



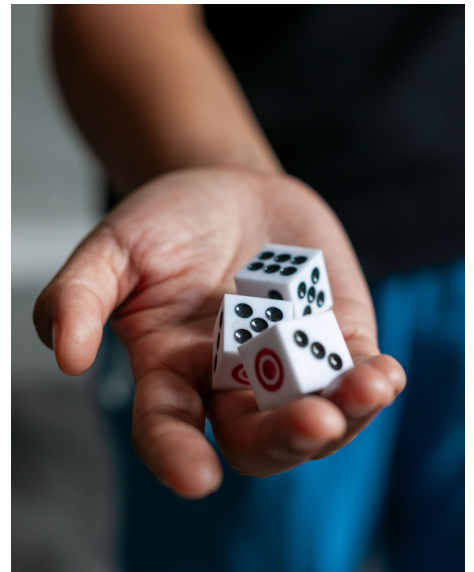
## ¿Cómo influyen las emociones en el deseo de jugar a videojuegos o juegos de azar?

05/05/2026

### Noticias de investigación

La mayor parte de las personas que participan en juegos de azar o juegan a videojuegos, lo hacen por motivos relacionados con la diversión, el disfrute o la evasión. Sin embargo, en algunos casos esos motivos se ven superados por deseo intenso y persistente, difícil de controlar, conocido como craving. Comprender por qué aparece este deseo y cómo se relaciona con problemas de comportamiento es clave para promover el bienestar psicológico.

Un equipo de investigación del Centro de Investigación, Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) en colaboración con la Universidad de Zaragoza, de Valencia, la Complutense de Madrid y la Universidad Católica de Lovaina (Bélgica) ha analizado cómo la forma en que las personas experimentan y regulan sus emociones influye en el craving, tanto en videojuegos como en el juego de azar, y cómo este deseo puede derivar en consecuencias más graves cuando no se maneja adecuadamente.



## Emociones intensas y conducta impulsiva

Las emociones cumplen una función adaptativa, pero cuando se viven con mucha intensidad pueden empujar a actuar de manera impulsiva. Dicha impulsividad que ocurre en situaciones emocionalmente intensas se manifiesta como un rasgo psicológico llamado urgencia emocional, que describe la tendencia a reaccionar precipitadamente o dejarse llevar por impulsos cuando se experimentan emociones fuertes.

Los resultados muestran que la urgencia emocional positiva (actuar de forma impulsiva cuando se sienten emociones agradables e intensas) se asocia con un mayor craving por los videojuegos o los juegos de azar en personas que participan frecuentemente en estas actividades. Esto sugiere que no solo las emociones negativas están implicadas en el desarrollo de conductas problemáticas: las emociones positivas intensas también pueden aumentar el deseo de seguir jugando.

Además, el craving actúa como un vínculo entre la impulsividad emocional y la gravedad de los problemas. Es decir, las personas con mayor urgencia emocional positiva tienden a experimentar más craving, y ese deseo intenso se relaciona a su vez con mayores dificultades asociadas a estas conductas.

## **La importancia de regular las emociones**

Más allá de sentir emociones intensas, cómo se gestionan esas emociones marca una diferencia importante. El estudio analizó dos estrategias habituales de regulación emocional:

- Reprocesamiento, que consiste en cambiar la forma de pensar sobre una situación para reducir su impacto emocional.
- Supresión expresiva, que implica ocultar o inhibir la expresión de lo que se siente.

Los resultados indican que estas estrategias no tienen el mismo efecto en todos los contextos. En el caso de los videojuegos, las personas que tienden a suprimir sus emociones muestran una relación más fuerte entre craving y problemas asociados al juego. Esto sugiere que ignorar o reprimir lo que se siente puede dificultar manejar el deseo intenso de jugar.

En cambio, en el ámbito de las apuestas, el reprocesamiento parece tener un efecto protector. Las personas que utilizan con mayor frecuencia esta estrategia muestran una relación más débil entre el craving y la gravedad de los problemas, lo que indica que replantear las experiencias emocionales puede ayudar a reducir el impacto negativo del deseo intenso. O también es posible que aquellas personas que hacen un mayor uso del reprocesamiento sean más propensas a minusvalorar la importancia de sus síntomas y, por tanto, evitan que el craving lleve a una mayor conciencia de los problemas derivados de jugar.

En todo caso, ni el reprocesamiento ni la supresión afectaron a los niveles de craving, sino únicamente a su traducción en mayores problemas percibidos derivados de la actividad correspondiente.

## ¿Qué nos aporta este estudio?

Este trabajo refuerza la idea de que el craving está estrechamente ligado a la manera en que las personas regulan sus emociones y responden a ellas. También muestra que no todas las estrategias emocionales son igualmente útiles y que algunas pueden ayudar a prevenir que el deseo se convierta en un problema, mientras que otras pueden intensificarlo.

Estos hallazgos tienen implicaciones relevantes para la prevención y la intervención psicológica. Fomentar habilidades de regulación emocional más adaptativas, tales como el mindfulness, podría ser una vía eficaz para reducir el impacto del craving y promover una relación más saludable con los videojuegos y el juego de azar.

En conjunto, el estudio aporta una mirada más completa y humana sobre cómo los procesos emocionales influyen en conductas cotidianas que, en algunas personas, pueden llegar a generar malestar significativo.



## Referencia

<http://cimcyc.ugr.es/>

Rivero, F. J., Barrada, J. R., Muela, I., Perales, J. C., López-Guerrero, J., Navas, J. F., García-Gómez, E.-A., Brevers, D., & Ciudad-Fernández, V. (2025). Untangling the role of emotion regulation in gambling and video gaming cravings: A replication and extension study. *Addictive Behaviors*, 170, Article 108393.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108393>

## **Contacto**

Francisco J. Rivero (franrivero@ugr.es)