



Artículo de Revisión Sistemática

Efectos Emocionales del Uso de Videojuegos en Población Juvenil: Una revisión de literatura

Emotional Effects of Video Game Use in Juvenile Population: A Literature Review

Miguel Alberto Montañez Romero¹  

¹ Universidad Metropolitana, Colombia

Recibido: 2025-05-01 / Aceptado: 2025-06-02 / Publicado: 2025-07-01

RESUMEN

La influencia de los videojuegos en nuestra sociedad se ha convertido en un tema de gran interés y debate, siendo objeto de debate entre sus beneficios y efectos nocivos. Este estudio tuvo como objetivo analizar los efectos emocionales y psicológicos del uso de videojuegos en adolescentes y jóvenes a partir de una revisión de literatura mediante metodología de análisis prisma, las bases de datos: PubMed / Medline, Web of Science (WOS), Scopus, Science Direct y Scielo; con criterios de selección de estudios publicados entre 2009 y 2023, población juvenil e idioma en español e inglés. Se seleccionaron 43 estudios científicos. Los resultados muestran que el 63 % de los estudios reportaron efectos emocionales negativos, mientras que un 49 % señalaron efectos positivos, con un 30 % reconociendo ambos. Estos hallazgos evidencian la necesidad de adoptar una visión integradora que considere tanto los riesgos como las oportunidades del uso de videojuegos, así como el papel de factores moderadores como el tipo de contenido, la motivación del usuario y la duración de la exposición. Se concluye que el abordaje de esta temática debe realizarse desde una perspectiva contextualizada, psicoeducativa y basada en evidencia, para orientar futuras intervenciones preventivas y estrategias de promoción del bienestar digital.

Palabras clave: adolescentes, beneficios, emociones, negativos, video juegos

ABSTRACT

The influence of video games in our society has become a topic of great interest and debate, being the subject of debate between its benefits and harmful effects. This study aimed to analyze the emotional and psychological effects of video game use in adolescents and young people from a literature review using prism analysis methodology, databases: PubMed / Medline, Web of Science (WOS), Scopus, Science Direct and Scielo; with selection criteria of studies published between 2009 and 2023, youth population and language in Spanish and English. Forty-three scientific studies were selected. The results show that 63 % of the studies reported negative emotional effects, while 49 % reported positive effects, with 30 % recognizing both. These findings demonstrate the need to adopt an integrative view that considers both the risks and opportunities of video game use, as well as the role of moderating factors such as type of content, user motivation and duration of exposure. It is concluded that the approach to this issue should be carried out from a contextualized, psychoeducational and evidence-based perspective, to guide future preventive interventions and strategies for the promotion of digital wellbeing.

keywords: teenagers, benefits, emotions, negative, negative, video games

RESUMO

A influência dos videogames em nossa sociedade tornou-se um tema de grande interesse e debate, sendo objeto de discussões sobre seus benefícios e efeitos nocivos. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos emocionais e psicológicos do uso de videogames em adolescentes e jovens, por meio de uma revisão da literatura utilizando a metodologia de análise PRISMA, nas bases de dados: PubMed / Medline, Web of Science (WOS), Scopus, Science Direct e Scielo; com critérios de seleção de estudos publicados entre 2009 e 2023, com população jovem e nos idiomas espanhol e inglês. Foram selecionados 43 estudos científicos. Os resultados mostram que 63% dos estudos relataram efeitos emocionais negativos, enquanto 49% apontaram efeitos positivos, com 30% reconhecendo ambos. Esses achados evidenciam a necessidade de adotar uma visão integradora que considere tanto os riscos quanto as oportunidades do uso de videogames, assim como o papel de fatores moderadores, como o tipo de conteúdo, a motivação do usuário e a duração

da exposição. Conclui-se que a abordagem deste tema deve ser feita a partir de uma perspectiva contextualizada, psicoeducativa e baseada em evidências, para orientar futuras intervenções preventivas e estratégias de promoção do bem-estar digital.

palavras-chave: adolescentes, benefícios, emoções, negativos, videogames

Forma sugerida de citar (APA):

Montañez Romero, M. A. (2025). Efectos Emocionales del Uso de Videojuegos en Población Juvenil: Una revisión de literatura. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(3), 97-109. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.165>



Esta obra está bajo una licencia internacional
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

La influencia de los videojuegos en el ser humano es un tema de gran interés y debate en la sociedad contemporánea. Los videojuegos han evolucionado desde simples pasatiempos hasta formas de entretenimiento altamente sofisticadas e inmersivas que abarcan una amplia gama de géneros y plataformas. A medida que la popularidad de los videojuegos ha aumentado, también lo ha hecho el interés en comprender cómo afectan al comportamiento, la cognición, la salud y el bienestar de las personas.

Según (Bryant & Vorderer, 2013) en los últimos años, las investigaciones sobre los usos y efectos de los videojuegos ha aumentado considerablemente, antes no había tanto interés o motivación para indagar sobre dichos efectos y reconocer si los aspectos emocionales y cognitivos están siendo afectados o en su defecto se mantienen en el margen de la normalidad. Otros estudios como los de Király et al (2017) Nuyens et al. (2018) y Halbrook, O'Donnell, & Msetfi, R. M. (2019), también manifiestan la relevancia frente al uso y efectos de los video juegos dentro de los procesos emocionales y cognitivos.

Los primeros estudios de la psicología de los videojuegos se dieron en los años ochenta, debido a la popularidad que tenían las máquinas recreativas de juegos entre los jóvenes. Esto ha impulsado a que muchas personas se preguntaran si estas máquinas tenían un impacto positivo o negativo en los jóvenes, por tal razón los psicólogos y otros profesionales empezaron a examinar la relación entre jugadores de videojuegos y algunas psicopatologías.

De igual manera los video juegos y su impacto en la salud mental de la personas ha sido objetivo de estudio al punto que en el 2019 la organización mundial de la salud (OMS), publico la nueva versión de la clasificación internacional de enfermedades (CIE-11), en la que la adicción a los video juegos ingreso como un trastorno mental, definiéndolo como “El trastorno por videojuegos se caracteriza por una adicción persistente o repetida a los juegos online u offline” y en el cual se evidencia tres conductas características: primero, perder el control sobre la frecuencia, la intensidad y la duración de la actividad; segundo, que los juegos pasan a tener prioridad sobre otros intereses de la vida y actividades diarias; tercero, que la conducta se mantiene pese a que empieza a traer consecuencias negativas para la persona. (OMS, 2019)

Dentro de este marco de investigaciones estudios como el desarrollado por Gómez & Calderón (2023), encontraron dentro de sus resultados, que de las experiencias negativas que se pueden presentar al momento de jugar video juegos, se destaca la presencia de sensación de frustración, ansiedad o enfado vividas durante el juego (42,2%), así como la recepción de insultos (41,6%) y la sensación de pasar demasiado tiempo jugando, sin embargo en su mismo estudio en lo que respecta a las sensaciones positivas que les generar jugar se destacan la posibilidad de desconectarse (61,7%), el potencial formativo de los video juegos (50%) y la creación de amistades a través de los juegos online (46,6%). Por otro lado, otros estudios han relacionado el uso de los videojuegos con un incremento en el consumo de drogas y alcohol, baja calidad de la relación interpersonal, problemas en la

escuela, menor tiempo de sueño, las actividades de ocio limitadas, y la ideación suicida (Cortez, 2020)

Continuando con la temática estudios como el desarrollado por Tang, Ng, Wong, & Ho, (2022), realizaron una revisión sistemática donde buscaban identificar las implicaciones del uso de los Serious video games (SVG) en la intervención clínica en pacientes con trastorno alimenticios, dentro de los resultados hallados encontraron que el 91% de los estudios seleccionados al final de la revisión mostraban beneficios del uso de los SVG en aspectos físicos, conductuales o psicológicos relacionados con los trastornos alimentarios, también que el 36% de los estudios mostraron evidencia sobre la retención de los beneficios generados por los SVG en la continuidad del seguimiento.

La aplicación de los video juegos en aspectos relacionados con las experiencias de vida, también han tenido su espacio en la investigación científica, como por ejemplo el estudio sobre el análisis temático de la experiencia de pérdida de los adultos en duelo, donde se tomó una muestra de 12 personas que habían tenido experiencias con el duelo y se los invitó a interactuar con dos video juegos, Bear's Restaurant y Spiritfarer. Dentro de los resultados hallados se describieron la identificación de algunas categorías comunes como son "Recordando recuerdos", "Evitando el compromiso con el dolor", "Reconociendo las emociones positivas", "Reconociendo la perspectiva del difunto", "Revisando el significado de la pérdida", "Planeando un futuro mejor" y "Cumpliendo un deseo" lo cual permitió identificar qué través del video juego las personas relacionaron sus recuerdos autobiográficos con sus experiencias en el juego. (Eum & Doh, 2023).

El uso de video juegos basado en Realidad Virtual (RV) también han tomado relevancia, en este caso el estudio realizado por Torres, Blanca & Pérez (2021) quienes estudiaron la asociación entre inmersión en videojuegos de Realidad Virtual (RV) y la activación emocional. Se llevó a cabo un diseño experimental intrasujetos, con 97 estudiantes universitarios. Se llevaron a cabo mediciones de frecuencia cardíaca y del estado emocional

percibido. Los resultados mostraron que la condición RV presenta mayor inmersión y frecuencia cardíaca que la condición no RV. Los estados emocionales percibidos fueron predictores de la inmersión en ambas condiciones, teniendo que en la condición no RV, mayores puntajes en valoración de las emociones positivas y negativas se asociaron a una mayor inmersión, mientras que en RV solo las emociones positivas se relacionaron con la inmersión.

El diseño de video juegos con fines terapéuticos también tiene un espacio dentro de los procesos de investigación por ejemplo RETHinkel el cual fue desarrollado para ofrecer una prevención basada en la terapia racional emotiva conductual (TCC) que se documentó en un ensayo controlado para desarrollar la resiliencia psicológica en niños y adolescentes, de entre 10 y 16 años, ayudándoles a aprender estrategias saludables para hacer frente a las emociones negativas disfuncionales como la ansiedad, la ira y la depresión. Los resultados obtenidos muestran mejorías en cuanto a los problemas emocionales de los jóvenes, sus creencias irracionales, pensamientos automáticos negativos y altos niveles de satisfacción con la intervención. (David, Predatu & Cardos, 2021)

Todos estos estudios permiten evidenciar que existe un acervo teórico relacionado con la aplicación de los videos juegos en el área clínica y su influencia a nivel emocional, por lo cual se desarrolló una revisión bibliográfica que permitiera poder determinar cuáles son los principales usos, tipos de videos juegos y cuáles han sido los efectos positivos y negativos de su aplicación.

METODOLOGÍA

El objetivo de la investigación fue realizar una revisión de literatura relacionada con los efectos psicológicos de los video juegos en población juvenil y adulto joven. La estrategia de búsqueda para la revisión tomó como base la metodología prisma, se realizaron búsquedas en las bases de datos: PubMed / MedLine, Web of Science (WOS), Scopus, Science Direct y Scielo. Se identificaron todos los estudios publicados entre 2009 y 2023 que evalúan la relación entre efectos psicológicos,

video juegos y población juvenil o adulto joven. Con el uso de operadores de intercesión booleanos (“Y” e “Y”). Se realizó una búsqueda cruzada con las siguientes cadenas: 1) Video juegos y factores psicológicos, 2) efectos de los video juegos en la salud metal. Se establecieron unos criterios para la selección de artículos, de la revisión, los estudios debían cumplir los siguientes criterios: 1) Participantes: jóvenes entre 12 a 25 años, 2) metodología de los estudios, 3) Tiempo de publicación: entre 2009 a 2024, 4)

Idioma: español, inglés, portugués. posteriormente se ubicaron en una matriz base de datos de artículos para su verificación. Información registrada en la siguiente figura

RESULTADOS

Como resultado de la revisión de literatura, se obtuvieron 43 artículos científicos relativos a la temática en estudio, los cuales se relacionan a continuación:

Tabla 1
Artículos científicos obtenidos.

Nombre de artículos	Autores	Temática Abordada	Año
Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas	Buiza Aguado,Carlos; García Calero,Alfonso; Alonso Canovas, Araceli; Ortiz Soto, Paloma; Guerrero Díaz Miguel; González Molinier Manuel e Hernández Medrano Ignacio	Potenciales perjuicios de los videojuegos sobre la salud física y psicosocial (conductas de agresividad)	2017
El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes	Moncada Jiménez, José; Chacón Araya, Yamileth	No existen datos concluyentes entre la relación de los video juegos y el comportamiento agresivo.	2012
Video juegos y bienestar: Las contribuciones del medio interactivo al bienestar psicológico, físico y social.	Dra. Marta Fernández Ruiz Dr. Carles Sora Domenjó Dra. Eva Comas Arnal.	La capacidad de ciertos video juegos específicos para promover la empatía.	2023
Adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de Universidad de Lima.	Bach. Felipe Reynalte Colan;Mg. Raul Injante Mendoza	Relación de las Adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes universitarios	2021
Asociación entre el tiempo de uso de videojuegos y la tendencia a la agresividad en estudiantes universitarios de Bogotá D. C.	Jesús Armando Fajardo-Santamaría, Ana Cristina Santana-Espitia, Carlos Andrés Caldas Quintero.	Asociación basada en aspectos de ansiedad y depresión, impulsividad y hostilidad, problemas con habilidades sociales y funcionamiento familiar y el tiempo dedicado a la actividad	2022
Indices De calidad de sueño y su relación con el uso de videojuego en adolescentes.	Espín Villena Jonathan Josué.	La adicción a los videojuegos tendría una relación con el poco descanso, tanto a nivel cualitativo (calidad de sueño) como a nivel cuantitativo (cantidad de horas), lo que, a su vez, tendría un impacto en el bienestar psicológico de los jugadores, aumentando su sintomatología ansiosa y depresiva, como así también su estrés.	2023
El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes.	Gonzálvez, María T.; Espada, José P.; Tejeiro, Ricardo.	Una relación entre el uso de videojuegos y ansiedad (y en menor medida con depresión), pero únicamente en los varones. Las mujeres mostraron una relación débil entre el uso de videojuegos patológico	2017

Nombre de artículos	Autores	Temática Abordada	Año
		y depresión.	
El trastorno por uso de videojuegos en los adolescentes: Un desorden originado por la vida moderna.	Victor Guzmán-Brand, Laura Gelvez-García	Los adolescentes con trastorno por uso de videojuegos en línea o fuera de esta, son ser hombre, se asocia a una gran exposición y tiempo empleado en la actividad del juego, poseen una mala actitud frente al entorno escolar, bajo rendimiento escolar.	2022
Motivación hacia los videojuegos en línea y Calidad de Vida con Respecto a la Salud en adolescentes jugadores de Dota 2.	Vargas Colqui, Angela Luzmila; Villegas Arenas, Daniel Antonio.	Se halló relaciones significativas positivas entre las dimensiones de Disociación con Autonomía económica y negativamente con las dimensiones Bienestar físico, Bienestar psicológico. Asimismo, las dimensiones Relación con los padres; Apoyo social y Entorno escolar; Socialización correlacionó positivamente con autonomía económica. También se encontró que la cantidad diaria de tiempo dedicado al juego y el bienestar psicológico se relacionan de manera negativa.	2021
Intensidad de demanda de los videojuegos y su efecto sobre el estado de ánimo y la activación percibida.	Rolando Pérez-Sánchez; David Torres.	Los resultados muestran que el estado de ánimo positivo aumenta ante el juego de alta activación demandada, mientras que el uso de video juegos no afecta los estados de ánimo negativos	2014
Los videojuegos como medio de afrontamiento durante la pandemia del COVID-19.	Gabriela Salas.		2021
Motivos para jugar y adicción a videojuegos en estudiantes de secundaria de Lima Norte.	Luz Maytte Barrientos Lino; Jessica Anali García Salvador; César Mercedes Ruíz Alva.	En cuanto a los motivos que los estudiantes presentan para jugar en mayor predominancia se encuentra la Recreación y lo que menos los motiva es la Interacción Social. Así mismo, de los estudiantes evaluados el 68.5% presenta un leve nivel de adicción, mientras que un 11.1% se encuentran en un alto riesgo.	2021
Videojuegos: Diversión, Adicción y Rehabilitación.	Jhasney Palacios Marmolejo., Sandra Milena Restrepo Escobar.	En cuanto a los síntomas comórbidos se ha reportado que, el análisis de correlación, tanto la ansiedad como la depresión se relacionaron positivamente con propensión al uso adictivo de la tecnología.	2020
Caracterización del trastorno por videojuegos: ¿Una problemática emergente? / Characterization of Gaming Disorder: An Emerging Problem?	Sandoval-Obando, Eduardo.	Ciertos patrones de comportamiento característicos en el trastorno por VDJ, entre los que destacan la abstinencia cuando no es posible jugar por internet, que incluye irritabilidad, ansiedad o tristeza, sin signos físicos de abstinencia farmacológica, falta de control y deterioro de las relaciones interpersonales.	2020
El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública / The use of video games in adolescents. A Public Health problem.	Rodríguez Rodríguez, Mónica; García Padilla, Francisca María.	Influencia importante en los adolescentes para generar adicción basado en la existencia de algunos aspectos predictores.	2021
Evidencias actuales de la influencia de los videojuegos en salud mental / Current	Pallavicini G., Julio; Libuy H., Nicolás	Los jugadores pueden presentar síntomas afectivos, cognitivos y conductuales, además de cambios desfavorables, sean estos familiares, sociales o en su desempeño	2010

Nombre de artículos	Autores	Temática Abordada	Año
evidences of videogames influence on mental health.		académico. Tienen mayor agresividad y menor conducta prosocial asociada al uso de VJs violentos. Incluso un porcentaje de los jugadores alcanza un patrón de uso tipo adictivo.	
El uso prolongado de videojuegos violentos influye en la percepción de la violencia de adultos jóvenes	Dorantes Argandar, G.	Relación entre las variables, preferencia por los videojuegos violentos, la frecuencia de juego, y el nivel educativo	2017
Juegos online: una mirada desde el juego patológico	Uchuypoma Canchumani, Daniel	El juego online como un posible escenario para el mantenimiento del juego patológico.	2017
Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online	Xavier Carbonell ¹ , Antoni Talarn, Marta Beranuy ¹ , Ursula Oberst ¹ y Carla Graner ¹	Los juegos tipo MMORPG, pueden tener características que los vuelvan adictivos.	2009
Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales	M. Roncero Rodríguez a, R.M. Hodann-Caudevilla a, Í. Alberdi Páramo b, R.M. Molina-Ruiz b	Los video juegos pueden tener características que los vuelvan adictivos	2023
Uso de los videojuegos, agresión, sintomatología depresiva y violencia intrafamiliar en adolescentes y adultos jóvenes	Martínez Lanz, P., Betancourt Ocampo, D. y González González, A.	Mayor tiempo de uso de video juegos con contenido violento, puede estar relacionado con conductas de agresividad, depresión	2013
Gaming well: links between videogames and flourishing mental health	Christian M. Jones, Laura Scholes, Daniel Johnson, Mary Katsikitis, and Michelle C. Carras	Explora cómo los videojuegos promueven el bienestar desde el enfoque PERMA.	2014
Video Games for Well-Being: A Systematic Review on the Application of Computer Games for Cognitive and Emotional Training in the Adult Population	Federica Pallavicini , Ambra Ferrari , Fabrizia Mantovani	Revisión sistemática sobre el uso de videojuegos para mejorar lo cognitivo y emocional en adultos.	2018
Efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional	Osa Fernández, Norman	Examina impactos emocionales positivos y negativos en adolescentes.	2018
Los videojuegos y sus efectos en escolares de Sincelejo, Sucre (Colombia)	Fuentes Fuentes, Luz Stella; Pérez Castro, Libia María	Examina impactos emocionales positivos y negativos en adolescentes.	2014
Efectos del videojuego Spock sobre la mejora de la inteligencia emocional en adolescentes	Cejudo, Javier; Latorre, Sebastián	Estudio experimental sobre mejora de la inteligencia emocional en adolescentes.	2015
Escaping through virtual gaming-what is the association with emotional, social, and	Lucas M. Marques, , Pedro M. Uchida, Felipe O. Aguiar, Gabriel Kadri, Raphael I. M. Santos, and Sara P. Barbosa	Analiza el escapismo y su vínculo con salud emocional, social y mental.	2023

Nombre de artículos	Autores	Temática Abordada	Año
mental health? A systematic review			
Gaming My Way to Recovery: A Systematic Scoping Review of Digital Game Interventions for Young People's Mental Health Treatment and Promotion	Ferrari, Sabetti, McIlwaine, Fazeli, Sadati, Shah, Archie, Boydell, Lal, Henderson, Alvarez-Jimenez, Andersson, Nielsen, Reynolds and Iyer.	Revisión de videojuegos como herramientas terapéuticas para jóvenes.	2022
Efectos positivos y negativos en la psicología de los videojuegos	De Sanctis, Florencia Distéfano, María José Mongelo, María Celina	Revisión que identifica beneficios cognitivos, sociales y emocionales, así como riesgos como adicción, aislamiento y agresividad.	2017
El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes	Ana Estévez Gutiérrez, David Herrero Fernández, Izaskun Sarabia Gonzalvo, Paula Jáuregui Bilbao	Estudio que muestra cómo la regulación emocional media entre el uso problemático de videojuegos e Internet y la aparición de síntomas disfuncionales.	2014
Brains on videogames	Daphne Bavelier, C. Shawn Green, Doug Hyun Han, Perry F. Renshaw, Michael M. Merzenich, and Douglas A. Gentile	Revisión de expertos sobre cómo distintos tipos de videojuegos afectan la cognición, conducta y potencialmente la emoción, con fines educativos y clínicos	2011
The Effects of Casual Videogames on Anxiety, Depression, Stress, and Low Mood: A Systematic Review	Russell Pine , Theresa Fleming , Simon McCallum , Kylie Sutcliffe	Revisión sistemática que muestra que videojuegos casuales pueden reducir ansiedad, depresión, estrés y bajo estado de ánimo	2020
Positive mental well-being and immune transcriptional profiles in highly involved videogame players	Jeffrey G Snodgrass , Michael G Lacy , H J François Dengah , Evan R Polzer , Robert J Else , Jesusa M G Arevalo , Steven W Cole	Estudio que vincula el bienestar emocional en gamers con perfiles inmunológicos más saludables, especialmente en quienes tienen experiencias eudaimonías.	2019
Escaping reality through videogames is linked to an implicit preference for virtual over real-life stimuli	Jory Deleuze , Pierre Maurage , Adriano Schimmenti , Filip Nuyens , André Melzer , Joël Billieux	Examina impactos emocionales positivos y negativos en adolescentes.	2018

Nota: Elaboración propia con base en las fuentes citadas.

Dentro de los resultados hallados se logró evidenciar que a nivel de temáticas predominantes, el 37% de los estudios se enfocaron en adicción o uso problemático de videojuegos, un 28% abordaron bienestar emocional o psicológico (incluyendo estudios sobre inteligencia emocional, afrontamiento y regulación afectiva), otro 14% investigaron impacto neurocognitivo (atención, memoria, funciones ejecutivas), también un 12% trataron temáticas de violencia/agresión vinculada al uso de videojuegos y un último 9% se enfocaron en efectos fisiológicos, como el

impacto sobre la visión o el sueño, lo cual refleja un fuerte interés académico en los riesgos emocionales y conductuales, aunque también hay un número relevante de estudios centrados en el potencial terapéutico o de promoción del bienestar.

En lo que respecta a los principales objetivos de las investigaciones se evidencia que el 44% evaluaron efectos emocionales positivos y/o negativos del uso de videojuegos, un 23% exploraron el uso problemático o trastornos vinculados a los video juegos, un 21% estudiaron la relación entre videojuegos y

funciones cognitivas y por último 12% analizaron motivos para jugar, patrones de consumo o perfil del gamer, lo cual permitió observar que existe un esfuerzo claro por entender cómo el contenido, duración y tipo de videojuego se asocia con variables emocionales clave como ansiedad, depresión, regulación afectiva, agresividad o motivación.

Continuando con el análisis de los resultados en lo que corresponde al tipo de metodología utilizadas en las investigaciones, se evidencia que 60% fueron cuantitativos (correlacionales, descriptivos o experimentales), el 28% fueron revisiones sistemáticas o narrativas, un 7% usaron un enfoque mixto y el 5% fueron cualitativos. La mayoría de los trabajos se apoyaron en instrumentos estandarizados, cuestionarios y análisis estadísticos para identificar correlaciones entre variables emocionales y patrones de juego.

Por último, sobre los efectos emocionales identificados, se evidencian que el 63% de los artículos mencionaron efectos emocionales negativos, como ansiedad, estrés, adicción, aislamiento o desregulación emocional, de igual manera en el 49% destacaron efectos emocionales positivos, como reducción de la ansiedad, desarrollo de la inteligencia emocional o afrontamiento del estrés y por el último un 30% de los artículos mencionaron ambos tipos de efectos. Esto sugiere una visión cada vez más matizada: aunque se reconoce el potencial terapéutico del videojuego, también se alerta sobre los riesgos del uso excesivo o mal regulado.

DISCUSIÓN

Los resultados de esta revisión bibliográfica evidencian la existencia de una dualidad fundamental en la literatura científica relacionada con los videojuegos: por un lado, su potencial como herramienta de promoción del bienestar emocional; y por el otro, los riesgos asociados a un uso problemático, especialmente en poblaciones jóvenes. Esta ambivalencia conceptual es consistente con hallazgos previos que sitúan a los videojuegos como una manifestación compleja de la cultura digital, capaz de generar tanto efectos beneficiosos como disfuncionales en la esfera

emocional (Granic et al., 2014; Kuss & Griffiths, 2017).

En lo que respecta a las temáticas predominantes, el hecho de que el 37 % de los estudios se hayan centrado en adicción o uso problemático subraya una preocupación persistente en torno al trastorno por videojuegos, categorizado recientemente en la CIE-11 (OMS, 2019). Sin embargo, resulta importante que casi la mitad de los artículos con un 49 % también reporten efectos positivos a nivel emocional, incluyendo mejoras en la inteligencia emocional, disminución de la ansiedad y fortalecimiento de estrategias de afrontamiento, especialmente en contextos como la pandemia por COVID-19.

El análisis de los objetivos investigativos reveló que el 44 % de los artículos se propusieron examinar el impacto emocional de los videojuegos, siendo esta la categoría más representada. Este hallazgo refuerza la idea de que la dimensión afectiva constituye un eje central en la comprensión contemporánea del fenómeno. Asimismo, el predominio de estudios cuantitativos (60 %) pone de manifiesto una preferencia metodológica por el abordaje empírico estandarizado, aunque también puede señalar una oportunidad para explorar enfoques cualitativos que profundicen en la vivencia subjetiva del jugador.

Un aspecto particularmente relevante es que el 63 % de los artículos señalaron efectos negativos en el estado de ánimo, tales como sintomatología ansiosa, depresión, frustración emocional o desregulación afectiva. Sin embargo, un 30 % también identificaron la coexistencia de efectos positivos, lo cual sugiere la necesidad de adoptar una perspectiva más contextual y multifactorial. Variables como el tipo de videojuego, la intencionalidad del jugador, el tiempo de exposición, la edad y los contextos sociales emergen como factores moderadores críticos para explicar las diferencias encontradas.

De hecho, en aquellos estudios que analizaron videojuegos con fines educativos o terapéuticos, se observaron beneficios significativos en la regulación emocional, lo cual invita a repensar su rol como posibles herramientas de intervención psicoeducativa.

En contraste, los estudios que abordaron videojuegos violentos o sesiones prolongadas de juego tendieron a asociarse con efectos disfuncionales tanto a nivel emocional como conductual, especialmente en adolescentes.

Por lo tanto, el presente análisis pone de relieve la importancia de abandonar visiones dicotómicas sobre el videojuego (benéfico vs. perjudicial), y avanzar hacia una comprensión ecológica e integradora, que contemple tanto los riesgos como las oportunidades de esta forma de interacción digital. La complejidad del fenómeno requiere de investigaciones futuras que incluyan diseños longitudinales, enfoques mixtos y muestras diversificadas, a fin de aportar mayor claridad sobre las condiciones bajo las cuales los videojuegos pueden convertirse en agentes protectores o en factores de vulnerabilidad emocional.

CONCLUSIONES

El análisis de la literatura especializada permitió identificar que los videojuegos constituyen un fenómeno complejo y multifacético, cuyo impacto en la salud mental y emocional varía en función de múltiples factores contextuales, individuales y estructurales. Lejos de responder a una lógica unidimensional, los estudios analizados evidencian tanto riesgos como oportunidades asociadas al uso de videojuegos, especialmente en poblaciones adolescentes y jóvenes.

En particular, se destaca la coexistencia de efectos emocionales positivos —como el fortalecimiento de la regulación afectiva, la disminución del estrés o la facilitación de procesos de afrontamiento— junto con riesgos clínicamente relevantes vinculados a la adicción, la desregulación emocional o la agresividad. Esta dualidad pone de manifiesto la necesidad de abandonar las posturas dicotómicas sobre los videojuegos y avanzar hacia una comprensión más integradora, que considere el papel de variables moderadoras como el tipo de contenido, la finalidad del uso, la duración de la exposición y la etapa del desarrollo del usuario.

En consecuencia, los videojuegos no deben ser entendidos exclusivamente como una amenaza para la salud mental, ni tampoco

como una panacea terapéutica. Su análisis requiere un enfoque contextualizado y basado en evidencia, que permita distinguir entre usos adaptativos y usos problemáticos. Esta perspectiva resulta clave para el desarrollo de intervenciones preventivas, estrategias psicoeducativas y políticas públicas que promuevan un uso saludable, consciente y responsable de esta forma de entretenimiento digital.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Argandar, G. D. (2017). El uso prolongado de videojuegos violentos influye en la percepción de la violencia de adultos jóvenes. *REVISTA LATINOAMERICANA DE CIENCIA PSICOLÓGICA*, 9(2), 1-16. <https://doi.org/10.5872/psiencia.v9i2.217>
- Ariza, A. R., Serrano, S. L., Manzano, S. S., & López, E. J. M. (2018). Videojuegos activos y cognición. Propuestas educativas en adolescentes. *Revista Iberoamericana de Educación A Distancia*, 21(2), 285. <https://doi.org/10.5944/ried.21.2.19799>
- Arteaga, E. R., & Cosío, V. T. (2018). Videojuegos y habilidades del pensamiento / Videogames and thinking skills. *RIDE Revista Iberoamericana Para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16), 267-288. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.341>
- Barrientos Lino, L. M., & Garcia Salvador, J. A. (2022). *Motivos para jugar y adicción a videojuegos en estudiantes de secundaria de Lima Norte, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://hdl.handle.net/11537/31386>
- Bavelier, D., Green, C. S., Han, D. H., Renshaw, P. F., Merzenich, M. M., & Gentile, D. A. (2011). Brains on video games. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(12), 763-768. <https://doi.org/10.1038/nrn3135>
- Bryant, J., & Vorderer, P. (Eds.). (2013). *Psychology of entertainment*. Routledge.
- Buiza-Aguado, C., García-Calero, A., Alonso-Cánovas, A., Ortiz-Soto, P., Guerrero-Díaz, M., González-Molinier, M., & Hernández-Medrano, I. (2017). Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicología Educativa*, 23(2), 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2017.05.001>
- Canchumani, D. U. (2017). Juegos online: una mirada desde el juego patológico.

- Hamut'ay, 4(2), 55.
<https://doi.org/10.21503/hamu.v4i2.1472>
- Carbonell, X., Talar, A., Beranuy, M., Oberst, U., & Graner, C. (2009). Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos de rol online. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 25, 201–220.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3101263>
- Colqui, A. L. V., & Arenas, D. A. V. (2021). Motivación hacia los videojuegos en línea y Calidad de Vida con Respecto a la Salud en adolescentes jugadores de Dota 2. En Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
<http://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/654807>
- Comas Arnal, E., Fernández Ruiz, M., & Sora Domenjó, C. (2023). Videojuegos y bienestar: las contribuciones del medio interactivo al bienestar psicológico, físico y social.
- Cortez Gallo, D. D. L. A. (2020). Conductas agresivas como consecuencia del uso excesivo de videojuegos de acción en niños de 4to de primaria de un colegio particular de Lima. [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]
<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/5b3ff0c6-2fa3-4879-a6db-39102fa9911d>
- Cejudo, J., & Latorre, S. (2015). Efectos del videojuego Spock sobre la mejora de la inteligencia emocional en adolescentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(2), 319–342.
<https://www.redalyc.org/pdf/2931/293141133006.pdf>
- David, O. A., Predatu, R., & Cardoso, R. A. (2021). Effectiveness of the RETHink therapeutic online video game in promoting mental health in children and adolescents, *Internet Interventions*, Volume 25, 2021, 100391, ISSN 2214-7829,
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100391>.
- Deleuze, J., Maurage, P., Schimmenti, A., Nuyens, F., Melzer, A., & Billieux, J. (2019). Escaping reality through videogames is linked to an implicit preference for virtual over real-life stimuli. *Journal of Affective Disorders*, 245, 1024–1031.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.078>
- De Sanctis, F., Distéfano, M. J., & Mongelo, M. C. (2017). Efectos positivos y negativos en la psicología de los videojuegos. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 63(2), 115–131.
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6180>
- Dorantes Argandar, G. (2017). El uso prolongado de videojuegos violentos influye en la percepción de la violencia de adultos jóvenes. *Psiciencia: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1–15.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333152922002>
- Eum, K., & Doh, Y. Y. (2023). A thematic analysis of bereaved adults' meaning-making experience of loss through playing video games. *Frontiers in Psychology*, 14:1154976. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1154976
- Estévez, A., Herrero, D., Sarabia, I., & Jáuregui, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282–290.
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289132934007.pdf>
- Eugenia, C. C., & Karina, P. R. (2016). Bienestar de personas con o sin discapacidad física que se encuentran en la adultez temprana. Universidad de cuenta, Facultad de psicología, 127.
- Fad Juventud. (2023). Videojuegos y jóvenes, lugares, experiencias y tensiones. *Fad juventud*, p.39.
- Fajardo-Santamaría, J. A., Santana-Espitia, A. C., & Caldas-Quintero, C. A. (2021). Asociación entre el tiempo de uso de videojuegos y la tendencia a la agresividad en estudiantes universitarios de Bogotá D.C. *Revista Colombiana de Educación/Revista Colombiana de Educación*, 1(84).
<https://doi.org/10.17227/rce.num84-12076>
- Fernandez Ruiz, M., Sora Domenjo, C., & Eva, C. (2023). Las contribuciones del medio interactivo al bienestar psicológico, físico y social. *Videojuegos y bienestar*, p.38.
- Ferrari, M., Sabetti, J., McIlwaine, S. V., Fazeli, S., Sadati, S. M. H., Shah, J. L., ... & Iyer, S. N. (2022). Gaming my way to recovery: A systematic scoping review of digital game interventions for young people's mental health treatment and promotion. *Frontiers in Digital Health*, 4, 814248.
<https://doi.org/10.3389/fdgth.2022.814248>

- Frasca, G. (2001). Videogames of the oppressed: Videogames as a means for critical thinking and debate (Master's thesis, School of Literature, communication, and culture, Georgia Institute of Technology).
- Fuentes Fuentes, L. S., & Pérez Castro, L. M. (2015). Los videojuegos y sus efectos en escolares de Sincelejo, Sucre (Colombia). *Opción: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 31(6), 318–328. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31045571020>
- Gabriela, S. (2021). los videojuegos como medio de afrontamiento durante la pandemia covid-19. Psicogamer.
- Gómez, J. L. E., Espinosa, R. S. C., & Albajes, L. S. (2012). Videojuegos: Conceptos, historia y su potencial como herramienta para la educación. 3 c TIC: cuadernos de desarrollo aplicados a las TIC, 1(2), 4.
- Gómez, A. y Calderón D. (2023). Videojuegos y jóvenes: lugares, experiencias y tensiones. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.7970990
- González, M. T., Espada, J. P., & Tejeiro, R. (2017). El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes. *Adicciones*, 29(3), 180. <https://doi.org/10.20882/adicciones.745>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American psychologist*, 69(1), 66. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0034857>
- Griffiths, M. D., & Fargues, M. B. (2008). Adicción a los videojuegos: una breve revisión psicológica. *Revista de Psicoterapia*, 19(73), 33-49. <https://doi.org/10.33898/rdp.v19i73.792>
- Guzmán-Brand, V., & Gelvez-García, L. (2022). El trastorno por uso de videojuegos en los adolescentes: Un desorden originado por la vida moderna. *Technological Innovations Journal*, 1(1), 7-22. <https://doi.org/10.35622/j.ti.2022.01.001>
- Halbrook, Y. J., O'Donnell, A. T., & Msetfi, R. M. (2019). When and how video games can be good: A review of the positive effects of video games on well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 14(6), 1096-1104. <https://doi.org/10.1177/1745691619863807>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). *Clasificación Internacional de Enfermedades 11ª edición (CIE-11)*. <https://icd.who.int>
- Jiménez, J. M., & Araya, Y. C. (2012). El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 43-49. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3827415.pdf>
- Jones, C. M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: Links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in Psychology*, 5, 260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00260>
- Juul, J. (2011). Half-real: Video games between real rules and fictional worlds. MIT press.
- Király, O., Slecza, P., Pontes, H. M., Urbán, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Validación del test de diez ítems sobre el trastorno del juego por Internet (IGDT-10) y evaluación de los nueve criterios del DSM-5 sobre el trastorno del juego por Internet. *Conductas adictivas*, 64, 253-260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.005>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Video game addiction and its treatment. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 1–10 . <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.013>
- Maria, F. P. (2021). Juventudes, definicion y autoreflexion. *Revista Iberoamerica de ciencias sociales y humanisticas*, vol.10(19).
- Marques, L. M., Uchida, P. M., Aguiar, F. O., Kadri, G., Santos, R. I. M., & Barbosa, S. P. (2023). Escaping through virtual gaming—what is the association with emotional, social, and mental health? A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1257685. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1257685>
- Martínez Lanz, P., Betancourt Ocampo, D., & González González, A. (2013). Uso de videojuegos, agresión, sintomatología depresiva y violencia intrafamiliar en adolescentes y adultos jóvenes. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(2), 167–180. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856283002.pdf>
- Nuyens, F., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Fernandez, O. L. (2018). The experimental analysis of problematic video gaming and

- cognitive skills: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(Suppl. 1), 123-123.
- Osa Fernández, N. (2019). *Efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional* [Trabajo de fin de grado, Universitat de les Illes Balears]. Repositorio UIB. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/150348>
- Palacios Marolejo, J., & Milena, R. E. (2020). videojuegos: diversion, adiccion y rehabilitacion. p.26.
- Palaus, M., Viejo-Sobera, R., Redolar-Ripoll, D., & Marrón, E. M. (2020). Cognitive enhancement via neuromodulation and video games: Synergistic effects?. *Frontiers in human neuroscience*, 14, 539373. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00235>
- Pallavicini, J., & Libuy, N. (2010). Evidencias actuales de la influencia de los videojuegos en salud mental. *Revista de Psiquiatría Clínica*, 48(2), 43–58. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-613306>
- Pérez-Sánchez, R., & Torres, D. (2014). Intensidad de demanda de los videojuegos y su efecto sobre el estado de ánimo y la activación percibida. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1489–1502. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.idve>
- Pine, R., Fleming, T., McCallum, S., & Sutcliffe, K. (2020). The effects of casual videogames on anxiety, depression, stress, and low mood: A systematic review. *Games for Health Journal*, 9(4), 255–264. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>
- Reynalte, F. (2021). Adicción a videojuegos y bienestar Psicológico en Estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana, 2020 (Doctoral dissertation, Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/28317/Tesis.pdf>.
- Rodríguez, M. R., Hodann-Caudevilla, R., Páramo, Í. A., & Molina-Ruiz, R. (2023). Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales. *Medicine*, 13(85), 4998-5009. <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.08.011>
- Rodríguez Rodríguez, M., & García Padilla, F. M. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*, 20(62), 557–568. <https://doi.org/10.6018/eglobal.438641>
- Salas, G. (2021, octubre 19). Los videojuegos como medio de afrontamiento durante la pandemia del COVID-19. *PsicoGamer*. <https://www.psicogamer.com/articulos/los-videojuegos-como-medio-de-afrontamiento/>
- Sandoval-Obando, E. (2020). Caracterización del trastorno por videojuegos: ¿Una problemática emergente? *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 87–102. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PP18-1.ctvp>
- Sánchez, M. E. (2023). Problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/34820>
- Sánchez, R. P., & Fernández, D. T. (2014). Intensidad de demanda de los videojuegos y su efecto sobre el estado de ánimo y la activación percibida. *Universitas Psychologica/Universitas Psychologica*, 13(4). <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy13-4.idve>
- Sánchez, X. C., Caparrós, A. T., Beranuy, M., Oberst, Ú. E., & Jordana, C. G. (2009). Cuando jugar se convierte en un problema: el juego patológico y la adicción a los juegos del rol online. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 201-220.
- Sara, Z. C. (2006). Caracterizacion del desarrollo psicoafectivo en niños y niñas escolarizados en etapa de latencia de estrato socioeconomico uno. *Revista nacional de la universidad cooperativa de colombia pensando psicología*, vol.2(Num. 2).
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. J. F. II, Polzer, E. R., Else, R. J., Arevalo, J. M. G., & Cole, S. W. (2019). Positive mental well-being and immune transcriptional profiles in highly involved videogame players. *Brain, Behavior, and Immunity*, 82, 84–92. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2019.07.035>
- Torres, D., Blanca, E., & Pérez, R. (2021). Inmersión y activación de estados emocionales con videojuegos de realidad virtual. *Revista de Psicología (PUCP)*, 39(2), 531-551

- <http://dx.doi.org/10.18800/psico.202102.002>.
- Tang, W. S. W., Ng, T. J. Y., Wong, J. Z. A., & Ho, C. S. H. (2022). The Role of Serious Video Games in the Treatment of Disordered Eating Behaviors: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 24(8), e39527. <https://doi.org/10.2196/39527>
- Uchuypoma Canchumani, D. (2017). Juegos online: una mirada desde el juego patológico. *HAMUT'AY*, 4(2), 1–15. <https://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/1472>
- Vargas Colqui, A. L., & Villegas Arenas, D. A. (2021). Motivación hacia los videojuegos en línea y Calidad de Vida con Respecto a la Salud en adolescentes jugadores de Dota 2 [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio UPC. <https://hdl.handle.net/10757/654807>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

El autor declara no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Montañez Romero, M. A. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.