Aceptación, Focalización Positiva, Auto-culparse, Culpar a Otros, Poner en Perspectiva, Reinterpretación Positiva y Focalización en los planes.

Medrano et al. (2013) continuó con la propuesta planteada por Garnefski, Kraaij & Spinhoven y tomó las nueve estrategias definiéndolas de la siguiente manera:

-Rumiación o Focalización en los Pensamientos: es una estrategia que se refiere a pensar sobre sentimientos y pensamientos asociados a un evento displacentero (Medrano et al., 2013). De modo similar Skinner (2003) definió esta estrategia, como la forma disfuncional de orientar la atención, focalización repetitiva y pasivamente la atención y el pensamiento en lo negativo y en las características amenazantes de una situación estresante.

-Catastrofización: involucra pensamientos excesivos que enfatizan en el terror experimentado de vivir una experiencia (Garnefski et al., 2001).

-Aceptación: consiste en resignarse y tener pensamientos que acepten que el evento negativo ha ocurrido (Medrano et al., 2013). Requiere aceptar la existencia de las situaciones que no se pueden modificar y por otro lado acoger plenamente las emociones

suscitadas por la situación, estado cercano a la plena consciencia (Webb, Miles y sheeran, 2012).

-Focalizar la Atención en lo Positivo: consiste en tener pensamientos agradables y alegres, en vez de pensar en el evento problemático. Dicho de otro modo, consiste en reorientar los pensamientos a cuestiones más positivas para pensar menos en el evento real (Garnefski et al., 2001).

-Autoculparse: se refiere a pensamientos que atribuyen la causa del evento negativo y consecuente emoción displacentera a la propia persona.

-Culpar a Otros: en contrapartida a la estrategia antes mencionada se refiere a pensamientos que atribuyen la causa del evento negativo a otras personas.

-Poner en Perspectiva: consiste en disminuir y relativizar la gravedad del evento, comparándolo con otros nuevos.

-Reinterpretación Positiva: estrategia que involucra pensamientos que otorgan un significado positivo al evento displacentero, facilitando así el crecimiento personal (Garnefski et al., 2001).

-Focalización en los planes: consiste en pensar en los pasos que deben llevarse a cabo para solucionar el problema.

Medrano (2012) plantea que las estrategias podrían dividirse en automáticas y elaborativas. Por un lado, las primeras se caracterizan por demandar menores recursos atencionales y poseen la función de detectar amenazas y reaccionar en consecuencia para aumentar la seguridad y supervivencia del organismo. Dentro de esta categoría se encontrarían los procesos de Catastrofización, Rumiación y Autoculparse.

En el extremo opuesto se encuentran las estrategias elaborativas que demandarían mayores recursos atencionales y permitirían realizar un procesamiento más racional, conciente y complejo de la información. Dentro de esa categoría se encuentran los procesos de Reinterpretación positiva, Focalización en los planes y Focalización positiva (citado en Domínguez y Medrano, 2016; p. 55).

La variable Regulación Emocional se puede abordar de diversos marcos teóricos. En primer lugar, Higgins et al. (1999) propone el Modelo Autorregulatorio, basado principalmente en tres procesos: Anticipación regulatoria, Referencia regulatoria y Enfoque regulatorio. Por otra parte, Bonano (2001) plantea el Modelo Secuencial, donde existen tres categorías generales de actividad autorregulatoria que sirven para afrontar diferentes emociones: Regulación de control, Regulación anticipatoria y Regulación exploratoria. En tercer lugar, Gross (2002) presenta el Modelo Procesual, donde describe y explica distintos tipos de estrategias comportamentales: Selección de situación, Modificación de situación, Despliegue atencional, Cambio de cogniciones y Supresión.

Por último, Garnefski et al. (2001), modifica las dimensiones propuestas por Carver et al. (1989) y Ridder (1997). A su vez Medrano (2012) continuó con la propuesta que y definió a las nueve estrategias. Se planteo entonces las nueve estrategias para estudiar la Regulación Emocional Cognitiva: Rumiación o Focalización en los Pensamientos, Catastrofización, Aceptación, Focalizar la Atención en lo Positivo, Auto-culparse, Culpar a Otros, Poner en Perspectiva, Reinterpretación Positiva y Focalización en los planes.

Por otra parte, Garnefski et al., (2001) relacionaron a las estrategias de la Regulación Emocional con la ansiedad y la depresión, llegando a la conclusión de que podría surgir y desarrollarse algún tipo de psicopatología como consecuencia de un proceso de Regulación Emocional deficiente, causado por alguna estrategia mal utilizada o como producto de una

diferenciación afectiva poco desarrollada. A su vez, Domínguez, Lasa, Amor y Holgado (2011) plantean un modelo en el cual las estrategias se dividen en adaptativas y desadaptativas, de acuerdo a la relación que tengan cada una de las estrategias de la Regulación Emocional con síntomas característicos de la depresión o ansiedad.

De esta misma manera, Gross (1998) refiere que las consecuencias para la salud física y mental podrían depender más del tipo de regulación utilizado por las personas, que de si el proceso regulador ocurre con mayor o menor frecuencia.

3.2 Autoestima

3.2.1 Definición

La autoestima, en palabras de Coopersmith (1967; citado en Kassin, Fein & Markus, 2010) detalla a la evaluación tanto positiva, como negativa que las personas realizan de sí mismos. Baldwin y Sinclair (1996), Kernis y Waschull (1995) y Schimel et al. (2001) (citados en Kassin et al., 2010), describe a la autoestima como un estado mental que se mantiene en menor o mayor medida estable a lo largo de la vida de los individuos. Aunque parece oscilar de acuerdo con el éxito, el fracaso, las relaciones sociales y otras experiencias cotidianas. Por ejemplo, un sujeto muy sensible al halago o excesivamente susceptible a las críticas (1991, Heatherton & Polivy citados en Kassin et al., 2010).

Otra concepción de autoestima es aquella que refiere a la valoración que un individuo realiza de sí mismo, en forma racional o irracional, frustrante o alentadora, positiva o negativa, de sus condiciones físicas, aptitudes intelectuales y modos de relacionarse tanto afectiva como socialmente (Moreno y Del Barrio, 2000).

De igual manera, Kassin et al. (2010), exponen que los sujetos que tienen autoimágenes positivas suelen ser más felices, productivas, exitosas, propensas a ser seguras, sanas, poseen una actitud ganadora que les permite ser más persistentes frente a desafíos que requieran resoluciones difíciles. Los autores notaron además que tienden a dormir mejor y a conservarse emancipados al percibirse presionadas por el entorno que lo rodea. Por el contrario, describen a los sujetos que poseen autoimágenes negativas como aquellos que suelen ser más pesimistas al proyectarse en el futuro y propensos al fracaso. Por lo tanto, estos sujetos no tienen seguridad al enfrentarse a las nuevas tareas, las reciben con actitudes de frustración que termina por enredarlos en un espiral descendente de auto-derrota. Usualmente esperan fallar y sus expectativas desembocan en la idea de que sucederá lo peor. Como resultado estos sujetos se vuelven ansiosos, desarrollando el menor esfuerzo y se

consideran incompetentes. Los autores resaltan que una autoestima baja puede llegar a poner en riesgo la salud, tal como señalan algunas investigaciones donde refieren que el prestar relevancia todo el tiempo a los atributos negativos afecta indirectamente la actividad del sistema inmunológico y comprometen la capacidad que posee el organismo para resguardarse contra las enfermedades (Kassin et al., 2010).

En palabras de Moreno y Del Barrio (2000), una persona con autoestima positiva disfruta de seguridad y confianza en sí mismo, tiene la capacidad de vincularse con el resto de un modo satisfactorio, confía en los demás, se siente valorado, se adecua a los grupos y exhibe a su vez autonomía, dispone mayor probabilidad de éxito y se formula metas altas. Por el contrario, las personas con autoestima negativa son señaladas por los autores como aquellas que manifiestan inseguridad, sumisión, ansiedad, autocrítica invariable, problemas para relacionarse, adecuarse y ser independiente con los demás. Por otro lado, se observa la evitación del contacto con otros o lo lleva al sujeto a intentar dominar a los otros, exhibir sus méritos y hablar en forma autoritaria.

3.2.2 Niveles de Autoestima

Una de las clasificaciones más conocidas y utilizada por los investigadores refiere a su diferenciación por nivel. El nivel alto de autoestima hace referencia a un nivel aceptable y funcional para el sujeto. Mientras que el nivel bajo de autoestima suele estar vinculado con un aumento en el nivel disfuncional de las personas.

En términos de Góngora, Fernández Liporace y Castro Solano (2010), puede entenderse a la autoestima como toda actitud relacionada a las reconocimientos personales sobre las propias destrezas, los vínculos sociales y los logros a futuro. Además, los autores la organizan bajo dos niveles: baja y alta. La autoestima baja se asocia con la descenso de confianza en sí mismo de la persona. Como resultado se vincula con la depresión, soledad, introversión

social, inestabilidad, pesimismo, evitación de riesgos e hipersensibilidad. Por el contrario, en la Autoestima alta el individuo desarrolla una sensación de bienestar general puesto que se aprecia de manera positiva a sí misma, a su vida y también a su futuro. Por este motivo los autores la relacionan directamente con factores como un buen manejo del estrés, extraversión, autonomía, autenticidad, conducta prosocial, satisfacción en las relaciones interpersonales, buen desempeño laboral, adecuada resolución de problemas, entre otros.

Como menciona Mogro (2015) en su investigación una persona con autoestima alta es poseedora de buena comprensión, integridad, siente que es un sujeto importante y responsable. Mientras que una persona con baja autoestima aloja sentimientos de inferioridad e insatisfacción. Como consecuencia mediante la expresión de tristeza dejan ver actitudes vinculadas a miedo, ansiedad, envidia, celos, agresividad y rencor. Y es que pensar en una persona con autoestima alta como alguien dispuesto a hacerle frente a las críticas, fracasos, rechazo, etc. Por medio de mecanismos psicológicos disparados por esta ayudaran a superar cualquier experiencia displacentera. Se entienden como personas asertivas y resilientes. Por el contrario, un sujeto con baja autoestima poseerá una perspectiva negativa hacia sí que imposibilita ver el entorno de una forma agradable. Se verá abrumado por sentimientos de inseguridad y terminará por desencadenar angustia, miedo, dificultad en la toma de decisiones, susceptibilidad y problemas interpersonales.

3.2.3 Autoestima y su Importancia

Desde el paradigma actual Klein (1995) sostiene que involucrar la salud mental con una autoestima alta acarrea un adecuado desarrollo humano. Influye desde su vinculación con el equilibrio emocional y la perspectiva a largo plazo de la salud mental.

Los sujetos que evidencian una deficiente salud emocional son aquellos poseedores de identidades débiles y su autoestima no se desarrolla de una manera adecuada, permaneciendo

baja (Koenig, 1988). Estas personas suelen mostrar síntomas psicosomáticos de ansiedad. El abuso de drogas se suele entender como influenciado por la baja autoestima. Otra afección psicológica asociada a los deficientes niveles de autoestima es la bulimia y anorexia nerviosa, entre otros trastornos de alimentación (Button, 1990).

Naranjo (2007) expone que la actitud y los pensamientos no se guían únicamente para un beneficio propio, se basa más bien en mejorar la calidad de vida según lo ocurrido en el pasado. Nuestras respuestas por ende dependerán de que se piense de uno mismo.

3.2.4 Rosenberg Autoestima

Augusto (2017) se basa en Rosenberg a la hora de definir la variable autoestima. Puntualmente se refiere a la valoración subjetiva que realizan los sujetos de sí mismos. Focaliza además en la diferencia que tiene con el autoconcepto es que este último se entiende como una dimensión cognitiva, mientras que la autoestima refiere a una facultad emocional. Una consecuencia de una autoestima deficiente son conducta de riesgo y depresión, poniendo en riesgo al sujeto; mientras que una autoestima alta atrae como consecuencia el bienestar psicológico de las personas.

Augusto (2017) señala que Rosenberg dedicó gran parte de su carrera al estudio de la autoestima. Fue profesor de Sociología en la Universidad de Maryland entre 1975 y 1992 (año en el que fallece). La escala de autoestima de Rosenberg es un breve instrumento psicométrico confiable. Es extremadamente popular para evaluar esta variable en investigaciones científicas como en el ámbito clínico. Este reconocido autor publicó su obra denominada “La sociedad y la autoestima del adolescente”, por medio de esta dio a conocer su reconocida escala de autoestima. Su investigación sobre autoconcepto y autoestima sigue siendo válida en la actualidad y es renombrada en el campo psicológico.

La relevancia de la variable autoestima juega un papel fundamental para comprender mejor a los sujetos y la manera en la que vivencian sus creencias más personales acerca de sí mismos. Aquellas personas que poseen un trastorno mental o dificultades en su estado del ánimo y de asertividad son proclives a poseer una baja autoestima. Esta última vuelve dificultosa la iniciativa de los sujetos a la hora de mejorar su situación (Barahona, Zegers, & Foster, 2009).

Los autores Vázquez y Morejón (2013) señalan en su investigación que la escala de Rosenberg se validó en diversos países, en todas las edades, en mujeres como en hombres; siendo un instrumento popular en estudios transculturales en más de 50 países. Estos estudios revelaron que los individuos generalmente tienden a autoevaluarse de manera positiva, no importando la cultura a la que pertenezcan.

Es adecuado resaltar que en las investigaciones antes citadas se nombra a la autoestima como positiva/negativa o alta/baja. En la presente investigación, se hará referencia a la autoestima empleando ambos términos para cada tipo correspondiente, concibiéndolos como sinónimos.

3.3 Video Juegos

3.3.1 El juego

A modo de introducción cabe destacar el concepto de juego de manera general, para lograr acercarse al concepto de Videojuego. En palabras de Montero y Alvarado (2001), El juego puede ser entendido como una actividad creativa natural que no involucra aprendizaje anticipado, pero sí una aprensión de roles fundantes. Es por este motivo que resulta tanto para los seres humanos como para los animales una actividad esencial cuya función es necesaria y vital.

Huizinga (1954) reconoce al juego en un “como si” situada fuera de la cotidianidad. A pesar de esto, le adjudica características que lo ubican en un lugar fundamental del desarrollo de las personas.

Desde una perspectiva evolutiva, jugar es una acción clave en el proceso de desarrollo todas las personas. Si bien la actividad lúdica se encuentra en la mayoría de las especies, en los seres humanos representa un componente clave para la evolución. Esta actividad se equipara con facultades como aprender, abstraer, calcular, imaginar, recordar y crear/innovar. Desde la mirada científica los juegos se pueden ordenar según su función: ya sean físicos, con objetos o simbólicos (Whitebread et. al, 2017).

En palabras de Van Vleet y Feeney (2015) el juego sirve para instaurar un rango social (status quo), también para obtener nuevos conocimientos, facilitar y fomentar la socialización entre sujetos. Así mismo en estos últimos se puede moldear y entrenar habilidades físicas, sociales, fortalecer su motricidad, desarrollar habilidades cognitivas, creativas y regular el estrés.

Podría entenderse a los videojuegos como una herramienta de simulación y facilitador de estrategias para la confrontación de situaciones reales. Los videojuegos reúnen narraciones audiovisuales de naturaleza digital que se representan en forma de aventura gráfica, simulación o arcade, representando una alternativa a los tradicionales relatos cinematográficos o televisivos. Por lo tanto, tienen la capacidad de atraer y cautivar la atención de sus usuarios, lo que en psicología se denomina factores dinamizadores de nuestra conducta; es decir que poseen suficiente atractivo y la suficiente motivación como para que los usuarios sean incapaces de no verse atraídos por su dinámica interna (Bastias 2015).

Se le acredita a la llegada de internet el cambio de la industria de los videojuegos. Entendiéndose como un hito en la historia, posibilitando una nueva forma de expandirse mediante el moldeamiento de la conducta de juego de las personas. Puesto que en la

actualidad no es necesario disponer de una plataforma exclusiva para jugar, basta con un Smart Phone o una Tablet. En la actualidad gran parte de las compañías avocan sus recursos al desarrollo de videojuegos que se puedan usar en múltiples plataformas. En otras palabras, no importa el dispositivo que se tenga, siempre se va a poder entrar a jugar. Este factor potenció la oferta de propuestas en línea, puesto que no es necesario ir a un negocio para comprar un Videojuego en formato físico, ahora es posible descargar el contenido en el instante. Este crecimiento en línea empujó a muchas empresas de software a adoptar el modelo de negocios denominado “FREEMIUM”, donde ofrecen los juegos de manera gratuita, incrementando aún más su llegada (Wardyga, 2019).

Siguiendo esta línea las investigadoras Gala y Samaniego (2019) mencionan la relevancia de la experimentación informar con las tecnologías en las primeras infancias. Reconocen esto como un factor decisivo para el desarrollo de competencias e intereses tecnológicos. Entendiendo como impactan particularmente en las niñas que, según ellas, estas situaciones de experimentación se dan en menor proporción. Pero, sin duda influirán en la construcción de sus intereses, recorrido educativo y posteriormente en la búsqueda laboral, vinculado con la tecnología.

Con el avance y la masificación de internet en las consolas se facilitó el juego multijugador, convirtiéndose en la opción predilecta de muchos usuarios. Este incremento de los juegos multijugadores (multiplayers) ha modificado en gran medida la percepción habitual del videojuego en una actividad solidaria. Adquiere así una naturaleza diferente, en el cual ya no se encuentra abstraído solo en una trama, sino que comparte con dos o más participantes actividades lúdicas, siguiendo reglas, objetivos más o menos preestablecidos. Los miembros de estas comunidades pueden jugar de forma individual o colaborativa, formando alianzas temporales o permanentes con otros jugadores (Esnaola, Lebis, 2008).

Hernandez-Perez, et al. (2015) destaca la importancia de los videojuegos en las disímiles tecnologías actuales. Se pueden ver la gran cantidad de aparatos y su variedad que arriman entre sus funciones, bien como objetivo principal, o bien como una característica secundaria, la posibilidad de interactuar con el dispositivo para poder jugar. Las personas trascienden emplean la videoconsola ubicada en su hogar para este tipo de interacción, pueden llegar a ella a través de múltiples plataformas (consolas portátiles, smartphones, tabletas, etc.).

La consultora Newzoo en su estudio de mercado comunicó que aproximadamente la mitad de todos los jugadores a nivel mundial son del género femenino. Y aunque aún se siga identificando esta población como reciente, a través de encuestas se arribó a su particular comportamiento de juego y conjunto de preferencias. Gran parte de las jugadoras manifestaron tener preferencia por plataformas como consolas (66%) y ordenadores (68%). En su modalidad de juego se mostraron como un grupo más dedicado a la hora de jugar. Por este motivo en las encuestas se observó que buscan experiencias puntuales cuando juegan: la posibilidad de resolver acertijos les resulta atractivo, encuentran mas atractivos aquellos juegos que involucren la toma de decisiones creativas y finalmente no muestran preferencia por los juegos de ambientados en un mundo abierto (Newzoo, 2021).

Otro estudio de mercado de la anterior consultora muestra que las dos principales razones por las que las mujeres juegan Videojuegos son para dispersarse de la realidad por un tiempo (36% de los encuestados) y investigar mundos e historias de juegos (32%). La inmersión, por lo tanto, es importante para una gran cantidad de jugadoras (Newzoo, 2021).

En palabras de Gabbiadini y Greitemeyer (2017), el uso de Videojuegos de estrategia anima un entorno visiblemente definido por objetivos, pensamientos a futuro y la planificación de estrategias para lograr resultados. Los jugadores constantemente deben evaluar y confrontar los resultados con sus metas. Al mismo tiempo, evalúan sus acciones

reales y futuras. Se involucra de este modo las funciones de control inhibitorio. Las jugadas involucran actividades que animan a los jugadores a parar y considerar disímiles estrategias cuando se afronta un problema.. Los videojuegos de estrategia podrían representar un nueva forma de realizar ejercicio regular para mejorar la capacidad de autorregulación, especialmente para los adolescentes y jóvenes que generalmente se conciben más atraídos a este tipo de medios. Los Videojuegos de estrategia por lo tanto involucran facultades como la predicción, el cálculo, y los logros de metas.

Cuando las personas juegan a videojuegos de estrategia, usualmente recurren en habilidades de pensamiento superiores. Ya que analizar sus propias acciones y consecuencias, y visualizar posibilidades futuras. Estas habilidades que son fundamentales para desarrollar el autocontrol. Se pueden entrenar en estos escenarios virtuales que ofrecen los videojuegos de estrategia (Gabbiadini, & Greitemeyer, 2017).

Además, Pindado (2015) describe que entre las ventajas del consumo responsable de este tipo de juegos se encuentran:

- los retos presentados como dinamizadores del comportamiento del sujeto. Es una continua llamada a la superación personal.
- relacionado con ello también se encuentra el uso de recompensas internas que a veces conllevan otra externa debida al grupo de iguales.

Balerdi (2011) sitúa a los videojuegos como una fuente de motivación y aprendizaje emocional. Dice que se reconoce que la observación puede influir en los pensamientos, los efectos y las conductas de los hombres. Se acentúa la importancia de los procesos autorregulatorios y simbólicos en el funcionamiento psíquico. Haciendo hincapié en los procesos de autorregulación ya que permite seleccionar, organizar y filtrar influencias externas, no limitando así al sujeto a sólo reaccionar ante un estímulo.

En este aspecto, la industria de los videojuegos forma ha incrementado de manera continua sus cifras económicas de consumo, dentro de las actividades destinadas al ocio a nivel mundial. Según los informes hechos por la consultora y analista de mercados Newzoo (2015), en el mercado global de los videojuegos ya se han destacado en 2015 los noventa mil millones de dólares, una cifra que según sus previsiones seguirá aumentando (Hernandez-Perez, et al., 2015).

3.3.2 Taxonomía de los Jugadores

Bartle (2016) en el desarrollo de su taxonomía utilizó como sustento el desarrollo de plataformas de los videojuegos multijugador masivos en línea (massive multiplayer online games - MMOG). El autor postuló que los jugadores de videojuegos pueden dedicar gran cantidad de tiempo a esto. Al mismo tiempo los motivos pueden ser diametralmente opuestos, partiendo de esta premisa centró su investigación en desarrollar una taxonomía. El resultado fueron cuatro tipos de jugadores que se estandarizaban en función como interactúan con el medio, individual y grupalmente. A continuación, se detallan los grupos:

- **Triunfadores (achivers):** estos jugadores tienen como interés principal completar el juego y tienden a ser jugadores que gozan de obtener logros individuales. Buscan juegos que los retroalimenten y premien constantemente, juegos de acción, aventura, que tengan historia, y todo tipo de retos.
- **Exploradores (explorers):** a este tipo de jugadores tienen preferencias por los videojuegos de mundo abierto y con dinámicas no lineales, donde ellos pueden marcar el balance y ritmo para explorar en todos los espacios.
- **Socializadores (socializers):** este grupo utiliza las plataformas de juego por la socialización y la interacción humana mediante el uso de la tecnología, a este grupo no le interesa las historias, trucos, secretos y logros. Usualmente, este tipo de

jugadores transmiten en vivo su actividad empleando redes sociales como YouTube o Twitch, a través de estas pueden socializar con la comunidad.

- **Asesinos (killers):** a este tipo de jugador lo caracteriza su alta competitividad y actitud depredadora. Le interesa tener las habilidades y herramientas a su favor para eliminar y en ocasiones humillar a otros jugadores. Su aspiración es netamente competitiva, es decir un Master in League.

Cabe aclarar que los cuatro tipos de personalidad no son mutuamente excluyentes. En el mundo real las personas pueden tener más o menos rasgos de los cuatro, pero siempre habrá uno que sea el predominante (Bartle, 2016).

3.3.3 Taxonomía de los Videojuegos

Hernandez-Perez, et al. (2015) en su investigación plantea la necesidad de unificar las teorías existentes, a la hora de clasificar los videojuegos. En otras palabras, el disparador de su trabajo de investigación surgió de la carencia de una taxonomía que admita delimitar los géneros del videojuego. De este modo, se plantea una metodología de análisis que facilite y unifique la taxonomía de los géneros del videojuego. Los datos recabados por la consultora popular a nivel global Newzoo coinciden en gran parte con estos conceptos. Plantean que la taxonomía de los Videojuegos siempre fue un tema de debate. Las principales críticas rondan alrededor de la coherencia, versatilidad, definiciones sólidas y procesos de automatización. Por este motivo desarrollaron un nuevo sistema de clasificación de Videojuegos basándose en 11 categorías únicas:

- **Género:** Es una clasificación asignada al juego basado en su mecánicas de juegos.
 - **Shooter:** El género está basado en videojuegos en los que el jugador, en primera o tercera persona, tiene que utilizar material armamentístico para

derribar elementos y personajes. Los shooter basan su éxito en los modos competitivos donde varias personas pueden participar de forma online.

- Role-play: Este género se basa en juegos homólogos de mesa. El sujeto asume el papel de uno o varios protagonistas, situados en mundos fantásticos y en los que debe mejorar sus habilidades a través de la interacción con otros personajes y el entorno.
- Aventura: Basado en la recreación de algún tipo de aventura o trama con un argumento extenso y enrevesado, en la que el personaje deberá superar diversas pruebas y situaciones que se van sucediendo a través de determinadas acciones, las cuales le permitan avanzar y cumplir el objetivo final.
- Estrategia: Videojuegos basados en el control y la organización de determinadas situaciones económicas, empresariales, sociales, etc. a través de la manipulación de personajes, objetos o datos con el fin de lograr determinados objetivos.
- Battle Royale: Es un combate masivo entre jugadores que salen en un mapa de gran tamaño sin armas ni consumibles y deben equiparse con lo que encuentren. Gana el último en quedar vivo.
- Arcade: Incluye a todos los videojuegos clásicos de las máquinas recreativas. Estos juegos se caracterizan por tener un ritmo rápido, con tiempos cortos, creciente dificultad y basados en una jugabilidad sencilla, que permite al jugador avanzar sin necesidad de recrear comportamientos estratégicos.
- Aventuras en tercera persona: Varían entre disparos y pelea o interacción con el ambiente, se juega con un protagonista visto desde atrás

- Lucha uno contra uno: Radica en luchar contra otro jugador, operado por el CPU o por otro videojugador. La finalidad es derrotarlo o evitar ser derrotado en uno o más rounds.
 - Simuladores: Videojuegos en los que el sujeto emula situaciones reales de la forma más fiel posible a modo de reproducción de una experiencia objetiva, lo que requiere de ciertos conocimientos específicos sobre el manejo de la acción a simular.
 - Deportes: Videojuegos basados en la recreación de algún deporte como fútbol, baloncesto, golf, rugby, etc. Las mecánicas de los juegos suelen basarse en las reglas reales de los propios deportes, pero en ocasiones incorporan añadidos u otros modos de jugabilidad.
 - Mundo masivos multijugador: Estos permiten introducirse en un mundo virtual de forma simultánea a través de internet e interactuar con miles de jugadores en un mundo virtual.
 - Juego Casual: Videojuegos basados en temáticas de entretenimiento o educación que están destinados a jugadores no habituales que buscan una distracción diferente. Están basados en reglas simples y no requieren de una gran dedicación ni compromiso.
 - Juegos para dispositivos móviles: Aquellos diseñados únicamente para esta plataforma.
 - God games: El jugador observa el mundo desde una perspectiva superior, cuenta con la capacidad de influir en los eventos que suceden en el mundo donde se habitúa el juego, como si se fuera un dios.
- Detalles del juego: información editorial del juego
 - Modo de Juego: son las reglas, meta a la que se aspira cuando se juega.

- Avatar: la cantidad de personajes con los que se cuenta a lo largo del juego.
- Perspectiva: desde donde se ven los personajes, primera persona, tercera persona, etc.
- Dimensionalidad: describe las dimensiones visuales del juego, el ambiente desarrollado y sus detalles.
- Competitividad: Contra quien puede competir el jugador en el juego.
- Número de jugadores: Cuantas personas pueden jugar el mismo juego al mismo tiempo, en la misma sesión y desde donde.
- Mecánicas: se centra en como interactúa el jugador con el juego.
- Tema: Es el universo en el que se va a situar el juego, el escenario, los sonidos, la atmosfera y el mundo en el se desarrolla el juego.
- Estilo de Arte: Describe la parte visual en la que se desarrolla y presenta el juego, su estilo particular de representaciones visuales.

Estas categorías permiten el análisis desde múltiples ángulos y combinación de elementos representativos del juego. El propósito de esta clasificación es permitir ampliar la revisión de la literatura de investigación y ser funcional a futuros análisis del mercado. Aprovechando esta taxonomía se puede resaltar los tipos exactos de juegos y elementos de juego para analizar. Al mismo tiempo, permite mantener un esquema coherente y equivalente entre los diferentes investigadores, para un planteamiento similar y determinado por parámetros de referencia iguales. Constituyendo de este modo, un hecho esencial para los futuros estudios que busquen desenvolverse en este ámbito. En primer lugar, porque demuestra con determinación el rigor científico necesario para llevar a cabo investigaciones sostenidas en un campo léxico común y compartido por todas las partes del ámbito. En segundo lugar, para facilitar el labor de interpretación de resultados y aportes de los recientes trabajos que puedan presentarse, bajo un marco conceptual de interpretación común (Hernandez-Perez, et al., 2015).

4. Propuesta metodológica

4.1 Objetivos

4.1.1 Objetivo General

“Indagar la relación entre los niveles de Autoestima y las distintas dimensiones de la Regulación Emocional en usuarias de videojuegos online”

4.1.2 Objetivos Especifico

- A.** Caracterizar la muestra según las variables sociodemográficas: lugar de residencia, edad, estudios alcanzados, estado civil, hijos, nivel socioeconómico auto-percibido, ocupación, si trabaja en el ámbito de la tecnología, edad en la que inicio este tipo de actividad, motivo por el que juega, frecuencia con la que juega, tipos de juegos que más utiliza, si recibe trato diferenciado por parte de otros jugadores y si esto afecta su desempeño.
- B.** Describir los niveles de Autoestima en las jóvenes usuarias.
- C.** Describir los tipos de Regulación Emocional presentes en usuarias de videojuegos online.
- D.** Describir las estrategias de Regulación Emocional de aquellas usuarias que sienten un efecto negativo por el trato diferenciado que perciben de sus pares masculinos y las que no.
- E.** Describir los niveles de Autoestima presentes en las jugadoras que no perciben un trato diferenciado por su género.
- F.** Comparar los niveles de Autoestima de las usuarias según su estado civil.
- G.** Comparar los tipos de estrategias de Regulación Emocional en aquellas jugadoras que tienen hijos y las que no.

H. Asociar los tipos de Regulación Emocional con niveles de Autoestima presentes en las jóvenes.

I. Asociar edad en la que jugaron el primer videojuego con trabajo en el ámbito de la tecnología

4.2 Hipótesis

H1: Las usuarias de videojuegos online presentan niveles de regulación emocional y de autoestima altos.

H2: Aquellas usuarias que trabajen en el ámbito de la tecnología serán las que accedieron a videojuegos en edades más tempranas.

H3: Aquellas usuarias que prefieren la confrontación como objetivo de juego utilizan la catastrofización como estrategia principal de Regulación Emocional.

H4: Las usuarias que prefieran el trabajo en grupo como objetivo de juego tendrán a la aceptación como estrategia principal de regulación emocional.

H5: Las jugadoras que cuyo objetivo de juego sea obtener todos los logros tendrán como estrategia predilecta de Regulación Emocional la Refocalización en los planes.

4.3 Tipo de Estudio o Diseño

El presente trabajo es una investigación no experimental debido a que no hay manipulación de la variable independiente, posee un alcance correlacional, ya que pretende indagar las relaciones significativas entre las variables, y utiliza una metodología cuantitativa, de corte transversal. Los instrumentos fueron aplicados en un momento y ambiente determinado (Vieytes, 2004).

4.4 Muestra y Muestreo

Se tomó una muestra no probabilística, ya que no es posible el diseño probabilístico (de la población se extrae cada unidad que la integra con una probabilidad conocida, y desigual a cero), o a priori se sabe que no podrá realizarse, se recurre a este tipo de muestra (Corbetta, 2007). Con el empleo de un muestreo subjetivo por decisión razonada. En este tipo de muestra las unidades se eligen en función de algunas de sus características y el proceso de elección se realiza aplicando criterios racionales (Corbetta, 2007).

La muestra se conformó por personas que se autoperciban como mujeres residentes de la Provincia de Buenos Aires, que se encuentren en un rango de etario entre 18 y 60 años. La muestra estuvo integrada por 123 mujeres, usuarias regulares de videojuegos; fueron reclutadas según los criterios siguientes:

Criterios de inclusión

- Edad entre 18 a 60 años.
- Género femenino.
- Residir en la Provincia de Buenos Aires.
- Usuaria de al menos un videojuego masivo en línea.

Tomando como criterio de exclusión se considera el no vivir en Argentina o ser usuario eventual/no usuaria de videojuegos online.

4.5 Instrumentos

Se administró un cuestionario sociodemográfico con el fin de recabar datos sobre, edad, nivel de educación alcanzado, nivel socioeconómico auto-percibido, estado civil, ocupación, cantidad de horas trabajadas, edad en la que comenzó a utilizar este tipo de videojuegos, razones por las que juega, cuanto tiempo juega y que tipo de juegos son de su preferencia.

Cuestionario de Regulación Emocional (CERQ; Garnefski et. al, 2001) se seleccionó la adaptación en su versión argentina de Medrano et al., (2013). En esta adaptación se obtuvo un alfa de Cronbach comprendido entre 0.68 y 0.83 para la escala total. Valores de entre 0.59 y 0.83 para las subescalas de auto-culparse, aceptación, rumiación, focalización positiva, refocalización en planes, culpar a otros, poner en perspectiva, reinterpretación positiva y catastrofización agresión; y se confirmó mediante un análisis factorial. Es un instrumento de autoinforme compuesto por 36 ítems respondidos en una escala tipo Likert, en la que 1 es *casi nunca* y 5 es *casi siempre*. Este cuestionario examina nueve estrategias cognitivas de regulación emocional que utilizan las personas luego de una experiencia displacentera o estresante. Cada estrategia es examinada por cuatro ítems, las respuestas se ranquean a partir de la suma de ítems 1 (casi nunca) y 5 (casi siempre), de 4 a 20 puntos, donde el más alto es la estrategia cognitiva más usada. Las estrategias obtenidas pueden ser:

1. *Rumiación*: Cuyos ítems son 3, 15, 18 y 27
2. *Auto-culparse*: Cuyos ítems son 1, 17, 26 y 33
3. *Culpar a Otros*: Los ítems son 9, 21, 29 y 36
4. *Catastrofización*: Cuyos ítems son 8, 10, 22 y 35.
5. *Focalización positiva*: Cuyos ítems son 4, 14, 24 y 28.
6. *Aceptación*: Cuyos ítems son 2, 16, 25 y 32.
7. *Poner en perspectiva*: Cuyos ítems son 7, 11, 20 y 34.
8. *Reinterpretación Positiva*: Cuyos ítems son 6, 12, 23 y 31.
9. *Refocalización en los planes*: Cuyos ítems son 5, 13, 19 y 30.

Escala de Autoestima (Rosenberg, 2005);, 2009). Se seleccionó su adaptación argentina realizada por Góngora & Casullo (2009). Estos últimos obtuvieron en su versión un alfa de Cronbach de 0.70 para la población general y 0.78 para la población clínica. También recabaron evidencias de validez convergente con subescalas de un instrumento que evalúa inteligencia emocional [Bar-On, EQ-I], y también validez divergente con medidas de depresión [Escala de depresión de Beck-II] y ansiedad [Escala de ansiedad STAI-rasgo].

Esta escala, ha sido creada para medir la autoestima de manera unidimensional y está compuesto por 10 ítems valorados en una escala Likert de 4 puntos (1. Muy en desacuerdo, a 4. Muy de acuerdo.), donde sólo se puede elegir una respuesta. 5 ítems son directos (1, 2, 4, 6 y 7) y 5 ítems inversos (3, 5, 8, 9, 10). Este instrumento se puede administrar en forma colectiva y es autoadministrable. Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja, situándose la autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible.

4.6 Justificación y Relevancia

La presente investigación se enfocará en describir el posible impacto que los videojuegos, en espacios multimedia, pueden llegar a tener. Potenciando de esta manera facultades positivas de adaptación como la Regulación Emocional, facilitando así sus aptitudes a la hora de desenvolverse en el entorno cotidiano. Estas habilidades podrían colaborar a generar una amplia gama de estrategias que posibiliten a las jóvenes, desarrollar la capacidad de resolver problemas, desarrollando el pensamiento crítico y la creatividad.

Se atribuye a los videojuegos y su enorme capacidad para atraer y cautivar la atención de jóvenes y adolescentes (Pindado, 2005) lo que en psicología se denominan factores dinamizadores de nuestra conducta; es decir que poseen el suficiente atractivo y la suficiente motivación como para que los jóvenes sean incapaces de sustraerse a su dinámica interna.

El reciente auge de la tecnología e internet en la vida de las personas produce también situaciones y conductas negativas trasladadas a la virtualidad (Letona, 2012). Esto es una suposición instalada, pero existe escasa bibliografía al respecto que abarquen una muestra integrada únicamente por las jóvenes del género femenino.

Es relevante tener conocimiento sobre estas variables ya que podría especificarse el modo de accionar y enfrentar este nuevo aspecto de la interacción social. Es por esto imprescindible diseñar e implementar métodos que reduzcan el impacto negativo y aumenten los positivos que podrían generar la exposición a videojuegos en línea. De este modo concientizar la incidencia de la Autoestima en los medios adecuados para la Regulación Emocional ante acontecimientos displacenteros, tanto en lo virtual como en el real a través de distintos dispositivos terapéuticos adecuados.

4.7 Procedimiento

Ambos instrumentos propuestos se administrarán de manera individual, enviados y recibidos a través de medios sociales de comunicación. Se llevará a cabo vía cuestionario online (formulario Google) autoadministrado a jugadoras residentes de la Provincia de Buenos Aires, y no jugadoras que cumplan con alguno de los criterios preestablecidos para la muestra. Se informará que la participación es voluntaria y de manera anónima.

Los datos recaudados fueron procesados por medio del software SPSS, versión 23.

5. Resultados

5.1 Caracterización De La Muestra

La muestra estuvo compuesta por 123 usuarias de videojuegos online. El 64.2 % (n=79) de las jóvenes residían en la zona de Gran Buenos Aires, el 22.8% (n=28) en la Ciudad de Buenos Aires y el 13% (n=16). Con respecto a la edad se encontró una media de 27,58, Mínimo: 19, Máximo: 59.

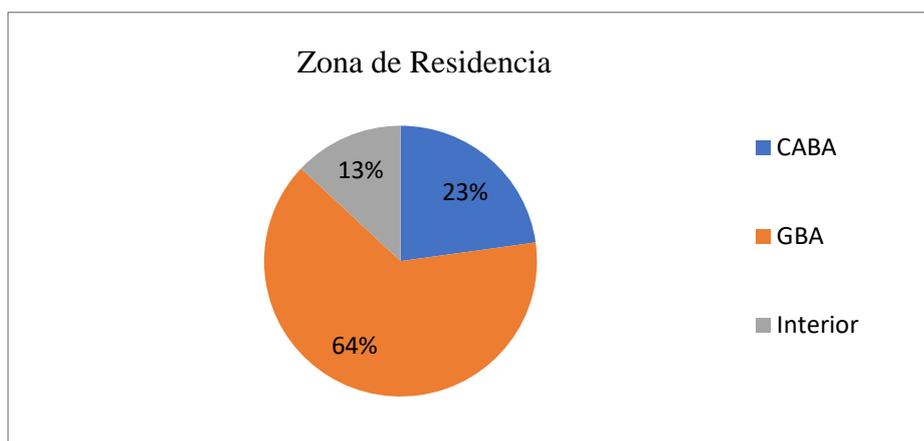


Gráfico 1. *Zona de Residencia*

Con respecto a los estudios alcanzados por las participantes, un 48% (n=59) afirmó estar cursando alguna carrera de orden terciario o universitario; un 40% (n=49) finalizaron una carrera universitaria o terciaria; un 10% (n=13) dijo tener el secundario completo y finalmente un 2% (n=2) afirmó no haber completado el secundario.

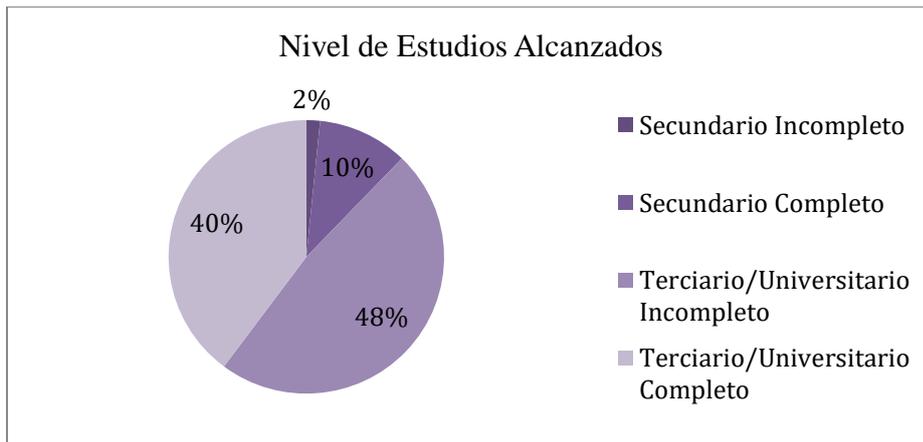


Gráfico 2. *Estudios Alcanzados*

En cuanto a la extensión de la jornada de trabajo un 65,9% (n=81) de jugadoras trabajan en modalidad full-time, un 26,6% (n=29) en modalidad part-time y un 10,6% (n=13) de jóvenes son desocupadas. Dentro de las primeras dos se encontró que un 62,6% (n=77) trabajaba en el ámbito de la tecnología. El nivel socioeconómico percibido seleccionado por las jugadoras fue: bueno por un 31,7% (n=39), regular por un 58,5% (n=72) y malo por un 1,2% (n=12).

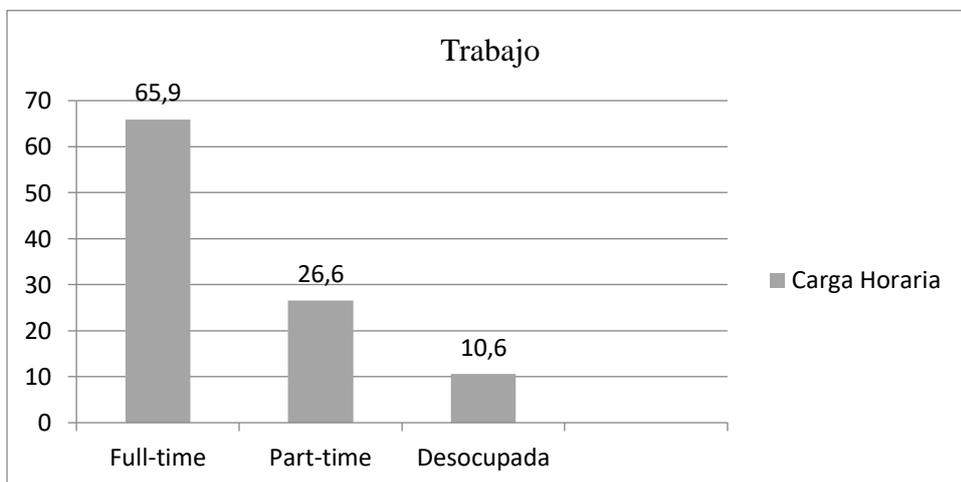


Gráfico 3. *Ocupación*

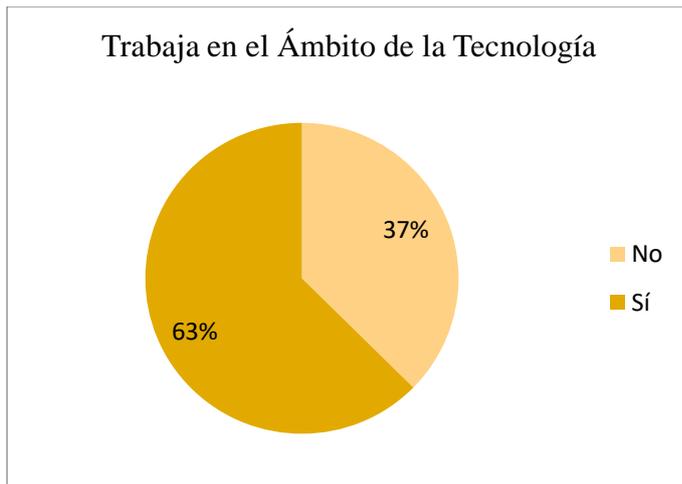


Gráfico 4. *Trabaja en el Ámbito de la Tecnología*

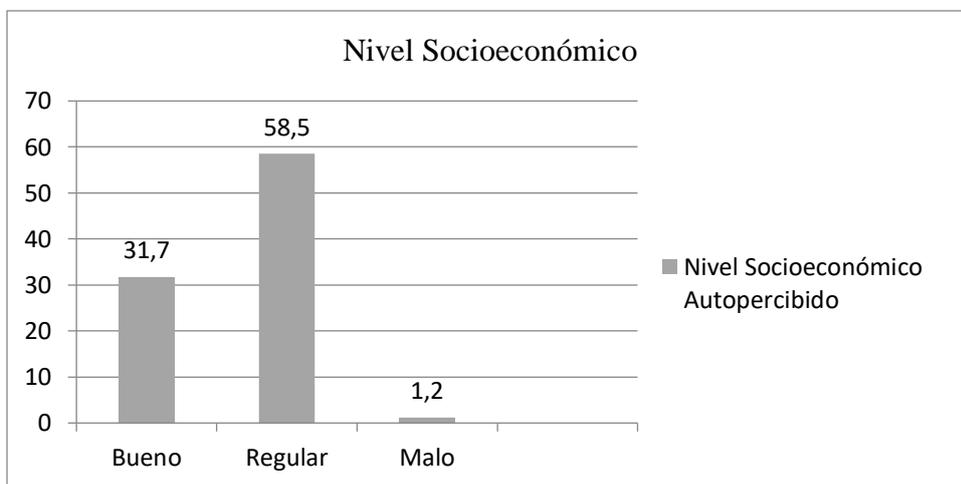


Gráfico 5. *Nivel Socioeconómico Autopercebido*

Por su parte el estado civil de las participantes el 60,2% (n=74) no se encuentran en pareja, mientras que el 39,8% (n=49) se encuentra actualmente en pareja. El 8,9% (n=11) de las jóvenes tienen hijos, contra el 91,1% (n=112) que respondió negativamente a esta pregunta.

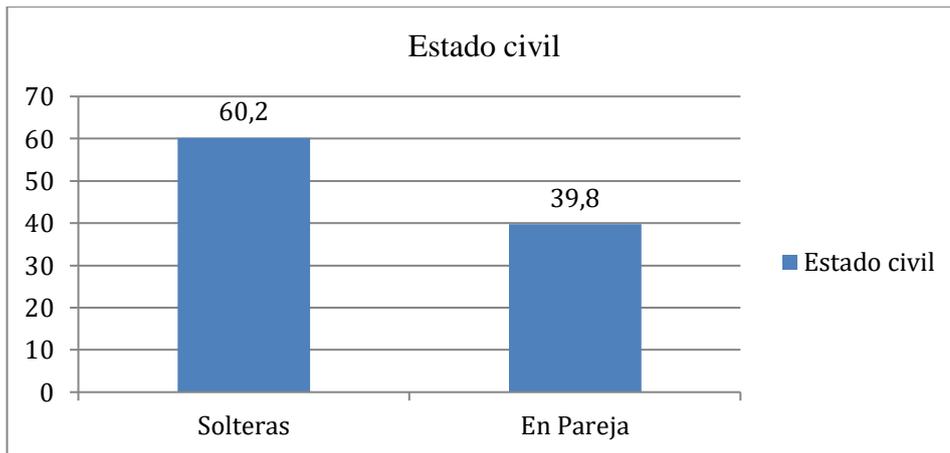


Gráfico 6. *Estado civil*

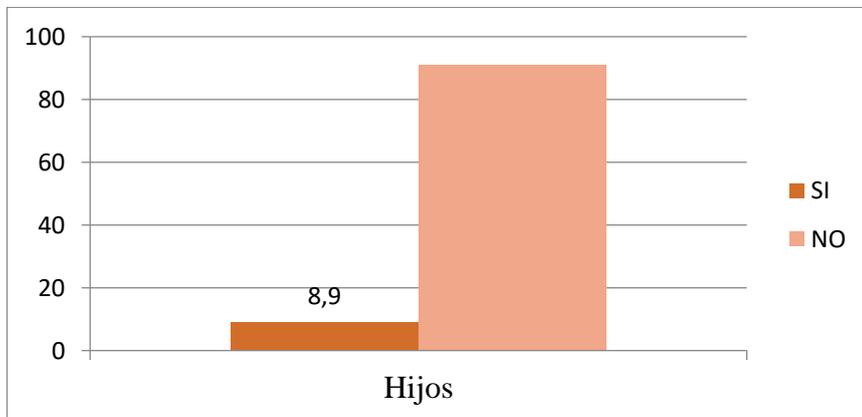


Gráfico 7. *Hijos*

El 44,7% (n=55) de las jugadoras aseguró que la Edad en la que jugaron el primer Videojuego fue antes de los 11 años, el 37,4% (n=46) por su parte aseguró haber comenzado a jugar entre los 11 y 18 años, finalmente el 17,9% (n=22) comenzó en su edad adulta.

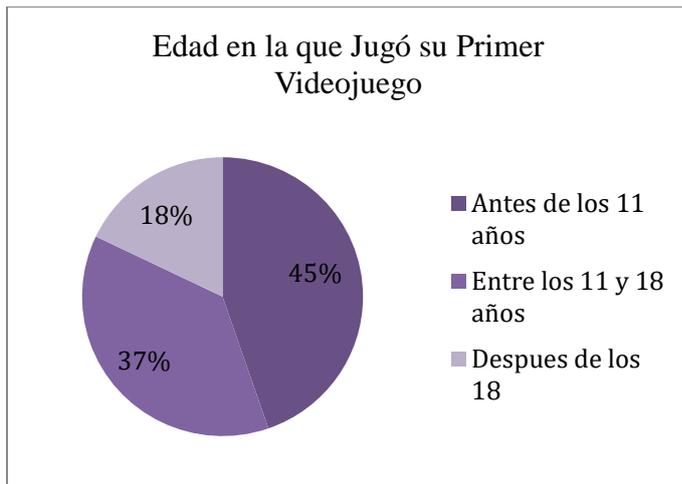


Gráfico 8. *Edad en la que Jugó su Primer Videojuego*

En cuanto a la Frecuencia de juego el 61% (n=75) seleccionaron jugar siempre sin que esto afecte el resto de sus actividades, mientras que el 37,4% (n=46) respondió jugar algunas veces.

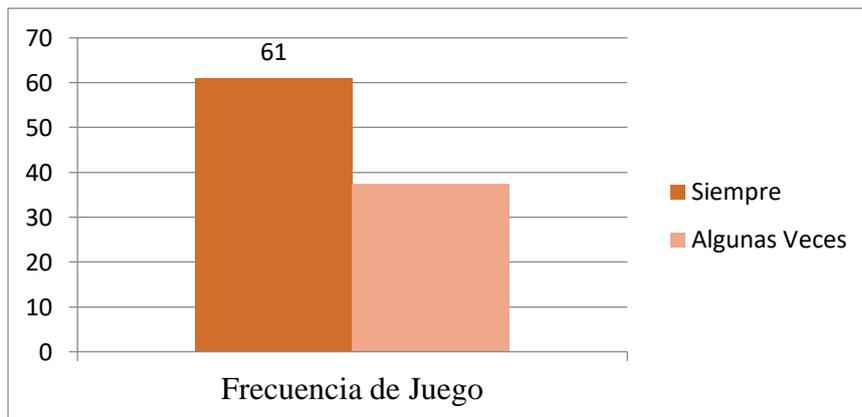


Gráfico 9. *Frecuencia de Juego*

Con respecto al Motivo por el que juegan el 91,1% (n=112) afirmó que eran para fines recreativos, mientras que el 8,9% (n=11) seleccionó competencia.

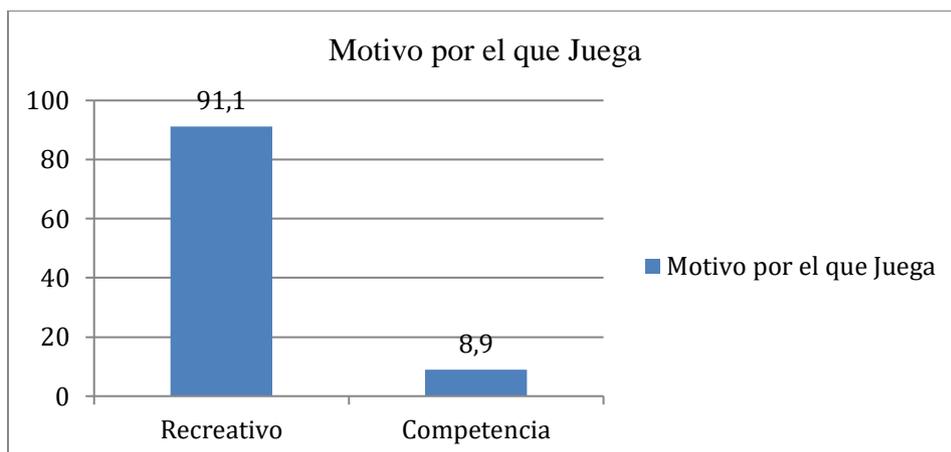


Gráfico 10. *Motivo por el que juega*

A la hora de definir los fines de los juegos elegidos el 36,6% (n=45) de las jugadoras optó por buscar conseguir logros del juego, un 26% (n=32) disfruta del recorrido y el escenario, el 24,4% (n=30) prefiere jugar en grupo y compartir sus logros y finalmente un 13% (n=16) de la muestra prefiere la confrontación y derrota de otros oponentes.

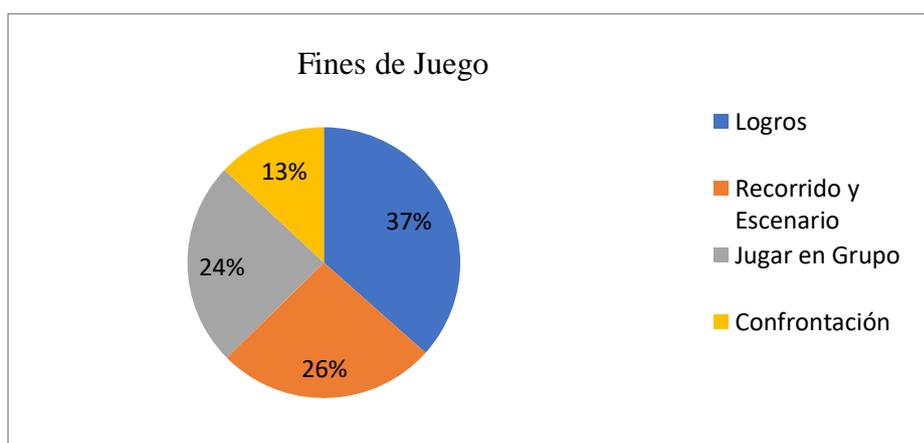


Gráfico 11. *Fines de Juego*

El Tipo de juego elegido por la muestra fue mayormente el de aventura por un 18,7% (n=23), le siguen los shooters con un 17,1% (n=21), un 13% (n=16) juegos de dispositivos móviles exclusivamente y las aventuras en tercera persona con un 10,6% (n=13).

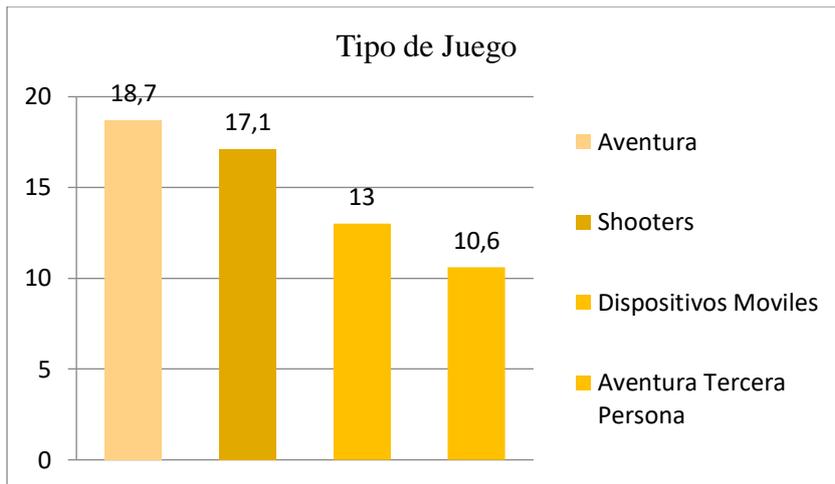


Gráfico 12. *Tipo de Juego*

Finalmente, a la hora de responder sobre el trato que reciben las jugadoras por parte de sus compañeros un 79,7% (n=98) manifestó sentir un trato diferenciado al resto. Del mismo modo cuando se interrogó sobre si este trato afectó negativamente su desempeño en el juego el 52% (n=64) de las jugadoras respondió afirmativamente.

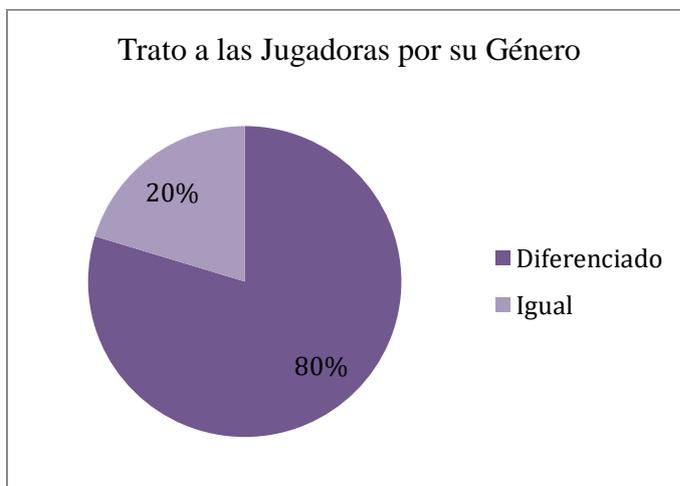


Gráfico 13. *Trato a las Jugadoras por su Género*

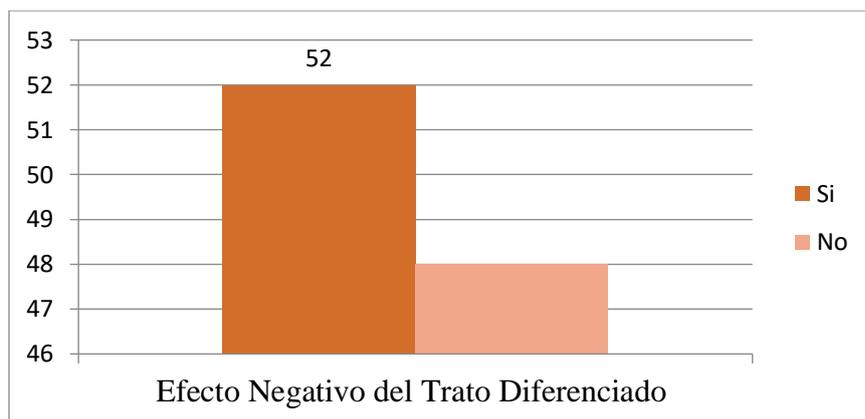


Gráfico 14. *Efecto Negativo del Trato Diferenciado*

5.2 Análisis de Datos

5.2.1 Pruebas de Normalidad

Primeramente, se llevó a cabo la prueba de normalidad con el Cuestionario de Regulación Emocional y la Escala de Autoestima, obteniéndose valores asimétricos, por lo cual se utilizaron pruebas no paramétricas para los análisis estadísticos. Con el fin de correlacionar variables se empleó el coeficiente Rho de Spearman, y para realizar comparaciones entre diferentes grupos se utilizó el test de U de Mann-Whittney (en el caso de asociación de dos grupos) y H de Kruskal-Wallis (para tres o más grupos).

Tabla 1

Pruebas de normalidad

		Kolmogorov Smirnov ^a	
Autoestima	,121	123	,000
Rumiación	,146	123	,000
Autoculparse	,119	123	,000
Culpar a otros	,161	123	,000

Catastrofización	,206	123	,000
Focalización positiva	,163	123	,000
Aceptación	,102	123	,003
Poner en perspectiva	,137	123	,000
Reinterpretación positiva	,141	123	,000
Refocalización en los planes	,208	123	,000

5.3 Descripción de Puntuaciones Medias de Autoestima y Regulación Emocional

Los resultados obtenidos a través del análisis de medias correspondiente a la variable Autoestima indicaron una media de 30,04 entendido como un nivel alto de Autoestima. Y para Estrategias de Regulación Emocional más utilizada se obtuvo una media de 15,22 correspondiente a la Refocalización en los Planes.

Tabla 2

Puntuaciones medias

Estadísticos descriptivos

		Media	DE
Autoestima		30,04	4,36716
Regulación Emocional	Rumiación	12,65	3,47551
	Autoculparse	11,71	3,30358
	Culpar a otros	7,22	2,95821
	Catastrofización	8,56	4,18261
	Focalización positiva	12,32	3,53511
	Poner en perspectiva	12,91	3,38029
	Reinterpretación positiva	14,03	3,64385
	Aceptación	13,36	2,97880
	Refocalización en los planes	15,22	2,81546

5.4 Análisis de Comparación

5.4.1 Diferencia de Grupo Según Estado Civil e Hijos

Al realizar la comparación entre grupos con respecto a su estado civil se encontraron diferencias significativas entre las jugadoras solteras y en pareja. Obteniéndose una puntuación más elevada en la dimensión Autoestima (U de Mann-Whittney =1284,000; p= ,006), Focalización Positiva (U de Mann-Whittney =1626,000; p= ,019) y Culpar a otros (U de Mann-Whittney =1337,000; p= ,012 en quienes están en pareja. Mientras que aquellas jugadoras que no se encontraban en pareja presentaron una puntuación elevada en Auto-culparse (U de Mann-Whittney =1118,500; p= ,000).

Tabla 3

Comparación de grupos según Estado Civil

Variable de agrupación: Estado civil	Rango Promedio Soltera	Rango Promedio En pareja	U de Mann-Whittney	Z	Sig.
Autoestima	45,85	72,80	1284,000	-2,746	,006
Rumiación	66,80	54,76	1458,000	-1,846	,065
Autoculparse	71,39	47,83	1118,500	-3,612	,000
Culpar a otros	55,57	71,71	1337,000	-2,500	,012
Catastrofización	60,68	63,99	1715,500	-,509	,611
Focalización Positiva	55,92	71,18	1363,000	-2,344	,019
Aceptación	64,53	58,18	1626,000	-,972	,331
Poner en perspectiva	62,49	61,27	1777,000	-,187	,852
Reinterpretación positiva	65,87	56,15	1526,500	-1,489	,136
Refocalización en los	65,38	56,90	1563,000	-1,316	,188

Se presentó también diferencias significativas en aquellas integrantes que poseían hijos y las que no. Presentando en las primeras mayores puntuaciones en las dimensiones de Rumiación (U de Mann-Whittney =249,000; p= ,001), Auto-culparse (U de Mann-Whittney =346,000; p= ,016), Culpar a otros (U de Mann-Whittney =379,000; p= ,000), Aceptación (U de Mann-Whittney =377,000; p= ,033) y Refocalización en los Planes (U de Mann-Whittney =264,000; p= ,001). Mientras que en aquellas jugadoras que no poseían hijos se observaron puntuaciones elevadas en la dimensión Catastrofización (U de Mann-Whittney =364,000; p= ,024).

Tabla 4

Comparación de grupos según Hijos

Variable de agrupación: Hijos	Rango Promedio Si	Rango Promedio No	U de Mann-Whittney	Z	Sig.
Autoestima	56,09	60,87	459,500	-1,394	,163
Rumiación	73,23	60,60	249,000	-3,273	,001
Autoculparse	60,72	53,92	346,000	-2,409	,016
Culpar a otros	59,46	58,17	379,000	-2,135	,033
Catastrofización	57,88	58,17	364,000	-2,256	,024
Focalización Positiva	58,20	57,70	597,000	-,170	,865
Aceptación	59,16	56,26	377,000	-2,131	,033
Poner en perspectiva	61,67	52,50	562,500	-,477	,633
Reinterpretación positiva	58,56	57,16	566,500	-,411	,659

Refocalización en los planes	58,56	57,16	566,500	-,411	,659
------------------------------	-------	-------	---------	-------	-------------

5.4.2 Diferencia de Grupos Según Zona de Residencia

Al realizar la comparación entre grupos con respecto a la zona de residencia de las jugadoras se encontraron diferencias significativas en las dimensiones Rumiación ($x^2=6,020$, $gl=2$, $p = ,049$), siendo mayor en aquellas que residían en el Gran Buenos Aires. Siendo menor en las residentes del Interior de la provincia ($x^2=6,020$, $gl=2$, $p = ,049$). Mientras que las jugadoras pertenecientes a la Ciudad de Buenos Aires presentaron una puntuación elevada en la dimensión Culpar a otros ($x^2=12,526$, $gl=2$, $p = ,002$).

Tabla 5

Comparación de grupos según zona de residencia

	Zona de residencia	Rango promedio	Chi cuadrado	Gl	Sig.
Autoestima	CABA	62,39	3,623	2	,163
	GBA	65,00			
	Interior	46,50			
Rumiación	CABA	63,34	6,020	2	,049
	GBA	65,60			
	Interior	41,88			
Autoculparse	CABA	67,39	2,727	2	,256
	GBA	58,16			
	Interior	71,50			

	CABA	75,16			
Culpar a otros	GBA	62,53	12,526	2	,002
	Interior	36,34			
	CABA	57,61			
Catastrofización	GBA	66,22	3,772	2	,152
	Interior	48,88			
	CABA	67,27			
Focalización positiva	GBA	62,54	2,445	2	,295
	Interior	50,13			
	CABA	55,84			
Aceptación	GBA	63,59	1,115	2	,573
	Interior	64,94			
	CABA	73,46			
Poner en perspectiva	GBA	59,05	3,866	2	,145
	Interior	56,50			
	CABA	67,50			
Reinterpretación positiva	GBA	59,73	1,029	2	,598
	Interior	63,56			
Refocalización en los planes	CABA	64,52			

GBA	61,27	,188	2	,910
Interior	61,22			

5.4.3 Diferencias de Grupos Según el Nivel Socioeconómico Auto-percibido

Quienes percibieron su Nivel Socioeconómico como bueno, obtuvieron mayores niveles en Culpar a otros ($x^2=7,576$, $gl=2$, $p = ,023$), Aceptación ($x^2=17,497$, $gl=2$, $p = ,000$), y Reinterpretación positiva ($x^2=27,422$, $gl=2$, $p = ,006$). Quienes lo percibieron como malo, obtuvieron mayores niveles en Poner en perspectiva ($x^2=9,317$, $gl=2$, $p = ,009$).

Tabla 6

Comparación de grupos según Nivel Económico Auto-percibido

	Nivel Económico Auto-percibido	Rango promedio	Chi Cuadrado	Gl	Sig.
Autoestima	Malo	69,88			
	Regular	55,61	5,648	2	,059
	Bueno	71,37			
Rumiación	Malo	53,17			
	Regular	62,01	,973	2	,615
	Bueno	64,71			
Autoculparse	Malo	60,67			
	Regular	66,78	3,538	2	,171
	Bueno	53,58			
	Malo	41,13			

Culpar a otros	Regular	60,11	7,576	2	,023
	Bueno	71,91			
	Malo	72,71			
Catastrofización	Regular	63,10	2,060	2	,357
	Bueno	56,68			
	Malo	68,75			
Focalización positiva	Regular	60,28	,644	2	,725
	Bueno	63,09			
	Malo	99,75			
Aceptación	Regular	54,08	17,497	2	,000
	Bueno	65,00			
	Malo	33,21			
Poner en perspectiva	Regular	63,31	9,317	2	,009
	Bueno	68,45			
	Malo	25,46			
Reinterpretación positiva	Regular	56,93	27,422	2	,000
	Bueno	82,60			
	Malo	81,00			
Refocalización en los planes	Regular	57,49	4,935	2	,085
	Bueno	64,49			

5.4.4 Diferencias de Grupos Según el Nivel de Estudios Alcanzados

Se encontró una diferencia significativa en la dimensión Poner en perspectiva ($\chi^2=10,350$, $gl=2$, $p = ,016$), puntualmente en aquellas jugadoras que poseían el nivel Secundario completo.

Tabla 7

Comparación de grupos según Nivel de Estudios Alcanzados

	Estudios Alcanzados	Rango promedio	Chi Cuadrado	Gl	Sig.
Autoestima	Secundario incompleto	59,75	4,559	3	,207
	Secundario completo	46,19			
	Terciario/Universitario incompleto	66,37			
	Terciario/Universitario completo	61,82			
Rumiación	Secundario incompleto	60,50	,771	3	,856
	Secundario completo	66,73			
	Terciario/Universitario incompleto	63,68			
	Terciario/Universitario completo	58,79			
Autoculparse	Secundario incompleto	62,00	1,146	3	,766
	Secundario completo	63,88			
	Terciario/Universitario	58,51			

	incompleto				
	Terciario/Universitario	65,70			
	completo				
	Secundario	82,00			
	incompleto				
Culpar a otros	Secundario completo	70,35	4,176	3	,243
	Terciario/Universitario	55,64			
	incompleto				
	Terciario/Universitario	66,62			
	completo				
	Secundario	82,75			
	incompleto				
Catastrofización	Secundario completo	54,77	5,435	3	,143
	Terciario/Universitario	68,81			
	incompleto				
	Terciario/Universitario	54,87			
	completo				
	Secundario	31,00			
	incompleto				
Focalización positiva	Secundario completo	61,08	2,296	3	,513
	Terciario/Universitario	65,30			
	incompleto				
	Terciario/Universitario	59,54			
	completo				
	Secundario	71,00			
	incompleto				
Aceptación	Secundario completo	67,58	,783	3	,854

	Terciario/Universitario incompleto	62,78			
	Terciario/Universitario completo	59,21			
	Secundario incompleto	47,75			
Poner en perspectiva	Secundario completo	89,65	10,350	3	,016
	Terciario/Universitario incompleto	55,40			
	Terciario/Universitario completo	63,19			
	Secundario incompleto	22,50			
Reinterpretación positiva	Secundario completo	81,92	6,856	3	,077
	Terciario/Universitario incompleto	59,87			
	Terciario/Universitario completo	60,89			
	Secundario incompleto	43,75			
	Secundario completo	73,46			
Refocalización en los planes	Terciario/Universitario incompleto	64,96	3,734	3	,295
	Terciario/Universitario completo	56,14			

5.4.5 Diferencias de Grupos Según Trabajo en el Ámbito de la Tecnología

Se encontraron diferencias significativas en la dimensión Rumiación (U de Mann-Whitney =1225,000; p= ,038) en aquellas jugadoras que trabajaban en el ámbito de la tecnología.

Tabla 8

Comparación de grupos según Trabaja en el Ámbito tecnológico

Variable de agrupación: Trabaja en el Ámbito tecnológico	Rango Promedio Si	Rango Promedio No	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
Autoestima	56,09	60,87	1455,000	-,757	,449
Rumiación	63,25	50,13	1225,000	-2,079	,038
Autoculparse	60,72	53,92	1399,500	-1,077	,281
Culpar a otros	59,46	58,17	1486,000	-,586	,558
Catastrofización	57,88	58,17	1579,000	-,046	,963
Focalización Positiva	58,20	57,70	1573,000	-,081	,936
Aceptación	59,16	56,26	1507,000	-,460	,646
Poner en perspectiva	61,67	52,50	1334,000	-1,454	,646
Reinterpretación positiva	58,56	57,16	1548,500	-,221	,825
Refocalización en los planes	58,80	56,80	1532,000	-,320	,749

5.4.6 Diferencias de Grupo Según Percepción del Trato que Reciben por su Género y su Influencia Negativa

Las diferencias significativas en el Autoestima (U de Mann-Whitney =669,000; p= ,000) donde presentaban un mayor nivel aquellas jugadoras que no reconocían el trato diferente según su género.

Tabla 9

Comparación de grupos según Percepción del Trato que Reciben por su Género Cuando Juegan

Variable de agrupación: Percepción del Trato que Reciben	Rango Promedio Bueno	Rango Promedio Malo	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
Autoestima	53,33	84,24	669,000	-3,512	,000
Rumiación	62,17	61,34	1208,500	-,104	,971
Autoculparse	62,50	60,04	1176,000	-,310	,757
Culpar a otros	62,42	60,34	1183,500	-,265	,791
Catastrofización	61,79	62,84	1204,000	-,133	,894
Focalización Positiva	60,20	69,04	1049,000	-1,115	,265
Aceptación	63,45	56,30	1082,500	-,901	,367
Poner en perspectiva	63,96	54,32	1033,000	-1,214	,225
Reinterpretación positiva	61,43	64,24	1169,000	-,354	,723
Refocalización en los planes	64,71	51,36	959,000	-1,704	,088

Siguiendo esta línea se encontraron diferencias significativas en la Autoestima (U de Mann-Whittney =1494,000; p= ,045), además, dimensiones referidas a Culpar a otros (U de Mann-Whittney =1365,000; p= ,007), y Poner en perspectiva (U de Mann-Whittney =1469,000; p= ,033), en aquellas jóvenes que reconocieron un efecto negativo en su desempeño.

Tabla 10

Comparación de grupos según Influencia negativa de la percepción del trato

Variable de agrupación: Influencia negativa del trato	Rango		U de Mann-Whittney	Z	Sig.
	Promedio Si	Promedio No			
Autoestima	55,84	68,68	1494,000	-2,004	,045
Rumiación	62,12	61,87	1880,500	-,038	,970
Autoculparse	63,16	60,75	1814,000	-,377	,706
Culpar a otros	70,17	53,14	1365,000	-2,692	,007
Catastrofización	58,45	65,85	1661,000	-1,161	,246
Focalización Positiva	60,82	63,28	1812,500	-,385	,700
Aceptación	61,68	62,35	1867,500	-,104	,917
Poner en perspectiva	68,55	54,90	1469,000	-2,135	,033
Reinterpretación positiva	65,26	58,47	1679,500	-1,062	,288
Refocalización en los planes	59,35	64,87	1718,500	-,874	,382

5.4.7 Diferencias de Grupo Según Perfil de las Jugadoras

Se encontró una diferencia significativa en las dimensiones Catastrofización ($\chi^2=11,060$, $gl=3$, $p = ,011$), siendo mayor en quienes eligieron como objetivo la confrontación. Aceptación ($\chi^2=8,194$, $gl=3$, $p = ,042$) obteniéndose mayores niveles en las jugadoras que tiene preferencia por los juegos en grupo y Refocalización en los planes ($\chi^2=9,474$, $gl=3$, $p = ,024$) de aquellas jugadoras cuyo objetivo se basa en completar los logros del juego.

Tabla 11

Comparación de grupos según Objetivos al Jugar

	Objetivos que Priorizan	Rango promedio	Chi Cuadrado	Gl	Sig.
Autoestima	Logros	56,76	7,047	3	,070
	Jugar en grupo	76,48			
	Confrontación	53,22			
Rumiación	Recorrido	60,19	4,023	3	,259
	Logros	64,31			
	Jugar en grupo	54,73			
Autoculparse	Confrontación	75,47	3,847	3	,278
	Recorrido	58,83			
	Logros	64,30			
Culpar a otros	Jugar en grupo	55,08	,170	3	,982
	Confrontación	53,13			
	Recorrido	69,69			
	Logros	62,02			
	Jugar en grupo	60,28			
	Confrontación	61,38			

	Recorrido	63,89			
	Logros	61,33			
Catastrofización	Jugar en grupo	71,77	11,060	3	,011
	Confrontación	76,38			
	Recorrido	46,59			
	Logros	65,29			
Focalización positiva	Jugar en grupo	68,37	5,407	3	,144
	Confrontación	44,41			
	Recorrido	60,20			
	Logros	55,97			
Aceptación	Jugar en grupo	74,87	8,194	3	,042
	Confrontación	71,53			
	Recorrido	53,66			
	Logros	68,41			
Poner en perspectiva	Jugar en grupo	57,00	4,056	3	,255
	Confrontación	49,78			
	Recorrido	63,78			
	Logros	68,77			
Reinterpretación positiva	Jugar en grupo	58,75	2,608	3	,456
	Confrontación	57,25			
	Recorrido	57,91			
	Logros	71,73			
Refocalización en los planes	Jugar en grupo	65,78	9,474	3	,024
	Confrontación	55,38			
	Recorrido	48,08			

5.4.8 Diferencias de Grupo Según Tipo de Juego

Se encontró una significación evidente en Autoestima ($x^2=22,775$, $gl=11$, $p = ,019$), Focalización positiva ($x^2=22,061$, $gl=11$, $p = ,024$) y Reinterpretación positiva ($x^2=26,494$, $gl=11$, $p = ,005$) en las jóvenes que preferían juegos del tipo Role-play. En dimensiones como Rumiación ($x^2=25,007$, $gl=11$, $p = ,009$) las jugadoras del tipo Battle Royale. Las jugadoras de juegos clasificados como Arcade obtuvieron mayor puntaje en dimensiones como Auto-culparse ($x^2=27,081$, $gl=11$, $p = ,004$) y Aceptación ($x^2=22,568$, $gl=11$, $p = ,020$). Por otro lado, aquellas que tenían por preferencia los juegos de dispositivos móviles obtuvieron puntajes significativos en la dimensión Culpar a otros ($x^2=24,385$, $gl=11$, $p = ,011$). En Catastrofización ($x^2=34,590$, $gl=11$, $p = ,000$), fueron las jugadoras de juegos clasificados como Shooter quienes obtuvieron mayor puntaje. Finalmente Poner en perspectiva ($x^2=38,483$, $gl=11$, $p = ,000$), las jugadoras que seleccionaron juegos en 3° persona como sus favoritos y Refocalización de planes ($x^2=39,424$, $gl=11$, $p = ,000$) en las jugadoras que prefieren juegos casuales.

Tabla 12

Comparación de grupos según Tipo de Juego

	Tipo de Juego	Rango promedio	Chi Cuadrado	Gl	Sig.
Autoestima	Shooter	74,93			
	Role-play	98,67			
	Aventura	67,46			
	Estrategia	60,06			
	Battle Royale	31,00	22,775	11	,019
	Arcade	29,25			
	Tercera persona	59,12			

	Simulador	84,57			
	Deportes	45,00			
	MMo	37,85			
	Juego casual	65,86			
	Juegos para dispositivos móviles	57,06			
	Shooter	65,00			
	Role-play	32,50			
	Aventura	76,28			
	Estrategia	56,69			
Rumiación	Battle Royale	88,33	25,007	11	,009
	Arcade	32,13			
	Tercera persona	66,58			
	Simulador	81,50			
	Deportes	23,50			
	MMo	52,55			
	Juego casual	66,23			
	Juegos para dispositivos móviles	36,47			
	Shooter	53,12			
	Role-play	30,33			
	Aventura	55,13			
	Estrategia	60,88			
Autoculparse	Battle Royale	82,75			
	Arcade	94,63			
	Tercera persona	75,73			
	Simulador	76,50			
	Deportes	67,00			
	MMo	63,15			

	Juego casual	88,45			
	Juegos para dispositivos móviles	37,88			
	Shooter	61,10			
	Role-play	79,50			
	Aventura	60,98			
	Estrategia	71,50			
Culpar a otros	Battle Royale	44,67	24,385	11	,011
	Arcade	27,25			
	Tercera persona	71,12			
	Simulador	32,14			
	Deportes	59,50			
	MMo	38,60			
	Juego casual	76,68			
	Juegos para dispositivos móviles	82,16			
	Shooter	93,67			
	Role-play	35,50			
	Aventura	62,26			
	Estrategia	78,06			
Catastrofización	Battle Royale	60,08	34,590	11	,000
	Arcade	17,38			
	Tercera persona	40,12			
	Simulador	62,93			
	Deportes	35,00			
	MMo	62,55			
	Juego casual	60,64			
	Juegos para dispositivos móviles	48,53			
	Shooter	58,95			

	Role-play	86,83			
	Aventura	57,65			
	Estrategia	39,63			
	Battle Royale	62,17	22,061	11	,024
	Arcade	10,25			
Focalización positiva	Tercera persona	69,50			
	Simulador	73,43			
	Deportes	45,50			
	MMo	56,60			
	Juego casual	62,55			
	Juegos para dispositivos móviles	84,59			
<hr/>					
	Shooter	85,86			
	Role-play	60,00			
	Aventura	59,59			
	Estrategia	64,44			
Aceptación	Battle Royale	58,17	22,568	11	,020
	Arcade	95,25			
	Tercera persona	62,54			
	Simulador	38,50			
	Deportes	16,50			
	MMo	44,85			
	Juego casual	63,45			
	Juegos para dispositivos móviles	48,84			
<hr/>					
	Shooter	44,52			
	Role-play	77,17			
	Aventura	70,50			
	Estrategia	25,56			

Poner en perspectiva	Battle Royale	83,17	38,483	11	,000
	Arcade	33,00			
	Tercera persona	96,50			
	Simulador	37,21			
	Deportes	19,50			
	MMo	60,95			
	Juego casual	68,45			
	Juegos para dispositivos móviles	69,09			
	Shooter	46,50			
	Role-play	91,67			
Reinterpretación positiva	Aventura	72,70			
	Estrategia	39,81			
	Battle Royale	48,58	26,494	11	,005
	Arcade	32,75			
	Tercera persona	75,77			
	Simulador	40,36			
	Deportes	51,50			
	MMo	76,15			
	Juego casual	86,18			
	Juegos para dispositivos móviles	58,31			
Refocalización en los planes	Shooter	79,45			
	Role-play	36,83			
	Aventura	70,17			
	Estrategia	50,63			
	Battle Royale	58,08	39,424	11	,000

Arcade	47,50
Tercera persona	61,27
Simulador	26,57
Deportes	84,50
MMo	75,35
Juego casual	90,23
Juegos para dispositivos móviles	29,78

5.5 Análisis de Relación

5.5.1 Correlación entre Autoestima y Regulación Emocional

En cuanto a la relación entre Autoestima y la Regulación emocional, se encontró una relación negativa entre los niveles de Autoestima y Rumiación ($Rho = -,257$; $p = .004$), ocurrió también con la estrategia de autoculparse ($Rho = -,311$; $p = .000$). En relación con la correlación positiva, se encontró una relación positiva entre Autoestima, Focalización positiva ($Rho = ,363$; $p = .000$), la estrategia de Aceptación ($Rho = ,206$; $p = ,022$) y Reinterpretación positiva ($Rho = ,197$; $p = .029$).

Tabla 13

Correlación entre Autoestima y Regulación Emocional

		Autoestima
Rumiación	Coefficiente de correlación (Rho de Spearman)	-,257**
	Sig. (bilateral)	,004
Autoculparse	Coefficiente de correlación	-,311**

	Sig. (bilateral)	,000
Culpar a otros	Coeficiente de correlación	,051
	Sig. (bilateral)	,572
Catastrofización	Coeficiente de correlación	,059
	Sig. (bilateral)	,516
Focalización positiva	Coeficiente de correlación	,363**
	Sig. (bilateral)	,000
Aceptación	Coeficiente de correlación	,206*
	Sig. (bilateral)	,022
Poner en perspectiva	Coeficiente de correlación	-,106
	Sig. (bilateral)	,255
Reinterpretación	Coeficiente de correlación	,197*
positiva	Sig. (bilateral)	,029
Refocalización en los	Coeficiente de correlación	,129
planes	Sig. (bilateral)	,155

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

5.5.2 Tablas de contingencia

Tabla 14

Relación entre Edad a la que comenzaron a jugar y trabajo en el ámbito de la tecnología.

		Trabaja en el ámbito de la tecnología		Total
		Si	No	
Edad en la que	Antes de los 11 años	37	18	55
comenzaron a	Entre los 11 y 18 años	15	24	46
jugar	Después de los 18	17	4	22
Total		69	46	123

Aquellas jugadoras que tuvieron sus acercamientos a los videojuegos en edad mas tempranas presentaron un elevado porcentaje de ocupación en puestos de trabajo relacionados al ámbito de la tecnología 30% (n=37).

Tabla 15

Relación entre Nivel socioeconómico percibido y si trabajan en el ámbito de la tecnología.

		Trabaja en el ámbito de la tecnología		Total
		Si	No	
Nivel	Malo	9	3	12
socioeconómico	Regular	38	26	72
autopercebido	Bueno	22	17	39
Total		69	46	123

Por otro lado, el 31% (n=38) de las jugadoras que trabajaban en el ámbito tecnológico se autoperciben con un nivel socioeconómico Regular. Mientras que aquellas que no trabajan en el ámbito tecnológico presentan un porcentaje de 19% (n=23) autopercebieron su nivel económico como regular.

6. Conclusiones

6.1 Discusión, Propuestas y Conclusión

6.1.1 Discusión de los resultados

La presente investigación tuvo como objetivo general indagar en la relación entre los niveles de Autoestima y las diferentes estrategias de Regulación Emocional en usuarias de Videojuegos online. A partir de los resultados obtenidos, se concluye que existe una relación inversa entre los niveles de Autoestima, las estrategias de Regulación emocional denominadas Autoculparse y Rumiación. Estas últimas dos entendidas dentro del grupo de las estrategias “menos adaptativas” (Garnefski, et al., 2004). Con respecto a lo mencionado, coincide con lo expuesto por Company, Oberst y Sánchez (2012) en su investigación sobre la Regulación Emocional donde exponen a la rumiación como una de las estrategias que declinaban el estado afectivo de los sujetos evaluados. Se podría inferir, que la estrategia Rumiación guarda relación con aspectos referidos a la evaluación negativa que las jugadoras hacen de sí mismas.

A su vez, se halló una correlación positiva entre la variable Autoestima y las estrategias de Regulación Emocional denominadas Aceptación, Focalización positiva y Reinterpretación Positiva. Entendiendo a estas según lo expuesto por Garnefski, et al., (2004) como las “más adaptativas” y en consecuencia las más utilizadas. Esto concuerda con la investigación realizada por los antemencionados autores donde se encontró que la Aceptación y Reinterpretación positiva como estrategias, tienen relación moderadamente positiva con las medidas de optimismo y autoestima Garnefski, et al., (2004). Por lo tanto, se podría inferir que en las jugadoras donde predominan las estrategias de Regulación Emocional, antes mencionadas, realizan en mayor medida una evaluación positiva de sí mismas.

Por otro lado, en cuanto a las usuarias que seleccionaron Soltera como estado civil, se encontró que poseían menores niveles de autoestima y predominaba la estrategia de Regulación Emocional denominada Autoculparse. Esto guarda relación con lo expuesto por Balaguer et al., (2018). En su investigación expresa que existe un estrecho vínculo con la experiencia emocional, por lo que es responsable de alguna parte de las habilidades para regular la emoción. Particularmente la estrategia denominada Autoculparse hace referencia a la reacción negativa, a las respuestas emocionales de uno mismo. Por lo tanto, se desprende la posibilidad de que estas jugadoras realizan una evaluación negativa de sí mismas. Asu vez, predominaría una estrategia desadaptativa de Regulación Emocional en ellas. Por el contrario, las jóvenes cuyo estado civil era en pareja mostraron niveles de Autoestima elevados y estrategias funcionales de Regulación Emocional como la Focalización positiva. No obstante, mostraron predominancia en estrategias menos adaptativas como Culpar a otros. Según Garnefski, et al., (2004) culpar a otra persona se asocia con un bienestar emocional más pobre.

Por su parte se hallaron diferencias en el uso de estrategias de Regulación Emocional en aquellas usuarias que poseían hijos y las que no. En estas últimas predominaba la catastrofización, relacionado con la inadaptación y la angustia emocional. Si bien en las usuarias con hijos también predominaba esta estrategia, se contrastaba con aceptación y refocalización positiva. Ambas reconocidas como estrategias funcionales de Regulación emocional y asociadas a niveles adecuados de Autoestima (Garnefski, et al., 2004).

En cuando a la zona de residencia de las usuarias se encontró que aquellas que vivían en el Gran Buenos Aires presentaban como estrategia de regulación predominante a la rumiación. Esto concuerda con las usuarias oriundas de la Ciudad de Buenos Aires quienes presentaron a la estrategia de culpar a otros como predilecta. Ambas estrategias en palabras de Garnefski, et al., (2004) estarían asociadas con un bienestar emocional más pobre.

Cabe destacar que se encontró una diferencia significativa en la Autoestima de las usuarias que percibían un trato negativo referido a su género cuando jugaban. Presentaron niveles bajos de autoestima aquellas usuarias que percibieron un trato diferido. En concordancia con esto aquellas que reconocieron su efecto negativo en su desempeño tuvieron como estrategia predominante el culpar a otros. Es decir, poseen dificultades para lograr un bienestar emocional (Garnefski, et al., 2004).

En cuanto al perfil de las jugadoras, se encontró como predominante la estrategia de Regulación Emocional catastrofización las que buscan confrontar. Siguiendo con esta línea aquellas usuarias que seleccionaron shooters, y battle royale, ambos vinculados a un perfil competitivo y de confrontación, presentaban estrategias menos adaptativas de Regulación Emocional, como rumiación y catastrofización. Estas últimas vinculadas a una pobre valoración de sí mismos. En contraste con esto, se encontró que aquellas jugadoras que prefieren trabajar en grupo, compartir sus logros y las que buscaban completar los logros de los juegos las estrategias de preferencias eran las de aceptación y refocalización en los planes. Ambas entendidas como respuestas de afrontamiento funcionales y asociadas a una positiva evaluación de sí mismas (Garnefski, et al., 2004).

En suma, con los resultados obtenidos y las hipótesis planteadas por la investigación, se pudo comprobar que existe una relación directa en cuanto a los niveles de autoestima y las estrategias de regulación emocional que emplean las usuarias cuando se encuentran con una situación displacentera mientras juegan. En otras palabras, las jugadoras presentaron niveles de Autoestima altos y la predominancia de la estrategia Refocalización en los planes. Esta última asociada a estrategias funcionales que relacionan con los niveles de Autoestima de las jóvenes. Garnefski, et al., (2004) han demostrado que el uso de la Refocalización en los planes como estrategia de afrontamiento está positivamente relacionado con las medidas de optimismo y autoestima. La hipótesis queda, por lo tanto, parcialmente comprobada.

Además, los datos mostraron diferencias significativas según los objetivos de juego, donde las jugadoras que presentaban estrategias funcionales de Regulación Emocional estaban vinculadas a conseguir logros y trabajar en equipo. Mientras que las que se inclinaban por la confrontación poseía como principal estrategia disfuncional de Regulación Emocional, la Catastrofización. Se comprueba por lo tanto la hipótesis antes expuesta.

Finalmente, con los resultados obtenidos se comprobó la hipótesis referida a la edad en la que las jugadoras accedían a su primer videojuego y su posible incidencia en su ocupación durante la edad adulta. Ya que quienes accedieron en una edad temprana a los videojuegos online y trabajan en el ámbito tecnológico, son mayoría. Las jugadoras que participaron de este estudio mostraron una actitud positiva hacia la diversidad en el ámbito ocupacional tecnológico. Estos resultados coinciden con los datos obtenidos por las investigadoras Gala y Samaniego (2019) donde afirman que la relevancia de los acercamientos informales estas tecnologías son un factor determinante en su desarrollo de capacidades e intereses tecnológicos. Comprendiendo así niñas que a posteriori demostrarán inclinación por crear trayectorias educativas y ocupacionales vinculados con la tecnología e informática.

6.1.2 Limitaciones del estudio y propuestas para futuras investigaciones

Una primera limitación del estudio tiene que ver con el tamaño de la muestra, el objetivo para los próximos trabajos podría ser ampliar la muestra para eliminar esta dificultad y poder generalizar los resultados obtenidos. También se podría ampliar incluyendo jugadoras de videojuegos sin necesidad de que sean online. Como así también podría incluirse a jugadores del género masculino para conocer su percepción respecto a los perfiles de las jugadoras y cómo influye esto en su Autoestima y Regulación Emocional.

Otro modo de ampliar el alcance de la investigación podría ser utilizando una metodología mixta tanto cualitativa como cuantitativa que posibiliten incluir los diferentes testimonios y

las vivencias de las jugadoras. Para lograr ampliar el perfil y las problemáticas a las que se enfrentan en sus entornos de juego y/o trabajo.

Cabe destacar que, si este estudio si se hubiera ejecutado anteriormente, a lo mejor los resultados esperados no serían los mismos. Como tampoco lo sería si se realizara el estudio en otras culturas ya que nos hemos basado en la cultura occidental, la cual se asocia a posiciones más liberal y progresista. Podría ser interesante realizar éste mismo estudio en diferentes lugares con diferentes culturas, aunque se debería tener en consideración algunas variables como el alto nivel de desempleo, la riqueza del país o la distinta concepción del trabajo.

6.1.3 Conclusión

A partir de los resultados obtenidos y contrastados con los objetivos del presente estudio. Se arriba a la conclusión de que existe una relación directa entre la Autoestima y estrategias funcionales de Regulación Emocional. Es esperable hallar una relación entre la capacidad de regular las emociones y un constructo que resulta de la valoración de sí mismo, la Autoestima. En otras palabras, la capacidad de lograr prestar atención a las propias emociones y reconocerlas podría ser un aspecto fundamental en la construcción del autoconcepto y una valoración positiva de las jóvenes.

Además, se encontraron diferencias según la edad en la que accedieron a su primer videojuego y su ocupación. Por su parte las usuarias de este último grupo no mostraron diferencia en la evaluación de si mismas o sus estrategias de regulación emocional. Los cambios que se han producido y aún se están produciendo en los espacios tecnológicos conllevan a reconocer e investigar a la población femenina en continuo crecimiento y sus particularidades. Invitando a pensar y repensar el juego en las nuevas generaciones como un espacio de posibilidad, reconociendo la complejidad de las interacciones que en ellos se da que habilitan la construcción de significados y experiencias de aprendizaje de futuras ocupaciones relacionadas. El presente trabajo permite aportar interesantes resultados sobre una población poco conocida en el ámbito de la psicología del comportamiento.

En relación con la Regulación Emocional de las jugadoras se halló la capacidad de replanifican sus estrategias para obtener un mayor desempeño con sus grupos de juego. Dándole mayor importancia a la interacción con sus pares y los logros grupales por sobre los individuales. De esta manera también se confirma la importancia de considerar el crecimiento de la población en el consumo de videojuegos y las particularidades de su perfil de juego, teniendo en cuenta las realidades de las mismas.

Finalmente teniendo en cuenta la dimensión de Focalización positiva respecto al cuestionario de Regulación emocional, cabe destacar lo importante que resulta el empleo de respuestas de afrontamiento funcional. Frente a una situación displacentera como recibir un trato negativo por pertenecer al género femenino, resulta beneficiosa y se vincula con el aumento de la Autoestima y el bienestar de las jugadoras que lo emplean.

7. Referencias Bibliográficas

- Balaguer Pich, N., Sánchez Gómez, M., & Díaz-García, A. (2018). Relación entre la regulación emocional y la autoestima. *Agora de salud*, vol. 5, p. 373-380
<http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2018.5.41>
- Balerdi, F. E. (2011). Videojuegos violentos y agresividad. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, vol 18, p. 31-39. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3430207>
- Bastías, L. (2016). *Los videojuegos y el comportamiento social en jóvenes universitarios* (Tesina de grado). Mendoza, Universidad del Aconcagua. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/707>
- Bartle, RA (2016). El declive de los MMO. En *Industrias de juegos globales y política cultural* (págs. 303-316). Palgrave Macmillan, Cham. DOI: 10.1007/978-3-319-40760-9_15
- Buendía, A. A. (2014). *Análisis de la expansión transmedia y la figura del prosumidor en los juegos MMO: El caso de League of Legends*. (Master). Universidad de Alicante. Recuperado de: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/41282/1/TFM-Ana-Alicia-Jux-Buendia.pdf>
- Corbetta, P. (2007). *Metodologías y Técnicas de Investigación Social*. Madrid: McGraw-Hill/Interamerica.
- Horacek, G. A. E., & Levis, D. (2008). La narrativa en los videojuegos: un espacio cultural de aprendizaje socioemocional. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la*

Sociedad de la Información, 9(3), 48-68. E-ISSN: 1138-9737. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=201017343004>

Etxeberria, F. (2011). Videojuegos: oportunidades y riesgos en educación K. Urria (Ed.), *Los retos de las políticas públicas en una democracia avanzada*. (pp. 96–97). Aranteko.

Recuperado de: <https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO26210/ararteko.pdf#page=80>

Gabbiadini, A. y Greitemeyer, T. (2017). Descubriendo la asociación entre los videojuegos de estrategia y la autorregulación: un estudio correlacional. *Personalidad y diferencias individuales*, 104, 129-136. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.041>

Gala, R., & Samaniego, F. (2019). El género en juego. *XIII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires*, 000-023. Recuperado de:

<https://cdsa.aacademica.org/000-023/619>

Vaamonde, A. G. N., Toribio, M. J., Molero, B. T., & Suárez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: una revisión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1-14.

DOI: <https://doi.org/105093/rpadef2018a15>

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. y van Den Kommer, T. (2004). Estrategias de regulación cognitiva de las emociones y síntomas depresivos: diferencias entre hombres y mujeres. *Personalidad y diferencias individuales*, 36 (2), 267-276.

Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)

Garrido-Rojas, Lusmenia (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 (3), 493-507. ISSN: 0120-

0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538304>

- Hernandez-Perez, Juan & Gomez, Angel & Meroño, Conchi. (2015). Taxonomía del videojuego: un planteamiento por géneros.
- Kassin, S. M. (2015). The social psychology of false confessions. *Social Issues and Policy Review*, 9 (1), 25-51.
- Kokkinakis, A. V., Cowling, P. I., Drachen, A., & Wade, A. R. (2017). Exploring the relationship between video game expertise and fluid intelligence. *PloS one*, 12(11), e0186621. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186621>
- Medrano, L. A., Moretti, L., Ortiz, Á., & Pereno, G. (2013). Validación del cuestionario de regulación emocional cognitiva en universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhé* (Santiago), 22(1), 83-96. DOI: <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473>
- Mogro, L. (2015). “Relación entre autoestima y autonomía en las personas con discapacidad visual del Centro Diurno de Desarrollo Integral de Discapacidad - Ministerio de Inclusión Económica y Social, Quito - Ecuador.” (Universidad Central del Ecuador). Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7180/1/T-UCE-0007-280c.pdf>
- Montero, M. M., & Alvarado, M. D. L. Á. M. (2001). El juego en los niños: enfoque teórico. *Educación*, 25(2), 113-124. Recuperado de: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/3585>
- Moreno, A. & Del Barrio, C. (2000). La experiencia adolescente. Buenos Aires: Aique. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=574230>

Nanfro Bastías, Luciana. (2015). *Los videojuegos y el comportamiento social en jóvenes universitarios* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. . Dirección URL del documento: <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/707>

Oberst, U., Sánchez, F., Oriol Granado, X., & Páez, D. (2013). Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de la ira y la tristeza. *Anuario de Psicología*, 2013, vol. 43, núm. 3, p. 381-396. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10459.1/66160>

Perea Lozano, M., & Álvarez, P. (2018). Influencia de los videojuegos comerciales en procesos neuropsicológicos en estudiantes universitarios.
DOI: [10.30827/Digibug.49663](https://doi.org/10.30827/Digibug.49663)

Pindado, J. (2005). Las posibilidades educativas de los videojuegos. Una revisión de los estudios más significativos. *Pixel-bit. Revista de medios y educación*, (26), 55-67.
Recuperado de: <https://idus.us.es/handle/11441/45601>

Rivadeneira, B., & Dubrazka, R. (2020). Inteligencia emocional y autoestima en gamers (Bachelor's tesis), Quito: UCE. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21445>

Sanmartín, M. G., Carbonell, A. E., & Baños, C. P. (2011). Relaciones entre empatía, conducta prosocial, agresividad, autoeficacia y responsabilidad personal y social de los escolares. *Psicothema*, 23(1), 13-19. Recuperado de: <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/9046>

Śmieja-Nęcka, M., Mrozowicz-Wrońska, M. y Kobylińska, D. (2011). Estrategias de inteligencia emocional y regulación de las emociones. *Studia Psychologiczne* , 49 (5).
DOI: 10.2478/v10167-010-0040-x

Spangenberg, P., Kapp, F., Kruse, L., Hartmann, M. y Narciss, S. (2018). ¿Puede un juego serio atraer a las niñas a las profesiones tecnológicas? *Revista Internacional de Género, Ciencia y Tecnología*, 10 (2), 253-264. Recuperado de:

<https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2019000200087>

Van Vleet, M. y Feeney, BC (2015). Comportamiento de juego y alegría en la edad adulta. *Brújula de psicología social y de la personalidad*, 9 (11), 630-643. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=201017343006>

Wardyga, B. J. (2019). *The Video Games Textbook: History, Business, Technology*. CRC Press. Recuperado de:

Whitebread, D., Neale, D., Jensen, H., Liu, C., Solis, S. L., Hopkins, E., ... & Zoch, J. M.

(2017). El papel del juego en el desarrollo del niño: un resumen de la evidencia. *The LEGO Foundation, DK*. Doi: <https://doi.org/10.21676/23897856.3656>

9. Anexo

Cuestionario sociodemográfico

Zona de Residencia:

- Ciudad de Buenos Aires Gran Buenos Aires
- Interior del país.

1. Edad: años

2. Estudios alcanzados

- Primario
- Secundario incompleto Secundario completo
- Terciario/Universitario incompleto Terciario/Universitario completo

3. Estado civil

- Soltera
- En pareja

4. ¿Tenes hijos?

- Si No

5. Nivel Socio-económico AUTO-PERCIBIDO

- Malo Regular Bueno

6. ¿Trabajas?

- No Media jornada (4 a 6hs) full-time (8hs o mas)

7. ¿Durante el aislamiento social obligatorio trabajaste desde casa?

- Si No

8. ¿A qué edad jugo su primer videojuego online?

- Antes de los 11 años De 11 a 18 años

- De 18 en adelante

9. ¿Cuál es el motivo por el que juega?

- Para distenderse Por competencia Trabajo con esto

10. ¿Pensas que el trato hacia las personas de género femenino es distinto en las partidas?

- Si No

11. ¿Alguna vez el trato que te dieron otros jugadores afecto de manera negativa tu desempeño?

- Si No

12. Marca con una “x” la opción que más se adecue a la frecuencia en que haces uso de los videojuegos en línea.

Algunas veces.	
Regularmente.	
Siempre juego, pero el uso de los mismos no afecta a mis actividades académicas, laborales y/o la relación con los demás.	
Siempre juego y esta actividad afecta mis actividades académicas, laborales y/o la relación con los demás.	

13. Elige la opción que te describa mejor a la hora de jugar

- Buscas conseguir logros del juego

- Preferís jugar en grupo y compartir sus logros
- Preferís la confrontación y derrota de los oponentes
- Disfrutás recorriendo todo el escenario

14. A la hora de elegir un videojuego tenés en cuenta:

- Detalles del juego: información editorial del juego
- Modo de juego: son las reglas, meta a la que se aspira cuando se juega.
- Avatares: la cantidad de personajes con los que se cuenta a lo largo del juego.
- Perspectiva: desde donde se ven los personajes, primera persona, tercera persona, etc.
- Dimensionalidad: describe las dimensiones visuales del juego, el ambiente desarrollado y sus detalles.
- Competitividad: Contra quien puede competir el jugador en el juego.
- Número de jugadores: Cuantas personas pueden jugar el mismo juego al mismo tiempo, en la misma sesión y desde donde.
- Mecánicas: se centra en como interactúa el jugador con el juego.
- Tema: Es el universo en el que se va a situar el juego, el escenario, los sonidos, la atmosfera y el mundo en el se desarrolla el juego.
- Estilo de arte: Describe la parte visual en la que se desarrolla y presenta el juego, su estilo particular de representaciones visuales.

11. Mecánica de juegos: marque con una “x” aquellos tipos de videojuegos online que sean de su preferencia.

Shooter	
Role-play	
Aventura	
Estrategia	
Battle Royale	
Arcade	
Aventuras en tercera persona	
Lucha uno contra uno	
Simuladores	
Deportes	
Mundo masivos multijugador	
Juego Casual	
Juegos para dispositivos móviles	
God games	

Parte 1: Escala de Autoestima (2009)

Lea los siguientes DIEZ ítems y responda teniendo en cuenta lo que piensa y siente. No hay respuestas incorrectas. Tiene las siguientes CUATRO opciones de respuesta: 1, 2, 3 y 4.

1 – Muy en desacuerdo

2 – En desacuerdo

3 – De acuerdo

4 – Muy de acuerdo

		1	2	3	4
		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Siento que soy una persona digna, al menos tanto como la mayoría de la gente.				
2	Creo que yo tengo bastantes cualidades buenas como persona.				
3	En términos generales, puedo decir que me siento un fracasado/a.				
4	Puedo hacer las cosas tan bien como las demás personas.				
5	Creo que no tengo mucho de que sentirme orgulloso/a.				
6	Tengo una actitud positiva respecto a mí mismo/a.				
7	En términos generales, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.				
8	Quisiera poder sentir más respeto hacia mí mismo/a.				
9	Me siento un/a inútil la mayor parte del tiempo.				
10	Algunas veces suelo pensar que yo no soy una buena persona.				

Parte 2: Cuestionario CERQ (Regulación Emocional Cognitiva)

Generalmente todos hemos tenido que afrontar ahora o en el pasado sucesos negativos o displacenteros. Cada personal responde de una forma característica y propia ante estas situaciones. Por medio de las siguientes preguntas tratamos de conocer que piensas cuando experimentas sucesos negativos o desagradables.

Regulación Emocional Cognitiva	1	2	3	4	5
	Casi Nunca	Un Poco	Medianamente	Bastante	Casi Siempre
1.- Siento que soy culpable de lo que paso					
2.- Pienso que tengo que aceptar lo que paso					
3.- Normalmente pienso en cómo me siento acerca de lo que he sentido					
4.- Pienso en cosas más agradables que lo que me ha pasado					
5.- Pienso que cosas podría haber hecho mejor					
6.- Pienso que puedo aprender algo de la situación					
7.- Pienso que podría haber sido mucho peor					
8.- Pienso en que lo que me ha pasado es mucho peor que lo que le pasa a otros					
9.- Pienso que otros son culpables de lo que me paso					
10.- Sigo pensando en lo terrible que es lo que me ha pasado					
11.- Pienso que otras personas pasan por experiencias mucho peores					
12.- Pienso que puedo convertirme en una persona más fuerte					
13.- Pienso como puedo afrontar mejor la situación					
14.- Pienso en cosas positivas que no tienen nada que ver con lo que he vivido					
15.- Estoy preocupado por lo que siento y pienso acerca de lo que me ha pasado					
16.- Pienso que tengo que aceptar la situación					
17.- Siento que soy el responsable de lo que ha pasado					
18.- Quiero entender por qué me siento de esta manera					
19.- Pienso en como cambiar la situación					

20.- Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas					
21.- Pienso en los fallos que otros han cometido en esa situación					
22.- Normalmente pienso que lo que me ha pasado a mi es lo peor que le puede pasar a alguien					
23.- Pienso que esta situación tiene también partes positivas					
24.- Pienso en algo agradable en lugar de lo que ha ocurrido					
25.- Pienso que no puedo cambiar nada al respecto					
26.- Pienso en los errores que he cometido					
27.- Me sumerjo en los sentimientos que la situación me ha generado					
28.- Pienso en experiencias agradables					
29.- Pienso que otros son responsables de lo que ha ocurrido					
30.- Pienso un plan para que en un futuro me vaya mejor					
31.- Miro las partes positivas del problema					
32.- Pienso que tengo que aprender a vivir con ello					
33.- Pienso que fundamentalmente la causa recae en mí mismo					
34.- Me digo a mí mismo que hay cosas peores en la vida					
35.- Continuamente pienso en lo horrible que ha sido la situación					
36.- Pienso que fundamentalmente la causa recae en otros					