

## LOS eSPORTS A DEBATE

**Coordinación: Eva M<sup>a</sup> León Zarceño, Ester Grau Alberola, María Cortell**

### Participantes:

**Alejo García-Naveira Vaamonde.** *Doctor en Psicología. Psicólogo del Deporte (Acreditado COP España). Más de 20 años de experiencia: Ex Club Atlético de Madrid, Real Federación Española de Atletismo y MAD Lions E.C. (eSport). Profesor Universitario (Acreditado ANECA). Experto en estrategias psicológicas para el alto rendimiento y salud (Orientación Cognitiva-Conductual, Coaching, Programación Mental, EMDR, Hipnosis, Neurotraining, Entrenamiento de la Lateralidad y CronoSport). Investigador, Formador y Conferenciante.*

**Marcela Herrera Garín,** *Doctora en Psicología del Aprendizaje Humano (UAB), Máster en Psicología del Deporte (UAB). Psicóloga coach acreditada por el COPC (13491). Profesora de Psicología de l'Esport i del Rendiment Esportiu en la Universitat de Vic para el Grado de Ciències de l'activitat física i l'Esport (CAFE). Directora de Psicoaching.net. Formadora de entrenadores y empresas con más de 20 años de experiencia internacional. Co- autora del libro Psicología para entrenadores (2016. Vives, Romero, Rincón, Herrera. Edit. Punto Rojo).*

**Eva M<sup>a</sup> León Zarceño.** *Dra. en Psicología por la Universidad de Valencia. Master en Psicología del deporte y la actividad física. Profesora e Investigadora de Psicología del Deporte en el Departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche.*

**Guillermo Mendoza.** *Psicólogo Deportivo. Boliviano. Con más de 10 años de practica profesional. Desde el 2018 colaborando con Vodafone Giants. Ahora mismo me encuentro desarrollando mi tesis doctoral en la Universidad de Málaga enfocada en los esports.*

**Ismael Pedraza-Ramírez** *termino dos maestrías en psicología del deporte de la universidad de Jyväskylä y Leipzig. Actualmente se encuentra realizando su doctorado en psicología del deporte en la Universidad Alemana del Deporte Colonia. A su vez es el performance coach de la organización profesional de esports Rogue perteneciente a la franquicia europea LEC.*

### Introducción

#### Eva M<sup>a</sup> León Zarceño

En los últimos años los videojuegos han cobrado fuerza entre los adolescentes e incluso entre los adultos situándose entre las formas favoritas de dedicar su tiempo de ocio e incluso de relacionarse. Ya no resulta extraño observar cómo los adolescentes se citan para jugar a videojuegos conectados desde sus casas, sin necesidad de compartir el juego de manera presencial. No cabe duda de que hoy en día los deportes electrónicos están cobrando especial relevancia en la sociedad. Pero ¿son los *e-sports* un deporte? ¿Acaso tiene beneficios sobre

la salud como los deportes tradicionales? Sin duda es un tema de debate y controversia entre los profesionales del deporte. Es por esto que resulta muy relevante haber dedicado este espacio de reflexión y debate acerca de la posible influencia de los *e-sports* en el ámbito deportivo y su influencia sobre los aspectos psicológicos de los practicantes. Tanto sus beneficios así como los posibles peligros que implican para la salud, hacen de este tema un claro indicador de debate. La Psicología del Deporte tiene mucho que decir en relación a esta temática. En este sentido, aunque el tema es novedoso y controvertido, disponemos de compañeros/as que atentamente, han aceptado debatir y reflexionar sobre los *e-sports* y compartir sus reflexiones acerca de los deportes electrónicos con nosotros. Por ello, en esta sección de Debat hemos entrevistado a distintas personas que son referentes del ámbito de los *e-sports* y conocedores por tanto de los beneficios y riesgos de los mismos.

Agradecemos a los participantes en este Debat su valiosa contribución. A continuación, se presentan sus respuestas.

### ¿Qué son los *esports*?

#### **Marcela Herrera Garín**

Son videojuegos que se han transformado en competición con otros, debido al cambio de pautas de consumo digital y la transformación del videojuego individual a multijugador, donde se concede premios en metálico, según Martín y Pedredo (2019). Destaco la transformación de un videojuego casero a un nivel de inmediatez, de interconexión, de competición con grandes rasgos de intensidad y profesionalidad.

#### **Ismael Pedraza-Ramírez**

Los torneos de videojuegos no son algo nuevo, ya que existen desde hace más de 50 años. El primer torneo registrado ocurrió en la universidad de Stanford en 1971 con el video juego Spacewar. Aunque, la organización de Estados Unidos Cyberathlete Professional League creó 25 años después el primer torneo profesional en 1997 (Goodale, 2003). La evolución de los *esports* o deportes electrónicos como los conocemos hoy en día empezó a tomar más fuerza cuando en el año 2000 la asociación coreana de los juegos electrónicos (KESPA) fue creada. KESPA fue fundada con el fin de iniciar el proceso de profesionalizar la industria a través de entes reguladores de deportes por medio del ministerio de cultura, deporte y turismo. Desde este momento, inicialmente en países asiáticos, los *esports* han pasado por un acelerado crecimiento financiero, llegando a incrementos significativos en los premios en efectivo de \$112.1 millones en 2017 a \$150.8 millones en el 2018 (Newzoo, 2019). De igual modo este crecimiento ha contribuido a un modelo de negocios por medio de la formación de ligas, franquicias y estructura de competición, similar a la que encontramos en deportes como fútbol, baloncesto, fútbol americano, etc. Consecuentemente, desde equipos amateurs en su mayoría a equipos profesionales cuentan con un grupo de trabajo en forma de director de equipo, entrenador, asistente, analista, psicólogo, entrenadores personales, directores de redes sociales, cocineros, etc. De esta forma las organizaciones que se encuentran compitiendo en las ligas de más alto nivel están buscando cada vez más la ayuda de profesionales capacitados en ciencias de la salud y el deporte con el fin de optimizar el rendimiento de los jugadores (Cottrell, McMillen, y Harris, 2018; Pedraza-Ramírez, 2019).

Hoy en día existen diferentes definiciones de los *esports*, sin embargo, esta definición debe ser clarificada para el beneficio de la investigación y la información de la sociedad ya que sigue causando confusión y mal entendimiento. Por esta razón los *esports* se pueden definir como la actividad competitiva casual u organizada de jugar videojuegos específicos que proporcionan desarrollo profesional y/o personal al jugador. Esta práctica se ve facilitada por sistemas electrónicos, ya sean computadoras, consolas, tabletas o teléfonos móviles, en los que los equipos y los jugadores individuales practican y compiten en línea y/o en torneos de redes de área local a nivel profesional o aficionado. Los juegos se establecen por sistemas de clasificación y competiciones y están regulados por ligas oficiales. Esta estructura proporciona a los jugadores la sensación de formar parte de una comunidad y facilita el dominio de la experiencia en coordinación motriz fina y habilidades cognitivas, en particular, pero no exclusivamente, en los niveles más altos de rendimiento (Pedraza-Ramírez, Musculus, Raab, y Laborde, 2019). La importancia de esta definición es comprender que no todos los video juegos son *esports*, ya que para poder entrar en la categoría de los *esports*; el video juego requiere de una estructura que ofrezca a los jugadores un sistema de clasificación y competiciones que estén monitoreadas por entes reguladores. Considero que los *esports* seguirán evolucionando rápidamente y a su vez su definición, sin embargo, es necesario un mejor entendimiento sobre que son los *esports* realmente. Consecuentemente, los *esports* van más allá de jugar un video juego, por lo tanto, jugadores y entrenadores requieren de un apoyo profesional en donde el objetivo no es solamente mejorar el rendimiento, pero también prevenir lesiones y desarrollar habilidades básicas necesarias para la vida.

### **Guillermo Mendoza**

El término *esports* o deportes electrónicos, hace referencia a las competiciones de videojuegos. Más específicamente a los videojuegos que tengan un modo “competitivo” donde se tengan que enfrentar a otros jugadores (no controlados por I.A.), y cuyo resultado dependa de la habilidad de los jugadores más que del azar. La partida del modo competitivo debe de estar “reglada” ya sea por los organizadores de la competición o por el mismo *publisher*, de manera que todas las partidas competitivas sean jugadas en igualdad de condiciones. De esta manera, un jugador de *esports* será igual a un jugador competitivo de videojuegos ya que no es lo mismo jugar por diversión que practicar y jugar con un objetivo dentro de un contexto competitivo.

### **Alejo García-Naveira Vaamonde**

En el año 2019, se estima en unos 2.500 millones de personas a nivel mundial que juegan con cierta regularidad a algún videojuego, y unos ingresos de 152.1 mil millones de dólares, lo que representa un aumento de + 9.6% respecto al año anterior (Newzoo, 2019a). Por su parte, en el año 2019, se estima una audiencia mundial de los *esports* (deportes electrónicos) de 453.8 millones de personas, compuesta por 201.2 millones de entusiastas de los deportes electrónicos y 252.6 millones de espectadores ocasionales, así como unos ingresos de 1.1 mil millones de dólares, lo que representa un aumento de + 26.7% respecto al año anterior (Newzoo, 2019b).

Desde una perspectiva global de sector, los *esports* son una realidad de competición, rendimiento, entretenimiento, social, económica y laboral (DEV, 2018; Hamari y Sjöblom, 2017; Stanton, 2015). En concreto, los *esports* se definen como el juego competitivo organizado de videojuegos. Esto es, un *gamer* (jugador profesional de *esports*) compite de forma individual o por equipos contra otro/s, en función del videojuego, sentados delante de una pantalla de ordenador, móvil o monitor de consola (p.ej., *Play Station*). Estas competiciones se juegan de forma presencial (en una sede común) o remota (cada uno desde su sede), y se retransmiten a través de plataformas *online* como, por ejemplo, *Twitch* (Gerber, 2017).

A pesar de la existencia en el mercado de miles de videojuegos, solo unos pocos han conseguido, a lo largo de la historia, convertirse en los protagonistas dominantes de la escena competitiva profesional y, por lo tanto, en *esports* (Antón, 2019). Un *esport* no se construye desde el diseño del videojuego. Un *esport* se desarrolla en base a unas pautas de diseño que pueden favorecer la creación de una estructura competitiva (existencia de competiciones, clubes, equipos y jugadores profesionales) y otra mediática (comunidad de aficionados, la cobertura mediática, las retransmisiones y los patrocinadores). Estas dos estructuras, junto al principio de igualdad competitiva (enfrentamiento en igualdad de condiciones entre los competidores), son los factores que sustentan los *esports*. Entre los formatos más conocidos se encuentran *League of Legends*, *DOTA 2*, *Counter-Strike: Global Offensive*, *StarCraft II*, *FIFA*, *Overwatch*, *Heroes of the Storm*, *NBA2KX*, *Rocket League*, *Call of Duty* (DEV, 2018).

### ¿Son los *esports* un deporte?

#### Marcela Herrera Garín

Es un tema a debate en la actualidad. Cuentan con características que se exigen en el deporte: reglas, rivales, ligas, preparación técnica, táctica y psicológica, con equipos, entrenadores, analistas y managers. Por lo que desde ese punto de vista sí podrían clasificarse como deporte. Los “peros” aparecen cuando nos encontramos con juegos que no cumplen con los valores presentes en el deporte actual y enzarzan la violencia y el estereotipo de género por poner algunos ejemplos, que no tienen relación con la definición de deporte clásico. Creo que es algo que todavía queda por estudiar para poder dar un marco de referencia a nivel de actuación global.

#### Ismael Pedraza-Ramírez

Esta es una de las preguntas que no puede faltar en conversaciones casuales, debates y conferencias relacionadas con los *esports*. Cada vez que escucho debates y posiciones sobre el tema me han llevado a concluir que varias de las partes carecen de un entendimiento sobre lo que realmente ha estado y esta sucediendo con la evolución de la tecnología, video juegos e *esports*. Por consiguiente, es necesario que la investigación y espacios en donde profesionales y personas vinculadas con el día a día en los *esports* puedan contribuir con un mejor entendimiento sobre lo que es y lo que no es.

Por otro lado, esta no es la primera vez que una discusión conceptual relacionada con el deporte, juego y diversión toma lugar (p.ej., Meier, 1988,1989; Suits, 1988, 1989). Por lo

tanto, para poder comprender y tomar una posición si los *esports* pueden o no ser considerados como deporte, tendríamos que entrar a discutir la definición de deporte y tomar como ejemplo previos debates con otras modalidades de competición y rendimiento. La definición de deporte se ha relacionado con todas las formas de actividad física casual u organizada (Council of Europe, 2001). Asimismo, autores definen deporte como juegos con reglas que requieren de acciones motoras (Tamboer, 1992; van Bottenburg, 2001). Adicionalmente, algunas definiciones enfatizan que la participación en el deporte va más allá del componente de estilo de vida saludable, ya que también posee componente que afecta los aspectos sociales y psicológicos. Consecuentemente, primero, aunque es muy claro que en cuanto al ejercicio físico que se ejerce con la práctica de los *esports* no se puede comparar con lo requerido para jugar fútbol, tenis o baloncesto. Se puede argumentar que el esfuerzo físico (es decir, el gasto energético) que existe en entrenamientos y competiciones de *esports* se puede considerar similar al de otras actividades como el tiro con arco, el tiro, bridge o el ajedrez, por la cual estas actividades son consideradas deportes por el Comité Olímpico Internacional. Segundo, con la integración de una definición de los *esports* mucho más comprensible, se puede argumentar que *esports*, de la misma forma como deportes, proporciona componentes que afectan positivamente los aspectos sociales y psicológicos.

Por consiguiente, de acuerdo con la conceptualización previamente identificadas las características pertenecientes a la actividad física, acciones motoras, reglas y normativas, y además la influencia positiva social y psicológica, podríamos concluir que *esports* debería ser considerado un deporte. Sin embargo, existen contra posiciones en donde se integran otras definiciones del deporte en donde se hace énfasis a la actividad física moderada y vigorosa en el cual los *esports* no poseen movimiento motriz grueso. A su vez, por la falta de información de aspectos de vida saludable en los *esports*, se han construido estereotipos sobre los *esports* como influencia negativa social y psicológica. Esto dado a que la industria desde hasta hace poco esta empezando a entender que la actividad física, hábitos saludables y la implementación de un grupo multidisciplinario es parte integral de la evolución de los *esports*.

Consecuentemente, para mí, los *esports* son un deporte de acuerdo con las definiciones que he mencionado como ejemplo previamente. Sin embargo, pienso que el extremado enfoque de la conceptualización en los *esports* como deporte o no en algunos países como en Alemania, ha llevado a no ver lo que es verdaderamente importante. Ya que los *esports* sean o no sean considerados como deporte el crecimiento de esta industria continuara. Por lo tanto, yo considero principalmente los *esports* como parte del campo de rendimiento en el cual seguirá evolucionando igual que los avances tecnológicos. Por esta razón las ciencias de la salud y el deporte deberían evolucionar en la conversación para generar estrategias de apoyo en investigación y el campo sobre como se puede desarrollar un *esport* saludable y competitivo en el que la sociedad y los jóvenes del futuro puedan disfrutar.

### **Guillermo Mendoza**

Los *esports* deberían ser considerados un deporte. Primero porque la estructura competitiva es muy similar a los deportes tradicionales. Es decir que una competición oficial está regla-

da de antemano y supervisada por agentes imparciales. Los competidores cumplen ciertos requisitos para poder jugar y se enfrentan en igualdad de condiciones a sus rivales. En las competiciones por equipos, un jugador debe pertenecer a las filas de un club. Estos equipos suelen practicar antes de las competiciones para mejorar sus habilidades y opciones de ganar.

Segundo porque a pesar de la baja exigencia física que se puede suponer, los *esports* no son 100% mentales y se necesita de una destreza física elevada para competir en el máximo nivel como, por ejemplo: la coordinación viso-motora, el tiempo de reacción, la precisión y exactitud con el ratón o joystick. Existen deportes tradicionales que, de igual forma, dependen en gran medida de la destreza y conocimiento del jugador más que de una capacidad o resistencia física, por ejemplo: tiro con arco, tiro deportivo, *curling*, billar, por mencionar algunos.

Tercero porque el resultado de las partidas está ligado a la suma de estas destrezas, del conocimiento y la habilidad en el juego, por lo que el ganador no está determinado por el dinero que ha invertido, por el azar ni por conocer un “truco” que le de ventaja. Es en este punto en que los *esports* se distinguen de muchos videojuegos que son denominados “*pay to win*” y se caracterizan por darles una ventaja clara a los jugadores que más dinero gastan u obstaculizan el progreso de un jugador que no ha pagado.

### **Alejo García-Naveira Vaamonde**

Mucho se ha discutido sobre la concepción deportiva de los *esports* desde diferentes campos de investigación, principalmente desde las Ciencias de la Salud y las Ciencias del Deporte (Antón, 2019). A nivel social, los *esports* ya se han establecido como una forma específica de competición deportiva, aunque a nivel técnico (p.ej., criterios definitorios que deben cumplir) y de regulación legal (p.ej., establecer a qué Ministerio de España corresponde) el debate sigue abierto. Desde mi opinión, actualmente, se requiere la regulación legal de los *esports*, ya que es un “campo abierto” en cuanto a deberes y obligaciones, debido al alto impacto social, económico y laboral que tiene, sin olvidar los beneficios y riesgos de su uso sobre las personas, en especial en los menores de edad, tal y como se comentará brevemente en otros apartados. Estas cuestiones tienen que estar integrado en un cuerpo legislativo que regule a los *esports*. Posiblemente, esta cuestión esté condicionada por la concepción técnica de los *esports*, que hará que se integre dentro de la regulación de uno u otro Ministerio (p.ej., Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en España). Por ello, a continuación, se dedicará en los próximos párrafos a una aproximación de la concepción técnica de los *esports*, tomando como referencia a los deportes tradicionales.

La Real Academia Española (2019), en su primera acepción define al deporte como “la actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”, mientras que la segunda acepción encontrada dice que el deporte es “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. En 1992, en su artículo 2, la Carta Europea del Deporte firmada por todos los ministros responsables de deporte de los países miembros, señala (citado en COLEF Madrid, 2017): “A los fines de la presente carta: a) Se entenderá por «deporte» todo tipo de actividades físicas que,

mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles”.

Al respecto, cabe señalar que los *esports* contienen elementos comunes a los deportes tradicionales (p.ej., fútbol, baloncesto, atletismo y ajedrez), aspectos que son relevantes desde lo aplicable y su estudio (Hulk, 2019; ONTIER 2018): (1) hay un rendimiento principalmente mental, aunque en menor medida, también físico; (2) la participación es organizada e incluye instituciones que lo avalan (p.ej., en España, la Liga de Videojuego Profesional y clubes de *esports*); (3) existe competiciones regladas (p.ej., en formato de liga durante una temporada o copa entre clubes); (4) hay entrenamientos (físico, psicológico y técnico-táctico); (5) están sujetos a normas; y (6) tiene un carácter competitivo.

A pesar de ello, existen ciertos autores que están en contra de esta comparación (deporte tradicional y *esports*), principalmente por 2 motivos (Chiva-Bartoll, Pallarès-Piquer y Isidori, 2018; COLEF Madrid, 2017; Parry, 2018):

A diferencia de lo que ocurre en el deporte tradicional (p.ej., no existe un dueño del “balón”), los estudios de creación de videojuegos, a la vez que los creadores de los mismos, son los dueños y legisladores de este, ya que limitan, en mayor o menor medida, las acciones que pueden realizar los *gamers* dentro del mismo o los torneos que los propios organizadores pueden llevar a cabo (permiso de uso de su producto, formatos de torneo, número de jugadores en partida, etc.).

Este condicionante no exime que existan organismos externos al propio videojuego que lo regulan, haciendo que estas reglas que lo conforman se cumplan y sean estables a nivel regional, nacional e internacional, por lo que se cumpliría los requisitos de institucionalización y posesión de reglas en los *esports* (Antón, 2019; ONTIER, 2018).

Los *esports* son actividades que no requieren de una acción física de gran magnitud, no requiere una actividad física concreta.

Quizás sea este aspecto el que genera más debate a la hora de entender o no, una competición como deporte y es, quizás el más complicado de corresponder desde los *esports* (Funk, Pizzo y Baker, 2018; Hallmann y Giel, 2018). Sin embargo, en primera instancia, el ejercicio físico que suponen deportes como el baloncesto, el fútbol o el atletismo, parece difícil de igualar, aunque las semejanzas son amplias con otros deportes más de corte mental como el ajedrez y el tiro olímpico, los cuales requieren preparación física y se encuentran en Centros de Alto Rendimiento (CAR). Así, la preparación física necesaria para los *esports* tiene similitudes con los deportes mentales dada la resistencia necesaria de los jugadores profesionales para aguantar el ritmo y duración de las competiciones, tanto a nivel físico (p.ej., desgaste físico y mental) como mental (p.ej., mantener la concentración y hacer frente al estrés de la competición).

Como se puede apreciar, determinados rasgos definitorios del concepto deporte, tienden a indicar que los *esports* cumplen los requisitos esenciales para ser considerados como deporte -la institucionalización, la posesión de reglas, el carácter motriz y/o de habilidades

físicas, el carácter humanístico, el componente competitivo y las concepciones éticas y morales- (Sánchez y Remillard, 2018; Thiel y John, 2018).

### ¿Cuáles son los beneficios de los *esports*?

#### Marcela Herrera Garín

Desde el punto de vista psicológico pueden ampliar habilidades relacionadas con las funciones ejecutivas como la atención y la toma de decisiones. Además, muchos exigen saber relacionarse y comunicarse, gestionar las emociones de ansiedad, estrés, de frustración, la forma en como se gana y cómo se pierde, el aprender a ajustar tu propio ego. Dependiendo del videojuego se puede potenciar la coordinación de acciones entre los miembros de un equipo, ajuste de relaciones, saber comunicar, liderazgo y motivación. Con respecto al *staff*, fundamental no sólo ser expertos en la temática misma del juego, sino que también potenciar la coordinación de actividades desde la inteligencia emocional. Por otro lado, hay que tener en cuenta que pueden existir desajustes en todos los niveles comentados generando situaciones conflictivas a nivel de salud del jugador, así como la salud del equipo en si misma. Por lo que hay que considerar factores preventivos como la exposición al juego, supervisión de reacciones para evitar respuestas extremas de estrés y ansiedad, estar atentos a signos de depresión, síndrome de sobre entrenamiento, entre otros elementos. Y por el lado del equipo: gestión de conflictos, de relaciones entre los miembros del equipo, saber comunicar y organizar, gestión de equipo finalmente.

#### Ismael Pedraza-Ramírez

La influencia de los videojuegos se ha investigado desde diferentes perspectivas. Algunas de ellas desde el punto de vista cognitivo, psicológico y personal (Bediou et al., 2018; García-Naveira, Toribio, Molero, y Suarez, 2018). En una reciente revisión García-Naveira et al. (2018) concluyen que la práctica frecuente de los *esports* y los videojuegos puede contribuir a la mejora de funciones cognitivas, habilidades psicológicas y en el desarrollo de valores. De igual forma investigaciones en forma de meta-análisis han concluido que la practica de los video juegos genera un impacto positivo en funciones cognitivas, por ejemplo, en la percepción, inhibición, cognición espacial (Bediou et al., 2018). Sin embargo, en otra meta-análisis Sala, Tatlidil y Gobet (2007) concluyeron que el entrenamiento en video juegos no mejora las habilidades cognitivas. De esta forma podemos observar desde un punto de vista empírico como diferentes autores han reportado pruebas contradictorias, por lo tanto, los beneficios desde un punto de vista empírico requieren de un mayor numero de investigaciones implementando rigurosos diseños metodológicos (Pedraza-Ramirez, Musculus, Raab, y Laborde, 2019). Consecuentemente, para obtener un conocimiento empírico fidedigno es necesario considerar una de las limitaciones mas comunes en la investigación de los video juegos y los *esports* se encuentra en evitar agrupar los juegos según el genero (p.ej., Acción en primera persona, Multi-jugador Online, estrategia), que cada video juego posee características únicas y como lo he comentado anteriormente no todo video juego pertenece a los *esports*.

A pesar de la falta de individualización en la investigación de los *esports* varios autores han reportado en investigaciones empíricas la positiva relación de los *esports*, como *League of*

*Legends, Call of Duty*, y la mejora de la inteligencia y procesos cognitivos superiores.

Desde mi experiencia en el campo profesional de los *esports*, los beneficios que he podido observar se encuentran principalmente en el desarrollo de habilidades sociales y básicas para la vida. Ya que mi enfoque ha sido principalmente desde lo humano hacia el rendimiento, relaciones interpersonales, la búsqueda de valores e individualidad han sido fundamentales e integrales para los jugadores. Igualmente he observado como los jugadores han mejorado en sus habilidades de comunicación e inteligencia emocional ya que la comunicación y regulación emocional entre jugadores y entrenadores es un factor principal. De esta forma los beneficios de los *esports* no se centran únicamente en los aspectos cognitivos que el juego pueda brindar en el procesamiento de información, pero a su vez en el aspecto social y emocional por medio del contacto e interacción humana.

### **Guillermo Mendoza**

Recalco que no es lo mismo “jugar un videojuego” que participar de algún deporte electrónico, ya que el contexto competitivo está intrínseco en el término *esports*. Por lo tanto hablar de los beneficios de los *esports* es hablar de los beneficios de participar de competiciones de videojuegos y NO de los beneficios de jugar un videojuego como forma recreativa. Es cierto que los jugadores competitivos de un videojuego, también jugarán de manera recreativa por lo que obtendrán los beneficios recreativos (que no derivan de la competición) también.

Al ser considerados un deporte pues, los beneficios que conllevan serían los mismo que de participar de cualquier competición deportiva. Por ejemplo: aprender valores como deportividad (fair play), trabajo en equipo, superación, perseverancia, etc. Del mismo modo, el entrenar para un objetivo potenciará las destrezas físicas mencionadas en la respuesta anterior.

### **Alejo García-Naveira Vaamonde**

Actualmente existe una línea de investigación positiva entorno a los beneficios de su uso, menos conocida, que requiere seguir siendo estudiada, pero de alto interés social y educativo (Nuyens, Kuss, López-Fernández y Griffiths, 2017)

La práctica regular de los videojuegos y *esports* estimulan ciertas estructuras cerebrales (Adamos et al., 2017; Hyun et al., 2013; Song, Han y Shim, 2013) y mejoran las capacidades cognitivas (la inteligencia, memoria de trabajo, reflexión, toma de decisiones, flexibilidad cognitiva, búsqueda visual, habilidad multitarea, el aprendizaje procesamiento de la información y el tiempo de reacción, etc.), posibilita el desarrollo de habilidades psicológicas (la motivación, concentración, autorregulación, autoconfianza y habilidades sociales, etc.) y promueve el desarrollo de valores (el civismo, trabajo en equipo, compromiso, cooperación, comunicación, respeto, cumplimiento de normas, trabajo, autosuperación y disciplina, etc.), tal y como concluyen en la revisión realizada por García-Naveira, Jiménez, Teruel y Suárez (2018).

Una de las claves para que las personas puedan beneficiarse de los *esports* es su uso responsable, como actividad que complementa un estilo de vida saludable y equilibrado con el resto de actividades diarias. Por ejemplo, cuando se trata con menores de edad, como señalan Walsh et al. (2018), se recomiendan que pediatras, padres, educadores y políticos

promuevan una limitación del tiempo de pantalla recreativo (2 horas diarias), prioricen unas rutinas saludables de sueño (9-11 horas diarias) y actividad física (al menos 1 hora diaria) durante la niñez y la adolescencia. Para las familias es muy importante, porque si quieren optimizar la salud cognitiva de los hijos deberían prestar atención a estos comportamientos. Es significativo seguir investigando la influencia que tiene este tiempo de ocio en función del tipo de contenido y el uso que hacen con los menores: redes sociales, videojuegos, chatear, tareas educativas, etc.

**Y los esports, por otro lado, podrían ser inclusivos si pensamos que puede ayudar a que personas con discapacidades importantes, niños con espina bífida, diabetes, cardiopatías, etc., para que puedan competir...**

### **Marcela Herrera Garín**

Participar de los videojuegos puede ser educativo y potenciar habilidades espaciales, sensoriomotrices, atencionales. El tipo de carácter de cada niño y joven marcará la posibilidad de jugar a nivel competitivo. Competir viene de “competencia” de “ser capaz”, de ir probándose gracias a un rival. Conlleva tolerancia a la frustración, aceptación de normas y salir del círculo de confort. Podría ser una opción tendiendo claro el objetivo de para qué competirá y de qué manera. Además, hay niveles en la competición desde iniciación, hasta alto rendimiento, lo que implicaría también pasar por un proceso que le podría permitir probar sus capacidades hasta un ajuste óptimo, siempre con supervisión.

### **Ismael Pedraza-Ramírez**

Pienso que los *esports* le está brindando a la sociedad una oportunidad única en diferentes sectores. Uno de ellos es la integración a sectores que han sido excluidos del beneficio de satisfacer las necesidades psicológicas básicas. De acuerdo con la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000), autores sugieren que los seres humanos requieren de satisfacer tres necesidades psicológicas básicas; competencial, relación y autonomía. Primero, la necesidad de competencia se manifiesta al momento de percibir eficacia en la realización de actividades y la obtención de resultados positivos. Segundo, la autonomía se encuentra principalmente relacionada con la percepción de libertad y la capacidad de tomar decisiones propias. Tercero, la relación se refiere a la percepción de ser aceptado e integrado por las personas de un grupo. Consecuentemente, si traemos a discusión las definiciones y los beneficios previamente mencionados de los *esports*, podemos entender que los *esports* es un perfecto lugar en el que herramientas de integración pueden ser generadas para un desarrollo positivo de la sociedad.

Es importante mencionar que usar los *esports* como herramienta para la integración o inclusión de diferentes sectores no va a ser una tarea sencilla, ya que se debe tener en cuenta el desarrollo tecnológico, interacción redes sociales y sedentarismo ya que pueden llegar a ser un obstáculo durante el proceso. Por esta razón es importante desarrollar estrategias en donde profesionales de la salud y el deporte estén capacitados para implementar modelos alternativos de la satisfacción de las necesidades básica por medio de los *esports*.

## Guillermo Mendoza

En los *esports* ya sucede en muchos casos, pero de manera más casual que estructurada. La facilidad para poder acceder a un videojuego y poder luego enfrentarte con pares de otras partes del mundo dentro de un entorno virtual, genera que se puedan dar estas situaciones. Sin embargo, se necesita de una estructura y organización que permita una mayor inclusión de distintas poblaciones.

El uso de los *esports* como herramienta de inclusión es algo que está pendiente de desarrollarse masivamente, pero que efectivamente ya se comienzan a ver algunos esfuerzos en ese sentido. Un ejemplo son los centros de entrenamientos o academias que no se centran en el alto rendimiento, si no más bien en la enseñanza de valores en los niños.

## Alejo García-Naveira Vaamonde

Jugar a ciertos videojuegos y/o competir en los *esports*, puede ser fuente de disfrute, ocio y entretenimiento, así como una excelente herramienta inclusiva, de promoción de las relaciones sociales, la actividad física y la salud.

Por ejemplo, Nuyens et al. (2017) destacan el uso de los videojuegos dentro de programas para la mejora de la calidad de vida y como acción terapéutica en la promoción de la salud (p. ej., uso de drogas y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida).

También, puede favorecer el apoyo social auto-percibido, especialmente cuando se juega en compañía (presencial o a distancia), pudiendo llegar a generar un entorno sano de creación de nuevas relaciones sociales, así como de desarrollo de relaciones sociales preexistentes (González, 2019). A pesar de ello, una de las claves es que la persona no sustituya “el mundo real” por “el mundo virtual”, y pueda compaginar su red social con las relaciones y compañeros de su equipo del videojuego o *esports* (García-Naveira et al., 2018).

En esta línea, para personas con cierta ansiedad social, jugar a videojuegos de *Role-Playing Game* (RPG), donde tienen la posibilidad de interactuar mediante avatares personalizados en mundos virtuales, les resulta más fácil interactuar con otras personas que de forma directa cara a cara, ya que el mundo virtual ofrece una serie de herramientas donde los sujetos pueden verse protegidos y mostrarse como realmente son (Lee y Leeson, 2015). Además, los videojuegos son un medio para la mejora de la competencia y la socialización en sujetos más introvertidos, en el que se espera una transferencia a la vida real (Bean, Ferro, Vissoci, Rivero y Groth-Marnat, 2016).

Como indica [Railsback y Caporusso \(2019\)](#), lograr una mejor comprensión de los factores humanos, la dinámica y los desafíos comunes de los deportes tradicionales, videojuegos y *esports*, podría ayudar a definir e interpretar los deportes electrónicos y aprovechar las oportunidades que surgen de las similitudes entre los deportes tradicionales y electrónicos. La comparativa entre uno y otros puede integrar futuras líneas de investigación, aunque como se ha comprobado, el complemento entre ambas tiene un beneficio en la persona, como, por ejemplo, promocionando la actividad física y la salud entre los más jóvenes (González-González, del Río y Navarro-Adelantado, 2018).

## ¿Cuáles son los riesgos de los *esports*?

### Marcela Herrera Garín

El principal pienso que es la adicción a la adrenalina causada por la recompensa inmediata que se puede llegar a obtener. Adicción a la pantalla con lo que conllevaría desconexión con el mundo real (aislamiento, síndrome de Hikikomori). Se podría dar el síndrome de sobreentrenamiento psicológico que no es otro que un alto grado de estrés y ansiedad generalizado en todo momento. Conflictividad en los equipos, lo que puede generar síndrome de burnout o del jugador quemado. Este tipo de síndrome también se puede dar por sobre exposición en las redes sociales, factor a considerar ya que muchos construyen su rol o personaje desde esa dimensión y pueden perder noción de realidad y de identidad. Son riesgos que debieran tenerse en cuenta dada la juventud de los participantes de estas modalidades de juego.

### Ismael Pedraza-Ramírez

Una de las conversaciones negativas más notorias de los *esports* y principalmente de los videojuegos van en la dirección de los efectos negativos en cuanto a la adicción, sedentarismo y agresión. Sin embargo, muchas de las investigaciones en relación con estos aspectos, que son claramente negativos, no brindan confianza en lo que reportan, ya sea por falta de apropiado diseño metodológicos, intereses de investigación, entender en profundidad la realidad de los *esports* o simplemente por la falta de diferenciar las variables pertenecientes a los videos juegos de los *esports* y viceversa.

Desde una perspectiva de trabajo en el campo profesional, primero, me he encontrado con jugadores y entrenadores que lo han dejado todo por intentar obtener éxito como jugadores profesionales de *esports*. Esto naturalmente tiene sus riesgos, ya que la industria sigue en desarrollo y no todas las organizaciones y clubes están propiamente establecidas, por lo cual no pueden brindar seguridad a todos esos jugadores que no terminan su educación básica o se van de la casa por lograr su sueño. A lo largo de los años he visto historias con resultados positivos y otras no tanto, sin embargo, es algo que sucede de igual forma en el deporte, especialmente en países en situación de desarrollo. Por lo tanto, uno de esos riesgos se refiere a los jugadores que deciden no terminar sus estudios básicos y dejar la casa a una edad temprana a una industria que aún sigue en desarrollo.

Segundo, uno de los riesgos más mencionados relacionado con la actividad física es el sedentarismo y falta de hábitos saludables como el óptimo sueño y nutrición. Hoy en día estos riesgos están muy presentes en los *esports* a nivel profesional y amateur. Sin embargo, al nivel profesional, organizaciones que cuentan con profesionales de la salud y el deporte como psicólogos del deporte, han estado integrando modelos que integran prácticas con un enfoque de desarrollo óptimos de los niveles generales de la salud, por medio del ejercicio diario, intervenciones para mejorar los hábitos del sueño y además la integración de nutricionistas y fisioterapeutas.

Tercero, uno de los riesgos con mayor interés de resolver en los altos niveles de rendimiento se refiere al sobre entrenamiento y burnout y sus consecuencias a corto y largo plazo. Poco

se conoce sobre cuáles son las prácticas y número de horas óptimas para el desarrollo y obtención de especialización de habilidades motoras en los *esports*.

Consecuentemente, los riesgos mencionados corresponden a ambos niveles aficionados y profesional de alto rendimiento, la propuesta que se debe hacer para enfrentar estos riesgos es por medio de la implementación de grupos interdisciplinarios que promuevan y guíen el bienestar desde edades tempranas.

### **Guillermo Mendoza**

Cómo cualquier competición deportiva, participar de ellas regularmente conlleva sus riesgos. Hay casos de jugadores de *esports* que se han lesionado debido a la práctica constante y poco descanso. Las lesiones más comunes son el síndrome del túnel carpiano, tendinitis en el codo y dolores de espalda crónicos.

Muchos jugadores comenten el error de no cuidar su salud y no tienen un descanso y alimentación adecuada a la exigencia. Aunque todavía no existen estudios en *esports* que sugieran una cantidad de horas determinadas para su práctica, existe consenso que un jugador competitivo debe complementar su rutina diaria con una preparación física adecuada.

Otros riesgos de la participación competitiva es el estado de burnout. Existen también muchos casos de jugadores que se retiran muy jóvenes, siendo su principal explicación que están “quemados” por la exigencia y que ya no disfrutan de jugar.

Uno de los principales retos del mundo de los *esports* es la profesionalización de sus jugadores mediante una planificación acorde y un staff capacitado para llevarlo a cabo.

### **Alejo García-Naveira Vaamonde**

Es bastante estudiado los efectos negativos comportamentales de las nuevas tecnologías sobre los sujetos, como adicción, bajo rendimiento académico, pérdida de tiempo, inhibición, etc. (Nuyens et al., 2017). Uno de los principales problemas de los videojuegos y *esports* es cuando estos se utilizan de una forma irresponsable (exceso de horas al día y días de uso), en el cual la persona se evade de las tareas y los problemas de la vida, lo que puede crear una cierta dependencia psicológica (Bediou et al., 2018; Nuyens et al., 2017; Sala, Tatlidil y Gobet, 2018). También se ha observado en los *gamers* profesionales que una alta dedicación puede producir una vulnerabilidad psicopatológica como trastornos de ansiedad y depresión (Bányai, Griffiths, Király y Demetrovics, 2018).

Prueba de ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado su nueva Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), en la que ha recogido por primera vez la adicción a los videojuegos y entra en vigor a partir del 1 de enero de 2022 (Arroyo, 2019). El llamado “*gaming disorder*” se encuentra dentro de la sección sobre “trastornos mentales, del comportamiento o del desarrollo neurológico” y va justo después del “*gambling disorder*”, es decir, la ludopatía, con la que comparte definición y vocabulario, solo que sustituyendo la palabra “gambling” (apostar) por “gaming”. De acuerdo a su descripción, la adicción a los videojuegos lleva a un “incremento del deseo de jugar y del grado de prioridad que se le da a jugar en relación a otros intereses y actividades diarias”

El uso responsable de los videojuegos y *esports* se tiene que delimitar en un futuro para conseguir un beneficio positivo en el rendimiento y la salud de las personas (García-Naveira, 2019). Definir cuánto es bueno o malo en dedicación (días a la semana y número de horas), es el próximo reto entre los diferentes profesionales del sector para conseguir un crecimiento integral saludable y optimizar el rendimiento de los *gamers*.

**Recientemente el presidente de la NCAA (la asociación de deportistas universitarios de Estados Unidos y Canadá) se ha posicionado en contra de los *esports* o deportes electrónicos fundamentalmente por la discriminación de género, el nivel de violencia de algunos de ellos y las consecuencias sobre la salud. ¿Piensa que debería restringirse la divulgación de este tipo de juegos o bastaría con calificar como deporte únicamente aquellos que no tuvieran violencia o discriminación de ningún tipo?**

**Marcela Herrera Garín**

El mundo de los *esports* abarca temáticas que efectivamente pueden contener discriminación de género, violencia y para algunas personas, riesgos a nivel de salud mental. Son elementos que se tienen que tener en cuenta dada la búsqueda de definiciones para validar su divulgación a nivel general ya que el tipo de público es muy variado. Yo creo en la búsqueda de criterios claros, que todavía escasea, para orientar el uso y el sobreuso del videojuego y para aquellos *players* que entran a competir, muchos no saben lo que conlleva, sobre todo a nivel profesional. La clasificación como deporte requiere de consensos sobre precisamente, estas temáticas que el mundo del deporte como tal lo tiene claro y definido: no a la discriminación de ningún tipo sea de género, sexo o raza, y no a la violencia de ningún tipo verbal, física o psicológica.

**Ismael Pedraza-Ramírez**

Primero que todo a mi parecer la restricción no es algo bueno para una sociedad, especialmente cuando los video juegos poseen tantos aspectos positivos que están contribuyendo en el desarrollo de lo que será el futuro nuestra sociedad. Es cierto que existe video juegos que son muy violentos, sin embargo, muchos de ellos no son abiertos para todo público y no hacen parte los *esports*. Por otra parte, los argumentos de discriminación de género, el nivel de violencia y las consecuencias en la salud siguen siendo conceptos muy subjetivos. Ya que la discriminación de género no viene desde los *esports*, especialmente cuando muchos de los *esports* se juegan de forma anónima sin conocer el género, solamente se puede saber del género cuando la persona juega en el alto rendimiento. De igual forma, esta discriminación de género no es un problema de los *esports*, primordialmente es un problema de la sociedad y el desarrollo tecnológico. De igual forma he mencionado las consecuencias en la salud, pero a su vez he explicado cómo se pueden mitigar estos obstáculos en lugar de restringir o detener procesos de desarrollo. Por lo tanto, los opositores de *esports*, al parecer ignoran los beneficios positivos en los procesos cognitivos y psicológicos y se percibe una falta de conocimiento sobre qué es lo que organizaciones de *esports* y países están haciendo realmente para mitigar esos aspectos negativos (p.ej., Schalke 04, Dinamarca). Un ejemplo de estas posiciones subjetivas viene desde lo expresado por el presidente de la NCAA o de una posición de investigadores en Alemania que consideran negativamente a los *esports* como

deporte, enfatizan los riesgos negativos de los *esports* en niños y adolescentes y además solicitan que no halla apoyo financiero para investigación de los *esports* destinado a ciencias del deporte.

Por consiguiente, a mi parecer, existe una falta de conocimiento de algunos sectores sobre qué es lo que *esports* puede brindar al desarrollo de habilidades específicas del ser humano. Y como profesionales de la salud y el deporte pueden ayudar a contrarrestar los posibles aspectos negativos por medio de programas con el apoyo de investigación empírica. Ya que la gestión no está en restringir la divulgación, pero entender la realidad de un sector que sigue creciendo con o sin el aval de entes deportivos.

### **Guillermo Mendoza**

Encasillar a todos los *esports* es como encasillar a todos los deportes tradicionales. Cada videojuego del que se genera un *esports* puede llegar a ser muy distinto que otro.

Las últimas investigaciones sobre videojuegos y violencia han encontrado mínima influencia sobre la agresión, rendimiento académico, depresión o déficit de atención en niños (revisar Ferguson, 2015 para un meta-análisis de 101 estudios con videojuegos que son y no son considerados *esports*).

Aunque efectivamente, existen *esports* con videojuegos considerados violentos, restringir su divulgación sería de doble moral, ya que un videojuego nunca pone en peligro la integridad física del jugador, mientras que deportes violentos son ampliamente promovidos como el pugilismo, el fútbol americano o las artes marciales mixtas y no se enfrentan a ninguna represalia de las autoridades. Si se llegara prohibir un *esports* violento, al ser considerado deporte, se debería prohibir todos los deportes violentos de la misma manera.

Sobre la discriminación de género, pienso que es un debate aparte. Ya que existen algunos *esports* con videojuegos que presentan personajes o historias de una manera sexista. Por otro lado, en la comunidad *gaming* existe todavía mucha discriminación y hasta rechazo por las jugadoras competitivas. Sin embargo, pienso que la solución no pasa por prohibir su divulgación, si no sobre educar la comunidad que participa en ese *esports*. En ambos casos son los mismos jugadores y sus exigencias los que van a generar un cambio positivo en el *publisher* (en el caso de modificar un detalle sexista en el juego) o de mejorar la inclusión de jugadoras al plano competitivo. Nuevamente comparando con un deporte tradicional, cuando se desata un escándalo por discriminación nunca se plantea el restringir la divulgación de ese deporte y al contrario se generan iniciativas para educar a los jugadores y la comunidad.

### **Alejo García-Naveira Vaamonde**

Como se ha ido comentando en el presente documento, no todos los video juegos son *esports* (Antón, 2019), ni todos los *esports* reúnen las condiciones idílicas que se espera encontrar en el deporte tradicional. Como indica el COPLEF Madrid (2017), no hay que apoyar aquellas manifestaciones de violencia, racismo, discriminación, etc., que se puedan dar en los *esports* (COPLEF Madrid, 2017). Aunque algunas de estas cuestiones también se suelen dar en el deporte tradicional (boxeo, fútbol, etc.), lo que indicaría que, tal vez, sea algo propio de la naturaleza del ser humano y de la sociedad, más que de la propia actividad.

A pesar de ello, es importante discriminar qué *esports* pueden ser un medio para aprender, desarrollar y promover valores pro-sociales (respeto, colaboración, responsabilidad, etc.).

En relación al sexo, los *esports* han heredado del deporte tradicional la brecha entre hombres y mujeres (Carretero, 2019). La industria de los deportes electrónicos afronta el reto de incorporar a la mujer como jugadora a nivel amateur y profesional, a través de la creación de equipos femeninos que ejerzan de referentes en la comunidad. El 22% de los *gamers* son mujeres. También tendrán que afrontar la igualdad de las condiciones económicas.

En cuanto a la violencia o similares de los jugadores, se deben principalmente a variables personales (p.ej., ira rasgo y edad, en especial en la etapa de adolescencia y joven adultez) y contextuales (p.ej., estrés de la competición) que median entre el videojuego y la conducta problema, y no tanto por el contenido de los videojuegos (Jiménez, 2019).

Por su parte, el Comité Olímpico Internacional (COI), ha emitido un comunicado en el que considera que ciertos *esports* y su competición pueden ser considerados como “actividad deportiva”, ya que los jugadores se preparan y entrenan con una intensidad que puede compararse a la de los atletas de los deportes tradicionales (Ayora, 2019). Para que el COI llegue a reconocerlos como deporte, el contenido de los *esports* no debe infringir los valores olímpicos.

Un mayor reconocimiento por parte del COI implica la existencia de una organización que garantice que se cumplan las reglas del Movimiento Olímpico (antidoping, apuestas, trampas, etc.). Videojuegos deportivos como FIFA, PES o NBA 2K podrían entrar dentro de los requisitos al no infringir los valores olímpicos. Otros tendrían que ser eliminados del listado, como *League of Legends*, *CS:GO*, *Call of Duty*,... Todo aquel videojuego que tenga cierta violencia no sería considerado deporte olímpico.

También se antoja complicado que los *publishers* (creadores y dueños de los juegos) acepten la creación de una federación (nacional o internacional) que escriba unas reglas por encima de sus propios productos. Sin embargo, si alguna vez se cumplieran todas las condiciones, el COI ha abierto la puerta a que los *esports* lleguen a unos Juegos Olímpicos.

### ¿Cuál sería el papel del psicólogo/a del deporte en los *esports*?

#### Marcela Herrera Garín

Siguiendo el hilo de las respuestas anteriores, sería el de acompañar, asesorar, orientar, entrenar, enseñar habilidades psicológicas que están presentes en la variedad de juegos existentes. Siendo capaz de integrar un staff colaborando con los diferentes roles que se planean dentro de los clubes. Potenciando el trabajo en equipo, asesorando a los entrenadores, jugadores, managers, analistas a nivel de comunicación, gestión emocional, superación del fracaso, cambio de creencias y percepción de juego, entre un gran abanico de posibilidades que da el mundo de las relaciones. Porque los *esports* se configuran en la práctica como un mundo relacional y emocional, por lo que contar con un/a experto/a en el tema, es una oportunidad de potenciar las dinámicas que se dan en cada club.

### Ismael Pedraza-Ramírez

El papel del psicólogo del deporte sigue en desarrollo y depende mucho del nivel de competición en el que el jugador o equipo se encuentre. Sin embargo, no existen muchas diferencias de las tareas que se requieren implementar en el deporte.

Para empezar, es importante considerar esas características que son únicas de los *esports*. Por ejemplo, en el alto rendimiento, podemos encontrarnos con jugadores profesionales de 17 años que tienen su primera experiencia viviendo con otros jugadores de diferentes culturas con el objetivo principal de demostrar que pertenecen a ese nivel competitivo. Estos jugadores usualmente vienen directamente de jugar desde sus casas online con otros equipos a una oficina o *gaming house* donde existen rutinas diarias. Además, la mayoría de ellos tienen ingresos mucho más altos que la de sus propios padres y son personas reconocidas en la industria con un impacto alto en redes sociales. Por otro lado, uno puede encontrarse con jugadores o entrenadores con mayor experiencia que puede que tengan su carrera profesional segura o puede que algunos de ellos todavía estén luchando por mantenerse en la liga. Este es un miedo que mucho de los jugadores tienen, ya que varios de ellos no terminaron sus estudios y no tienen habilidades profesionales certificadas que puedan ser usadas como alternativa en el caso que *esports* no sea una opción. De igual forma, contextualizando la situación general de los entrenadores, la mayoría de ellos eran jugadores u otros eran aficionados con un muy buen conocimiento del juego y tuvieron la oportunidad de entrar al alto rendimiento de los *esports*. Sin embargo, la mayoría no tiene conocimiento de gestión de grupos, comunicación o liderazgo.

Por lo tanto, la función del psicólogo del deporte, por un lado, puede enfocarse principalmente en el desarrollo del jugador desde un punto de vista integral; por medio del desarrollo de habilidades personales, sociales y profesionales y/o puede enfocarse únicamente en la optimización de rendimiento; por medio de la implementación de herramientas psicológicas para el mejoramiento en la competición. Este enfoque puede estar orientado en el entrenamiento de autorregulación y gestión de procesos psicológicos. Por otro lado, el psicólogo del deporte puede trabajar de una manera holística en donde la integración y ayuda de expertos en diferentes campos (p.ej., nutricionista, fisioterapeutas, entrenadores personales) pueden trabajar en conjunto para el desarrollo integral del deportista y el equipo con el fin de obtener óptimo rendimiento. Del mismo modo, el trabajo puede estar enfocado en el desarrollo de entrenadores desde la perspectiva psicológica y de gestión de grupos.

La industria sigue en desarrollo y por lo tanto los psicólogos del deporte deben adaptarse a ese crecimiento y desarrollo. Los *esports* son una modalidad de alto contenido psicológico en el cual nosotros podemos brindar un entrenamiento cognitivo y de habilidades psicológicas apto para las necesidades de los jugadores, entrenadores y personas de la industria.

### Guillermo Mendoza

Un psicólogo deportivo puede trabajar desde distintos ángulos dentro de los *esports*, muy similar a un deporte tradicional. Con los jugadores el psicólogo puede aportar con su trabajo la mejora de habilidades y estrategias mentales para el rendimiento e implementar hábitos que ayuden a su salud mental. Desde un plano más institucional puede trabajar en

la capacitación del staff técnico en habilidades de manejo de equipo e incrementar el apego y compromiso por el equipo, por ejemplo. Fuera de los equipos, me gustaría ver más psicólogos en academias y centro de *esports*, para aportar en al área formativa. Por último, hecho de menos la ayuda de un psicólogo deportivo en los organizadores de eventos, en donde es muy común tener programado un tiempo de descanso inadecuado entre partidos y no contar con las condiciones óptimas para dicho descanso, lo que puede ir en deterioro de la calidad de los partidos. En resumen, el papel de psicólogo deportivo en los *esports* será el mismo que en cualquier deporte en el que se disponga a trabajar. Desde mi punto de vista, la principal diferencia se encuentra quizá en la frecuencia con la que se tiene que trabajar telemáticamente con los jugadores. El trabajo a distancia no va en desmedro de la calidad de l trabajo psicológico, pero si presenta nuevos retos para que el psicólogo pueda no solo adaptarse si no aprovechar las nuevas tecnologías a su favor.

### **Alejo García-Naveira Vaamonde**

Diferentes autores (Hilvoorde y Pot, 2016; Kari y Karhulahti, 2016; Railsback y Caporusso, 2019), desde una perspectiva de rendimiento para hacer frente a las demandas de la competición, plantean que los *gamers* entrenan las capacidades cognitivas (p. ej., agilidad mental, memoria espacial y toma de decisiones), habilidades psicológicas (p. ej., el autocontrol emocional, la concentración y la autoeficacia), capacidades físicas (p. ej., la resistencia aeróbica y la velocidad de reacción), lo técnico-táctico (p. ej., el conocimiento del videojuego y la estrategia), la psicomotricidad (p. ej., óculo-manual) y los valores tradicionales (p. ej., esfuerzo individual, trabajo en equipo y superación).

Desde el rol profesional y funciones del psicólogo/a del deporte (Cantón, 2016), independientemente si los *esports* se ajustan a los componentes de deporte para clasificarlo como tal, son una actividad de rendimiento humano integrado a las nuevas tecnologías y medios de comunicación, con un alto contenido mental, en el que la Psicología del Deporte puede ocupar un rol central en el rendimiento, educación y bienestar de los *gamers* (García-Naveira et al., 2018).

Para el psicólogo/a representa una nueva oportunidad laboral y un desarrollo profesional para hacer frente a las necesidades y demandas propias del sector. Para ello, requiere adaptarse y aprender del fenómeno de los *esports*, así como del uso de la Telepsicología, muy habitual en los *esports* dada la distancia geográfica de residencia de algunos *gamers* (p.ej., diferentes autonomías o fuera de España) que entrenan y compiten de forma remota (online), tal y como indica Mendoza (2019).

El psicólogo/a del deporte puede utilizar los propios *esports* como entrenamiento para mejorar ciertas capacidades cognitivas, habilidades psicológicas y desarrollo de valores, siempre y cuando esté bien delimitado y gestionado a través de los entrenadores, padres, el propio jugador y diferentes profesionales del ámbito (psicólogo del deporte, preparador físico, médico, fisioterapeuta y nutricionista).

También, el psicólogo/a del deporte puede desarrollar escuelas de padres y madres, entrenadores y *gamers* en los diferentes clubes de *esports*, centros de formación o entornos académicos (colegios y universidades), para formar en actitudes, valores y conductas de uso responsable de este tipo de entretenimiento y deporte tecnológico.

Dentro de la escuela de padres y madres, hay que informar qué son los *esports* y el proyecto deportivo del club, así como promover pautas de equilibrio entre los *esports*, la actividad física, el descanso, el ocio y los estudios.

En relación a la escuela de entrenadores, se les puede entrenar en la mejora del liderazgo y habilidades psicológicas (p. ej., motivación y comunicación) para la gestión de los *gamers*, el autoliderazgo (p. ej., autonomía y responsabilidad) y colaborar en el desarrollo de entrenamiento integrados (p. ej., establecer objetivos psicológicos y su gestión) y todo lo relacionado con el establecimiento y evaluación de la carga psicológica de entrenamiento dentro de una planificación deportiva.

En esta línea, el entrenamiento en habilidades psicológicas para el *gamer* puede ser importante para afrontar con éxito la actividad (p. ej., la concentración y autorregulación emocional), así como fomentar el crecimiento personal, los estudios, hábitos saludables, hábitos de descanso, la actividad física, alimentación y el ocio. Además, con el crecimiento de la popularidad del sector, los *esports* son una herramienta muy útil para llegar a las poblaciones más jóvenes, lo que pueden suponer una ventaja si se utilizan y desarrollan de forma adecuada en otros ámbitos como el de la educación o la salud.

Otra cuestión relevante, como señalan algunos autores (García-Naveira, 2019; Pedraza-Ramírez, 2019), es el de contribuir al desarrollo de una cultura deportiva de alto rendimiento en los clubes de *esports* (p.ej., establecimiento de valores como el esfuerzo, disciplina y trabajo en equipo, preparación física, entrenamiento técnico-táctico, preparación psicológica y cuidado de la salud) desde una perspectiva interdisciplinar (entrenadores, preparadores físicos, psicólogos del deporte, fisioterapeuta, médico y nutricionista). Además, optimizar los diferentes escenarios que se pueden dar, como son la *Gaming House* (lugar en el que los *gamers* viven y entrenan), *Office* (centro presencial en el que solo se entrena), de forma Remota (entrenamiento desde la casa del *gamer*) y *Bootcamp* (concentraciones durante unos días, en una misma sede, de los equipos que suelen jugar habitualmente de forma remota).

Por último, cabe indicar que para ser psicólogo del deporte en los *esports*, se requiere seguir un itinerario, que a día de hoy, cuenta con unos requisitos previos formales y otros que se establecerán en un futuro a medio plazo: estar Acreditado como Psicólogo Experto en Psicología del Deporte por el Consejo General de la Psicología de España (tener Licenciatura o Grado en Psicología, estar colegiado, estar al corriente de la cuota colegial y no tener sanción deontológica, una formación de al menos 400 horas y experiencia profesional de 4 años específica y reconocida en Psicología del Deporte) y experiencia aplicada en *esports* (al menos hasta que salga una formación específica en esta área).

## Referencias

- Adamos, A. C., Beredo, J. D., García, C. J. G., Mateo, W. B., Villalobos, M. J. M., Antón, M. (2019). *Los deportes electrónicos (esports): el espectáculo de las competiciones de videojuegos*. Tesis doctoral. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.
- Arroyo, D. (26 de mayo de 2019). La OMS hace oficial la adicción a los videojuegos como trastorno mental. *Maristation*.

Recuperado de [https://as.com/meristation/2019/05/26/noticias/1558879918\\_863987.html](https://as.com/meristation/2019/05/26/noticias/1558879918_863987.html)

- Ayora, V. (06 de abril de 2019). El COI acepta a los esports como "actividad deportiva". *Marca*. Recuperado de <https://www.marca.com/esports/2019/04/06/5ca8f65c22601dfd0a8b463a.html>
- Bányai, F., Griffiths, M., Király, O. y Demetrovics, Z. (2018). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>
- Bean, A. M., Ferro, L. S., Vissoci, J. R. N., Rivero, T. y Groth-Marnat, G. (2016). The emerging adolescent World of Warcraft video gamer: A five factor exploratory profile model. *Entertainment Computing*, 17, 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2016.08.006>
- Bediou, B., Adams, D. M., Mayer, R. E., Tipton, E., Green, C. S. y Bavelier, D. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*, 144(1), 77-110. <https://doi.org/10.1037/bul0000130>
- Cantón, E. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1, e12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>
- Carretero, A. (08 de marzo de 2019). Las jugadoras piden paso en los esports: el 22% de los 'gamers' son mujeres. *Palco23*. Recuperado de <https://www.palco23.com/entorno/las-mujeres-piden-paso-en-los-esports-el-22-de-los-gamers-son-mujeres.html>
- Chiva-Bartoll, O., Pallarès-Piquer, M. y Isidori, E. (2018). esports y deportes convencionales: cuestiones éticas y pedagógicas derivadas de la participación corporal. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 40(14), 71-79.
- COLEF Madrid (2017). Comunicado de COPLEF Madrid en relación a los esports o deportes electrónicos. Recuperado de <https://www.coplefmadrid.com/images/descargas/Posicionamiento-eSports-COPLEF-MADRID.PDF>
- DEV (2018). *Libro blanco del desarrollo español de videojuegos*. Recuperado de: <http://www.dev.org.es/libro-blancodev2018>
- Ferguson (2015). Do Angry Birds Make for Angry Children? A Meta-Analysis of Video Game Influences on Children's and Adolescents' Aggression, Mental Health, Prosocial Behavior, and Academic Performance. *Perspectives on Psychological Science*. 10(5), 646–666. <https://doi.org/10.1177/1745691615592234>
- Funk, D., Pizzo, A. y Baker, B. (2018). Esport management: embracing esport education and research opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), 7-13.
- García-Naveira, A. (2019). MAD Lions Esports Club: Experiencia profesional del psicólogo del deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4, e7, 1-11 <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a6>
- García-Naveira, A., Jiménez, M., Teruel, B. y Suárez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: una revisión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3, E16, 1-14. <https://doi.org/105093/rpadef2018a15>
- Gerber, A. (2017). esports and streaming: twitch literacies. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 61(3), 343-345. <https://doi.org/10.1002/jaal.692>
- González, J. (2019). Influencia de los deportes electrónicos sobre el apoyo social autopercebido. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4, e6, 1-10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a1>
- González-González, C., del Río, N. y Navarro-Adelantado, V. (2018). Exploring the Benefits of Using Gamification and Videogames for Physical Exercise: a Review of State of Art. *International Journal of Interactive Multimedia & Artificial Intelligence*, 5(2), 46-52.
- Hallmann, K. y Giel, T. (2018). eSports – Competitive sports or recreational activity? *Sport Management Review*, 21(1), 14-20. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.07.011>
- Hamari, J. y Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211-232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>
- Hilvoorde, I. V., y Pot, N. (2016). Embodiment and fundamental motor skills in esports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(1), 14-27.
- Hulk, T. (2019). The Social Context of the Benefits Achieved in eSport. *The New Educational Review*, 55(1), 160-169. <https://doi.org/10.15804/tner.2019.55.1.13>

- Hyun, G. J., Shin, Y. W., Kim, B.-N., Cheong, J. H., Jin, S. N., y Han, D. H. (2013). Increased cortical thickness in professional on-line gamers. *Psychiatry Investigation*, 10(4), 388-392. <https://doi.org/10.4306/pi.2013.10.4.388>
- Jiménez, M. (2019). Videojuegos violentos, violencia y variables relacionadas: estado del debate. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4, e4, 1-12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a2>
- Kari, T., y Karhulahti, V.M. (2016). Do e-athletes move?: A study on training and physical exercise in elite e-sports. *International Journal of Gaming and Computer Mediated Simulations*, 8(4), 53-66.
- Lee, B. W., y Leeson, P. R. C. (2015). Online gaming in the context of social anxiety. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(2), 473-482. <https://doi.org/10.1037/adb0000070>
- Mendoza, G. (2019). El trabajo psicológico online con equipos de esports: experiencias en Vodafone Giants. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4, e5, 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a5>
- Newzoo (2019a). *Newzoo global games market report 2019. Light version*. Recuperado de <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2019-light-version/>
- Newzoo. (2019b). *Newzoo global esports market report 2019. Light version*. Recuperado de <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-esports-market-report-2019-light-version/>
- Nuyens, F., Kuss, D.J., López-Fernández, O., y Griffiths, M.D. (2017). The experimental analysis of problematic video gaming and cognitive skills: a systematic review. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 27, 110-117. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2017.05.001>
- ONTIER (2018). *Guía legal sobre esports. Presente y futuro de la regulación de los esports en España*. Recuperado de <https://es.ontier.net/ia/guialegalesports-2018web.pdf>
- Parry, J. (2018). *E-sports are not sports. Sport, ethics and philosophy*, 13(1), 3-18. <https://doi.org/10.1080/17511321.2018.1489419>
- Pedraza-Ramírez, I. (2019). Generación LoL: Entrenamiento psicológico mediante una propuesta holística con un equipo profesional de esports. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4, e2, 1-10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a3>
- Prado, S. V., ... Buenaventura, C. V. S. (2017). *A comparison of brain activities stimulated by playing different video game genres using Electroencephalogram signal analysis*. En 2017 IEEE 9th International Conference on Humanoid, Nanotechnology, Information Technology, Communication and Control, Environment and Management. Manila: Philippines.
- Railsback D. y Caporusso N. (2019). Investigating the Human Factors in eSports Performance. En Ahram T. (Ed), *Advances in Human Factors in Wearable Technologies and Game Design*. International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (AHFE 2018). Advances in Intelligent Systems and Computing, 795, 325-334. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3319-94619-1\\_32](https://doi.org/10.1007/978-3319-94619-1_32)
- Real Academia Española (RAE, 2019). *Deporte*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>
- Sala, G., Tatlidil, K. S., y Gobet, F. (2018). Video game training does not enhance cognitive ability: A comprehensive meta-analytic investigation. *Psychological*
- Sánchez, A. y Remillard, J. (2018). Esport: towards a hermeneutic of virtual sport. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 38(13), 137-145.
- Song, W. H., Han, D. H., y Shim, H. J. (2013). Comparison of brain activation in response to two dimensional and three-dimensional on-line games. *Psychiatry Investigation*, 10(2), 115. <https://doi.org/10.4306/pi.2013.10.2.115>
- Stanton, R. (2015). *A brief history of video games*. Londres, Reino Unido: Robinson.
- Thiel, A. y John, J. (2018). Is eSport a 'real' sport? Reflections on the spread of virtual competitions. *European Journal for Sport and Society*, 15(4), 311-315. <https://doi.org/10.1080/16138171.2018.1559019>
- Walsh, J., Barnes, J., Cameron, J., Goldfield, G., Chaput, J., Gunnell, K., Ledoux, A., Zemek, R. y Tremblay, M. (2018). Associations between 24-hour movement behaviors and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. *The Lancet Child & Adolescent Health*. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352464218302785?via%3Dihub>. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30278-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30278-5)