

Un nuevo enfoque de los eSports.

Mejorando la calidad de vida.

Trabajo de Fin de Grado de Psicología.

Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de Psicología

y Logopedia. Universidad de La Laguna.

CURSO ACADÉMICO 2017-18”

Autor: Joaquín Martínez Juan

Tutor: Dra María Rosaura González Méndez

Índice

Resumen.....	3
Abstract	3
Introducción	4
Método.....	8
Participantes.....	8
Instrumentos	8
Procedimiento	9
Resultados	9
Discusión	10
Referencias	12

Resumen

El uso de las tecnologías en la vida cotidiana es cada vez más común en el siglo XXI. Es por ello que se desarrollan nuevas tendencias, en nuestro caso, nos centraremos en los eSports, la nueva aportación de nuestro momento. A pesar del cierto rechazo del ámbito científico e incluso de la cultura popular sobre los videojuegos, a lo largo del escrito queremos aportar una vuelta de hoja a esta perspectiva. Para este fin, hemos contando con un tamaño muestral de 31 participantes, varones todos, los cuales debían cumplir como requisitos estar o haber estado jugando en los eSports. El objetivo del estudio es realizar un análisis entre las características o aptitudes que se desarrollan dentro de la práctica de los eSports (control del enfado, la resistencia y afrontamiento psicológico o la competitividad) con el bienestar, uno de los factores más relevante de la persona para el estudio. Los resultados muestran una correlación entre resistencia y bienestar, dejando una nueva línea de investigación en la que poder afirmar que practicar los eSports no son siempre negativos y pueden promover el bienestar.

Palabras Clave: Siglo XXI, eSports, Control del enfado, Resistencia psicológica, Afrontamiento psicológico, Competitividad, Bienestar.

Abstract

The use of technologies is becoming more common on a daily basis in the 21st century. Because of that, new trends are being developed, thus we will be focusing on eSports in our case, which happens to be the most recent addition of our timeline. Despite being rejected by many sources such as the scientific field and even popular culture regarding videogames, throughout this writing we will be aiming at changing that mindset. In order to accomplish this goal, we are relying on a sample size of 31 participants, all of them being males, who will have to meet certain requirements in regards to eSports, like having played at a semi-professional level at the very least. The goal of this research is to analyze among the traits which are developed within the practice of eSports (anger management, endurance, copying or competitiveness) with respects to wellness, which is one of the most relevant features of oneself in regards to the research. The outcomes obtained prove that there is correlation between endurance and wellness, which opens a new field for further research in which we can confirm that the frequent practice of eSports is not harmful and may even contribute towards wellness as a whole.

Key words. 21st Century, eSports, anger management, Endurance, Copying, competitivenes, Wellness

Introducción

Hablemos de videojuegos

¿Qué es un videojuego? ¿Podría definirse como un programa informático donde el usuario, el jugador, mantiene la interacción y la atención a través de imágenes en una pantalla? Las ventas de este tipo de productos aumentan año tras año, pues ya en 2016 se vendieron más de 24.500 millones de juegos frente a los 23.200 millones de 2015 (Frontera.info, 2018).

Los videojuegos se presentan como una forma de entretenimiento y ocio para todo tipo de público, a pesar de las numerosas discrepancias que conllevan y afectos negativos que muchas personas achacan. Es aquí donde, debemos recordar, que este producto afecta al funcionamiento de nuestro cerebro e incluso a su propia estructura. Por un lado, existe la creencia popular que los videojuegos tienen tanto efectos positivos y negativos, siendo los aspectos negativos los más conocidos. Pero, por otro lado, son capaces de mejorar la atención, las habilidades viso espaciales, control manipulativo, entre otros.

La necesidad de la diferenciación: los eSports

El término eSport procede de “Electronic Sports” que, llevado a nuestra lengua, significa deporte electrónico lo cual es una categoría que no todos los videojuegos tienen tal clasificación, de hecho, solo una decena son considerados como tal. Parece ser que, para que un videojuego tenga esta clasificación, ha de cumplir unas condiciones específicas: en primer lugar, el enfrentamiento entre dos o más jugadores es la clave, la competición en igualdad de condiciones es necesaria donde la victoria es el único determinante entre ambos. Continuando con esta idea, los enfrentamientos se gestionan a través de ligas y competiciones con normativas específicas que, dentro de ello, debe fomentar el afán de superación: ha de fomentar ser el mejor de la competición. Además. Debe existir un trabajo en equipo o individual detrás de ellos, con entrenamientos, sacrificio, disciplina, soporte técnico (Psicólogos, fisioterapeutas, entrenadores, analistas, ...).

Gobiernos como Alemania o América ya reconocen a los jugadores profesionales como atletas e incluso, el Comité Olímpico de Corea (2017) ha concedido el rango de olímpico a los eSports con la siguiente afirmación (Ayora, 2017):

Se pueden considerar como una actividad deportiva, y los jugadores involucrados se preparan y entrenan con una intensidad que puede ser comparable a la de los atletas en los deportes tradicionales», explicó en un comunicado.

Nociones generales: el impacto en nuestro cuerpo

Por encima de todos y cada uno de los efectos que vamos a mencionar a lo largo de este escrito, me gustaría destacar el fenómeno de la adicción. La propia Organización Mundial de la Salud reconoce ya en 2018 el trastorno por videojuegos como una patología mental que entra a formar parte de la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11) que se mantenía sin actualizar desde los años 90. Parece ser que el comportamiento repetitivo produce un deterioro en el campo social del individuo a través de tres condiciones que incitan o provocan los videojuegos: la pérdida de control de la conducta, el aumento de prioridad frente a necesidades o tareas vitales del ser humano y, finalmente, la continuidad y repetición del acto.

Sí, los videojuegos planteados como un escenario de inmersión en otro mundo desconectan al usuario de la realidad inmediata. Es más, parece que la respuesta neuroquímica a este hecho provoca la liberación de la dopamina, aquella sensación placentera presente en cualquier adicción según Pedro Horvat (Ingrassia, 2017). Y qué hablar de los videojuegos violentos, aquellos que llegan a afectar nuestras funciones cognitivas y emocionales en tan solo una semana. Dejando de lado el cliché “El juego te hace violento”, tengamos presente que esta forma de ocio sí es un detonante en personas con un trastorno previo que actúa como catalizador en una conducta agresiva. Por otro lado, los estereotipos y perfiles de una persona que disfruta videojuegos tampoco son prometedores: personas con nulas habilidades sociales, con síntomas de depresión y ansiedad dada su excesiva atención al juego, el bajo rendimiento escolar – desinterés- y los constantes dolores de cabeza.

Mayoritariamente, todas las personas hoy día estamos completamente expuestas a la tecnología y su difusión tanto en la escuela, como en los hogares, tanto es así que hoy día aparecen locutorios en gran parte de las ciudades europeas. Son tiempos muy diferentes a los 80, cuando la televisión era mayoritaria reteniendo la atención de las personas, ahora tenemos discos de música, internet y por qué no, todo el contenido disponible a través del móvil y lo peor de todo es que parece imposible desconectar. Quizás, la mayor preocupación de los padres es el tema académico y el grado de actividad física (Jíménez, 2005), aunque, recordemos, que la educación física en los institutos ni siquiera mejora o empeora el estado físico de los adolescentes apenas un 0.2%.

En los análisis de Jimenez Moncada de 2012 se demostró que los jóvenes activos a la tecnología leen un 30% menos de promedio en literatura u obras de ficción que aquellos que no son tan activos. También un 34% dedica menos a sus deberes sociales, explicando o relacionando quizás el bajo rendimiento escolar entre unos y otros.

En detalle: los efectos perjudiciales directos de los videojuegos

Hemos mencionado ciertas consecuencias del uso directo de videojuegos, sin embargo, me gustaría hacer énfasis en aquello considerado tóxico o dañino para la persona, pues es necesario exponer sobre una balanza cuáles son algunos de los verdaderos riesgos en la implicación de los videojuegos (Jimenez, 2012):

Sociales: Las débiles relaciones afectivas con los padres y las mismas personas de su edad o el aumento de estereotipos de tipo racial o sexual. En otras palabras, el uso constante de videojuegos en adolescentes les impide desarrollar habilidades sociales ya que los videojuegos no fomentan las interacciones con otras personas porque los distraen del propio juego. En este sentido, la socialización se visiona como algo dañino, molesto o perjudicial. Parece ser que los adolescentes pasan 3.2 horas al día frente a una pantalla con un riesgo del 13% de tener menos relación a sus padres y 24% menos de interacción con personas de su misma edad.

Psicológicas: Encontramos aquí gran parte de la crítica de los padres en los medios de difusión pues se indica que gran parte de los videojuegos fomentan las temáticas violentas (destrucción de edificios, ataques, muerte, ...) que promueven la violencia en edades tempranas. Es más, la frecuencia cardiaca de una persona jugando un videojuego violento era mayor y no solo eso, además de que el usuario se ve recompensado por ello.

Efectos fisiológicos: En general, hay un aumento en los niveles de testosterona de los jugadores de aquellos que vencen en comparación a los vencidos. Por un lado, la testosterona y el cortisol se liberan durante el ejercicio físico habitual pero este segundo en una gran elevada exposición crónica produce efectos en el organismo (depresión, ansiedad, e incluso pérdida de memoria). No solo el videojuego, también la música produce este efecto que, sumado banda sonora encontramos un gran caldo de cultivo.

Gasto de energía: Existe información contradictoria sobre videojuegos activos y pasivos. El sedentarismo puede definirse como un nivel bajo de actividad física, o cantidad insuficiente de la misma al compararse con recomendaciones internacionales. El hecho de jugar a videojuegos fomenta el estar sentado y no conlleva excesivos gastos de energía. Además,

puede repercutir en una mala alimentación y o la nula práctica de hábitos saludables. Son hechos que están muy ligados y son perjudiciales para el organismo si no que se pone un especial hincapié.

No obstante, los videojuegos fomentan el sedentarismo fue un argumento válido hasta 2008, pero a día de hoy encontramos videojuegos terapéuticos para medicina e incluso aquellos con recursos para la educación que pueden fomentar características y destrezas que otras acciones no pueden llevar a cabo.

Expuestas las características negativas, el actual estudio pretende ofrecer un enfoque optimista de los eSports resaltando aquellos puntos más beneficiosos siendo capaces de mejorar la calidad de vida en su práctica. El objetivo del estudio es analizar las características o aptitudes que se desarrollan dentro de la práctica de los eSports (control del enfado, la resistencia y afrontamiento psicológico o la competitividad), buscando relaciones con en el bienestar del individuo. En síntesis, buscamos demostrar que los eSports no son tan perjudiciales como se hace creer en los medios ya que, a través del análisis planteado, buscamos efectos productivos de los deportes electrónicos. Nuestra hipótesis se centrará en buscar correlaciones positivas entre las características comentada, y con ello efectos beneficiosos de la práctica de los deportes electrónicos. Por un lado, queremos romper el esquema mental de muchas personas que solo quieren centrarse en los efectos negativos que critican actividades nuevas o poco comunes como los eSports simplemente por desconocimiento o miedo. Recordemos que el principal objetivo de estudio no es otro que demostrar los puntos fuertes de este nuevo ámbito que pueden ser utilizados en áreas de distinta índole (educación, sociabilización... etc.) y por qué no, en una profesión respetada como vía de desarrollo personal de quienes lo practican. Respecto a las variables empleadas, se ha llevado a cabo esta decisión por su cercanía y relevancia dentro del bienestar de los individuos ya que yo mismo participo en programas de eSports de la ULL. Considero que las características importantes que ha de desarrollar cualquier persona para conseguir adaptarse al medio y lograr un estado de bienestar.

Método

Participantes

La muestra con la que se realizó el estudio estaba constituida por 31 participantes de toda España, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años ($M= 20.52$. $S= 2.143$), de los cuales todos eran hombres. Además, debían cumplir el requisito de haber competido o estar compitiendo en los eSports a cualquier nivel.

Instrumentos

Escala de Control del Enfado. (Hamby, et al., 2002), una escala de 5 ítems al que se respondía en una escala del 1 ('No me siento muy identificado') al 4 ('Me siento muy identificado'). La puntuación total es la media de todos los ítems. Utilizamos puntuaciones medias para el análisis, a mayor puntuación, indican niveles más altos de control del enfado. El coeficiente de fiabilidad es de 0.87.

Escala de Afrontamiento Evaluación y comportamiento. (Hamby, et al., 2015), escala formada por 13 ítems cuya respuesta podía ir del 1 ('No me siento muy identificado') al 4 ('Me siento muy identificado'). La puntuación total es la media de todos los ítems. Utilizamos puntuaciones medias para el análisis, a mayor puntuación, indican niveles más altos de afrontamiento. La fiabilidad del test es de 0.91.

Escala de Resistencia. (Hamby, et al. 2015; Parcialmente adaptado de Zimbardo y Boyd, 1999). Con 6 ítems cuya respuesta en la escala iba del 1 ('No me siento identificado') al 4 ('Me siento identificado'). La puntuación total es la media de todos los ítems. Utilizamos puntuaciones medias para el análisis, a mayor puntuación, indican niveles más altos de resistencia psicológica. El coeficiente de fiabilidad es 0.86

Escala de Competitividad. (Crocker et al., 2003), con 5 ítems que se responden con una escala del 1 ('Totalmente desacuerdo') al 7 ('Totalmente de acuerdo'), dejando la puntuación a 4 como 'Neutral'. La puntuación total es la media de todos los ítems. Utilizamos puntuaciones medias para el análisis, a mayor puntuación, indican niveles más altos de competitividad. El coeficiente de fiabilidad es de 0.89.

Escala de Bienestar Subjetivo. (Turner, H. et al., 2012). una escala de 13 ítems al que se respondía en una escala del 1 ('No me siento muy identificado') al 4 ('Me siento muy identificado'). La puntuación total es la media de todos los ítems. Utilizamos puntuaciones

medias para él análisis, a mayor puntuación, indican niveles más altos de bienestar subjetivo. El coeficiente fiabilidad es de 0.95.

Procedimiento

Los participantes respondieron de forma online a un cuestionario que se les proporcionó. Para se les garantizó la confidencialidad de sus datos personales, para asegurar una mayor fiabilidad.

En primer lugar, se les pedía que rellenaran datos demográficos, como sexo o edad. Así mismo se les pedía que anotaran los años que llevan compitiendo y el nivel que han o están compitiendo. A continuación, se les facilitaba las escalas mencionadas anteriormente comenzando por la ‘Escala de control del enfado’ y finalizando en la ‘Escala de Bienestar subjetivo’. El cuestionario se tardaba unos 10 min aproximadamente en responder y en ningún momento podían volver a atrás en el cuestionario mientras se realizaba.

Resultados

Análisis descriptivo

Llevamos a cabo un análisis de las puntuaciones medias y desviaciones típicas obtenidas por los participantes en cada cuestionario. Observando la Tabla 1, las puntuaciones medias, podemos apreciar cómo la mayoría se encuentra próximo a la puntuación ‘3’ a excepción de la escala ‘Competitividad’, la cual obtiene una puntuación de 5.60 debido a que la escala de respuesta va de 1-7, mientras que en el resto se sitúa del 1 a 4. Por otro lado, respecto a las desviaciones típicas, no se aprecian variaciones altas, estando todas las escalas en 0.40 y los 0.60 de desviación típica, a excepción de nuevo de la escala de ‘Competitividad’, la cual tiene una desviación 1,02.

Tabla 1
Medias y Desviaciones típicas de las escalas

	<i>M</i>	<i>DT</i>
Afrontamiento	2.96	.40
Competitividad	5.60	1.02
Resistencia	2.80	.42
Control Enfado	2.95	.60
Bienestar	2.88	.51

Análisis Correlacional

A continuación, llevamos a cabo un análisis correlacional. Como podemos apreciar en la Tabla 2, se llevó a cabo el análisis entre las diferentes escalas, así como la edad y años compitiendo de los participantes. En cuanto a las correlaciones, ninguna resulta significativa a excepción de ‘Bienestar’ y ‘Resistencia’, con un coeficiente de .392.

Tabla 2
Matriz de correlaciones de Pearson

Variables	1	2	3	4	5	6	7
1 Bienestar	-						
2 Control Agresividad	-.002	-					
3 Afrontamiento	.353	.341	-				
4 Resistencia	.392*	.225	.199	-			
5 Competitividad	-.083	-.018	.048	-.009	-		
6 Edad	.016	.189	-.079	.231	.201	-	
7 años compitiendo	.345	.097	.156	.266	.045	.086	-

Regresión Lineal

Dado el escaso tamaño de la muestra, optamos por llevar a cabo una primera regresión lineal múltiple (paso a paso) con ‘Bienestar’ como variable criterio, y el resto de escalas como variables predictoras. De acuerdo con el modelo resultante, el coeficiente de determinación no fue elevado ($R^2 = .0124$), llegando a explicar el 12.4% de la varianza del ‘Bienestar’ ($F = 5.250$; $p < 0,05$). Siendo la variable ‘Resistencia’, La única variable significativa dentro de este modelo ($t = 2,686$; $p < 0,05$) con un coeficiente estandarizado de $\beta = .392$; $p > .005$.

Discusión

Teniendo en cuenta los resultados expuestos anteriormente, los datos no son realmente reveladores. Por un lado, en cuanto a las puntuaciones obtenidas en las escalas, podemos decir que se hallan por encima de la media ya que la puntuación mayoritariamente es cercana al 3, siendo una escala de 1-4, pero no son realmente significativas. Lo único que cabría mencionar respecto a este análisis descriptivo, es la desviación típica obtenida en la escala ‘Competitividad’, la cual refleja que hay una mayor variabilidad y diferentes opiniones.

Por otro lado, en el análisis correlacional, presentamos el mismo problema. No se hallan correlaciones significativas positivas ni negativas entre las diferentes escalas, a excepción de la correlación positiva de .392 entre 'Bienestar' y 'Resistencia'. Dejando en manifiesto que a mayor resistencia cognitiva mejor bienestar obtendrás.

Por último, respecto a la regresión lineal realizada, obtuvimos resultados parecidos que, en el análisis correlacional, donde el único resultado significativo y con ello la mejor variable predictiva del 'Bienestar', se encuentra en la escala 'Resistencia'. Siendo esta variable la mejor que predice el bienestar y la de mayor relevancia en nuestro estudio. Esto hallazgo puede deberse al hecho de que estar compitiendo hace desarrollar características de constancia y disciplina, las cuales son muy importante a la hora de conseguir lograr metas y objetivos. Además, al igual que cualquier otro deporte, necesitas un rigor y sacrificio constante, los cuales has de poseer una resistencia psicológica para no rendirte, para no venirte abajo y sobre todo para seguir esforzándote día tras día.

Con estos datos, realmente no podemos afirmar que los eSports tienen realmente efectos beneficiosos para el bienestar de los jugadores. No obstante, cabe resaltar limitaciones que puede haber sufrido el estudio. Por un lado, el poco tamaño muestral puede ser un inconveniente a la hora del análisis de datos y sería conveniente realizar el mismo estudio, pero con un tamaño muestral mayor para poder afirmar con mayor consistencia los resultados obtenidos. Además, otro problema ha comentar es el tema de control durante la realización del cuestionario, ya que, al ser de forma online, no hay un control exhaustivo durante la realización del mismo y puede que hayan existido distracciones que afecten negativamente al estudio.

No obstante, y aunque los resultados obtenidos no muestran efectos positivos de los eSports, abre puertas para el estudio de los mismos ya que muchas actividades en sus inicios pueden resultar dañinas o perjudiciales, pero se debe a un mal empleo de las misma o a un mal empleo de la información. Puesto que se tiene que concienciar a la población de los efectos positivos y negativos. Siendo, bajo mi punto de vista, el principal foco que hay que encarar con los eSports y las tecnologías en cuanto a la concienciación de los efectos negativos, pero así mismo de los efectos positivos que pueden llegar a conseguir. Al igual que cualquier otra profesiones, hobbies o actividades siempre son perjudicial si se abusa de ellas, y siempre tiene efectos negativos si no sabes cómo adaptarte y buscar una forma de no estar todo el día sin realizar cualquier otra actividad. Esto deja que pensar que no todo es negativo y abre puertas

para nuevos estudios con un enfoque optimista, que sin negar los efectos negativos que conlleva, no podemos limitarnos a ellos y categorizarlos como perjudiciales.

Cabe destacar que como en toda disciplina, el estado de bienestar no depende exclusivamente de factores externos como pueden ser logros o victorias, si no que coexisten aptitudes internas que permiten potenciar una mayor calidad de vida y una mejora individual.

Referencias

- Ayora, V. (2017). El COI acepta a los eSports como "actividad deportiva." Recuperado de <https://esports.marca.com/mas-esports/coi-acepta-los-esports-actividad-deportiva.html> [Última visita 16 mayo 2018]
- Casanova, J. (2017). ¿Qué son los deportes electrónicos? [online] AS.com. Disponible en: https://as.com/esports/2016/09/16/portada/1473981525_248613.html [Última visita 16 mayo 2018].
- Crocker, J. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, (85), p.899.
- Frontera.info. (2017). Efectos de los videojuegos en el cerebro. [online] Disponible en: <http://www.frontera.info/EdicionEnLinea/Notas/CienciayTecnologia/14072017/1236208-Efectos-de-los-videojuegos-en-el-cerebro.html> [Última consulta 6 julio. 2018].
- Moncada-Jiménez, J. (2005). 2005: Año Internacional del Deporte y la Educación Física. *Revista Educación*, (2), 238-242.
- Moncada Jiménez, J. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes, *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 21 ed. [Libro digital] pp.43-49. Disponible en: http://www.retos.org/numero_21/Retos%2021%2043-49.pdf [Última visita 12 junio. 2018].
- Montolío, E. (2000). On affirmative and negative complex conditional connectives. In Couper-Kuhlen, E., & Kortmann, B. (Eds.), *Cause, condition, concession, contrast*. Mouton de Gruyter. New York.

- Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. L. (2015). *Life Paths measurement packet: Finalized scales*. Sewanee. Disponible en: <http://www.lifepathsresearch.org/strengths-measures/> [Última consulta 12 junio 2018]
- Ingrassia, V. (2017). La OMS reconoce al trastorno por videojuegos como un problema mental. Recuperado de <https://www.infobae.com/salud/2017/12/22/la-oms-reconoce-al-trastorno-por-videojuegos-como-un-problema-mental/> [Última consulta 12 junio 2018]
- Stith, S.M., & Hamby, S. (2002). The Anger Management Scale: Development and preliminary psychometric properties. *Violence and Victims*, 17, 383-402
- Turner, H. A., Finkelhor, D., Ormrod, R., Hamby, S., Leeb, R. T., Mercy, J. A., & Holt, M. (2012). Family context, victimization, and child trauma symptoms: Variations in safe, stable, and nurturing relationships during early and middle childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 209-219.