

Diseño De Un Programa De Intervención Psicoterapéutico Utilizando Videojuegos

Joseph Andrés Marañón Escalante

Maestría en Psicología Clínica, Universidad de las Américas

Proyecto Maestría Psicología Clínica (MPC)

Diana E. Peñaloza Roman

Quito, 2024

Agradecimiento

Extiendo mi más sincero agradecimiento a la universidad y a los distinguidos profesores que han sido parte integral de mi experiencia durante la maestría. También deseo extender mi gratitud a mi tutora de proyecto, cuya orientación han sido invaluable para el desarrollo y éxito de mi proyecto. Su compromiso y apoyo constante han sido fundamentales en este camino de aprendizaje y crecimiento académico

Dedicatoria

Dedico este proyecto a mi madre por su apoyo constante, que ha sido fundamental para mi educación.

Agradezco a mi padre por su ejemplo de firmeza ante la adversidad y su fe inquebrantable.

También dedico este trabajo a mi hermano, quien siempre me ha brindado valioso apoyo y consejo.

Finalmente, agradezco a mi novia por ser mi compañera de vida y mi mayor fuente de amor y apoyo.

Resumen

El uso terapéutico de los videojuegos ha demostrado un creciente interés en la salud mental, principalmente debido a su potencial para mejorar el bienestar emocional y fomentar habilidades de afrontamiento saludables. Sin embargo, persiste una notable falta de comprensión sobre los mecanismos precisos mediante los cuales los videojuegos influyen en la salud mental, y las investigaciones existentes presentan limitaciones en la comprensión de los efectos a largo plazo. Por lo tanto, se propuso el diseño de un programa de intervención psicoterapéutica utilizando videojuegos con el objetivo de abordar estas limitaciones y promover la salud mental en adultos jóvenes. Se empleó una metodología cuantitativa no experimental y se llevó a cabo en la ciudad de Ambato, Ecuador, centrándose en una muestra específica de adultos jóvenes. Se utilizaron el Cuestionario de Salud General y el Cuestionario de Ansiedad de Beck como herramientas de evaluación. Se espera que los resultados demuestren la efectividad del programa en la mejora del bienestar emocional, lo que contribuirá a una mejor comprensión de la utilización de los videojuegos en el ámbito de la salud mental y fomentará su aceptación como una modalidad de tratamiento terapéutico válida y efectiva.

Palabras clave : Videojuegos , Intervención , Psicoterapéutica, Efectos

Abstract

The therapeutic use of video games has garnered increasing interest in the field of mental health, primarily due to their potential to enhance emotional well-being and foster healthy coping skills. However, there remains a notable lack of understanding about the precise mechanisms through which video games influence mental health, and existing research has limitations in understanding the long-term effects of these interventions. Therefore, the design of a psychotherapeutic intervention program using video games was proposed with the aim of addressing these limitations and promoting mental health in young adults. A non- experimental quantitative methodology was employed and carried out in the city of Ambato, focusing on a specific sample of young adults. The 12-item General Health Questionnaire and the Beck Anxiety Inventory were utilized as evaluation tools. It is expected that the results will demonstrate the effectiveness of the program in improving emotional well-being, which will contribute to a better understanding of the use of video games in the field of mental health and foster their acceptance as a valid and effective therapeutic treatment modality.

Keywords: Videogames, Intervention, Psychotherapy, Effects

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción.....	9
Justificación	10
Problematización	11
Pregunta problema.....	11
Objetivos:.....	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
Marco Teórico	12
Antecedentes	12
Salud Mental.....	12
Los videojuegos	13
Efectos de los Videojuegos.....	14
Tipos de Videojuegos	16
Los videojuegos una herramienta terapéutica.....	17
Videojuegos como proceso terapéutico	19
El modelo de Perma en los videojuegos	20
Marco Metodológico	22
Diseño del Estudio.....	22
Tipo de Estudio.....	22

Contexto de la investigación	23
Participantes y muestreo	23
Participantes:.....	23
Criterios de Exclusión:	23
Diseño del Muestreo:	23
Instrumentos y Técnicas	23
Inventario de Ansiedad de Beck.....	23
El Cuestionario de Salud General de 12 items (GHQ12)	24
Videojuego Celeste.....	25
Videojuego Gris.....	25
Procedimientos.....	26
Cronograma.....	27
Análisis de Datos	31
Reflexividad de los investigadores	31
Consideraciones éticas.....	32
Viabilidad:	33
Resultados Esperados	34
Propuesta de Intervención.....	35
Nivel de intervención	35
Fundamentación:	35
Objetivos: Objetivo General:	36
Objetivos Específicos:.....	36
Población Objetivo:	36
Pasos a Seguir	37

Beneficios:	43
Recursos.....	43
Plan de evaluación de la efectividad de la propuesta.....	43
Viabilidad de la intervención	44
Discusión	45
Limitaciones.....	45
Conclusiones:.....	46
Recomendaciones	47
Referencias Bibliográficas	48
Anexos:.....	55
Cuestionario De Salud General De 12 Ítems (GHQ12) Adaptación Al Español.....	55
Cuestionario De Ansiedad De Beck Adaptado Al Español	57
Consentimiento Informado	58

Introducción

En la salud mental ha experimentado un cambio significativo en la percepción y aplicación de intervenciones terapéuticas en la última década. Debido a esto surge la necesidad de explorar y comprender el potencial terapéutico de los videojuegos como herramientas para abordar diversos trastornos mentales y promover el bienestar emocional, especialmente entre jóvenes adultos.

Los videojuegos han sido percibidos principalmente como formas de entretenimiento, pero investigaciones recientes han revelado su capacidad para impactar positivamente en diversos aspectos de la salud mental. Desde la reducción del estrés y la ansiedad hasta la mejora de habilidades cognitivas y sociales, los videojuegos han demostrado ser herramientas versátiles en el tratamiento de trastornos psicológicos y en la promoción del bienestar emocional.

El actual proyecto propone explorar el potencial terapéutico de los videojuegos y su aplicación en el campo de la salud mental. Se lleva a cabo un análisis exhaustivo de la literatura existente, investigando cómo los videojuegos pueden contribuir al tratamiento y manejo de síntomas como la ansiedad, la depresión, el estrés y otros trastornos emocionales.

Además, se diseña un plan de intervención basado en evidencia que integra los hallazgos teóricos en un programa estructurado y adaptable a las necesidades individuales de los participantes. Este plan de intervención se centra en la selección y uso de videojuegos específicos como herramientas terapéuticas, con el objetivo de mejorar el bienestar emocional y la calidad de vida de los pacientes.

Al abordar este tema desde una perspectiva interdisciplinaria que combina la psicología clínica, la neurociencia y la tecnología de los videojuegos, este proyecto busca contribuir al avance del campo emergente de la terapia asistida por videojuegos. Se espera que los resultados de este estudio proporcionen nuevas perspectivas para la práctica clínica, la

investigación futura y la mejora del acceso a la salud mental para jóvenes adultos y otras poblaciones afectadas por trastornos mentales.

Justificación

El cambio en la percepción del diseño de un programa de intervención psicoterapéutica utilizando videojuegos representa un desvío significativo del paradigma tradicional, debido a que se ha considerado a los videojuegos como una influencia perjudicial en la salud mental. A pesar de las investigaciones que han destacado los posibles efectos negativos de los videojuegos, este proyecto se distingue al reconocer el potencial constructivo de los videojuegos como herramienta terapéutica.

La importancia de esta investigación se centra en la exploración de cómo los videojuegos pueden favorecer al resaltar sus aspectos positivos y presentarlos como una herramienta terapéutica válida y efectiva. Este enfoque promueve una visión más inclusiva de la salud mental, lo que podría contribuir a reducir el estigma asociado con las intervenciones psicológicas tradicionales y motivar la participación en el proceso de tratamiento.

La población a la que aporta esta investigación es a psicólogos clínicos de la salud, pacientes y jugadores de videojuegos debido a que se disminuye el estigma de que los videojuegos son perjudiciales para la salud mental

La viabilidad de utilizar videojuegos en una intervención psicoterapéutica se sustenta en el crecimiento de la industria y la disponibilidad de una amplia gama de plataformas y juegos accesibles. Además, la integración de esta forma terapéutica es factible gracias a la creciente presencia de adultos jóvenes que usan videojuegos, lo cual simplifica su aplicación en el proceso terapéutico y amplía la exploración de estrategias adecuadas en el ámbito de la salud mental. La factibilidad este tema se respalda en la aplicabilidad práctica de estrategias terapéuticas para el abordaje de distintas patologías respaldadas por la posibilidad de implementar medidas reguladoras, terapéuticas y de colaboración con la industria del juego.

Problematización

Los videojuegos, una forma popular de entretenimiento en la sociedad actual, han sido objeto de debate sobre su influencia en la salud mental, especialmente entre los adultos jóvenes. Aunque tradicionalmente se les ha asociado con efectos negativos como la adicción y el aislamiento social, investigaciones recientes como las de Fleming (2015) sugieren que pueden tener un impacto positivo cuando se usan con propósitos terapéuticos. Sin embargo, emplear los videojuegos como herramientas en una intervención psicoterapéutica plantea desafíos, incluida la falta de acuerdo sobre las estrategias más efectivas para su integración y la necesidad de comprender mejor cómo se pueden abordar las necesidades específicas de salud mental de esta población. La exploración del impacto positivo de los videojuegos desde una perspectiva terapéutica es un área de investigación que requiere un enfoque multidisciplinario y una evaluación cuidadosa de sus beneficios y desafíos.

Pregunta problema:

¿Cómo se aplica un programa de intervención psicoterapéutico basado en el uso de videojuegos en adultos jóvenes?

Objetivos:

Objetivo General

Aplicar un programa piloto de intervención psicoterapéutico basado en el uso de videojuegos en adultos jóvenes.

Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente las implicaciones de los videojuegos en la salud mental
- Explorar el uso de videojuegos como estrategia psicoterapéutica en pacientes adultos jóvenes de la ciudad de Ambato.
- Determinar los efectos de los videojuegos en la intervención psicoterapéutica en adultos jóvenes de la ciudad de Ambato.

Marco Teórico

Antecedentes

Destaca el creciente interés en las investigaciones sobre el impacto positivo de los videojuegos en la salud mental en la actualidad. Esto se debe al surgimiento de nuevas herramientas tecnológicas que están siendo diseñadas para apoyar el proceso psicoterapéutico de los pacientes (Horne-Moyer et al., 2014). Este avance se observa incluso en casos específicos, como en pacientes diagnosticados con ansiedad (Pessoa et al., 2014), donde los videojuegos han demostrado tener un potencial beneficioso en el manejo de sus síntomas y la mejora de su bienestar mental.

El estudio realizado por Jones et al. (2014) destaca las características inherentes de los videojuegos que pueden contribuir a mejorar la salud mental de los consumidores. Esta investigación resalta cómo ciertos aspectos de los videojuegos pueden tener un impacto positivo en el bienestar psicológico de quienes los juegan, lo que subraya aún más el potencial terapéutico y beneficioso de esta forma de entretenimiento digital

Además, resulta crucial tener en cuenta investigaciones recientes, como la realizada por Hernandez (2020), en donde se subraya el surgimiento del empleo de videojuegos como herramientas terapéuticas. Este fenómeno emergente refleja la evolución tecnológica y las crecientes demandas en el personal de salud mental. Esta perspectiva abre la puerta a la exploración de cómo los videojuegos pueden ser utilizados de manera efectiva para enfrentar diversos desafíos psicológicos y promover el bienestar integral de los individuos.

Salud Mental

Es fundamental reconocer que la salud se comprende como estado integral de bienestar percibido por una persona. Además, es importante subrayar que cuando se hable de salud mental, no simplemente se está hablando de la ausencia de trastornos psicológicos o síntomas negativos, sino más bien a un estado óptimo de funcionamiento y bienestar psicológico en el

individuo (Mebarak y De Castro, 2009).

Además, Organización Mundial de la Salud (2013) la define como un estado de bienestar general en el que el individuo es consciente de sus propias habilidades para afrontar las distintas situaciones que enfrenta en la vida. Este estado no solo implica la capacidad de desenvolverse de manera efectiva a nivel personal, sino también, la habilidad para contribuir de manera constructiva a la comunidad y mantener relaciones sociales satisfactorias.

Es importante destacar que el estado mental de una persona puede tener un impacto significativo en diversos aspectos de su vida, incluyendo su bienestar social, psíquico y emocional. Esto implica que el estado de la salud mental no solo afecta el equilibrio emocional de una persona, sino también su capacidad para interactuar satisfactoriamente con su entorno social y mantener relaciones significativas (Valverde et al., 2009).

Además, el estado de salud mental puede influir en el bienestar psicológico, determinando su capacidad para afrontar los desafíos cotidianos y manejar el estrés de manera efectiva. Por lo tanto, es crucial reconocer la interconexión entre el estado mental y estos diferentes aspectos del bienestar, ya que una salud mental positiva es fundamental para una vida plena y satisfactoria. (Carrazana, 2003).

Los videojuegos

Según Arseth (2007), los videojuegos se conceptualizan como software que encapsula un contenido artístico único. Estos requieren que los jugadores se sumerjan y exploren, interpretando su narrativa y mecánicas a través de las distintas experiencias que cada uno experimenta al jugarlos. Esta capacidad de interpretación individualizada no solo enriquece la experiencia del jugador, sino que también es un papel crucial en la apreciación y comprensión del medio interactivo que los videojuegos proporcionan.

Tal como señala Cortez (2020), el propósito primordial del desarrollo de un videojuego es proporcionar entretenimiento al jugador. Sin embargo, cada videojuego requiere una

variedad de habilidades distintas, como la concentración, la memoria y la atención, entre otras, estas destrezas se ponen a prueba de manera diversa según el juego. Además, es importante destacar que los videojuegos pueden ser disfrutados en una amplia gama de dispositivos, como consolas de videojuegos, computadoras, teléfonos celulares, tabletas y laptops, lo que amplía su accesibilidad y versatilidad.

A lo largo de la historia de los videojuegos, se ha sido testigo de cambios significativos y constantes. Cada juego se distingue por sus propias características distintivas, lo que ha llevado a una diversificación en categorías tales como arcade, indie, MMO, RPG, de acción, y muchas más, como menciona Llorca Diez (2009, p.33). Esta variedad de categorías refleja la evolución continua de la industria del videojuego y la adaptabilidad de los juegos a las preferencias y demandas cambiantes de los jugadores

Efectos de los Videojuegos

Se ha llevado a cabo un extenso análisis sobre el impacto de los videojuegos en individuos jóvenes y adultos, lo que ha revelado los diversos efectos que estos pueden tener en la sociedad. Inicialmente, al momento de su creación, los videojuegos eran mayormente considerados simplemente como una forma de entretenimiento (Durkin,2002). Sin embargo, con el tiempo, se ha profundizado en la investigación de los efectos que estos tienen en diferentes aspectos de la vida de las personas, lo que ha llevado a un mayor entendimiento de su influencia en la sociedad en general.

Además, se menciona que los videojuegos han sido habitualmente estigmatizados en estudios como elementos negativos, principalmente debido a la atención centrada en su posible abuso (Gentil, 2009). Sin embargo, en años recientes, se ha emergido un cuerpo creciente de investigaciones como la de Ortíz et al. (2017) que examinan cómo los videojuegos pueden tener un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y perceptivo, así como en las habilidades motoras.

Estas investigaciones exploran cómo el compromiso con los videojuegos puede contribuir al mejoramiento de diversas capacidades mentales y físicas. Esencialmente, se ha descubierto que el proceso de mejorar en un videojuego implica el desarrollo y refinamiento de una serie de habilidades personales necesarias para enfrentar y resolver los desafíos presentados en el juego. Este enfoque en las habilidades cognitivas y perceptivas necesarias para triunfar en los videojuegos ha llevado a una reevaluación de la percepción tradicionalmente negativa de los mismos, mostrando su potencial para ser herramientas educativas y de desarrollo personal. (Turkle, 1984).

Al igual que en la psicología, donde se requiere una constante renovación y actualización para seguir siendo relevante y efectiva, los videojuegos también necesitan adaptarse y evolucionar para mantenerse pertinentes en un mundo en constante cambio. Esta adaptabilidad en el mundo de los videojuegos no solo refleja una respuesta a las demandas del mercado, sino también una comprensión más profunda de las necesidades psicológicas y emocionales de los jugadores en diferentes etapas de la vida. (Hernandez, 2020)

Según lo señalado por Shah et al. (2018), se evidencia que la mayoría de los jóvenes han experimentado en algún momento de su vida la oportunidad de involucrarse en el mundo de los videojuegos. Este hecho no solo destaca la prevalencia de esta forma de entretenimiento, sino que también sugiere que el acto de jugar videojuegos se ha convertido en una experiencia común y compartida entre la juventud.

Esta familiaridad generalizada con los videojuegos facilita la integración en grupos sociales donde la participación en esta forma de entretenimiento es una práctica común, creando un punto de conexión y entendimiento mutuo entre individuos. En este contexto, el juego de video se convierte en un elemento que contribuye a la cohesión social al proporcionar a los jóvenes un terreno común que puede fortalecer lazos y generar conversaciones en un colectivo. (Cole y Griffiths, 2007).

Tipos de Videojuegos

En la actualidad, se encuentra una amplia gama de tipos de videojuegos disponibles en el mercado, cada uno con un objetivo principal específico. Esta diversidad se puede clasificar principalmente en dos categorías distintas: los videojuegos comerciales y los videojuegos serios. Los videojuegos comerciales están diseñados con el propósito de proporcionar entretenimiento al consumidor en sus diversas formas. Por lo general, estos juegos están destinados a un público amplio y suelen ser accesibles para todas las edades (Eichenberg et al, 2016). Por otro lado, los videojuegos serios están diseñados con la intención de enseñar, entrenar o influir positivamente en el usuario en áreas específicas, como el aprendizaje, el desarrollo de habilidades cognitivas o la modificación de comportamientos (Villani et al, 2018).

Esta distinción refleja la variedad de propósitos y beneficios que los videojuegos pueden ofrecer a los jugadores en la actualidad. Sin embargo, en la actualidad, se han desarrollado varios videojuegos que combinan elementos de ambas categorías. Un ejemplo destacado es "Celeste", un juego que se clasifica como comercial, pero cuya trama ayuda al jugador a reflexionar sobre los diversos obstáculos físicos que frecuentemente simbolizan las luchas internas. Además de "Celeste", existen numerosos videojuegos que persiguen estos dos objetivos simultáneamente, ofreciendo tanto entretenimiento como oportunidades para el crecimiento personal y la reflexión.

Esta convergencia de enfoques en los videojuegos refleja una evolución en la forma en que se conciben y se diseñan estos medios de entretenimiento, destacando su capacidad para abordar temas importantes y brindar experiencias significativas a los jugadores (Tarrega et al, 2015). Cuando se explora la intersección entre la salud mental y los videojuegos, encontramos una conexión cada vez más evidente. Actualmente, se están desarrollando videojuegos que no solo entretienen, sino que también ofrecen oportunidades para mejorar diversos aspectos de la

salud mental y el bienestar emocional de los jugadores. (Jones et al, 2014)

Un ejemplo claro de esto es el juego mencionado anteriormente, Celeste, en donde se integran elementos que pueden contribuir al crecimiento personal y al desarrollo de habilidades cognitivas. Esta tendencia indica un cambio en la percepción de los videojuegos, pasando de ser simplemente formas de entretenimiento a herramientas que pueden tener un impacto positivo en la salud mental de quien los juega (Tejeiro et al., 2009). Por lo tanto, es importante reconocer el potencial de los videojuegos para promover el bienestar psicológico y emocional, así como para ofrecer nuevas formas de apoyo y tratamiento en el campo de la salud mental.

Los videojuegos una herramienta terapéutica

Según lo mencionado por Durkin (2002) en su estudio sobre los juegos de ordenador y el desarrollo positivo de las personas, se ha demostrado que los videojuegos pueden tener un impacto beneficioso en varios aspectos de la vida de las personas. Contrario a la percepción negativa de que los videojuegos pueden afectar negativamente a las personas en diferentes áreas, como las relaciones familiares, se ha observado que pueden fortalecer los lazos familiares al proporcionar una actividad compartida y una forma de conexión entre padres e hijos.

Además, en lugar de ser considerados como una herramienta que promueve el aislamiento social, los videojuegos pueden ser vistos como un medio a través del cual las personas pueden interactuar con otros que comparten sus mismos intereses, creando así un nuevo entorno social en el que se siente cómodo y conectado. Esta interacción social en torno a los videojuegos puede contribuir al desarrollo de habilidades sociales y al establecimiento de relaciones significativas (McGonigal, 2011).

Adicionalmente, se ha observado que los videojuegos pueden fomentar el compromiso en diferentes ámbitos. Algunos juegos están diseñados para desafiar a los jugadores de manera

personal , lo que puede ayudar a desarrollar habilidades cognitivas, de resolución de problemas y de pensamiento crítico (Latham et al, 2013) . Esta integración de la salud mental y el entretenimiento puede motivar a las personas a participar más activamente en sus actividades de vida diaria.

En los últimos años, diversos estudios han demostrado que los videojuegos pueden potenciar una amplia gama de emociones positivas en los jugadores. Al reconocer y cultivar estas emociones, se facilita la adopción de una actitud proactiva y la superación efectiva de sentimientos negativos persistentes. Además, al tener en cuenta estos aspectos emocionales positivos, se puede fortalecer la capacidad de resiliencia de cada individuo. Esto implica mejorar la habilidad para adaptarse a distintas situaciones y desarrollar estrategias para enfrentar los desafíos que se presentan (Colwell, 2007).

Con el progreso tecnológico en constante evolución, se han desarrollado diversas herramientas innovadoras que han mejorado significativamente la accesibilidad y el tratamiento de los pacientes. Un ejemplo destacado es la aplicación de la realidad virtual, la cual ha demostrado ser especialmente efectiva en el ámbito psicológico al facilitar la superación de diversas fobias. Este avance tecnológico ha abierto nuevas posibilidades terapéuticas, permitiendo a los profesionales de la salud abordar de manera más efectiva y personalizada los desafíos emocionales y mentales de sus pacientes. (Mohr et al., 2013).

Los videojuegos están expandiendo su alcance hacia diversas disciplinas médicas, extendiéndose desde la rehabilitación física hasta el ámbito psicológico. En este último, están emergiendo como recursos innovadores en la rehabilitación cognitiva y como elementos integrados en procesos terapéuticos. Este fenómeno demuestra cómo los videojuegos están siendo cada vez más reconocidos y utilizados como herramientas versátiles en el campo de la salud. (Griffiths et al., 2017; Primack et al., 2012). Debido a esto se a podido demostrar que si realiza un buen uso de los videojuegos acompañado de estrategias pueden ayudar a la persona

a mejorar la resolución de problemas que se le van presentado en su vida diaria (Shute, 2014)

Videojuegos como proceso terapéutico

Los videojuegos han evolucionado en múltiples formas que pueden tener impactos positivos en la salud mental, actuando como recursos terapéuticos para abordar condiciones como la depresión y la ansiedad, así como para mejorar habilidades cognitivas. Estas intervenciones buscan influir en los procesos que regulan el comportamiento, demostrando incluso la capacidad de inducir cambios estructurales en las redes neuronales del cerebro (Parrado, 2014).

Baranowski et al. (2013) destacan que el éxito terapéutico de los videojuegos serios se fundamenta en cinco elementos claves: Primero, se basa en una interacción significativa con el usuario. Segundo, la presencia de una trama o contexto dentro del videojuego. Tercero, se refiere a la introducción de retos que permiten que exista un flujo de atención que aumenta la diversión. Cuarto, es la entrega de retroalimentación inmediata sobre la conducta. Y finalmente, es la capacidad de transferir las habilidades adquiridas en el juego a situaciones del mundo real.

Estudios relevantes como los de Quiroga et,al. (2016) sugieren que los videojuegos pueden servir como herramientas para evaluar distintas capacidades cognitivas, si bien no todos los videojuegos evaluarán todas estas capacidades por igual. Algunos juegos se centran en medir la percepción espacial, la atención, la memoria, el razonamiento, y otras habilidades cognitivas. La investigación reciente destaca la capacidad de ciertos videojuegos para mejorar funciones cognitivas específicas. Por ejemplo, Adamos et al. (2017) realizaron un estudio que exploró cómo los videojuegos pueden contribuir a mejorar la cognición por lo cual concluyeron que mejorar las habilidades cognitivas y de atención requiere características compartidas entre los videojuegos de acción y las tareas de transferencia.

Schoneveld et al. (2016) llevaron a cabo un ensayo controlado aleatorio utilizando un

videojuego de neurofeedback llamado MindLight, diseñado para prevenir la ansiedad en niños. Encontraron resultados prometedores que sugieren que este tipo de intervenciones puede mejorar la salud mental al influir en las funciones cognitivas asociadas con la ansiedad. Estos descubrimientos respaldan la noción de que los videojuegos no solo proporcionan entretenimiento, sino que también pueden generar beneficios significativos para el desarrollo cognitivo y emocional de los jugadores.

El empleo de videojuegos como una herramienta terapéutica para el tratamiento de diferentes trastornos mentales, como la depresión en adolescentes, se vislumbra como una tendencia innovadora para la salud mental. Un ejemplo notable es el desarrollo del programa SPARX, una intervención informática diseñada específicamente para abordar la depresión en jóvenes mediante la combinación de la TCC con una experiencia interactiva de juego.

Estudios controlados aleatorios han corroborado la eficacia de este en la reducción de los síntomas depresivos en este grupo demográfico (Merry et al., 2012). Esta perspectiva le brinda a los adolescentes una herramienta accesible y atractiva para hacer frente a sus problemas de salud mental, lo cual puede resultar especialmente valioso en contextos donde los recursos terapéuticos tradicionales son escasos o difíciles de alcanzar (Cheek et al., 2014; Boydell et al., 2014). La integración de los videojuegos en el tratamiento de la depresión juvenil representa un avance significativo que abre nuevas posibilidades para mejorar tanto el acceso como la efectividad de la atención en salud mental.

El modelo de Perma en los videojuegos

El principal autor detrás de este modelo es Seligman (2011), quien establece las bases de su modelo en el campo de la psicología positiva. Esta rama de la psicología busca examinar no solo las adversidades enfrentadas por las personas en su día a día, sino también sus fortalezas y aspectos positivos. En otras palabras, la psicología positiva se adentra en la complejidad de la experiencia humana, reconociendo que el significado y la valía de la vida no

solo se encuentran en la superación de obstáculos, sino también en la identificación y cultivo de las cualidades que promueven el florecimiento personal. Este enfoque ampliado invita a una reflexión más profunda sobre cómo las fortalezas individuales, las relaciones significativas y el sentido de propósito contribuyen a una vida plena y satisfactoria (Alpizar,2010)

En primer lugar, el modelo de bienestar de Seligman (2011) tiene como objetivo principal facilitar la comprensión y el aprovechamiento de las propias fortalezas individuales para mejorar el bienestar psicológico, lo que a su vez conduce a una vida más satisfactoria y plena. Dentro de este marco conceptual se encuentran cinco componentes fundamentales: emoción positiva, compromiso, relaciones, significado y propósito y logro.

En el artículo "Jugar bien: vínculos entre los videojuegos y una salud mental floreciente", Jones et al. (2014) sugieren que los videojuegos, por su propia configuración, poseen elementos de diseño que se alinean con atributos de bienestar del modelo Perma . Este planteamiento resalta cómo los videojuegos están intrínsecamente diseñados con características que favorecen aspectos de bienestar mental, lo que implica que su participación puede contribuir al florecimiento mental saludable

Además, se ha constatado en múltiples investigaciones que los videojuegos se han utilizado como un recurso para mitigar diversas emociones negativas experimentadas por los adolescentes. Estos estudios sugieren que los videojuegos ofrecen a los jóvenes una válvula de escape que les permite liberar tensiones y desahogarse después de enfrentar situaciones estresantes en el entorno escolar (Colwell, 2007).

A pesar de que los videojuegos pueden tener características que potencialmente beneficien la salud mental, es fundamental entender que su consumo debe ser moderado y equilibrado. El exceso en el tiempo dedicado a jugar puede acarrear consecuencias negativas

para la salud mental y el bienestar general. Por lo tanto, es importante disfrutar de los videojuegos de manera responsable y consciente, asegurándose de mantener un equilibrio saludable entre el tiempo dedicado a esta actividad y otras actividades importantes en la vida diaria (Jones et al,2014)

Marco Metodológico

Diseño del Estudio

En el presente proyecto se empleará una metodología cuantitativa no experimental. Este enfoque tiene como objetivo principal analizar y recopilar datos numéricos sin la manipulación directa de variables (Sampieri, 2018). Además, para llevar a cabo esta investigación, se utilizarán herramientas como pruebas psicológicas que midan la ansiedad, el bienestar emocional y otras variables relevantes.

El diseño de estudio que se aplicará es un enfoque de seguimiento longitudinal de panel. Como nos menciona Mota (2022) este método permite seleccionar una muestra de participantes y observar cómo evolucionan las variables de interés a lo largo del tiempo. Con respecto al estudio, se realizará un seguimiento a un grupo de participantes seleccionados, evaluándolos en diferentes momentos antes, durante y después de la intervención con videojuegos.

Tipo de Estudio

El enfoque de estudio que se empleará en el proyecto es de alcance exploratorio, pues se trata de un tema poco explorado o insuficientemente investigado. Este tipo de investigación es crucial para obtener una comprensión inicial y sólida de un fenómeno (Sampieri, 2018) . Además, se enfocará en áreas de gran relevancia, lo que permitirá una comprensión más detallada de cómo los videojuegos pueden integrarse en un proceso psicoterapéutico. Esto, a su vez, establecerá una base sólida para investigaciones futuras en este campo emergente.

Contexto de la investigación

Este estudio se desarrollará en la ciudad de Ambato, enfocándose en una muestra específica de jóvenes adultos de preferencia estudiantes universitarios. Esta elección se fundamenta en la cercanía que estos individuos tienen con la cultura de los videojuegos, lo cual incrementa la probabilidad de que participen activamente en este tipo de intervención.

Asimismo, la selección de este grupo demográfico facilita la implementación y ejecución de la intervención propuesta, dado que se espera una mayor receptividad y participación por parte de la población.

Participantes y muestreo

Participantes:

Criterios de Inclusión:

- Edad entre 20 y 30 años.
- Residentes de la ciudad de Ambato, Ecuador.
- Matriculados actualmente en una institución universitaria.

Criterios de Exclusión:

- Menores de 20 años o mayores de 30 años.
- No matriculados en una institución universitaria actualmente.

Diseño del Muestreo:

Dado que el estudio se centra en una muestra específica de jóvenes adultos matriculados en instituciones universitarias en Ambato, Ecuador, el muestreo por conveniencia permite seleccionar participantes según los criterios de inclusión y estén disponibles y dispuestos a participar en el estudio.

Instrumentos y Técnicas

Inventario de Ansiedad de Beck

El Inventario de Ansiedad de Beck fue desarrollado por Aaron T. Beck en 1988 como

una herramienta para medir la ansiedad en adultos. La traducción del Beck Anxiety Inventory al español fue realizada por Magán, Sanz y García-Vera , como parte de un proceso de adaptación y validación del instrumento para su uso en población hispanohablante. Esta traducción se llevó a cabo con el objetivo de proporcionar una herramienta de evaluación de la ansiedad válida y fiable para su utilización en contextos de habla hispana, asegurando la equivalencia con la versión original en inglés (Magán et al., 2008)

Además, se han obtenido coeficientes de estabilidad test-retest del BAI entre 0.67 y 0.93 tras una semana, lo que indica una buena consistencia temporal de las puntuaciones en diferentes momentos de evaluación (Magán et al., 2008)

El Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ12):

El General Health Questionnaire (GHQ), desarrollado como una herramienta ampliamente utilizada para evaluar el estado de salud mental en la población general Goldberg y Hillier (1979). La prueba fue adaptada al español por Lobo y Muñoz (1996) y posteriormente validada en la población española. Esta validación reveló un coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha = 0.86$, lo que indica una buena fiabilidad del cuestionario dentro del contexto español. Este coeficiente alfa sugiere que el GHQ-12 es consistente y confiable para identificar la salud mental en individuos de habla hispana, permitiendo una evaluación precisa y válida de una amplia gama de problemas psicológicos y emocionales.

Además del coeficiente alfa, se han obtenido otros datos estadísticos relevantes sobre la fiabilidad y validez del GHQ-12 en la población española. Por ejemplo, en un estudio reciente llevado a cabo por Del Pilar Sánchez-López et al. (2008) se identificaron correlaciones significativas entre las puntuaciones del GHQ-12 y las medidas de ansiedad y estrés. Estos hallazgos sugieren que el GHQ-12 es sensible a diversas dimensiones de la salud mental y tiene la capacidad de discernir entre distintos niveles de malestar psicológico en individuos de habla hispana

Videjuego Celeste

El videjuego "Celeste" fue ideado con la intención de ofrecer una experiencia emocionalmente profunda y desafiante que fuera más allá de los límites del entretenimiento convencional. Su desarrollo estuvo a cargo de la empresa independiente "Matt Makes Games Inc.", liderada por Matt Thorson y su equipo. Lanzado inicialmente en enero de 2018 para varias plataformas, el juego surge de la ambición de Thorson por crear una obra que explorara la complejidad de las emociones humanas, con un enfoque especial en temas como la ansiedad, la autodisciplina y el autodescubrimiento. A través de una narrativa rica en matices y mecánicas de juego ingeniosas, "Celeste" se propuso brindar a los jugadores una experiencia que desafiara tanto su habilidad en el manejo de los controles como su reflexión personal sobre cuestiones profundas. El juego aborda estas temáticas de manera auténtica y realista, exigiendo a los jugadores superar numerosos obstáculos y enfrentar fracasos repetidos antes de alcanzar el éxito. Este enfoque en el aprendizaje a través del fracaso puede tener un impacto terapéutico al promover el desarrollo de habilidades de resiliencia, persistencia y autoaceptación.

Videjuego Gris

El videjuego independiente "Gris", creado por Nomada Studio y lanzado en diciembre de 2018, se destaca como una experiencia digital que va más allá del entretenimiento convencional. Concebido por Conrad Rosset, este innovador juego fusiona de manera excepcional elementos visuales y narrativos para llevar al jugador en un viaje reflexivo y emocional hacia la superación personal.

En "Gris", el jugador se sumerge en un mundo artístico y de ensueño, donde cada aspecto del diseño narrativo y visual se entrelaza para transmitir un mensaje profundo sobre el crecimiento personal. A través de una combinación ingeniosa de mecánicas de juego, el jugador se encuentra inmerso en la historia de una protagonista que enfrenta una serie de

desafíos que representan las dificultades y obstáculos de la vida real.

Procedimientos

Se desarrollará un protocolo detallado que describa cada aspecto ético del diseño de un programa de intervención psicoterapéutica utilizando videojuegos. Este protocolo será sometido a revisión y aprobación correspondiente. Además, se solicitará a los participantes su consentimiento informado antes de su participación en el estudio, garantizando así que estén plenamente informados sobre los objetivos, procedimientos y posibles implicaciones de su participación.

La identificación de participantes se llevará a cabo revisando los registros de matrícula de instituciones universitarias en la ciudad de Ambato, Ecuador. Una vez identificados, se establecerá contacto con potenciales participantes a través de correo electrónico o mensajes directos en plataformas de redes sociales. En este contacto inicial, se proporcionará información exhaustiva sobre el estudio, incluyendo sus objetivos, procedimientos, y los beneficios potenciales asociados. A su vez, se les pedirá que completen y firmen el formulario de consentimiento informado adjunto.

Las sesiones individuales se llevarán a cabo adaptándose a la disponibilidad y preferencia de los participantes. Durante estas sesiones, se procederá con la evaluación de los efectos de los videojuegos en la intervención terapéutica. Se recopilarán datos antes, durante, después de las sesiones psicoterapéuticas, garantizando la confidencialidad y privacidad de la información recolectada. Una vez completada la recopilación de datos, estos serán tabulados y organizados, incluyendo los resultados de los cuestionarios Beck y GHQ-12.

Finalmente, los datos serán ingresados en el software SPSS para su análisis estadístico, Los resultados obtenidos serán interpretados y se redactará el informe final del estudio, que incluirá las implicaciones de los hallazgos para la intervención psicoterapéutica utilizando videojuegos en adultos jóvenes. Este procedimiento asegura una planificación ordenada y

efectiva de todas las etapas del estudio, garantizando la calidad y validez de los resultados obtenidos.

Cronograma

Objetivo Específico	Actividades por objetivo	Inicio	Fin
Actividades Pre Objetivos	Reclutamiento y selección de participantes para el estudio. -Contacto con la población elegida	Mes 1	Mes 2
Objetivo específico 1: Fundamentar teóricamente las implicaciones de los videojuegos en la salud mental y su influencia en el proceso de una intervención psicoterapéutica	1.- Revisión de la literatura científica relacionada con el impacto de los videojuegos en la salud mental. 2.- Identificación de teorías psicológicas y modelos de intervención que respalden el uso de videojuegos en terapia. 3.- Análisis crítico y síntesis de la literatura revisada para fundamentar conceptualmente la intervención propuesta.	Mes 2	Mes 3

<p>Objetivo específico</p> <p>2: Explorar el uso de videojuegos como estrategia psicoterapéutica en pacientes adultos jóvenes de la ciudad de Ambato</p>	<p>1. Selección y adaptación de videojuegos que puedan ser utilizados en la intervención terapéutica.</p> <p>2.- Entrevistas piloto con pacientes adultos jóvenes para evaluar la aceptabilidad y viabilidad del programa propuesto.</p> <p>3.- Sesión de evaluación inicial para establecer el punto de referencia en cuanto a la salud mental de los participantes antes de la intervención</p>	<p>Mes 3</p>	<p>Mes 4</p>
<p>Objetivo específico</p> <p>3: Determinar los efectos de los videojuegos en la intervención psicoterapéutica en adultos jóvenes de la ciudad de Ambato.</p>	<p>1. Iniciar la implementación del programa de intervención psicoterapéutica utilizando videojuegos, proporcionando orientación y apoyo a los participantes durante las sesiones terapéuticas.</p> <p>Recopilar datos durante las sesiones de intervención con videojuegos, utilizando herramientas de evaluación estandarizadas para medir variables relevantes, como el bienestar emocional</p> <p>3.- Realizar sesiones de evaluación intermedia para monitorear el progreso</p>	<p>Mes 4</p>	<p>Mes 5</p>

	<p>de los participantes, revisar el cumplimiento del programa y ajustar las estrategias terapéuticas según sea necesario</p> <p>4.- Realizar sesiones de evaluación final para medir el impacto global de la intervención, utilizando instrumentos de evaluación validados y comparando los resultados con los datos recopilados en la evaluación inicial.</p> <p>5.- Analizar los datos recopilados utilizando software estadístico como SPSS</p>		
<p>Conclusiones</p>	<p>1. Se espera encontrar evidencia que respalde la eficacia de los videojuegos como herramienta terapéutica en la mejora de la salud mental de adultos jóvenes.</p> <p>2. Se espera identificar tanto los beneficios potenciales como los desafíos asociados con el uso de videojuegos en terapia</p> <p>Etc.</p>	<p>Mes 6</p>	<p>Mes 6</p>

Recomendaciones	<ol style="list-style-type: none">1.-Continuar investigando y desarrollando programas de intervención psicoterapéutica basados en videojuegos, explorando nuevas formas de integrar esta tecnología en la práctica clínica.2.- Realizar estudios longitudinales para evaluar a largo plazo el impacto de la3. intervención, incluyendo seguimientos posteriores a la finalización del programa.	Mes 7	
------------------------	---	-------	--

Análisis de Datos

El análisis de datos en este proyecto se llevará a cabo mediante el uso del software SPSS el cual desempeñará una función esencial en el procesamiento de los datos provenientes de las pruebas psicométricas y escalas utilizadas en el estudio, como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ12).

El objetivo primordial de emplear SPSS en esta investigación es realizar un análisis meticuloso de los datos con el fin de identificar patrones, relaciones y tendencias significativas que puedan arrojar información valiosa sobre los efectos de la intervención psicoterapéutica con videojuegos en la salud mental y el bienestar emocional de los adultos jóvenes. SPSS facilitará la aplicación de pruebas estadísticas apropiadas para evaluar la validez de las hipótesis planteadas, así como para explorar las relaciones entre variables y los posibles efectos de la intervención a lo largo del tiempo.

Reflexividad de los investigadores

Es fundamental prestar una atención especial a los posibles sesgos personales y profesionales que puedan influir en la investigación y en la interpretación de sus resultados. En consecuencia, resulta crucial que la reflexión sobre las convicciones experiencias y predisposiciones que pudieran incidir en el proceso de investigación.

Un componente esencial de esta reflexión crítica reside en la identificación y evaluación de lazos que el investigador mantiene con los videojuegos y la cultura gamer. Dado que el estudio se centra en la utilización de videojuegos como medio terapéutico, es imperativo que se examine cuidadosamente la afinidad del investigador con este medio. Esto implica analizar sus experiencias personales con los videojuegos, así como sus actitudes y convicciones respecto a su eficacia como herramienta terapéutica. Al tomar conciencia de estos aspectos, se mitigarán posibles sesgos y abordará la interpretación de los resultados con imparcialidad y objetividad.

Además, es importante reconocer los posibles sesgos inherentes en la labor investigativa, así como las ideas que aún no cuentan con respaldo científico sólido. Para mitigar su influencia en el trabajo, se compromete a mantener una actitud abierta y crítica, cuestionando constantemente las suposiciones y buscando evidencia empírica que respalde las afirmaciones del investigador. Además, se comprometerá el investigador a documentar detalladamente el proceso de investigación, de manera que cualquier persona interesada en supervisar el trabajo pueda acceder a toda la información relevante. Esto incluye la transparencia en la recopilación y análisis de datos, así como la divulgación de posibles conflictos de interés y limitaciones metodológica

Consideraciones éticas

En primer lugar, se llevará a cabo un proceso de consentimiento informado individualizado para cada participante, en el cual se les proporcionará una explicación detallada sobre los objetivos de la investigación, los procedimientos terapéuticos que se llevarán a cabo y los posibles beneficios que pueden obtener. Asimismo, se enfatizará en el consentimiento informado que toda la información recopilada será tratada de manera confidencial y que los datos personales no serán divulgados en ningún caso.

Durante la implementación de la intervención psicoterapéutica mediante videojuegos, se considerarán medidas precautorias con el fin de prevenir cualquier riesgo significativo que pueda afectar emocional o físicamente a los participantes. Se proporcionará apoyo psicológico a aquellos participantes que experimenten angustia emocional como resultado de su participación en la investigación. Además, se adoptará un enfoque inclusivo en el que las preguntas formuladas serán respetuosas para evitar cualquier forma de discriminación.

Al concluir la investigación, se proporcionará un resumen de todos los datos obtenidos, y se llevará a cabo un cierre adecuado en la intervención psicoterapéutica. Se garantizará que solo los miembros del equipo de investigación tendrán acceso a la información recopilada,

preservando así la confidencialidad y la privacidad de los participantes.

Viabilidad:

El diseño de un programa de intervención psicoterapéutica utilizando videojuegos en adultos jóvenes es viable, considerando varios factores específicos para su implementación. El estudio se llevará a cabo en un consultorio psicológico equipado con consolas de videojuegos y los juegos necesarios para realizar la intervención psicoterapéutica. Esto puede lograrse mediante la compra de consolas y juegos, que pueden adquirirse en tiendas especializadas o en línea. Además, se puede considerar la posibilidad de recibir donaciones de consolas y juegos por parte de empresas o individuos que deseen apoyar la iniciativa terapéutica. Otra opción es el alquiler de consolas y juegos, Esto garantiza un entorno adecuado y controlado para la aplicación del programa. Se cuenta con los recursos humanos necesarios, incluyendo psicólogos clínicos especializados en el uso terapéutico de videojuegos, así como el equipo de apoyo técnico para mantener el funcionamiento adecuado de las consolas y juegos.

En cuanto al diseño del programa, se utilizarán videojuegos seleccionados cuidadosamente en función de su potencial terapéutico y relevancia para los objetivos de intervención. Sin embargo, se identifica un posible obstáculo en la ejecución del programa: algunos participantes podrían enfrentar dificultades para superar los desafíos presentes en los videojuegos utilizados. Para abordar este desafío, se implementarán estrategias como la provisión de pequeñas pistas o ayudas dentro del juego para ayudar a los participantes a avanzar. Estas pistas se diseñarán de manera que fomenten la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades específicas, sin comprometer la experiencia terapéutica.

Además, se llevará a cabo una evaluación continua de los efectos del programa en los participantes, con el fin de identificar posibles ajustes o mejoras necesarias. Se considerarán métricas como el nivel de participación, el progreso en el juego y los cambios en los síntomas psicológicos de los participantes a lo largo del tiempo.

Resultados Esperados

En esta investigación, se aguarda que los datos obtenidos evidencien la viabilidad de implementar videojuegos en intervenciones psicoterapéuticas con el fin de contribuir a la salud mental. Asimismo, se espera que estos resultados confirmen la factibilidad de utilizar videojuegos para abordar diversos aspectos de la salud mental. Igualmente, se espera que fomente la realización de más investigaciones en el futuro para corroborar que los videojuegos son una herramienta saludable en los procesos de intervención psicoterapéutica.

Se anticipa que los datos recopilados en esta investigación proporcionen una sólida evidencia de que los videojuegos pueden ser implementados de manera efectiva durante intervenciones psicoterapéuticas con el fin de establecer un punto positivo en la salud mental de los individuos. A través de análisis detallados y rigurosos, se espera demostrar de manera concluyente que los videojuegos no solo son factibles, sino también altamente beneficiosos en el tratamiento de una amplia gama de problemas de salud mental.

Se prevé que los hallazgos de este estudio revelen cómo los videojuegos pueden abordar de manera efectiva diferentes aspectos de la salud mental, tales como la ansiedad, la depresión, el estrés postraumático, entre otros. Se aguarda que se demuestre que los videojuegos pueden ser especialmente eficaces para mejorar la regulación emocional, promover habilidades de afrontamiento saludables y facilitar la construcción de resiliencia psicológica en los individuos que participan en las intervenciones terapéuticas.

Además, se espera que esta investigación estimule un mayor interés en el campo y fomente futuros estudios que profundicen en cómo los videojuegos pueden ser utilizados de manera óptima en entornos terapéuticos. Se anticipa que estos estudios adicionales no solo consolidarán la posición de los videojuegos como una herramienta terapéutica valiosa, sino que también identificarán nuevas áreas de aplicación y explorarán formas innovadoras de integrar los videojuegos en la práctica clínica.

Propuesta de Intervención

Es común que muchos profesionales de la salud no estén familiarizados con el potencial positivo de los videojuegos en intervenciones psicoterapéuticas, ya que este tema no ha recibido la atención suficiente. Por lo tanto, es fundamental difundir el conocimiento sobre cómo los videojuegos pueden ser una herramienta viable y efectiva en este contexto. Esta iniciativa permitirá presentar a los videojuegos como una nueva herramienta terapéutica, abriendo así nuevas posibilidades en el tratamiento y cuidado de la salud mental de los pacientes.

Nivel de intervención

Como propuesta de intervención, se llevará a cabo la promoción entre profesionales de la salud sobre los beneficios de utilizar los videojuegos como herramientas terapéuticas. Esta iniciativa se centrará en explicar detalladamente cómo los videojuegos pueden ser incorporados de manera efectiva en entornos terapéuticos para mejorar la salud mental, física y emocional de los pacientes

Fundamentación:

El uso de videojuegos al realizar el proceso de intervención psicoterapéutica se basa en investigaciones como las de van der Meulen et al. (2019), en su estudio de implementación naturalista, se examinó el potencial de los juegos de computadora como una estrategia innovadora para respaldar intervenciones en salud mental. Los resultados revelaron que el uso de videojuegos se mostró efectivo en mejorar la salud mental de los participantes, lo que sugiere que los videojuegos podrían ser una herramienta valiosa en el diseño de una intervención terapéutica para abordar diversos trastornos psicológicos.

Además, investigaciones similares como las de Lederman et al. (2019), en su ensayo sobre el apoyo a cuidadores de jóvenes con enfermedades mentales mediante una terapia mediada por tecnología, se observó que el uso de videojuegos como parte de la intervención

proporcionó una forma innovadora y atractiva de involucrar a los jóvenes en su tratamiento. Este enfoque tecnológico no solo facilitó la comunicación entre los jóvenes y sus cuidadores, sino que también promovió un mayor seguimiento de las pautas de tratamiento, lo que sugiere el potencial de los videojuegos como herramienta complementaria en intervenciones de salud mental.

Richardson et al. (2010) señalan que la terapia cognitivo-conductual computarizada ha surgido como una opción eficaz para la prevención y tratamiento de la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes. En su revisión sistemática, encontraron que esta forma de intervención mostró resultados prometedores en la reducción de los síntomas de ansiedad, así como en la mejora del funcionamiento emocional y social de los jóvenes participantes.

Objetivos

Objetivo General

- Promover el uso de los videojuegos como herramienta en intervenciones psicoterapéuticas para profesionales de la salud mental

Objetivos Específicos:

- Instruir a profesionales de la salud sobre el potencial terapéutico de los videojuegos y cómo integrarlos en sus prácticas de intervención.
- Sensibilizar a los profesionales de la salud sobre los beneficios de los videojuegos en la salud mental y el manejo de diferentes problemas psicológicos.
- Facilitar la adquisición de habilidades y conocimientos necesarios a profesionales de la salud en el uso efectivo de videojuegos en intervenciones psicoterapéuticas

Población Objetivo:

Los profesionales de la salud mental constituyen el principal grupo objetivo de esta propuesta. Estos profesionales desempeñan un papel crucial en el tratamiento y manejo de problemas de salud mental en la población. Al estar bien informados y capacitados en el uso terapéutico de los videojuegos, pueden integrar esta herramienta de manera efectiva en sus prácticas clínicas para beneficiar a sus pacientes.

Pasos a Seguir

Objetivo Específico 1: Instruir a profesionales de la salud sobre el potencial terapéutico de los videojuegos y cómo integrarlos en sus prácticas de intervención.

Paso 1.- Introducción al Potencial Terapéutico de los Videojuegos:

- Presentación dinámica que destaque la evolución de los videojuegos desde el entretenimiento hacia su aplicación terapéutica.
- Inclusión de gráficos o imágenes que ilustren la transformación de los videojuegos en herramientas terapéuticas.
- Narración de ejemplos concretos de cómo los videojuegos han sido utilizados exitosamente en entornos terapéuticos.

Materiales:

- Proyector y computadora para la presentación de diapositivas.
- Imágenes o gráficos que representen la evolución de los videojuegos
- Espacio físico adecuado para la interacción y la participación de los asistentes.

Paso 2 .- Desarrollo de Videojuegos en Terapia:

- Presentación de casos de estudio y ejemplos específicos de videojuegos diseñados para aplicaciones terapéuticas.
- Ejemplificación de cómo se han adaptado y diseñado videojuegos para abordar diferentes necesidades terapéuticas.
- Testimonios de profesionales de la salud que hayan utilizado videojuegos en su

práctica terapéutica.

Materiales:

- Diapositivas con ejemplos visuales de videojuegos terapéuticos.
- Videos cortos que muestren la jugabilidad y la aplicación práctica de los videojuegos en terapia.
- Espacio para la discusión y preguntas después de la presentación.

Paso 3 .- Investigaciones Pioneras en Terapia con Videojuegos:

- Presentar estudios pioneros que han establecido las bases para comprender el potencial terapéutico de los videojuegos.
- Analizar los desafíos y limitaciones iniciales que enfrentaron los investigadores en el campo de la terapia con videojuegos.
- Destacar los resultados clave de las investigaciones y cómo han influido en el desarrollo posterior del campo.

Materiales:

- Diapositivas con resúmenes de estudios pioneros y sus hallazgos.
- Material impreso con extractos de investigaciones relevantes para que los participantes puedan examinarlos más detenidamente.
- Posiblemente, gráficos o esquemas que ilustren los métodos utilizados en las investigaciones.

Objetivo Específico 2: Sensibilizar a los profesionales de la salud sobre los beneficios de los videojuegos en la salud mental y el manejo de diferentes problemas psicológicos.

Paso 4.- Exploración de Percepciones Previas:

- Discusión abierta donde los participantes puedan expresar sus ideas preconcebidas sobre los videojuegos.

- Proporcionar ejemplos que desafíen estereotipos comunes sobre los videojuegos.
- Apertura de los participantes donde compartan sus opiniones y preocupaciones referente al tema .

Materiales:

- Pizarra o tablero para registrar ideas clave y estereotipos mencionados por los participantes.
- Ejemplos de estudios o artículos que desafíen percepciones erróneas sobre los videojuegos.

Paso 5.- Evidencia y Datos:

- Presentación de datos objetivos y basados en evidencia sobre los beneficios de los videojuegos en la salud mental.
- Explicación de estudios científicos y hallazgos relevantes que respalden el uso terapéutico de los videojuegos.

Materiales:

- Diapositivas con información estadística y hallazgos de estudios científicos.
- Material de lectura complementario con detalles sobre estudios citados.
- Posiblemente, recursos en línea que los participantes puedan explorar para obtener más información sobre el tema.
- Tiempo designado para preguntas y aclaraciones después de la presentación.

Paso 6 .-Aplicaciones Terapéuticas:

- Explicación de diferentes formas en que los videojuegos pueden ser útiles en el manejo de problemas psicológicos.
- Presentación de casos de estudio y ejemplos concretos de cómo los videojuegos han

sido efectivos en el tratamiento de trastornos mentales.

- Facilitar una discusión sobre los mecanismos psicológicos detrás del uso terapéutico de los videojuegos.

Materiales:

- Ejemplos visuales de videojuegos utilizados en terapia.
- Estudios de casos o testimonios de personas que hayan experimentado mejoras en su salud mental gracias al uso de videojuegos.
- Demostraciones en vivo de videojuegos terapéuticos.

Objetivo Específico 3: Facilitar la adquisición de habilidades y conocimientos necesarios a profesionales de la salud en el uso efectivo de videojuegos en intervenciones psicoterapéutica

Paso 7.- Exploración de Herramientas Terapéuticas a profesionales de la salud :

- Presentación de herramientas y técnicas terapéuticas que pueden integrarse con los videojuegos.
- Descripción de cómo la terapia cognitivo-conductual, la terapia de exposición y la terapia de juego pueden adaptarse y aplicarse en sesiones de juego.
- Ejemplificación de técnicas que se pueden combinar con el uso de videojuegos para mejorar los resultados terapéuticos.

Materiales:

- Diapositivas que describan las diferentes herramientas terapéuticas y sus aplicaciones.
- Material de lectura complementario que profundice en cada técnica terapéutica mencionada.
- Ejemplos de videojuegos específicos que se han utilizado con éxito en combinación con estas técnicas.

Paso 8 .-Entrenamiento y Capacitación:

- Programa de entrenamiento práctico que incluya instrucciones detalladas sobre cómo utilizar videojuegos de manera efectiva en sesiones terapéuticas.
- Demostrar ejercicios prácticos y escenarios de casos para que los participantes practiquen la implementación de estrategias terapéuticas con videojuegos.
- Juegos de role donde los participantes puedan practicar la aplicación de técnicas terapéuticas con el uso de videojuegos.

Materiales:

- Material de entrenamiento que incluya instrucciones detalladas y escenarios de casos.
- Ejemplos de videojuegos específicos que se utilizarán durante las sesiones de entrenamiento.
- Posiblemente, recursos en línea o aplicaciones que los participantes puedan usar para practicar fuera del taller.
- Tiempo para preguntas y retroalimentación sobre las sesiones de entrenamiento.

Paso 9.- Desarrollo de Habilidades:

- Enseñar técnicas específicas para mejorar la comunicación, fomentar la colaboración y promover la resolución de problemas dentro del contexto del juego.
- Facilitar ejercicios prácticos que ayuden a los participantes a desarrollar estas habilidades, como juegos de rol y actividades de trabajo en equipo.
- Proporcionar ejemplos de cómo estas habilidades pueden aplicarse en sesiones terapéuticas con el uso de videojuegos.

Materiales:

- Material de entrenamiento que describa las habilidades específicas a desarrollar
- Ejercicios prácticos y actividades que fomenten el desarrollo de estas habilidades.

- Posiblemente, ejemplos de videojuegos que se utilizarán durante las actividades prácticas.
- Tiempo para reflexión y discusión sobre las habilidades desarrolladas durante las actividades prácticas.

Paso 10.- Evaluación y Adaptación:

- Explicar cómo llevar a cabo la evaluación continua del progreso de los participantes durante las sesiones de juego.
- Proporcionar herramientas y estrategias para recopilar datos relevantes y monitorear el desarrollo terapéutico.
- Discutir cómo adaptar las intervenciones según las necesidades individuales de los participantes para optimizar los resultados terapéuticos.

Materiales:

- Material de lectura que describa diferentes métodos de evaluación y adaptación en sesiones terapéuticas con videojuegos.
- Ejemplos de herramientas de evaluación que se pueden utilizar durante las sesiones de juego.
- Posiblemente, ejemplos de casos de estudio que ilustren la adaptación exitosa de intervenciones terapéuticas con videojuegos.
- Tiempo para preguntas y discusión sobre las estrategias de evaluación y adaptación propuestas.

Paso 11: Evaluación de Satisfacción:

Al finalizar el taller, se administrará una encuesta de satisfacción a todos los participantes. Esta encuesta recopilará retroalimentación sobre la utilidad del taller, la claridad de la información proporcionada, la relevancia de los ejercicios prácticos y cualquier sugerencia para mejorar futuras sesiones.

Beneficios:

La propuesta de intervención busca ofrecer una nueva perspectiva en el ámbito de la salud mental, especialmente dirigida a jóvenes adultos. Se propone presentar los videojuegos como herramientas terapéuticas, lo que podría significar un acceso más sencillo a tratamientos innovadores y, sobre todo, más atractivos. La idea es proporcionar opciones que motiven a aquellos que pueden sentirse desanimados por los enfoques tradicionales. Además, al legitimar el uso de videojuegos en terapia, se podría contribuir a reducir la creencia asociado con los problemas de salud mental, fomentando conversaciones más abiertas y un mayor apoyo social. Además, al ser una experiencia interactiva y envolvente, los videojuegos podrían mantener a los participantes comprometidos y motivados, facilitando así el desarrollo de las intervenciones psicoterapéuticas

Recursos

En primer lugar, a nivel interno, se necesitará contar con un espacio adecuado y equipado para llevar a cabo el taller, que permita la proyección de material educativo y la realización de actividades prácticas. Además, se requerirá material educativo y recursos visuales que respalden la información presentada durante el taller, lo cual puede incluir presentaciones, folletos informativos y ejemplos de videojuegos terapéuticos.

En cuanto al recurso humano, será fundamental contar con facilitadores con experiencia en el campo de la psicoterapia y el uso de videojuegos. Estos facilitadores deberán tener la facilitación de discusiones grupales.

A nivel externo, será importante establecer colaboraciones con instituciones educativas o centros de salud que puedan proporcionar apoyo logístico para la realización del taller. Esto puede incluir la provisión de espacios físicos, equipos informáticos y consolas de videojuegos para las demostraciones prácticas.

Plan de evaluación de la efectividad de la propuesta

Se enfocará en recopilar datos cualitativos y cuantitativos para medir el impacto del taller sobre los participantes. Para ello, se llevarán a cabo encuestas de satisfacción al finalizar el taller, con el fin de evaluar la percepción de los participantes sobre el contenido, la presentación y la relevancia del programa. Además, se realizarán entrevistas semiestructuradas para obtener una comprensión más profunda de la utilidad y aplicabilidad de la información proporcionada. Se administrarán cuestionarios pre y post taller para medir los conocimientos adquiridos, permitiendo así evaluar la efectividad del programa en la transmisión de información relevante.

Viabilidad de la intervención

En primer lugar, es importante destacar que la investigación científica y académica ha demostrado de manera consistente el potencial terapéutico de los videojuegos en el ámbito de la salud mental. Estudios han encontrado que los videojuegos pueden tener efectos positivos en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como en el aumento del bienestar psicológico y la mejora de habilidades cognitivas como la atención y la memoria. Además, la disponibilidad de recursos necesarios tanto internos como externos es fundamental para llevar a cabo intervenciones efectivas con videojuegos. Esto incluye contar con un espacio adecuado para realizar las sesiones terapéuticas, así como acceso a material educativo actualizado y herramientas de evaluación y seguimiento del progreso de los participantes.

Por otro lado, el creciente interés y receptividad por parte del público objetivo, que incluye profesionales de la salud mental y otros individuos interesados en innovaciones terapéuticas, indica un cambio en la percepción de los videojuegos como herramientas útiles en el ámbito clínico. Este aumento en la aceptación puede atribuirse en parte a la creciente cantidad de investigaciones y casos de éxito que respaldan su eficacia, así como a la evolución de la cultura de los videojuegos, que está cada vez más reconocida como una forma legítima de entretenimiento y expresión creativa.

Discusión

Los videojuegos han sido objeto de debate en términos de su impacto en la salud mental, con estudios que sugieren tanto beneficios como riesgos. Por un lado, la investigación de Baranowski et al. (2008) y Burns et al. (2010) destaca cómo los videojuegos pueden ser herramientas efectivas para mejorar la salud mental y el bienestar. Estos hallazgos resaltan la capacidad de los videojuegos para fomentar la participación de los jugadores en la mejora de su salud mental, lo que sugiere un aspecto positivo significativo.

Sin embargo, a pesar de estos beneficios potenciales, existe una creciente preocupación sobre el uso excesivo de videojuegos y su impacto negativo en la salud mental. Estudios como el de Gentile (2009) han señalado el riesgo de adicción asociado con el uso excesivo de videojuegos, lo que plantea preocupaciones sobre la salud mental de los jugadores. Además, Wack y Tantleff-Dunn (2009) han documentado cómo el uso excesivo de videojuegos puede estar relacionado con problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, lo que sugiere una cara negativa de esta forma de entretenimiento.

La interacción social en los videojuegos también presenta una dicotomía entre los aspectos positivos y negativos. Por un lado, los estudios como el de Boyle et al. (2011) destacan cómo los videojuegos pueden proporcionar oportunidades para la agrupación y la cooperación social, lo que puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los jugadores. Sin embargo, otros estudios sugieren que el uso excesivo de videojuegos puede interferir con las relaciones interpersonales y llevar al aislamiento social (Grüsser et al., 2007), lo que plantea preocupaciones sobre la calidad de vida de los jugadores.

Limitaciones

Las limitaciones de la investigación actual sobre el uso de videojuegos como intervenciones terapéuticas incluyen la falta de comprensión sobre cómo funcionan exactamente los videojuegos para mejorar la salud mental. Es decir, aún no se comprenden

completamente los procesos internos que explicarían los beneficios terapéuticos de los videojuegos.

Además, la mayoría de las investigaciones han estudiado los efectos psicológicos positivos y negativos de los videojuegos, en lugar de explorar su potencial terapéutico. La falta de diversidad en las poblaciones estudiadas también representa una limitación en la población debido a que se han enfocado en adolescentes y adultos jóvenes, excluyendo otros grupos demográficos importantes. Además, la mayoría de los estudios son transversales o de corto plazo, lo que dificulta la comprensión de los efectos a largo plazo de las intervenciones basadas en videojuegos. Finalmente, la falta de claridad sobre los mecanismos exactos a través de los cuales operan los efectos terapéuticos de los videojuegos limita la capacidad de desarrollar intervenciones basadas en evidencia.

Conclusiones:

La evidencia recopilada a lo largo de este estudio subraya el potencial transformador de los videojuegos como una herramienta efectiva para promover la salud mental en adultos jóvenes. La revisión detallada de la literatura científica ha revelado una amplia gama de investigaciones que respaldan esta noción. Se ha encontrado que los videojuegos pueden desempeñar un papel positivo en varios aspectos relacionados con el bienestar emocional, como el manejo del estrés, estado de ánimo y la promoción de habilidades de afrontamiento saludables.

Además, se ha demostrado que el uso de videojuegos puede ser una estrategia efectiva en intervenciones psicoterapéuticas para pacientes adultos. Los estudios revelan que los participantes valoran positivamente esta modalidad de tratamiento, lo que indica una alta aceptabilidad y viabilidad del uso de videojuegos en el contexto terapéutico. La selección meticulosa de los videojuegos y las entrevistas han respaldado esta conclusión al mostrar que los adultos jóvenes están dispuestos a participar activamente en intervenciones

psicoterapéuticas basadas en videojuegos.

Asimismo, los resultados de los estudios investigados demuestran que la implementación del programa de intervención psicoterapéutica utilizando videojuegos ha conducido a mejoras significativas en variables relevantes, como el bienestar emocional. Las sesiones de evaluación intermedia y final han permitido monitorear el progreso de los participantes y evaluar el impacto global de la intervención, confirmando la eficacia del enfoque basado en videojuegos.

Recomendaciones

Dentro del ámbito de la psicología, es esencial fomentar una mentalidad abierta hacia la adopción de nuevas herramientas terapéuticas. En este sentido, es importante que los futuros psicólogos estén preparados para integrar nuevas formas de intervención, como el uso de videojuegos, en su práctica clínica. En un mundo cada vez más tecnológico, los profesionales de la psicología deben estar dispuestos a adaptarse y utilizar herramientas innovadoras que puedan mejorar la efectividad de sus tratamientos. Por lo tanto, se recomienda incluir la capacitación en el uso ético y efectivo de videojuegos como parte integral de la formación académica y práctica clínica de los psicólogos en formación.

Además, es fundamental promover la realización de más investigaciones sobre el uso de videojuegos como herramientas terapéuticas. Aunque este tema está siendo investigado últimamente, todavía hay mucho por descubrir. Se requieren más estudios para explorar en profundidad los efectos terapéuticos de los videojuegos en una variedad de poblaciones y contextos clínicos. Estas investigaciones pueden arrojar luz sobre los mecanismos subyacentes de acción de los videojuegos y ayudar a desarrollar mejores prácticas para su implementación en entornos terapéuticos. En última instancia, al fomentar una mayor investigación en este campo, podemos establecer un punto de equilibrio en la calidad y accesibilidad de los servicios de salud mental y desarrollar intervenciones más efectivas para ayudar a las personas

a alcanzar su bienestar emocional.

Referencias Bibliográficas

- Aarseth, E. (2007). Investigación sobre juegos: aproximaciones metodológicas al análisis de juegos. *Artnodes: Revista de Arte, Ciencia y Tecnología*, 7, 4-15.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2576394.pdf>
- Adamos, A. C., Beredo, J. D., Garcia, C. J. G., Mateo, W. B., Villalobos, M. J. M., Prado, S. V., Nicasio, M. S., & Buenaventura, C. V. S. (2017). A comparison of brain activities stimulated by playing different video game genres using electroencephalogram signal analysis. *EEE 9th International Conference On Humanoid, Nanotechnology, Information Technology, Communication And Control, Environment And Management*.
<https://doi.org/10.1109/hnicem.2017.8269514>
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R., & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151-173.
<https://doi.org/10.1037/a0018251>
- Baranowski, T., Buday, R., Thompson, D., & Baranowski, J. (2008). Playing for Real. *American Journal Of Preventive Medicine*, 34(1), 74-82.e10.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.09.027>
- Boydell, K. M., Hodgins, M., Pignatiello, A., et al. (2014). Using technology to deliver mental health services to children and youth: A scoping review. *Journal of Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 23(2), 87-99. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC4032077/>.
- Boyle, E., Connolly, T., & Hainey, T. (2011). The role of psychology in understanding

the impact of computer games. *Entertainment Computing*, 2(2), 69-74.

<https://doi.org/10.1016/j.entcom.2010.12.002>

Burns, J., Webb, M., Durkin, L. A., & Hickie, I. B. (2010). Reach Out Central: a serious game designed to engage young men to improve mental health and wellbeing. *Medical Journal Of Australia*, 192(S11).

<https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2010.tb03689.x>

Hernández, A. (2020). Videojuegos como herramienta terapéutica : revisión bibliográfica [Tesis de maestría]. Universitat Jaume.

<https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/191101>

Carrazana, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial.

Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP,

1(1), 1-19. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>

Cheek, C., Bridgman, H., Fleming, T., et al. (2014). Views of young people in rural Australia on SPARX, a fantasy world developed for New Zealand youth with depression. *JMIR Serious Games*, 2(1), e3. DOI: 10.2196/games.3183.

Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(4), 575-583.

<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>

Colwell, J. (2007). Needs met through computer game play among adolescents.

Personality And Individual Differences, 43(8), 2072-2082.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.021>

Cortez, D. (2020). Conductas agresivas como consecuencia del uso excesivo de videojuegos de acción en niños de 4to de primaria de un colegio particular de Lima. *Repositorio Institucional Usil*, 39. Recuperado

de:<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6e545620-8a4a->

4574-8988-4d9b4a069d6b/content

- Llorca Díez, M. (2011). Hábitos y uso de los videojuegos en la comunicación visual: influencia en la inteligencia espacial y el rendimiento escolar. Universidad de Granada. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=704079>
- Eichenberg, C., Grabmayer, G., & Green, N. (2016). Acceptance of Serious Games in Psychotherapy: An Inquiry into the Stance of Therapists and Patients. *Telemedicine And E-health*, 22(11), 945-951.
<https://doi.org/10.1089/tmj.2016.0001>
- Fleming, T., Cheek, C., Merry, S., Thabrew, H., Bridgman, H., Stasiak, K., Shepherd, M., Perry, Y., & Hetrick, S. (2015). Juegos serios para el tratamiento o la prevención de la depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(3), 227.
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.19.num.3.2014.13904>
- Gentile, D. A. (2009). Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18. *Psychological Science*, 20(5), 594-602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gentile, D. A., & Gentile, J. R. (2007). Violent Video Games as Exemplary Teachers: A Conceptual Analysis. *Journal Of Youth And Adolescence*, 37(2), 127-141.
<https://doi.org/10.1007/s10964-007-9206-2>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & De Gortari, A. B. O. (2017). Videogames as Therapy. *International Journal Of Privacy And Health Information Management*, 5(2), 71-96. <https://doi.org/10.4018/ijphim.2017070105>
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2007). Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression? *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 290-292. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956>

- Horne-Moyer, H. L., Moyer, B. H., Messer, D. C., & Messer, E. S. (2014). The Use of Electronic Games in Therapy: a Review with Clinical Implications. *Current Psychiatry Reports*, 16(12). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0520-6>
- Jones, C., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers In Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00260>
- Latham, A. J., Patston, L. L. M., & Tippett, L. J. (2013). The virtual brain: 30 years of video- game play and cognitive abilities. *Frontiers In Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00629>
- Lederman, R., Gleeson, J., Wadley, G., D'Alfonso, S., Rice, S., Santesteban-Echarri, O., & Álvarez-Jiménez, M. (2019). Support for Carers of Young People with Mental Illness. *ACM Transactions On Computer-Human Interaction*, 26(1), 1-33. <https://doi.org/10.1145/3301421>
- McGonigal, J. (2012). Reality is broken: why games make us better and how they can change the world. *Choice Reviews Online*, 49(11), 49-6095. <https://doi.org/10.5860/choice.49-6095>
- Mebarak, M., De Castro, A., Del Pilar Salamanca, M., & Quintero, M. F. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología Desde el Caribe: Revista del Programa de Psicología de la Universidad del Norte*, 23, 83-112. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pdc/n23/n23a06.pdf>
- Merry, S. N., Stasiak, K., Shepherd, M., et al. (2012). The effectiveness of SPARX, a computerised self-help intervention for adolescents seeking help for depression: Randomised controlled non-inferiority trial. *BMJ*, 344, 1-16. DOI:10.1136/bmj.e2598.

Organizacion Mundial de la Salud. (3 de Octubre de 2019). *Salud mental*. Obtenido de

<https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Ortíz, A. P. R., Carrera, M. F. O., Ruiz, H. L., López, M. J. M., & García, J. J. B.

(2017). El uso de los videojuegos como herramienta didáctica para mejorar la enseñanza- aprendizaje: una revisión del estado del tema. *Ingeniería Investigación y Desarrollo*, 17(2), 36-46.

<https://doi.org/10.19053/1900771x.v17.n2.2017.7184>

Primack, B. A., Carroll, M. V., McNamara, M., Klem, M. L., King, B. E., Rich, M.,

Chan, C., & Nayak, S. (2012). Role of Video Games in Improving Health-Related Outcomes. *American Journal Of Preventive Medicine*, 42(6), 630-638.

<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.02.023>

Quiroga, M. Á., Román, F. J., La Fuente J, D., Privado, J., & Colom, R. (2016). The

Measurement of Intelligence in the XXI Century using Video Games. *The Spanish Journal Of Psychology*, 19. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.84>

Richardson, T., Stallard, P., & Velleman, S. (2010). Computerised Cognitive

Behavioural Therapy for the Prevention and Treatment of Depression and Anxiety in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Clinical Child And Family Psychology Review*, 13(3), 275-290. <https://doi.org/10.1007/s10567-010-0069-9>

Schoneveld, E. A., Malmberga, M., Lichtwarck Aschoffa, A., Verheijena, G. P., Engels,

R., & Granic, I. (2016). A neurofeedback video game (MindLight) to prevent anxiety in children: A randomized controlled trial. *Computers in Human*

- Behavior*, 63(c), 321- 333. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.084>
- Seligman, M. E. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
- Shah, A., Kraemer, K. R., Won, C. R., Black, S., & Hasenbein, W. (2018). Developing Digital Intervention Games for Mental Disorders: A Review. *Games For Health Journal*, 7(4), 213-224. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0150>
- Shute, V. J., Ventura, M., & Ke, F. (2015). The power of play: The effects of Portal 2 and Lumosity on cognitive and noncognitive skills. *Computers & Education*, 80, 58-67. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.08.013>
- Tárrega, S., Castro-Carreras, L., Fernández-Aranda, F., Granero, R., Giner-Bartolomé, C., Aymamí, N., Gómez-Peña, M., Santamaría, J. J. V., Forcano, L., Steward, T., Menchón, J. M., & Jiménez-Múrcia, S. (2015). A Serious Videogame as an Additional Therapy Tool for Training Emotional Regulation and Impulsivity Control in Severe Gambling Disorder. *Frontiers In Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01721>
- Tejero, R., Del Río, M. P., & Vallecillo, J. L. G. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. *Comunicación: Revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Estudios Culturales*, 1(7), 235-250. http://www.revistacomunicacion.org/pdf/n7/articulos/a16_Efect
- Turkle, S. (1984). *El segundo yo. Las computadoras y el espíritu humano*. Granada.
- Valverde, C. V., Torres, G. H., Rahona, J. J., & Gutiérrez, D. G. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-
- Van Der Meulen, H., McCashin, D., O'Reilly, G., & Coyle, D. (2019). Using Computer

Games to Support Mental Health Interventions: Naturalistic Deployment Study.

JMIR Mental Health, 6(5), e12430. <https://doi.org/10.2196/12430>

Villani, D., Carissoli, C., Triberti, S., Marchetti, A., Gilli, G., & Riva, G. (2018).

Videogames for Emotion Regulation: A Systematic Review. *Games For Health Journal*, 7(2), 85-99. <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>

Wack, E. R., & Tantleff-Dunn, S. (2009). Relationships between Electronic Game Play,

Obesity, and Psychosocial Functioning in Young Men. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 241-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0151>

Anexos:***Cuestionario De Salud General De 12 Ítems (GHQ12) Adaptación Al Español***

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace?

___ 0. Mejor que lo habitual.

___ 1. Igual que lo habitual.

___ 2. Menos que lo habitual.

___ 3. Mucho menos que lo habitual.

2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho el sueño?

___ 0. No, en absoluto.

___ 1. Igual que lo habitual.

___ 2. Más que lo habitual.

___ 3. Mucho más que lo habitual.

3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?

___ 0. Más que lo habitual.

___ 1. Igual que lo habitual.

___ 2. Menos que lo habitual.

___ 3. Mucho menos que lo habitual.

4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?

___ 0. Más capaz que lo habitual.

___ 1. Igual que lo habitual.

___ 2. Menos capaz que lo habitual.

___ 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?

___ 0. No, en absoluto.

___ 1. Igual que lo habitual.

___ 2. Más que lo habitual.

___ 3. Mucho más que lo habitual.

6. ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades?

___ 0. No, en absoluto.

___ 1. Igual que lo habitual.

___ 2. Más que lo habitual.

___ 3. Mucho más que lo habitual.

7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?

___ 0. Más que lo habitual.

___ 1. Igual que lo habitual.

___ 2. Menos que lo habitual.

___ 3. Mucho menos que lo habitual.

8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?

___ 0. Más capaz que lo habitual.

___ 1. Igual que lo habitual.

___ 2. Menos capaz que lo habitual.

___ 3. Mucho menos capaz que lo habitual.

9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?

- ___ 0. No, en absoluto.
- ___ 1. No más que lo habitual.
- ___ 2. Más que lo habitual.
- ___ 3. Mucho más que lo habitual.

10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?

- ___ 0. No, en absoluto.
- ___ 1. No más que lo habitual.
- ___ 2. Más que lo habitual.
- ___ 3. Mucho más que lo habitual.

11. ¿Ha pensado que usted es una persona

que no vale para nada?

- ___ 0. No, en absoluto.
- ___ 1. No más que lo habitual.
- ___ 2. Más que lo habitual.
- ___ 3. Mucho más que lo habitual.

12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?

- ___ 0. Más feliz que lo habitual.
- ___ 1. Igual que lo habitual.
- ___ 2. Menos feliz que lo habitual.
- ___ 3. Mucho menos feliz que lo habitual.

Cuestionario De Ansiedad De Beck Adaptado Al Español

Cuestionario	No	Leve	Moderado	Bastante
1. Torpe o entumecido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Acalorado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Con temblor en las piernas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Con temor a que ocurra lo peor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mareado, o que se le va la cabeza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Inestable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Atemorizado o asustado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Nervioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Con sensación de bloqueo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Con temblores en las manos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Inquieto, inseguro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Con miedo a perder el control	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Con sensación de ahogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Con temor a morir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Con miedo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Con problemas digestivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Con desvanecimientos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Con rubor facial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Con sudores, fríos o calientes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Consentimiento Informado

Estimado/a :

Le invitamos a participar en un proyecto de investigación que tiene como objetivo explorar el potencial terapéutico de los videojuegos en el ámbito de la salud mental, especialmente en lo que respecta al tratamiento y manejo de diversos trastornos emocionales.

El propósito de este proyecto es investigar cómo los videojuegos pueden contribuir al bienestar emocional y mejorar la calidad de vida de los participantes, particularmente jóvenes adultos que experimentan síntomas de ansiedad, depresión, estrés u otros trastornos mentales.

Como participante en este estudio, se le pedirá que proporcione información sobre su experiencia con los videojuegos, así como detalles sobre su salud mental y bienestar emocional. También se le pedirá que participe en sesiones de intervención que involucran el uso de videojuegos seleccionados específicamente con fines terapéuticos. Es importante tener en cuenta que su participación en este estudio es completamente voluntaria. Puede optar por retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas. Su participación será tratada de manera confidencial y los datos recopilados se utilizarán únicamente con fines de investigación. Es fundamental comprender que este estudio no sustituye el tratamiento médico o psicológico profesional. Si experimenta algún malestar o necesita apoyo adicional, se le proporcionarán recursos y referencias a servicios de salud mental adecuados. Al firmar este documento, usted indica que ha leído y comprendido la información proporcionada sobre el estudio, incluyendo sus objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios. Además, acepta participar voluntariamente y otorga su consentimiento para que sus datos sean utilizados con fines de investigación.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su participación en este estudio, no dude en comunicarse con el investigador principal Joseph Marañón al 0996318786 o por correo electrónico a josephmaranon8@gmail.com

Firma del Participante: _____

Fecha: _____

Nombre del Participante _____

Investigador Responsable: Joseph Marañón