

## 55% de los *gamers* en México tienen entre 18 y 34 años: videojuegos potencian habilidades cognitivas

- *Experto del Tec de Monterrey destaca que ciertos videojuegos pueden mejorar habilidades cognitivas, entre ellas: la atención, la memoria y toma de decisiones.*
- *55% de los jugadores en México tienen entre 18 y 34 años, lo que representa una oportunidad para aplicar estrategias de gamificación en entornos educativos y laborales.*
- *Realizan un llamado a equilibrar el tiempo frente a la pantalla y promover el diseño de videojuegos con fines educativos como una forma innovadora de aprendizaje.*

**Monterrey, Nuevo León, a 22 de abril de 2025.-** Aunque comúnmente se asocian con el entretenimiento y la convivencia entre amigos, los videojuegos también pueden ser herramientas poderosas para el desarrollo de habilidades personales y profesionales. Desde una perspectiva neurofisiológica, un estudio de la Universidad de Szeged, en Hungría, señala que el hipocampo derecho puede aumentar su volumen tras dos meses de exposición a ciertos videojuegos, lo cual impacta positivamente en el aprendizaje y la memoria.

En este contexto, el Dr. **Ricardo Caraza Camacho**, especialista en psiquiatría y neurociencias cognitivas de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tecnológico de Monterrey, destaca que géneros como los juegos de acción, aventura y estrategia pueden fortalecer habilidades como la coordinación visomotora, la atención selectiva y la toma de decisiones. Estas competencias resultan particularmente valiosas para jóvenes en niveles de educación media y superior ya que fomentan capacidades como el liderazgo, la socialización y la resolución de conflictos.

De acuerdo con el [Reporte Especial Estado del Gaming en México del Instituto Federal de Telecomunicaciones](#) (2024), los grupos de edad que más juegan videojuegos son los de 25 a 34 años (29.9%) y los de 18 a 24 años (25.4%), lo que representa un 55.3% del total. Esta tendencia abre una nueva oportunidad para incorporar videojuegos y estrategias de gamificación en entornos educativos y laborales, aprovechando su potencial para generar experiencias de aprendizaje dinámicas y efectivas.

Además de sus beneficios cognitivos, los videojuegos también promueven habilidades blandas (*soft skills*), como la comunicación, el trabajo en equipo y el liderazgo, especialmente en títulos multijugador en línea que requieren cooperación para lograr objetivos comunes.

Más allá del entretenimiento, los videojuegos han encontrado aplicaciones en áreas como la medicina, la ingeniería y la robótica. *“El entrenamiento en cirugía asistida por robots o las simulaciones quirúrgicas son un excelente ejemplo de cómo los videojuegos pueden mejorar la destreza motora y la memoria procedimental”*, explicó el Dr. Caraza.

La integración de tecnologías como la realidad virtual y aumentada permite crear entornos inmersivos que potencian el aprendizaje. En el ámbito universitario, el experto sugiere utilizar videojuegos con objetivos pedagógicos claros, como el desarrollo de habilidades cognitivas o la colaboración en proyectos interdisciplinarios de programación y diseño de videojuegos.

El Tecnológico de Monterrey, por ejemplo, ha desarrollado plataformas basadas en realidad virtual para explicar conceptos teóricos de manera más efectiva, mejorando la atención y concentración de los estudiantes. Estas iniciativas se complementan con el uso de la inteligencia artificial generativa y herramientas de *learning analytics* como parte de una estrategia educativa integral.

Por otro lado, el crecimiento de los Esports ha dado lugar a torneos universitarios con beneficios comparables a los del deporte tradicional. No obstante, el Dr. Carraza subraya la importancia de equilibrar el tiempo frente a la pantalla con actividad física, para evitar el sedentarismo y los efectos adversos de la exposición prolongada a las pantallas, como la búsqueda constante de recompensas inmediatas.

### **Balance y uso responsable: una mirada ética**

*“El equilibrio es clave. Los videojuegos no son ni el enemigo ni la panacea”*, enfatiza el Dr. Carraza. Si bien pueden potenciar múltiples habilidades, no deben considerarse como la única vía para el desarrollo cognitivo.

Como ejemplo, mencionó a los adultos mayores que utilizan juegos como el Sudoku para mejorar la velocidad del procesamiento cerebral, aunque sin impacto comprobado en áreas como el lenguaje o la memoria. También advierte sobre el consumo excesivo de contenido violento, que puede llevar a la desensibilización. De hecho, cifras del Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes revelan que algunos videojuegos de disparos pueden mostrar hasta 500 escenas violentas en solo 30 minutos.

En conclusión, los videojuegos pueden ser aliados poderosos para fortalecer habilidades cognitivas y sociales, siempre que su uso sea equilibrado y con un propósito claro. *“Que sea al revés”*, concluye el Dr. Carraza: *“no los pongas a jugar, mejor ponlos a diseñar juegos con fines educativos”*.

El sábado 03 de mayo, el Tecnológico de Monterrey Campus Puebla, se transforma en el epicentro del gaming con la **#BorregosGamingExperience**. Un evento abierto al público y completamente gratuito, donde podrás sacar tu lado más *gamer* y disfrutar de una experiencia única llena de tecnología, competencia y diversión. Consigue tus boletos en [tec.rs/borregosgamingexperience](http://tec.rs/borregosgamingexperience)

\*\*\*

Visita el [Centro de Prensa](#) del [Tecnológico de Monterrey](#)

**Síguenos en:**



[Twitch de Borregos Gaming](#)



[@BorregosGaming](#)

***Acerca del Tecnológico de Monterrey***

El Tecnológico de Monterrey (<http://www.tec.mx>) es una universidad privada y sin fines de lucro, reconocida por su excelencia académica, innovación educativa y visión global. Fue fundada en 1943 y actualmente tiene presencia en

*33 municipios de 20 estados de México, cuenta con una matrícula de 60 mil estudiantes de nivel profesional y posgrado, así como más de 27 mil alumnos de preparatoria. Acreditada por la SACSCOC desde 1950. Se ubica en el puesto #185 del QS World University Rankings 2025 y en la posición #7 en América Latina según el THE Latin America University Rankings 2024. Destaca también en empleabilidad global y programas de emprendimiento, siendo parte de redes internacionales como APRU y U21. Para conocer nuestro Boilerplate visite: <https://tec.rs/Boilerplate>*

**Contactos de prensa:**

**Tecnológico de Monterrey**

**Karina Robles**

**Cel:** 449 225 23 59

**Mail:** [karobles@tec.mx](mailto:karobles@tec.mx)

**Cuadrante, Estrategia y Comunicación**

Gabriela Peñaloza

**Cel:** 55 8195 5201

**Mail:** [gpenaloza@cuadrante.com.mx](mailto:gpenaloza@cuadrante.com.mx)