



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

Adicción a lo videojuegos y una posible relación directa significativa con las conductas agresivas en los jugadores.

Autor: Pedro Pereira Davila

Director/a:

Madrid

2024/2025

ÍNDICE

1. Introducción

1.1. Planteamiento del problema

1.2. Contexto y justificación del estudio

1.3. Objetivos del trabajo

1.4. Preguntas de investigación o hipótesis (Plantear las preguntas clave que guiarán el desarrollo del TFG, como si la adicción a videojuegos incrementa la agresividad)

2. Marco Teórico

- 2.1. Definición de adicción a los videojuegos
 - 2.1.1. Características de la adicción a los videojuegos
 - 2.1.2. Factores que influyen en la adicción
- 2.2. Conductas agresivas y su relación con el uso de videojuegos
 - 2.2.1. Conceptualización de la agresividad
 - 2.2.2. Teorías sobre el aprendizaje de conductas agresivas (Teoría del Aprendizaje Social de Bandura)
- 2.3. Videojuegos violentos y su impacto en la conducta
 - 2.3.1 "Desensibilización a la Violencia en Videojuegos y su Impacto en la Agresión y la Conducta Prosocial"
- 2.4. Factores moderadores en la relación entre videojuegos y agresividad
 - 2.4.1. Entorno social y familiar
 - 2.4.2. Personalidad del jugador
 - 2.4.3. Género y diferencias individuales
- 2.5. Impulsividad y su relación con el uso de videojuegos

3. Propuestas de Intervención

- 3.1. Estrategias para la prevención de la adicción a videojuegos
- 3.2. Intervenciones para reducir conductas agresivas en jugadores
- 3.3. Rol de las instituciones (escuelas, familias, políticas públicas)

4. Conclusiones

- 4.1. Principales hallazgos teóricos
(Un resumen de los resultados más importantes que has encontrado en la revisión teórica)
- 4.2. Impacto de la adicción a los videojuegos en la conducta agresiva
(Reflexionar sobre las posibles implicaciones de esta relación en la vida real, según los estudios revisados)
- 4.3. Limitaciones del trabajo
(Discutir las limitaciones del TFG, como la falta de investigación empírica o la dificultad de generalizar los hallazgos)

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los videojuegos han dejado de ser simples formas de entretenimiento para convertirse en un fenómeno cultural y social de notable influencia, especialmente en jóvenes y adolescentes. La industria de los videojuegos, multimillonaria y en constante expansión, ha despertado un creciente interés en la comunidad científica por los posibles efectos psicológicos y conductuales asociados a su uso. Uno de los temas que ha generado mayor preocupación es el impacto de los videojuegos en la conducta agresiva, especialmente en aquellos casos donde el uso se convierte en excesivo o compulsivo. Este fenómeno no depende exclusivamente del juego en sí, sino que también se ve influido por factores individuales, el contexto social y el tipo de videojuego, destacando en particular los juegos multijugador en línea (Letona, 2012).

Según Etxeberría Balerdi (2010), los videojuegos violentos representan una gran parte del consumo audiovisual en la juventud, incluso superando a otros medios como el cine y la música. Esto plantea interrogantes acerca de si la adicción a estos juegos puede tener una relación directa y significativa con el aumento de comportamientos agresivos en los jugadores. Tal preocupación ha llevado a instituciones como la American Psychological Association (APA) a alertar sobre los efectos potenciales de la exposición continua a videojuegos violentos, entre los que se encuentran la desensibilización ante la violencia y el incremento de comportamientos agresivos en algunos individuos.

La interactividad de los videojuegos, que permite al jugador participar activamente en situaciones de agresión, podría ser un factor diferenciador frente a otros medios audiovisuales. Esta experiencia inmersiva, en la que el jugador no solo observa sino que actúa en entornos violentos, ha sido asociada en varios estudios a una mayor tolerancia hacia la agresión y una posible mayor expresión de conductas agresivas en el mundo real (Etxeberría Balerdi, 2010). La teoría del aprendizaje social de Bandura, Grusec y Menlove (1966) sugiere que la observación de modelos agresivos, como los personajes en videojuegos, puede llevar a la imitación de estos comportamientos en un entorno sin consecuencias reales. Este proceso de modelado, repetido y reforzado en los videojuegos, podría contribuir a una desensibilización progresiva hacia la violencia, incrementando la probabilidad de reacciones agresivas (Myers, 2005).

Sin embargo, la relación entre videojuegos y agresividad no es concluyente, ya que otros estudios señalan la influencia de factores individuales, como la predisposición a la agresividad, el entorno social y la personalidad del jugador, que pueden moderar estos efectos (De la Torre Luque & Valero Aguayo, 2013). Investigaciones más recientes han arrojado resultados mixtos sobre la relación entre la frecuencia de uso de videojuegos y comportamientos antisociales: mientras algunos estudios encuentran una correlación directa (Carnagey, Anderson & Bushman, 2007), otros sugieren que los videojuegos violentos pueden actuar como una válvula de escape para canalizar la agresividad en un entorno controlado (Greitemeyer, 2011). Esta diversidad de resultados enfatiza la importancia de analizar factores adicionales como el entorno social, la impulsividad y la desensibilización, que podrían ser determinantes en la relación entre adicción a los videojuegos y comportamiento agresivo.

Además, autores como Barratt (1994) destacan que la impulsividad, una dimensión de la personalidad caracterizada por la búsqueda de sensaciones y la falta de planificación, también podría estar asociada al desarrollo de conductas agresivas, particularmente en el contexto de los videojuegos. Barratt distingue entre diferentes tipos de agresividad, entre ellos la impulsiva, que se relaciona con la falta de control y de reflexión, características que podrían intensificarse en personas con adicción a los videojuegos.

Por lo que el presente estudio se propone investigar los mecanismos a través de los cuales la adicción a los videojuegos, especialmente aquellos de naturaleza violenta, podría influir en la agresividad. Con ello, se pretende contribuir a una mejor comprensión de las causas y efectos de esta relación, proporcionando datos que puedan ser útiles para la prevención y la intervención en casos de conductas problemáticas relacionadas con el uso excesivo de videojuegos.

Justificación del estudio

El aumento de la popularidad de los videojuegos en la sociedad actual ha sido exponencial, reflejando cambios significativos en los hábitos de ocio de las personas, especialmente en niños y adolescentes. En España, cerca del 22.5% de la población se considera jugadora de videojuegos, con una edad media de 22 años, lo cual resalta su presencia en la vida de los jóvenes (aDeSe, 2010). La amplia disponibilidad de videojuegos y el acceso cada vez más

temprano de menores a juegos que no siempre son adecuados para su edad han despertado alarmas sobre las posibles repercusiones de su contenido en el desarrollo psicológico y emocional de estos jugadores. La APA (2005) y otras asociaciones médicas han expresado preocupación sobre el papel de la violencia mediática en la posible desensibilización hacia la agresión, señalando que este tipo de contenido puede disminuir comportamientos prosociales y empatía hacia las víctimas (Etxeberría Balerdi, 2010).

Estudios recientes, como el de Tejeiro, Pellegrina y Vallecillo (2009), enfatizan los efectos psicosociales de los videojuegos, señalando que, aunque estos pueden tener efectos positivos, también pueden relacionarse con la adicción, el aislamiento social y el incremento de conductas agresivas en ciertos usuarios. Estos factores hacen relevante la necesidad de analizar en profundidad cómo la exposición prolongada a videojuegos, especialmente los de contenido violento, puede afectar los niveles de agresividad.

Más allá de su papel como una forma de entretenimiento, los videojuegos han pasado a ocupar un espacio importante en el entorno social, afectando la forma en que las personas, especialmente los jóvenes, interpretan y reaccionan ante el mundo que los rodea. En un entorno virtual donde la agresión es frecuente y aparentemente sin consecuencias, la repetición de estos patrones puede reforzar, según algunos estudios, actitudes y comportamientos agresivos (Etxeberría Balerdi, 2010). La interacción constante en estos entornos, en los que se premia o motiva la conducta violenta, podría influir en la regulación de emociones y en la percepción de la violencia como un medio válido de resolución de conflictos. Además, se observa un incremento en la preocupación social y científica por los efectos de la adicción a estos videojuegos violentos, la cual no solo podría afectar la salud mental de los jugadores, sino también su comportamiento en interacciones cotidianas.

Por tanto, la presente investigación se justifica en la necesidad de explorar la adicción a los videojuegos como un factor que potencialmente influye en la agresividad y en el desarrollo de conductas antisociales, proporcionando un análisis que contribuya a comprender mejor este fenómeno y a proponer posibles medidas de intervención.

Objetivos

Este trabajo tiene como objetivo principal analizar la relación entre la adicción a los videojuegos y las conductas agresivas en los jugadores, con especial énfasis en aquellos que consumen videojuegos con contenido violento. Para ello, se buscará examinar el impacto del entorno social y los rasgos de personalidad del jugador en esta relación, con el fin de identificar cómo estos factores pueden influir en la manifestación de agresividad. Además, se pretende explorar cómo distintos tipos de contenido en los videojuegos afectan el comportamiento de los usuarios, lo que permitirá determinar si ciertos videojuegos actúan como agentes de desensibilización frente a la agresión o, por el contrario, como una vía de canalización de la agresividad en un entorno controlado. Finalmente, se espera que este análisis aporte recomendaciones sobre el uso adecuado de videojuegos violentos, orientadas a promover un uso más consciente y equilibrado, especialmente en jóvenes, favoreciendo su bienestar psicológico y social.

2. Marco teórico

2.1 Adicción a los videojuegos

Características

La adicción a los videojuegos se clasifica en el DSM-5 bajo el término *Internet Gaming Disorder*, lo que marca un avance importante en la aceptación de las adicciones conductuales como posibles trastornos mentales. Antes, en el DSM-IV, solo se reconocía el "juego patológico" como un trastorno del control de impulsos. Sin embargo, en el DSM-5, el trastorno por juego con apuestas se incluyó junto a las adicciones a sustancias, dado que las actividades de juego estimulan los mismos sistemas de recompensa en el cerebro que las sustancias adictivas, generando efectos conductuales comparables. En la sección III del DSM-5, destinada a condiciones que requieren más estudio, se integró el *Internet Gaming Disorder*, especificando que abarca únicamente los juegos en línea sin apuestas, y excluye el uso recreativo, social o profesional de internet (APA, 2013; Carbonell, 2014).

Este trastorno se caracteriza por una participación frecuente y prolongada en videojuegos en línea, a menudo en formatos grupales, lo que resulta en un deterioro notable en distintas áreas

de la vida. El DSM-5 considera nueve síntomas posibles, de los cuales deben cumplirse al menos cinco durante un año para diagnosticar la adicción (Petry y O'Brien, 2013). Esta definición implica un avance en el reconocimiento de los videojuegos en línea como una posible causa de trastorno mental, situando este tipo de adicción dentro de las adicciones propiamente dichas, ya que tiene un impacto negativo en el control del comportamiento y contribuye a generar actitudes compulsivas (Carbonell, 2014).

Por otro lado también se define como una adicción conductual no química caracterizada por una implicación compulsiva en el juego, pérdida de interés en otras actividades, asociación principalmente con otros jugadores con conductas similares y la experimentación de síntomas físicos y mentales cuando se intenta dejar de jugar (Soper & Miller, 1983; Griffiths, 1995a). Esta adicción se incluye dentro de las "adicciones tecnológicas", que abarcan conductas en las que hay una interacción excesiva entre el individuo y una máquina (Griffiths, 1995a, 1996a), con características inductoras y reforzantes que facilitan el desarrollo de comportamientos adictivos.

La adicción a videojuegos en línea presenta ciertos rasgos específicos, sobre todo en los juegos de rol multijugador masivos en línea (MMORPG). Estos videojuegos permiten a los jugadores crear personajes o avatares y participar en mundos persistentes que siguen desarrollándose aunque el jugador no esté conectado, lo que aumenta la necesidad de participación constante. A diferencia de los juegos tradicionales, los MMORPG son de mundo abierto y dependen de la interacción entre jugadores, quienes suelen formar grupos o clanes con roles y jerarquías internas, lo cual fomenta la creación de una especie de comunidad en el juego (Griffiths, Davies y Chappell, 2004).

Además, estos juegos brindan recompensas que mejoran las habilidades y posición del jugador en el entorno virtual, alimentando así la motivación para seguir jugando. Las razones para participar en estos juegos incluyen el alivio del estrés, la evasión de la realidad, y la posibilidad de formar amistades dentro del mundo virtual, lo cual permite a los jugadores crear una identidad alternativa que, en algunos casos, puede resultar más atractiva que su identidad en la vida real (Fuster et al., 2012). Estos factores convierten a los videojuegos en línea en potencialmente adictivos, especialmente cuando el jugador encuentra mayor satisfacción en el entorno virtual que en su vida cotidiana (Carbonell et al., 2009).

La adicción a los videojuegos, clasificada dentro de las adicciones tecnológicas y vista como una adicción conductual (Marks, 1990), se define por una serie de componentes fundamentales desarrollados inicialmente por Brown (1993) y adaptados por Griffiths (1996b). Estos elementos ayudan a identificar la conducta adictiva y se describen a continuación:

1. **Prominencia:** En esta etapa, el juego de videojuegos se vuelve la actividad central en la vida del individuo, ocupando su mente, emociones y comportamientos. La persona llega a preocuparse o sentir ansiedad con respecto al juego, lo que afecta sus relaciones y su rutina. Incluso fuera de las sesiones de juego, suele estar pensando en cuándo podrá volver a jugar.
2. **Cambio de Estado de Ánimo:** Los videojuegos inducen un cambio emocional en el jugador, quien los utiliza para modificar o gestionar sus emociones. Este cambio puede manifestarse como una sensación de entusiasmo o de escape, logrando una desconexión de la realidad que puede ser incluso relajante.
3. **Tolerancia:** Con el tiempo, el jugador necesita incrementar las horas de juego para experimentar el mismo nivel de satisfacción o impacto emocional que antes conseguía con menos tiempo. Esta necesidad de aumentar el tiempo de juego indica el desarrollo de una tolerancia hacia la actividad.
4. **Síntomas de Abstinencia:** Al reducir o detener el tiempo de juego, el individuo puede experimentar efectos emocionales o físicos negativos, como ansiedad, irritabilidad o incluso temblores. Estos síntomas sugieren una dependencia psicológica de la actividad.
5. **Conflictos:** La adicción al juego de videojuegos también produce conflictos en varias áreas de la vida del jugador, tales como problemas con familiares o amigos, dificultades para gestionar otras responsabilidades, o conflictos internos como la pérdida de control y la culpa por el tiempo excesivo dedicado al juego.
6. **Recaídas:** Las personas con adicción a los videojuegos suelen regresar a patrones intensivos de juego después de intentar controlarse o abstenerse. Es común que, tras periodos de pausa, el jugador vuelva al juego con la misma o mayor intensidad, lo cual perpetúa el ciclo adictivo.

Factores que influyen en la adicción

Son varios los factores que influyen en el desarrollo de la adicción a los videojuegos, siendo uno de los principales la alta accesibilidad y disponibilidad de los mismos, ya que están activos las 24 horas del día. Los MMORPG no tienen un final definido, ya que su mundo virtual es abierto y permite al jugador explorar y progresar de forma ilimitada, lo cual los hace especialmente absorbentes (Ng y Wiemer-Hastings, 2005).

Otro factor es la motivación interna de los jugadores, dividida en categorías como socialización (crear lazos y recibir apoyo), exploración (interés por el entorno del juego), logro (búsqueda de estatus y liderazgo) y disociación (deseo de escapar de la realidad). Estas motivaciones ayudan a predecir si el uso del videojuego será adaptativo o problemático, ya que la socialización y exploración suelen asociarse con un uso saludable, mientras que el logro y la disociación se relacionan con un uso problemático, que puede llevar a los jugadores a perder el control (Fuster et al., 2012).

Finalmente, la posibilidad de asumir una identidad alternativa contribuyen a la adicción. Los jugadores pueden crear personajes virtuales que cumplen con cualidades deseadas y, en casos extremos, pueden llegar a preferir esta identidad en lugar de su yo real. Esto se relaciona con una experiencia de gratificación y satisfacción que no encuentran en su vida cotidiana. En los casos más graves, se observa dependencia psicológica, evidenciada en la "ansia" o deseo constante de jugar, que lleva al jugador a concentrarse exclusivamente en esta actividad, afectando sus relaciones sociales, familiares y académicas (Carbonell et al., 2012; Petry y O'Brien, 2013).

Entre los factores que influyen en la adicción a los videojuegos, el *Efecto del Refuerzo Parcial (ERP)* desempeña un papel clave. Griffiths (2005) destaca que este tipo de refuerzo se basa en recompensas intermitentes, lo que mantiene a los jugadores involucrados al esperar que una recompensa adicional pueda estar "a la vuelta de la esquina". Este mecanismo de recompensa no predecible fomenta una resistencia a dejar de jugar, similar a los sistemas de refuerzo utilizados en las máquinas tragamonedas. Este tipo de refuerzo es un elemento crítico en el diseño de videojuegos, ya que incrementa la persistencia en la actividad y refuerza el comportamiento de juego continuo, dificultando la desvinculación del jugador y aumentando el potencial de adicción(08.Griffiths_13-3oa).

Además, otros factores estructurales como la obtención de recompensas visuales y auditivas, y la acumulación de puntos o logros también refuerzan el comportamiento de juego. Estas recompensas no solo sirven como refuerzos para mantener la conducta, sino que además brindan al jugador una sensación de logro y aprobación social, sobre todo cuando estos puntos o logros son visibles y compartidos dentro de la comunidad de jugadores. Este tipo de recompensas extrínsecas, sumadas al ERP, contribuyen a la implicación prolongada en el videojuego, creando un vínculo emocional y social que refuerza la conducta adictiva en ciertos individuos.

2.2 Conductas agresivas y su relación con el uso de videojuegos

Conceptualización de la agresividad

La agresividad puede entenderse como una serie de comportamientos que buscan dañar, tanto en acciones concretas como en pensamientos o fantasías, y que pueden expresarse a través de diversos modos, como el daño físico, la humillación o la oposición al otro (Laplanche y Pontalis, 2004). En el ámbito humano, la socialización y la educación son esenciales para modular estas tendencias naturales, canalizándolas hacia comportamientos aceptables socialmente.

Aunque es un fenómeno presente en todas las especies, la agresividad no tiene una definición única y universal. Berkowitz (1996) la conceptualiza como cualquier conducta que intente causar un daño, sea físico o psicológico, a otra persona. Este enfoque destaca el papel de la intención en el acto agresivo, diferenciándolo de acciones en las que el daño es accidental o es necesario en contextos específicos, como en procedimientos médicos.

La agresividad también puede definirse como una predisposición o tendencia inicial hacia comportamientos agresivos, que se distingue claramente de la agresión misma. Mientras que la agresión se refiere a una acción concreta, ya sea física o verbal, orientada a hacer daño (Myers, 2005), la agresividad implica una disposición interna que puede no traducirse necesariamente en una conducta observada. En otras palabras, una persona puede tener un carácter agresivo sin llegar a actuar de manera hostil. Esta distinción es fundamental para comprender que la agresividad representa una potencialidad o inclinación que podría no manifestarse en comportamientos concretos de daño. Así, una persona con predisposición agresiva podría no expresar esa característica en su conducta, quedándose como un rasgo interno que permanece latente, sin exteriorizarse.

Tipos de Agresividad

Existen diferentes formas de clasificar la agresividad según sus manifestaciones y contextos. Entre las principales clasificaciones, encontramos:

- **Agresividad y violencia:** La diferencia entre ambos términos radica en la intensidad del acto. Mientras que los actos violentos tienen una intensidad y una gravedad altas, como en el caso de un homicidio o la violencia intrafamiliar, los actos agresivos abarcan conductas de menor intensidad, como insultar o golpear levemente. En este sentido, todos los actos violentos son agresivos, pero no todos los actos agresivos alcanzan el nivel de violencia (Laplanche y Pontalis, 2004).
- **Agresividad física y verbal:** La agresión física se expresa a través de movimientos corporales, como golpear o patear, mientras que la agresión verbal se manifiesta mediante el uso del lenguaje, como en insultos o la propagación de rumores (Berkowitz, 1994). Según Buss y Perry (1992), tanto la agresión física como la verbal pueden incluir un componente instrumental, buscando manipular a otros o influir en el entorno mediante estas conductas.
- **Hostilidad e ira:** La hostilidad se define como una actitud de rechazo hacia los demás y se asocia con sentimientos de venganza o desprecio (Berkowitz, 1993; Spielberger, 1988). Por su parte, la ira es un estado emocional pasajero que se manifiesta en expresiones corporales, cambios de tono de voz y gestos faciales (Smith, 1994). Mientras que la hostilidad refleja el aspecto cognitivo de la agresividad, la ira representa su componente emocional (Buss y Perry, 1992).
- **Agresividad directa e indirecta:** La agresión directa se da cuando una persona enfrenta directamente a otra, como al golpear o insultar. En cambio, la agresión indirecta, también conocida como agresión social o relacional, implica dañar a la víctima a través de terceros, como al propagar rumores o manipular a otros para excluir a la persona afectada del grupo. Un ejemplo típico de agresión indirecta es el bullying, que puede incluir fenómenos como la responsabilidad compartida, donde nadie asume culpa directa, y el contagio social, en el que las conductas y emociones se extienden rápidamente entre el grupo (Olweus, 1991).
- **Agresividad controlada y emocional:** La agresividad controlada, o instrumental, se basa en una planificación previa con el fin de alcanzar un objetivo específico, como en el caso de un robo premeditado (Laplanche y Pontalis, 2004). La agresión

emocional, por otro lado, es impulsiva, sin preparación previa, y surge como respuesta a una provocación o amenaza. Esta última se caracteriza por la reacción de ira ante estímulos que se perciben como hostiles.

Teorías sobre el aprendizaje de conductas agresivas (Teoría del Aprendizaje Social de Bandura)

Para entender cómo se aprende y refuerza el comportamiento agresivo, la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura es una de las perspectivas más influyentes para explicar el impacto del contenido violento en medios y videojuegos sobre la conducta humana. Formulada en los años setenta (1971, 1973, 1994), esta teoría postula que los comportamientos sociales se aprenden mediante la observación e imitación de modelos, especialmente cuando estos se presentan de forma atractiva y sus acciones son reforzadas de manera positiva.

La Teoría del Aprendizaje Social cuenta con respaldo empírico a través de estudios como el de Bandura, Ross y Ross (1963), en los cuales se observó que los niños tendían a imitar comportamientos agresivos tras ver a modelos mediáticos actuar de forma violenta. Es decir, los niños que veían a adultos interactuar agresivamente con ciertos juguetes replicaban esas acciones, sobre todo cuando los juguetes eran similares a los de la representación observada. En este sentido, el aprendizaje no se limita a la mera exposición pasiva, sino que implica un proceso activo de observación e internalización de las conductas.

Este proceso de aprendizaje incluye tanto la imitación como el impacto del refuerzo. Bandura (1971) indica que cuando los comportamientos observados son reforzados, el espectador no solo presta más atención a estos, sino que también desarrolla una valoración positiva hacia ellos. El refuerzo no necesariamente debe ser explícito; basta con que el modelo observado reciba recompensas o reconocimiento por sus actos. Además, la atención selectiva depende de la similitud entre el modelo y el observador, quien tiende a imitar más a aquellos con los que se siente identificado en apariencia o carácter.

La teoría también sugiere que el aprendizaje por observación implica procesos complejos, como la creación de imágenes mentales que facilitan la reproducción de conductas. Estas imágenes activan recuerdos y estímulos específicos, desencadenando respuestas similares ante situaciones con características comunes. Así, una persona que haya visto conductas

violentas en un videojuego puede ver su conducta activada de manera inconsciente en situaciones parecidas, como al enfrentarse a "enemigos" o "desafíos".

Uso de la Teoría del Aprendizaje Social a la Investigación de Videojuegos y Agresividad

Los videojuegos violentos pueden actuar como modelos, reforzando actitudes y comportamientos agresivos en los jugadores. Investigaciones de Anderson y Bushman (2001) y Wheeler (2004) han mostrado que la exposición a videojuegos con contenido violento incrementa pensamientos y emociones agresivas en los jugadores. Estos estudios aplican la teoría de Bandura, demostrando que el contenido violento puede actuar como estímulo almacenado en la memoria y que se activa en situaciones similares, influyendo en la interpretación de eventos y la respuesta a conflictos.

Además, estudios de Anderson y Buckley (2006) y Bushman y Whitaker (2009) han usado esta teoría para explorar cómo los comportamientos agresivos presentes en los juegos pueden trasladarse a la vida real. Por ejemplo, Bushman y Whitaker explican cómo la exposición a personajes violentos en juegos puede no solo incitar patrones de imitación, sino también normalizar la agresividad en la vida cotidiana.

De manera complementaria, la Teoría de la Catarsis de Feshbach y Singer (1971) plantea que los videojuegos violentos permiten canalizar emociones o tensiones, funcionando como una válvula de escape que reduce la probabilidad de manifestar agresividad en la vida cotidiana (Baumeister, Bushman & Stack, 1999). Sin embargo, el debate continúa, ya que mientras algunos autores como Klapper (1986) y Griffit (1999) apoyan esta teoría, otros estudios, como el de Happ (2013), critican que los videojuegos no solo podrían expresar sino también reforzar la agresividad según factores personales y contextuales.

Por otro lado, la Teoría del Priming (Berkowitz, 1994; Bartholow et al., 2005) sostiene que la exposición a contenido violento puede activar estructuras de memoria vinculadas a experiencias violentas previas, facilitando la reactivación de pensamientos y emociones agresivas en situaciones de estrés. Además, Hoffner et al. (2009) destacan que la identificación con los personajes del juego influye en este proceso, ya que cuando el jugador se siente en la piel del personaje, aumenta la probabilidad de internalizar y normalizar sus conductas, elevando el riesgo de reproducirlas en la vida cotidiana.

Desafíos y Críticas a la Teoría del Aprendizaje Social en el Contexto de los Videojuegos

A pesar de su relevancia, la teoría de Bandura ha sido criticada, especialmente por su aplicabilidad universal y la dificultad de medir objetivamente el comportamiento agresivo fuera de un entorno experimental. Investigadores como Sherry (2001) sugieren que los estudios sobre agresividad tienden a enfocarse más en actitudes que en conductas reales debido al uso de autoinformes y cuestionarios, los cuales pueden no captar con precisión la complejidad de la agresión al no considerar factores situacionales que influyen en el significado de los comportamientos en contextos específicos (Anderson & Bushman, 1997; Bandura, 1973).

Asimismo, autores como Happ (2013) cuestionan el uso de modelos teóricos deterministas en el estudio de los videojuegos, argumentando que la agresividad observada en los jugadores no depende únicamente del contenido del videojuego, sino también de factores psicológicos, biológicos y sociales, lo cual sugiere la necesidad de una visión multidimensional.

Finalmente, es importante considerar los efectos a largo plazo y en contexto, como señalan Huesman y Taylor (2006), quienes enfatizan que las correlaciones estadísticas no siempre implican efectos directos en la vida cotidiana de los jugadores.

Videojuegos violentos y su impacto en la conducta

Desensibilización a la Violencia en Videojuegos y su Impacto en la Agresión y la Conducta Prosocial"

En este apartado se analizarán los efectos de la exposición a videojuegos violentos en la desensibilización a la violencia, así como su relación con el aumento de comportamientos agresivos y la reducción de conductas prosociales, como la empatía y la ayuda a otros. Para ello, se revisarán tres estudios clave: Engelhardt et al. (2011), Carnagey et al. (2007) y Bushman y Anderson (2009). Estos estudios ofrecen una visión integral sobre cómo la exposición a contenidos violentos en videojuegos puede disminuir la respuesta emocional y fisiológica a la violencia, generando así un impacto negativo en el comportamiento social y promoviendo actitudes más agresivas.

El artículo titulado *"This is your brain on violent video games: Neural desensitization to violence predicts increased aggression following violent video game exposure"*, de Engelhardt, Bartholow, Kerr y Bushman (2011), explora el impacto de los videojuegos

violentos en la desensibilización neural a la violencia y el aumento de comportamientos agresivos. La investigación se basa en la hipótesis de que la exposición repetida a la violencia en los medios —especialmente en los videojuegos, que hoy en día presentan gráficos extremadamente realistas— podría reducir las respuestas negativas naturales (emocionales, cognitivas y fisiológicas) hacia la violencia y, en consecuencia, facilitar la aparición de conductas agresivas en los jugadores.

En su experimento, los autores miden las respuestas cerebrales de los participantes ante imágenes violentas después de que jugaron videojuegos violentos o no violentos, y luego evalúan sus comportamientos agresivos a través de un juego competitivo de reacción en el laboratorio.

La teoría de la desensibilización sostiene que la exposición repetida a la violencia reduce las respuestas cognitivas, emocionales y fisiológicas negativas que normalmente se experimentan ante estímulos violentos. De acuerdo con Engelhardt et al. (2011), esta teoría plantea que con el tiempo, las personas que están constantemente expuestas a violencia en los medios pueden llegar a responder de forma menos intensa a escenas de violencia, una idea respaldada por estudios previos de Carnagey, Anderson y Bushman (2007) y Fanti et al. (2009), quienes observaron una disminución en las respuestas cardiovasculares y electrodermales después de jugar videojuegos violentos. Además, investigaciones previas sugieren que esta desensibilización a la violencia mediática se asocia con una menor empatía hacia las víctimas de la violencia y una mayor disposición a exhibir conductas agresivas (Smith y Donnerstein, 1998; Huesmann y Kirwil, 2007; Funk et al., 2004).

Engelhardt et al. (2011) citan a Bartholow, Bushman y Sestir (2006), quienes demostraron que la exposición crónica a videojuegos violentos reduce la respuesta neural a estímulos de violencia real, lo cual fue observado a través de una disminución en la amplitud de la onda P3, un componente del potencial evocado en el cerebro relacionado con la evaluación de estímulos emocionalmente significativos. Engelhardt y sus colegas retoman esta línea de investigación y proponen que esta reducción en la respuesta neural podría estar directamente relacionada con el aumento de comportamientos agresivos.

Para poner a prueba sus hipótesis, los autores dividieron a los participantes en dos grupos: uno que jugó videojuegos violentos y otro que jugó videojuegos no violentos. Los

videojuegos violentos seleccionados para el experimento incluyeron títulos como *Call of Duty* y *Grand Theft Auto*, mientras que los videojuegos no violentos fueron juegos de deportes y aventuras como *MVP Baseball* y *Jak and Daxter* (Engelhardt et al., 2011). Tras 25 minutos de juego, los participantes fueron expuestos a imágenes neutras y violentas, y se registraron sus respuestas cerebrales mediante la amplitud de la onda P3 en el EEG. Según los autores, esta onda P3 es un indicador útil de desensibilización, ya que su reducción sugiere una disminución en la activación del sistema motivacional aversivo, lo cual refleja una menor respuesta emocional ante la violencia.

Los resultados mostraron que los participantes que jugaron videojuegos violentos exhibieron una reducción significativa en la amplitud de la onda P3 en respuesta a imágenes violentas, comparado con aquellos que jugaron videojuegos no violentos (Engelhardt et al., 2011). Esta disminución en la respuesta P3 indica que los participantes se desensibilizaron a la violencia en el corto plazo. Además, los autores encontraron que los participantes que jugaron videojuegos violentos mostraron comportamientos más agresivos en una tarea de ruido competitivo que aquellos que jugaron videojuegos no violentos. En esta tarea, los participantes podían administrar niveles de ruido de alta intensidad a un oponente ficticio, y aquellos expuestos a los videojuegos violentos eligieron niveles de ruido más altos, lo cual los investigadores interpretaron como un aumento en la agresión.

Engelhardt y sus colegas (2011) interpretan que esta combinación de desensibilización neural y aumento de la agresión respalda la idea de que los videojuegos violentos no solo afectan las respuestas emocionales y fisiológicas a la violencia, sino que también influyen en el comportamiento agresivo de los jugadores. Los autores también observaron que esta relación entre desensibilización y agresión fue más pronunciada en participantes con poca exposición previa a videojuegos violentos, sugiriendo que la desensibilización puede ocurrir más fácilmente en individuos sin una historia de consumo de medios violentos.

Para evaluar si la desensibilización neural mediaba el efecto de los videojuegos violentos en la agresión, Engelhardt et al. (2011) llevaron a cabo un análisis de mediación. Los resultados mostraron que la reducción en la amplitud de la onda P3 predijo el aumento en la agresión, es decir, los participantes cuya respuesta P3 fue menor (indicando mayor desensibilización) tendieron a mostrar niveles más altos de agresión en la tarea posterior. Esto implica que la desensibilización neural desempeña un papel fundamental como mediador en la relación entre la exposición a videojuegos violentos y la agresión.

En definitiva sus hallazgos apoyan la teoría de que la exposición a la violencia en los videojuegos afecta tanto las respuestas emocionales como el comportamiento, facilitando una mayor predisposición a la agresión en contextos de la vida real.

El artículo "*The effect of video game violence on physiological desensitization to real-life violence*" publicado en el *Journal of Experimental Social Psychology* examina cómo la exposición a videojuegos violentos puede desensibilizar a los jugadores ante la violencia en la vida real, lo cual podría reducir sus respuestas emocionales y fisiológicas a situaciones violentas y aumentar la agresión. El estudio explora específicamente cómo la exposición repetida a la violencia en videojuegos afecta las respuestas fisiológicas ante la violencia en el mundo real.

La desensibilización, según los autores, se define como una reducción en la respuesta emocional y fisiológica hacia la violencia, que ocurre después de una exposición prolongada. Estudios previos han sugerido que las personas expuestas regularmente a medios violentos muestran respuestas emocionales y fisiológicas menos intensas a la violencia, lo que facilita la aparición de actitudes y comportamientos agresivos (Carnagey et al., 2007; Bushman y Anderson, 2009).

En este experimento, se reclutaron participantes que fueron expuestos a videojuegos violentos y no violentos. Posteriormente, se evaluaron sus respuestas fisiológicas al observar imágenes violentas, empleando medidas como el ritmo cardíaco y la actividad electrodermal para determinar el nivel de desensibilización fisiológica (Carnagey, Anderson y Bushman, 2007).

Los hallazgos mostraron que los participantes que jugaron videojuegos violentos presentaron una reducción en las respuestas fisiológicas ante imágenes violentas en comparación con aquellos que jugaron videojuegos no violentos. Según los autores, esta disminución en la reactividad fisiológica sugiere un proceso de desensibilización, lo que apoya la idea de que la exposición a violencia en videojuegos puede hacer que las personas respondan de manera menos negativa y con menor aversión a la violencia en la vida real, aumentando así su tolerancia y la probabilidad de comportamientos agresivos (Carnagey et al., 2007).

Bushman y Anderson (2009), en su artículo "*Comfortably Numb: Desensitizing Effects of Violent Media on Helping Others*", exploran cómo la exposición a medios violentos —específicamente videojuegos y películas— afecta la disposición de las personas a ayudar a otros en situaciones de emergencia. La teoría de la desensibilización plantea que la exposición repetida a violencia en los medios puede reducir las respuestas emocionales y fisiológicas al sufrimiento ajeno, lo que provoca una disminución en la empatía y, por ende, una menor predisposición para ayudar.

Para comprender cómo esta desensibilización afecta el comportamiento, Bushman y Anderson (2009) estructuraron su investigación alrededor de los pasos identificados por Latané y Darley (1970) en el proceso de ayuda: (1) notar la situación, (2) interpretarla como una emergencia, y (3) asumir la responsabilidad de ayudar. Ellos sugieren que la desensibilización influye en cada uno de estos pasos, de modo que las personas expuestas a medios violentos podrían tener menos probabilidades de notar una emergencia, percibirla como menos grave y sentir menos responsabilidad de intervenir.

Para probar sus hipótesis, los autores llevaron a cabo dos experimentos que miden el impacto de la desensibilización inducida por medios violentos en la disposición a ayudar.

1. Estudio 1: Videojuegos Violentos y Ayuda

En el primer experimento, los participantes jugaron videojuegos violentos o no violentos durante 20 minutos. Después de jugar, mientras respondían un cuestionario, los participantes escucharon una pelea simulada donde uno de los actores resultaba herido (Bushman y Anderson, 2009). Los resultados mostraron que aquellos que habían jugado videojuegos violentos tardaron más en ayudar a la persona herida, percibieron la pelea como menos grave y mostraron menos empatía hacia la situación en comparación con los participantes que jugaron videojuegos no violentos.

2. Estudio 2: Películas Violentas y Comportamiento Prosocial

En el segundo estudio, realizado en un entorno natural, se reclutaron asistentes de cine para observar si la exposición a películas violentas también afectaba el comportamiento de ayuda. Los participantes fueron divididos en dos grupos: uno que veía una película violenta y otro una no violenta. Al salir del cine, se encontraron con una persona con muletas y un tobillo vendado que simulaba tener dificultades para recoger unas muletas caídas (Bushman y Anderson, 2009). Los resultados indicaron que quienes acababan de ver la película violenta tardaron significativamente más en

ayudar a la persona que aquellos que vieron la película no violenta o aquellos que aún no habían visto ninguna película.

Este estudio aporta evidencia relevante sobre el impacto de los medios violentos en el comportamiento prosocial, ya que sugiere que la exposición a violencia en los medios no solo afecta la sensibilidad hacia la violencia, sino también la probabilidad de intervenir en situaciones de emergencia. Estos hallazgos apoyan la hipótesis de que los videojuegos violentos podrían no solo desensibilizar a los jugadores ante la violencia, sino también reducir su disposición a realizar actos de ayuda en la vida real. Este proceso de desensibilización es crítico en el contexto de videojuegos violentos, ya que parece afectar tanto las reacciones fisiológicas como la conducta prosocial, lo que indica que el consumo prolongado de estos medios puede tener implicaciones a nivel social, al disminuir respuestas empáticas y de ayuda hacia quienes están en situaciones de necesidad.

Bibliografía

Oroval Escandell, R. (2015). Influencia del uso de los videojuegos en la conducta antisocial y agresividad de los adolescentes.

Etxeberria Balerdi, F. (2011). Videojuegos violentos y agresividad.

Amador, T. G. (2018). Agresividad e impulsividad en usuarios de videojuegos online.

Universidad Abierta Latinoamericana.

Martínez, A. A. B. Videojuegos y comportamientos agresivos: Una aproximación. Alternativas cubanas en Psicología, 91.

Carbonell, X., (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. Adicciones, 26(2), 91-95.

Griffiths, M. D. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. Psicología conductual, 13(3), 445-462.

Berkowitz, L. (1996). Agresion. Causas, consecuencias y control. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.

Laplanche, J., Pontalis, J. (2004). Diccionario de psicoanálisis. Buenos Aires: Paidós.

ANDERSON, C.A., GENTILE, D.A., y BUCKLEY, K.E., (2007), "The effect of video game violence on physiological desensitization to real-life violence", en *Journal of Experimental Social Psychology*, 43: 489-496.

Bushman, B. J., & Anderson, C. A. (2009). Comfortably numb: Desensitizing effects of violent media on helping others. *Psychological science*, 20(3), 273-277.

ENGELHARDT, C. R.; BARTHOLOW, B. D.; KERR, G. T. y BUSHMAN, B. J., (2011), "This is your brain on violent video games: Neural desensitization to violence predicts increased aggression following violent video game exposure", en *Journal of Experimental Social Psychology*, 47:1033-1036.