

Recibido: 03/10/2023

Aceptado: 20/10/2023

## DESARROLLO DE UN VIDEOJUEGO QUE EJERCE LA FUNCIÓN DE SER UNA HERRAMIENTA DE APOYO EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS

Development of a video game that has the function of being an emotional support  
tool for teens and adults

**Lidia Michelle Aroche Vásquez**

Instituto Tecnológico

Superior de Coatzacoalcos

[iaev22.larochev@itesco.edu.mx](mailto:iaev22.larochev@itesco.edu.mx)

ORCID: [0009-0005-8232-3640](https://orcid.org/0009-0005-8232-3640)

Veracruz, México

**Georgeth Nieto Martínez**

Instituto Tecnológico

Superior de Coatzacoalcos

[iaev22.gnietom@itesco.edu.mx](mailto:iaev22.gnietom@itesco.edu.mx)

ORCID: [0009-0008-3203-0083](https://orcid.org/0009-0008-3203-0083)

Veracruz, México

Patricia Guadalupe Gamboa Rodríguez

Instituto Tecnológico

Superior de Coatzacoalcos

ORCID: [0000-0002-0865-3298](https://orcid.org/0000-0002-0865-3298)

[pgamboar@itesco.edu.mx](mailto:pgamboar@itesco.edu.mx)

Veracruz, México

### RESUMEN

El presente estudio resalta la relevancia de abordar los cambios en la vida de los jóvenes, en particular durante la preadolescencia y la adolescencia, así como la importancia de reconocer la relación entre los videojuegos y el manejo de las emociones. El videojuego propuesto se basa en una comprensión sólida de estas dinámicas y tiene el potencial de ser una herramienta efectiva para brindar apoyo emocional a su audiencia. Este trabajo tiene como objetivo demostrar que los videojuegos no solo pueden ser herramientas de entretenimiento, sino también valiosas herramientas terapéuticas que a la par que pueden mejorar el bienestar emocional y ayudar a las personas a sobrellevar y adaptarse a las transiciones y cambios de la vida también pueden brindar una experiencia entretenida. La investigación presentada en esta tesis tiene el potencial de arrojar luz sobre cómo

aprovechar plenamente el poder de los videojuegos para apoyar a las personas en su viaje de adaptación a situaciones de cambio, promoviendo una mayor comprensión y apertura hacia esta innovadora forma de terapia y apoyo emocional.

Palabras Clave: Videojuego, cambios, emociones.

## ABSTRACT

The present study highlights the relevance of addressing changes in the lives of young people, particularly during preadolescence and adolescence, as well as the importance of recognizing the relationship between video games and emotion management. The proposed video game is based on a solid understanding of these dynamics and has the potential to be an effective tool for providing emotional support to its audience. This work aims to demonstrate that video games can not only be entertainment tools, but also valuable therapeutic tools that can improve emotional well-being and help people cope and adapt to life transitions and changes, as well as provide an entertaining experience. The research presented in this thesis has the potential to shed light on how to fully harness the power of video games to support people in their journey of adapting to situations of change, promoting greater understanding and openness towards this innovative form of therapy and emotional support.

**Keywords:** Video game, changes, emotions.

## INTRODUCCIÓN

En un mundo en constante evolución, los seres humanos se enfrentan a una multiplicidad de cambios y desafíos a lo largo de su vida. Estos cambios pueden incluir la pérdida de seres queridos, la transición a una nueva fase académica o laboral, la reubicación geográfica, y otros eventos significativos que a menudo desencadenan una cascada de emociones y tensiones. La adaptación a estas situaciones, en particular para los adolescentes y jóvenes adultos, es un proceso que puede ser abrumador y estresante, impactando significativamente en su bienestar emocional (Mafla, 2008).

También se afirma esto diciendo que la adolescencia es la primera situación en la vida del individuo donde toma conciencia de los cambios que le ocurren con la crisis consecuente. Que se traduce por desorganización y reorganización del aparato psíquico, distinto en cada sexo, pero con iguales implicaciones de enfrentamiento. Los adolescentes oscilan entre dos espacios, uno el que termina por dejar la niñez y otro que da paso a la adultez. La comprensión de las características del comportamiento normal en los adolescentes de modo definitivo favorecerá un tratamiento más responsable, propio y de mayor impacto.

En este contexto, los videojuegos podrían emerger como una forma novedosa y prometedora de brindar apoyo emocional y afrontamiento a aquellos que enfrentan cambios en la vida. Aunque durante mucho tiempo se han considerado principalmente como formas de entretenimiento, los videojuegos podrían demostrar un potencial único para crear experiencias inmersivas que pueden ayudar a los individuos a comprender y procesar sus emociones, a la vez que desarrollan habilidades importantes para la resiliencia y la adaptación.

Este trabajo se adentra en el mundo de los videojuegos como una herramienta efectiva de apoyo emocional en tiempos de transición. A través de un análisis crítico y un examen detallado de estudios previos, se busca ayudar al usuario a aceptar los cambios significativos que se presentan a lo largo de la vida, además de cambiar el estigma de que las emociones y los sentimientos en los hombres no se relacionan a la debilidad sino a la propia naturaleza del humano.

## **Planteamiento del Problema**

### **Antecedentes**

De acuerdo con Freud, la represión es un proceso totalmente subconsciente. Son una estrategia de autoprotección. Una persona puede reprimir las emociones cuando parecen demasiado dolorosas para manejarlas, cuando no tiene el apoyo adecuado para afrontarlas o cuando esas emociones son socialmente inaceptables (Villines, 2023).

En lugar de fomentar la represión de emociones, es fundamental promover la conciencia emocional y la búsqueda de apoyo para lidiar con los sentimientos y desafíos emocionales, por ende, se desarrollará de una forma más amigable de llegar a los jóvenes, en este caso, por medio de un videojuego.

La reacción de los jóvenes ante cambios repentinos puede variar según la situación, la personalidad y las circunstancias individuales, independiente de que las reacciones sean cambiantes e impredecibles, es muy común que la primera reacción sea negación. Algunos jóvenes pueden negar inicialmente la realidad de un cambio repentino como mecanismo de defensa. Esto puede dificultar la adaptación a la nueva situación.

Otra de las amenazas destacables reside en el eventual desarrollo de un trastorno de estrés postraumático en adolescentes. Esto ocurrió entre aquellos que experimentaron

alguna pérdida significativa o que temieron intensamente por su salud o la de otros en tiempos de pandemia. Dicha pandemia ocurrida a finales del 2019, provocó que los jóvenes se sintieran incapaces de poder afrontar los cambios que sucedieron antes y después de la pandemia Mollá (s. f.).

Desde 1969 en este campo de la psicología domina la teoría de las 5 fases del duelo, desarrollada por la psiquiatra suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross. En su libro "Sobre la muerte y el morir" presentó este modelo general de cinco etapas de duelo que explican cómo se sienten las personas en distintos momentos de su luto y cómo tienden a actuar (BBC News Mundo, 2018).

1. **Negación:** Negarse a aceptar que ha ocurrido la pérdida.
2. **Ira:** Estado de descontento por no poder evitar la pérdida que sucede.
3. **Negociación:** Negociar consigo mismo o con el entorno, entendiendo los pros y contras de la pérdida.
4. **Depresión:** Sentimientos de tristeza, soledad y desesperanza.
5. **Aceptación:** Aceptar la realidad de la pérdida y comenzar a reconstruir la vida.

La aceptación de las emociones entre los jóvenes mexicanos puede variar ampliamente de un individuo a otro y depende de varios factores, como la educación, el entorno social, la cultura, la familia y las experiencias personales. Algunos jóvenes pueden sentirse cómodos expresando sus emociones y buscan apoyo emocional cuando lo necesitan, mientras que otros pueden enfrentar desafíos para aceptar y expresar sus emociones. En este caso el enfoque es más en aquellos jóvenes que reprimen sus emociones por factores tanto internos como externos.

La represión emocional acarrearía un mayor riesgo de padecer emociones negativas y a tener explosiones emocionales. Aunque pueda parecer paradójico por su apariencia calmada, a las personas que utilizan la represión emocional y no muestran sus emociones les cuesta más procesarlas y asumirlas, lo que a la larga les produce un mayor malestar generalizado (Patxi, 2020).

Para la Clínica Mayo (2022), algunas de las causas posibles de represión de emociones en los jóvenes son;

- **Presión social y estigma:** Los jóvenes pueden sentirse presionados para no expresar sus emociones debido al estigma que rodea la expresión emocional, especialmente

en contextos culturales donde se espera que sean fuertes o resistentes emocionalmente.

- Falta de educación emocional: La falta de educación emocional en el sistema educativo puede llevar a la incapacidad de los jóvenes para comprender y manejar adecuadamente sus emociones.
- Experiencias traumáticas: Los jóvenes que han experimentado traumas pueden reprimir sus emociones como una forma de afrontar el dolor y la confusión.
- Falta de apoyo emocional: La falta de un sistema de apoyo adecuado, ya sea de amigos, familiares o profesionales de la salud mental, puede llevar a la represión de emociones.

Para Patxi (2020), los videojuegos pueden tener varias influencias positivas en los jóvenes, siempre y cuando se jueguen de manera equilibrada y responsable, se considera que el desarrollo de este tema, podrá ser de una manera más cercana, si el individuo se pone en los zapatos de un chico que pase por situaciones que lo hagan analizar, profundizar y seleccionar distintas rutas que harán que la historia del chico se vaya desarrollando.

### **Definición del problema**

Los seres humanos están constantemente expuestos a diferentes situaciones que desafían, como bien es sabido el cambio está presente en todas las etapas, pero sobre todo en la adolescencia. Por ello, es que la decisión tomada sobre la historia a examinar, fue acerca de un chico de 15 años, Michael, quien está atravesando por la reciente muerte de su padre, la nueva pareja de su madre y su hermanastra, su nueva vivienda, así como una ciudad, escuela y compañeros diferentes, sin contemplar el hecho inédito de ser un adolescente el cuál conlleva cambios desde en tu persona como en tu apariencia.

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, en la que se producen cambios profundos tanto a nivel cognitivo como emocional. Según la teoría de Jean Piaget (1920), los adolescentes experimentan una transición de la etapa de operaciones concretas a operaciones formales, lo cual les permite pensar de manera más abstracta y lógica. Esta transición también se relaciona con una mayor capacidad de reflexión sobre sí mismos y su entorno, lo que puede hacer que los cambios en la vida, como la pérdida de un ser querido o la adaptación a un nuevo entorno, sean especialmente desafiantes desde una perspectiva emocional y cognitiva.

Numerosos estudios científicos han demostrado que el estrés en la adolescencia puede tener un impacto significativo en la salud mental y emocional. Uno de estos estudios es “*Stressful Events and Adolescent Psychopathology: A Person-Centred Approach to Expanding Adverse Childhood Experience Categories*” publicado por *National Library of Medicine*. La muerte de un ser querido, la adaptación a una nueva familia y entorno, y los cambios propios de la adolescencia pueden generar niveles elevados de estrés. El estrés crónico o intenso en esta etapa puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

La psicología del desarrollo ha demostrado que la adaptación a los cambios en la vida es un proceso importante en el desarrollo de un individuo. La forma en que los adolescentes se adaptan a situaciones como la pérdida de un ser querido o la transición a una nueva familia y escuela puede tener un impacto duradero en su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar futuros desafíos.

En resumen, la adolescencia es una etapa de cambio significativo a nivel cognitivo, emocional y social, y las situaciones de cambio, como las descritas en el texto, pueden ser especialmente desafiantes. La investigación científica respalda la necesidad de abordar estos desafíos y proporcionar apoyo emocional y social a los adolescentes que enfrentan cambios importantes en sus vidas para promover un desarrollo saludable y una buena salud mental.

### **Delimitación del estudio**

El juego estará enfocado a un público juvenil, a partir de la edad de 12 años en adelante, considerando con base en lo investigado, que es una edad prudente para tocar estos temas, no hay una edad limitante puesto que muchos adultos pueden llegar a sentirse identificados con el personaje principal, lo cual es lo que se busca crear, un personaje con situaciones cotidianas e inesperadas, para facilitar la comprensión de las emociones, la intromisión y análisis de estas.

### **Preguntas**

Pregunta principal:

¿Por qué son importantes los cambios?

Preguntas secundarias:

¿Qué factores contribuyen a que la reacción ante los cambios generalmente sea negativa?

¿De qué manera contribuyen los cambios al desarrollo personal?

¿Cuáles son los factores que llevan a las personas a suprimir emociones negativas?

¿Cuáles son las implicaciones de educar a los hombres para que no expresen sus emociones más vulnerables?

¿Por qué las personas no deberían cerrarse a expresar lo que sienten?

¿Qué estrategias son más efectivas para enfrentar los cambios?

¿Cómo manejar una situación agobiante/estresante de manera adecuada?

### **Objetivos generales**

Desarrollar un videojuego a través del software Unity apoyado de ilustraciones realizadas en Clip Studio Paint y Pixelart, el cuál hará que el usuario mejore su resiliencia ante cambios de gran impacto que se presentan a lo largo de su vida, además de cambiar el estigma de que las emociones y los sentimientos en las personas son un símbolo de debilidad.

### **Objetivos específicos**

Demostrar cuales son los cambios por los que se atraviesa durante la adolescencia de manera física y emocional.

Criticar la idea que existe sobre las emociones y la debilidad.

Informar cuales son las consecuencias de tener ese pensamiento en la sociedad hoy en día y por qué se debería cambiar.

Evaluar la efectividad de las intervenciones de apoyo emocional y social en adolescentes que enfrentan situaciones de cambio significativo, como la pérdida de un ser querido o la adaptación a nuevas circunstancias, en términos de su bienestar emocional y adaptación a largo plazo.

Examinar las expectativas sociales en la salud mental de los adolescentes, especialmente en relación con la expresión de emociones, y proponer estrategias para desafiar y cambiar estas creencias perjudiciales.

### **Justificación**

A lo largo de la vida, se transita por diversas etapas que, de una manera u otra, están directamente vinculadas al cambio y, como consecuencia natural, a la incertidumbre. Esta incertidumbre puede traer consigo una serie de desafíos emocionales que deben abordarse y superar. Cada etapa de la vida tiene sus particularidades, pero en este momento, la atención está centrada en un periodo especialmente significativo: La adolescencia. Esta fase es un momento de autodescubrimiento, crecimiento y transformación, pero también es una de las más ricas en cambios en la vida de una persona.

La adolescencia es una época de cambios notables, que van desde los físicos, como las alteraciones hormonales, hasta los emocionales, que involucran la construcción de la propia identidad. A pesar de que las transformaciones son una parte natural de la vida, no siempre son fáciles de sobrellevar. Es aquí donde el apoyo se vuelve fundamental. La necesidad de apoyo es algo que afecta tanto a los adolescentes que están pasando por esta etapa como a los adultos que ya la han experimentado y quieren comprender mejor a la próxima generación. Sin embargo, la misión no se limita a estas dos categorías. También es necesario reconocer que los desafíos emocionales y los cambios en la vida afectan a personas de todas las edades. Temas como la pérdida de un ser querido, un cambio de vivienda, mudarse a una nueva población o socializar en un entorno desconocido, pueden presentarse en cualquier momento de la vida, y se está aquí para proporcionar apoyo y orientación en estas situaciones.

En paralelo, es importante destacar que no todos los individuos enfrentan estos desafíos de la misma manera. Un aspecto que se observa es la creencia persistente, que, a pesar de los avances en la sociedad, aún existe en gran medida, de que los hombres no deben expresar sus emociones. Esta mentalidad se fundamenta en la idea errónea de que compartir sentimientos los hace parecer débiles o carentes de carácter. Esta noción, sin embargo, es perjudicial y puede tener graves consecuencias para la salud emocional de las personas. En este sentido, el objetivo es abogar por la igualdad de género y desafiar los estereotipos dañinos. Fomentar un ambiente en el que todos, independientemente de su

género o edad, se sientan cómodos expresando sus emociones y buscando el apoyo necesario para una vida emocionalmente saludable. La eliminación de estos estereotipos y la promoción de la apertura emocional son pasos cruciales para construir una sociedad más comprensiva y empática.

### **Alcances**

El alcance del proyecto no solo será a nivel nacional, sino que se observa que puede tener un alcance global, puesto que cualquier persona tiene la posibilidad de llegar a sentir una gran afinidad a la historia que se va a manejar en el juego.

A su vez, el *target* que se tiene planeado son preadolescentes, adolescentes y adultos, es decir, que vayan desde 12 hasta los 40 años.

### **Limitaciones**

Se encuentra como primera limitante al ser un videojuego, a pesar de que se puede llegar a tener un buen alcance planteándose como tal, a su vez se podría perder algo de público, ya que, los adultos mayores no llegaron a tener una interacción con el mismo.

El desarrollo de un proyecto de videojuego en México, al igual que en cualquier otro lugar, puede enfrentar diversas limitaciones:

Uno de los desafíos más importantes es la disponibilidad de financiamiento. El desarrollo de videojuegos requiere una inversión significativa en términos de tecnología, personal, software, hardware y promoción. Obtener financiamiento puede ser complicado.

Otra de las limitaciones que se encuentran es que la industria del videojuego es altamente competitiva a nivel internacional. Los desarrolladores mexicanos pueden enfrentar dificultades para destacar en un mercado global, especialmente si no cuentan con una estrategia de marketing sólida.

A pesar de que la industria de los videojuegos en México está creciendo, la cultura de juego y la adopción de videojuegos pueden variar según la región y la demografía. Esto puede influir en la recepción y adopción de tu juego en el mercado mexicano.

Encontrar canales de distribución y estrategias de comercialización efectivas puede ser un desafío. Esto incluye la distribución en tiendas digitales, el acceso a consolas, la promoción en redes sociales y la búsqueda de inversores.

## MARCO METODOLÓGICO

La escala tipo Likert se seleccionó debido a que se concluyó que era lo más adecuado para recaudar información de forma cuantitativa. Es una escala psicométrica utilizada principalmente en la investigación de mercados para la comprensión de las opiniones y actitudes de un consumidor hacia una marca, producto o mercado meta. En este caso, sirve principalmente, para realizar mediciones y conocer sobre el grado de conformidad de una persona o encuestado hacia determinada oración afirmativa o negativa (Vázquez, J.S). Aquí se le dio enfoque a cómo la gente hace uso de los videojuegos, si emite lo que siente o si lo conserva, si presenta estrés al jugarlos, entre otros temas. Por otro lado, entre sus ventajas se encuentra que tiene un diseño simple, pero efectivo, de fácil entendimiento y aplicación, al igual que proporciona una opinión gradual.

Los tipos de escalas que se manejaron fueron de frecuencia, de probabilidad y de acuerdo; siendo esta última la más utilizada, ya que esta deja saber un poco mejor si están acordes a lo que se les plantea.

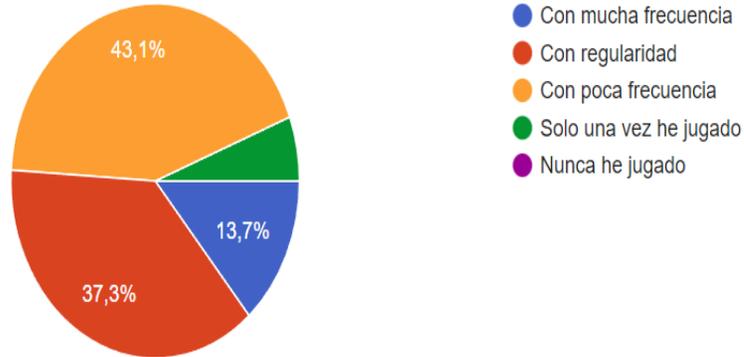
Con la finalidad de conocer y analizar las preferencias, opiniones y acciones del público, fueron sometidos a una serie de preguntas; tomando como base el método de Likert. Con base a las respuestas de 51 personas, la población contempla jóvenes desde los 15 hasta los 25 años (casi en su totalidad estudiantes) los cuáles van en escuelas tales como: CBTa, CBTiS No. 48, COBAEV No. 42, Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario No. 303, Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz, Cristóbal Colón, Escuela de Enfermería de Chinameca, Unifront Colegio Ensenada, Universidad del Valle de México, Universidad Veracruzana y Universidad Veracruzana Facultad de Ciencias Agrícolas y Biología. Sus respuestas se presenta y analizan a continuación.

*Figura 1:* De primera mano se puede observar que el 43,1% juega con poca frecuencia, lo que de primera instancia parecería un resultado negativo, pero al analizar es posible ver que el 37,3% y el 13,7% de los encuestados, juegan con regularidad o con mucha frecuencia.

¿Con qué frecuencia juegas videojuegos?

 Copiar

51 respuestas

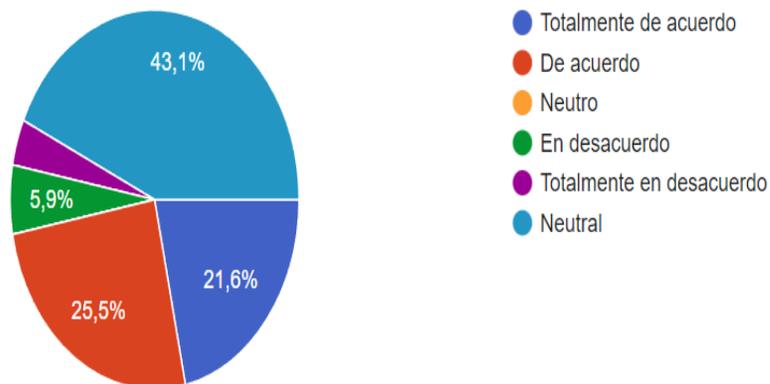


**Figura 2:** En esta pregunta el 43.1% se mostró neutral, sin embargo, el 25,5% parece estar de acuerdo, mientras que el otro 21,6% está totalmente de acuerdo en considerar que los videojuegos los han ayudado a reducir el estrés.

¿Consideras que los videojuegos te han ayudado a reducir el estrés?

 Copiar

51 respuestas

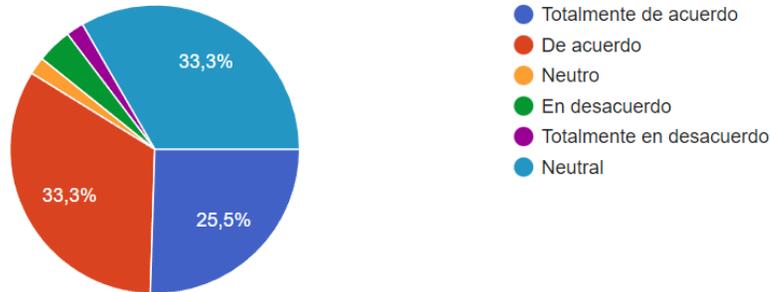


**Figura 3:** En este gráfico se puede decir que el 58,8% están totalmente de acuerdo o de acuerdo y estiman que los videojuegos pueden ser una herramienta del tipo terapéutica.

¿Piensas que los videojuegos pueden utilizarse como un tipo de herramienta terapéutica?

 Copiar

51 respuestas

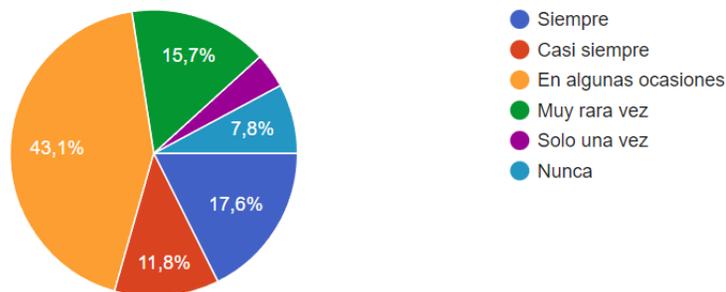


**Figura 4:** El 72.7% de las personas dicen que, los videojuegos en mayor o menor medida, han sido un apoyo o un escape para enfrentar sus emociones.

¿Los videojuegos te han servido como un escape saludable para lidiar con emociones difíciles?

 Copiar

51 respuestas

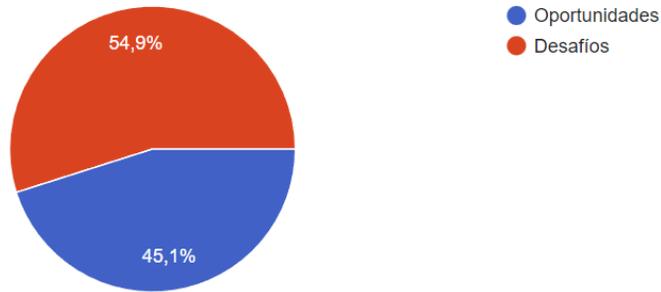


**Figura 5:** Se comprobó que la gente percibe los cambios fortuitos como desafíos en sus vidas.

⋮ Los cambios repentinos los veo como...

 Copiar

51 respuestas

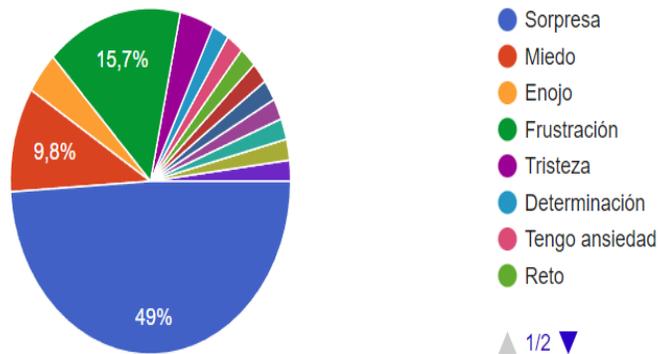


**Figura 6 y 7:** Los resultados fueron más variados debido a la cantidad de opciones. Como es natural, las personas reaccionan de manera general con esta emoción, siendo así que casi la mitad de las respuestas fueron “Sorpresa”.

⋮ Ante un cambio inesperado, ¿Cómo sueles reaccionar primero?

 Copiar

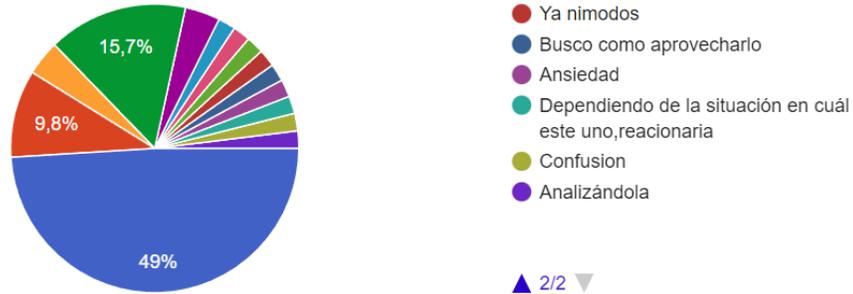
51 respuestas



¿ Ante un cambio inesperado, ¿Cómo sueles reaccionar primero?

 Copiar

51 respuestas

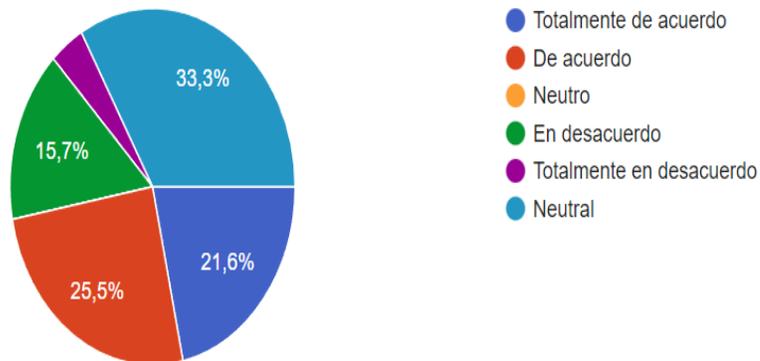


**Figura 8:** Se observa que el 47.1% de la población encuestada reprime sus emociones. El porcentaje es algo alarmante, pero podemos concluir que a las personas se les enseña o aprenden a reprimir sus emociones, afectando de manera significativa su bienestar mental.

¿ Te consideras como una persona la cuál reprime sus emociones?

 Copiar

51 respuestas

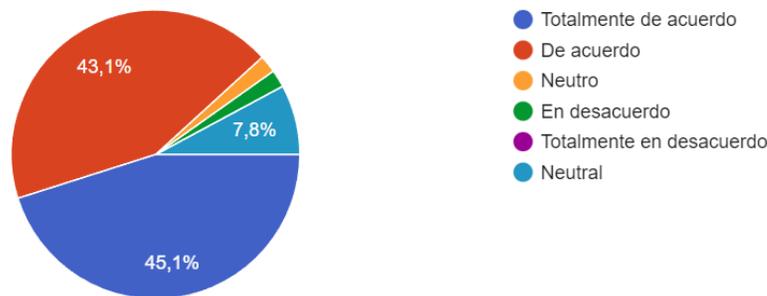


**Figura 9:** Para finalizar, prácticamente todos han contestado que los cambios han sido un pilar importante para su desarrollo como persona, lo que nos dice que estos en verdad son importantes y necesarios en nuestra vida, sin ellos las personas no se formarían de la misma manera y no serían lo que soy al día de hoy.

¿Crees que los cambios inesperados te han ayudado en el desarrollo personal

 Copiar

51 respuestas



## CONCLUSIONES

El estudio presentado se enfocó en llevar a cabo un análisis minucioso y exhaustivo de los cambios inesperados que atraviesa una persona a lo largo de su vida, poniendo un énfasis destacado en la etapa de la preadolescencia y la adolescencia. Estos temas fundamentales sirvieron como cimiento sólido para la concepción y desarrollo de un videojuego, creado con la intención de permitir que los usuarios se identifiquen profundamente con el protagonista y obtengan beneficios palpables de los consejos y vivencias proporcionados en el juego.

Un hallazgo de vital importancia emergió del estudio y se relaciona estrechamente con las actitudes y comportamientos de los jugadores. En primera instancia, se obtuvo que el 51% de las personas encuestadas, juegan ya sea que, con regularidad o con mucha frecuencia. Asimismo, la industria de los videojuegos en México se encuentra posicionada en uno de los 10 mercados más destacados a nivel global; con 65.9 millones de videojugadores de 6 años o más, 2.8% más que en 2021, equivalente a una proporción de 56.5% de la población en ese rango de edad, 79.8% son jugadores principalmente casuales

que juegan a través de su smartphone, mientras que 20.5% lo hace desde consolas fijas, 6.7% mediante computadoras y sólo 6.2% mediante tabletas.

Hoy se identifica una transversalidad en el uso de videojuegos, tal que 51.7% de los adultos entre 31 y 40 años, poco más de una tercera parte (33.8%) de entre 40 y 50 años e incluso 23.4% de aquellos que superan la barrera de los 50 años ya forman parte del mundo gamer (Piedras, 2022). Se constató que el público objetivo adopta el hábito de sumergirse en el mundo de los videojuegos como una estrategia efectiva para mitigar emociones negativas.

Retomando los resultados de las encuestas, se vio que en el 58% de los casos, estos individuos llegan a considerar a los videojuegos como un recurso terapéutico que les proporciona un sólido apoyo emocional. Este descubrimiento trasciende el plano de la importancia y se convierte en un pilar fundamental, ya que corrobora la premisa de que el videojuego propuesto no solo puede brindar una experiencia enriquecedora, sino que también está en una posición ideal para servir como un recurso eficaz para asistir a los usuarios en la navegación de sus desafíos emocionales y los cambios que invariablemente se cruzan en su camino a lo largo de la vida.

Adicionalmente, el estudio aborda el tema de los cambios y su profundo impacto en la vida y el desarrollo humano. Las conclusiones obtenidas destacan que el 47,1% de la población encuestada tiende a reprimir sus emociones. Esto podría deberse a la educación o las normas sociales que fomentan la represión de las emociones. Esta puede tener efectos negativos en el bienestar mental y es importante abordar esta cuestión para promover una mayor salud emocional en la sociedad.

Por otro lado, para el 58,8% de la población los cambios representan un desafío innegable, y es común que la reacción inicial sea de asombro o incluso temor. Sin embargo, a pesar de estas reacciones iniciales, se reconoció el valor positivo que con frecuencia acompaña a estas transiciones, ya que pueden llevar a un crecimiento personal y un aprendizaje profundo y significativo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BBC News Mundo. (2018, abril 26). *Cuáles son las 5 fases del duelo y por qué no es algo que necesariamente tienes que dejar atrás.* BBC.  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-43893550>

- Blanco, E. (2022, febrero 23). *Adolescentes con ansiedad y depresión tras la pandemia*. Persum Psicólogos Oviedo, Asturias; Persum. <https://psicologosoviedo.com/adolescentes-con-ansiedad-y-depresion-tras-la-pandemia/>
- Cambio - concepto en filosofía, psicología, sociedad, economía*. (s. f.). Concepto. <https://concepto.de/cambio-2/>
- Colom Bauzá, J., & Fernández Bennassar, M. del C. (2009). *Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, Núm. 1. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- El papel de la inteligencia emocional en los adolescentes*. (s/f). Edu.mx. Recuperado el 6 de noviembre de 2023, de <https://blog.up.edu.mx/prepaup/el-papel-de-la-inteligencia-emocional-en-los-adolescentes>
- Fuentes, L. G. M., Téllez, C. J. M., Corona, M. R., Rivera, M. R. E., & Albarrán, M. C. (Eds.). (s/f). *Las juventudes en México: Situación actual y perspectivas*.
- García, O. R. (2016, 14 febrero). *Crecimiento psicológico y motivaciones sociales*. Romero García | Revista Interamericana de Psicología Ocupacional. <http://revista.cincel.com.co/index.php/RPO/article/view/13#:~:text=El%20crecimiento%20es%20definido%20como,cambios%20positivos%20como%20ser%20humano>.
- Griselda. (2023). *Autoconocimiento: Aprende a conocerte mejor*. Centro de Estudios de Psicología. <https://cepsicologia.com/autoconocimiento/>
- La masculinidad se asocia con represión de las emociones*. (s/f). Unam.mx. Recuperado el 6 de noviembre de 2023, de [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022\\_954.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_954.html)
- La represión de emociones y su efecto sobre la salud. (2019, enero 23). Cipsia Psicólogos; Cipsia Psicología. <https://www.cipsiapsicologos.com/estados-animo/la-represion-de-emociones-y-su-efecto-sobre-la-salud/>
- Los beneficios cognitivos de jugar videojuegos. (s/f). Psychology Today. Recuperado el 7 de noviembre de 2023, de <https://www.psychologytoday.com/es/blog/los-beneficios-cognitivos-de-jugar-videojuegos>
- López Raventós, C. (2016). *El videojuego como herramienta educativa. Posibilidades y problemáticas acerca de los serious games*. SciELO. Recuperado 5 de noviembre de 2023, de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-61802016000200010](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802016000200010)
- MacLochlainn, J., Mallett, J., Kirby, K., & McFadden, P. (2021). *Stressful Events and Adolescent Psychopathology: A Person-Centred Approach to Expanding Adverse Childhood Experience Categories*. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15(2), 327-340. <https://doi.org/10.1007/s40653-021-00392-8>

- Mafla, A. C. (2008). *Adolescencia: Cambios bio-psicosociales y salud oral*. Colombia Médica, Cali, Colombia. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28339106>
- Márquez, E. (2020, marzo 23). *Jugar videojuegos genera impacto positivo en niños y jóvenes - Universidad de Las Américas*. Universidad de Las Américas <https://www.udla.edu.ec/2020/03/jugar-videojuegos-genera-impacto-positivo-en-ninos-y-jovenes/>
- Mollá, J. M. (2020, noviembre 23). *Cómo afecta emocionalmente a los adolescentes la crisis del coronavirus*. The Conversation. <http://theconversation.com/como-afecta-emocionalmente-a-los-adolescentes-la-crisis-del-coronavirus-149770>
- Pablo, A. M. (s. f.). *Algunos principios pedagógicos derivados de la teoría de Piaget aplicados en el área de lengua*. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512005000100002&lang=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512005000100002&lang=es)
- Piedras, A. (2022, 29 agosto). *#DíaDelGamer2022: Industria de videojuegos en México #JugarNoEsCosaDeNiños — The CIU*. <https://www.theciu.com/publicaciones-2/2022/8/29/dadelgamer2022-industria-de-videojuegos-en-mxico-jugarnoescosadenios>
- Portela, M. A., & Machado, A. I. (2022). *Consecuencias psicológicas del aislamiento social y su vinculación con el funcionamiento psicológico positivo*. Actualidades en psicología: AP, 36(132), 72–87. <https://doi.org/10.15517/ap.v36i132.49584>
- Sabater, V. (2017, octubre 11). *Conciencia emocional: ¿Qué es y por qué la necesitamos? La Mente Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/conciencia-emocional-identificar-emociones/>
- Salvador Ferrer, C. M., & Morales Jiménez, J. (2009). *El papel de la inteligencia emocional en jóvenes mexicanos*. Psicología para américa latina [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2009000200011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200011)
- Vargas Solano, R. E. (2003). *Duelo y pérdida*. Scielo. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152003000200005](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200005)
- Villines, Z. (2023, octubre 4). *Repressed emotions: Symptoms, causes, and release*. Medicalnewstoday.com. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/repressed-emotions>