

Una revisión sistemática sobre la eficacia y las contribuciones de los videojuegos a la salud mental y a la intervención psicológica en personas de entre 8 y 60 años

A systematic review on the effectiveness and contributions of video games to mental health and psychological intervention in people aged 8 to 60 years

  María Vergara-Álvarez¹

  Jorge Navarro-Obeid²

  Álvaro Lhoeste-Charris³

  Boris Señas Sierra¹

  María José Orozco Santander⁴

  Luis Ángel Quiroz Herazo²

¹ Universidad Nacional Abierta y a Distancia

² Corporación Universitaria del Caribe - CECAR, Colombia

³ Universidad de la Costa, Colombia

⁴ Universidad Metropolitana

Fecha de recepción: 06.06.2025

Fecha de aprobación: 22.04.2026

Fecha de publicación: 20.07.2026

Cómo citar: Vergara-Álvarez, M., Navarro-Obeid, J., Lhoeste-Charris, A., Señas, B., Orozco, M. y Quiroz, L. (2026). Una revisión sistemática sobre la eficacia y las contribuciones de los videojuegos a la salud mental y a la intervención psicológica en personas de entre 8 y 60 años. *Psiquemag* 15 (1), 207-225.

<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v15i1.3902>

Autor de correspondencia: Jorge Navarro-Obeid

Resumen

Esta revisión sistemática tuvo como propósito principal describir la eficacia y aportes de los videojuegos en la salud mental y en la intervención en psicología en personas de 8 a 60 años. Como metodología se tuvo en cuenta la declaración PRISMA, considerando las bases de datos Web of Science, Scopus y PsycINFO. Las palabras clave empleadas fueron: influencias, aportes, videojuegos, salud mental, intervención, psicología. Se incluyeron investigaciones científicas en español e inglés desde el año 2019 al 2024. Primeramente, la búsqueda arrojó un total de 10.070 artículos, de los cuales 32 cumplieron con los criterios establecidos. Para la estrategia de búsqueda se utilizaron operadores booleanos AND, OR y NOT, con el objetivo de optimizar la precisión de los resultados. La mayoría de las investigaciones encontradas coinciden en la necesidad de seguir promoviendo intervenciones que integren las tecnológicas, los videojuegos y la salud mental con el debido cuidado y con la atención y seguimiento profesional y de las personas a cargo. En conclusión, la creciente literatura científica ha evidenciado relaciones entre videojuegos y salud mental, haciendo énfasis en que los videojuegos ofrecen una valiosa oportunidad para revelar problemas que afectan la salud mental, destacando su potencial como herramienta complementaria en el contexto terapéutico.

Palabras clave: Programas de intervención, salud mental, videojuegos, revisión sistemática.

Abstract

The main purpose of this systematic review was to describe the effectiveness and contributions of video games to mental health and psychological intervention in people aged 8 to 60 years. The PRISMA statement was used as the methodology, considering the Web of Science, Scopus, and PsycINFO databases. The keywords used were: influences, contributions, video games, mental health, intervention, psychology. Scientific research in Spanish and English from 2019 to 2024 was included. The search initially yielded a total of 10,070 articles, of which 32 met the established criteria. Boolean operators AND, OR, and NOT were used in the search strategy to optimize the accuracy of the results. The research found emphasizes the need to continue promoting interventions that integrate technology, video games and mental health with due care and professional attention and monitoring of the people in charge. In conclusion, the growing scientific literature has highlighted relationships between video games and mental health, emphasizing that video games offer a valuable opportunity to reveal problems that affect mental health, highlighting their potential as a complementary tool in the therapeutic context.

Keywords: Intervention programs, mental health, video games, systematic review.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el mundo ha experimentado una serie de avances significativos en diversas áreas de la atención sanitaria, lo que ha dado lugar a nuevas tecnologías que impulsan el desarrollo de procesos de intervención. Cada invento vinculado a estas innovaciones tecnológicas contribuye enormemente a la ciencia y a la humanidad, gracias a las facilidades y beneficios que ofrecen los equipos desarrollados. Esta evolución mejora la calidad de vida de los seres humanos, quienes son los principales beneficiarios de esta nueva era digital.

Esta nueva era ha favorecido los procesos de intervención en psicología, introduciendo innovaciones en software y herramientas digitales que mejoran la salud mental y pueden utilizarse como ayudas diagnósticas. Su contribución al campo de la psicología puede tener un impacto significativo. La crisis sanitaria derivada de la COVID-19 impulsó un aumento en el consumo de tecnología, así como en el uso de equipos, software y aplicaciones. Esto transformó la tecnología en una fuente clave de entretenimiento e interacción social, convirtiéndola en una parte fundamental de los seres humanos (Dell'Osso et al., 2024).

Con el tiempo, los videojuegos se han convertido en una plataforma diseñada para ofrecer una forma innovadora de entretenimiento, promoviendo las relaciones interpersonales y el trabajo colaborativo. Esto fomenta la competencia sana y el trabajo colaborativo. Además, los videojuegos ayudan a reducir los comportamientos desadaptativos, ya que proporcionan herramientas para mejorar las habilidades sociales, beneficiando no solo a los niños, sino también a los adolescentes y adultos (Gliosci & Barros, 2023).

Este tipo de herramientas son esenciales porque permiten el seguimiento y el diagnóstico en diferentes pacientes de distintas edades. El trabajo terapéutico con videojuegos cobra impulso a partir de una edad en la que el paciente tiene una comprensión clara de en qué va a trabajar. Este tipo de procedimiento puede ofrecerse a partir de los 8 años; sin embargo, lo mismo ocurre con las personas mayores, ya que a menudo muestran cierta resistencia a este tipo de elemento dentro de la terapia. Por lo tanto, es importante demostrar las habilidades y fortalezas

que el uso terapéutico de los videojuegos puede aportar, así como mejorar las respuestas ante situaciones adversas mediante la promoción de una mayor inteligencia emocional (Orozco et al., 2025).

Teniendo en cuenta lo anterior, los videojuegos no solo se han centrado en el entretenimiento, sino que también han incorporado características formativas que contribuyen al desarrollo educativo y ayudan a reducir el estrés en el ámbito de la salud mental. Su funcionalidad ofrece una experiencia interactiva que va más allá del simple entretenimiento, posicionándolos como herramientas complementarias en los procesos de bienestar de los pacientes. Es decir, actúan como recursos que promueven la estabilidad y la prevención de situaciones de crisis (Méndez-Porrás et al., 2021).

Actualmente, existen varias aplicaciones que ayudan positivamente a los seres humanos. Por otro lado, el mal uso de estas aplicaciones puede conducir a la adicción, perdiendo así de vista el propósito u objetivo de la aplicación para las personas. En otras palabras, termina convirtiéndose en un juego para pasar el tiempo sin una meta o una persona que guíe lo que se debe o no se debe hacer dentro de la aplicación. Este tipo de situación afecta directamente la salud mental y pone en desventaja el uso de los juegos en los procesos terapéuticos, tanto en niños como en adultos (Pedrouzo et al., 2025).

Los videojuegos pueden ayudar a superar diversas dificultades relacionadas con problemas emocionales que pueden surgir durante el desarrollo de una persona. Muchas personas que han enfrentado problemas de salud mental o dificultades en la interacción social encuentran en los videojuegos una forma más fácil y asertiva de expresar lo que sienten. Así, los videojuegos ofrecen un espacio alternativo que reduce las presiones de la interacción social (Fernández-Castillo et al., 2022).

Debe quedar claro que el uso de los videojuegos en la salud mental y los procesos terapéuticos debe estar guiado por profesionales capacitados o que reconozcan el manejo de diferentes videojuegos, a fin de lograr un manejo científico y terapéutico adecuado. En consecuencia, el uso de estas herramientas tecnológicas debe tener una serie de límites para no generar un sesgo terapéutico en el paciente sin un progreso significativo (García-Gil et al., 2025).

Es importante señalar que los videojuegos requieren un cierto nivel de atención y desarrollo cognitivo para su correcta ejecución. La edad de los jugadores y los objetivos de cada juego influyen en el ámbito cognitivo del sujeto. Por ejemplo, los simuladores de situaciones cotidianas son mentalmente exigentes, ya que requieren concentración, generación de ideas y pensamiento crítico. Estos juegos fomentan el análisis y la resolución de problemas, orientando al jugador hacia un aprendizaje significativo (Patiño García y Garzón, 2024).

Los videojuegos, además de utilizarse para el entretenimiento, también sirven como herramientas para desarrollar procesos mentales y promover habilidades de pensamiento crítico y creativo. No debe olvidarse la importancia de la inteligencia emocional, ya que el manejo de las emociones es un componente fundamental en el desarrollo de estas habilidades. Asimismo, los videojuegos simulan escenarios ficticios que facilitan el desarrollo de estas habilidades (Hernández-Flórez et al., 2023).

Es importante señalar que muchas personas pueden volverse adictas a los videojuegos, debido a que constituyen su principal actividad en la vida cotidiana, a su falta de control y al deseo de volver a empezar un nivel, lo que a menudo las aleja de los componentes sociales. Esta situación puede ser negativa, ya que si en algún momento se ven privadas del uso del videojuego, pueden experimentar estados de ansiedad y síntomas de abstinencia, incluyendo irritabilidad y cambios de humor. Es importante señalar que, en este tipo de situaciones, no se producen síntomas físicos de abstinencia como en las adicciones a sustancias, tales como dolores corporales sin una causa orgánica real (Navarro-Obeid et al., 2025).

Algunos videojuegos están diseñados para inducir estados de relajación, incorporando una serie de pistas de música relajante y estímulos visuales atractivos. Además, su mecánica de juego es tranquila y se aleja de los componentes violentos o las emociones negativas. Por esta razón, estos videojuegos contribuyen a mejorar la conexión entre la mente y el cuerpo, ayudando a reducir los niveles de estrés y a mejorar los problemas de estado de ánimo (Ruiz et al., 2022).

La aparición de los videojuegos en el ámbito de la salud mental ayuda a abordar de una manera más clara y sistemática los problemas relacionados con el estado de ánimo, el estrés

y las situaciones que pueden generar ansiedad. Esto se logra gracias a la amplia variedad de videojuegos disponibles que abordan estas dificultades mentales. Cada juego contribuye a la reducción de los síntomas asociados a los trastornos mentales, proporcionando diversión y una paz particular, lo que permite a los jugadores distanciarse temporalmente de los factores que influyen en su estado de ánimo y provocan ansiedad (Torres Fernández et al., 2021).

Existen diversas plataformas para adquirir cualquier tipo de juego. Es importante señalar que algunos juegos tienen objetivos que van más allá del entretenimiento. Aun así, muchas personas, como los niños con acceso a Internet y los adultos, pueden adquirir un videojuego que les interese, muchos con el objetivo de mejorar su salud mental y otros con el objetivo de obtener otra actividad de ocio para gestionar su tiempo libre. Sin embargo, esto puede volverse adictivo, por lo que es esencial que los padres supervisen y acompañen a los menores, o que los tutores acompañen a los adultos, mientras que estos deben ser guiados por un profesional de la salud mental para un trabajo eficaz en este ámbito (Ignacio Delgado, 2026).

Es importante señalar que los videojuegos, bajo el cuidado y la responsabilidad de un experto, pueden ser una herramienta eficaz para abordar problemas de la vida cotidiana. Pueden mejorar la salud mental y promover el bienestar social, facilitando el manejo de las emociones y los hábitos mentales que también están relacionados con elementos orgánicos vinculados a la psiconeuroinmunología (Hernández-Flórez et al., 2023).

La práctica de los videojuegos en psicología ha generado un impacto significativo en el área cognitiva, así como una variedad de estrategias en tratamientos terapéuticos, proporcionando rehabilitación y beneficios para el bienestar mental. Los videojuegos han promovido cambios importantes en el campo de la psicología, contribuyendo a superar fobias y situaciones que pueden desencadenar diversos trastornos y cambios en el comportamiento humano (Moscardi, 2020).

Con base a lo anterior, surge la siguiente pregunta: ¿Cuál es la eficacia y las contribuciones de los videojuegos a la salud mental y la intervención psicológica en personas de 8 a 60 años?

El objetivo es: Describir la eficacia y las contribuciones de los videojuegos a la salud mental y la intervención psicológica en personas de 8 a 60 años.

MÉTODO

El proceso metodológico desarrollado es de naturaleza cuantitativa y se caracteriza por una revisión sistemática, basada en criterios alineados con la declaración PRISMA (2020). Este enfoque es coherente con el uso de ecuaciones booleanas en las diversas búsquedas realizadas, lo que facilitó la selección, el análisis y la clasificación de textos relevantes en diferentes revistas cien-

tíficas y sus respectivas publicaciones que se encuentran dentro del sistema de acceso. La exploración se llevó a cabo teniendo en cuenta bases de datos como Web of Science, Springer Link y Scopus.

El trabajo se centró en las categorías de análisis seleccionadas: influencias, contribuciones, videojuegos, salud mental, intervención y psicología. La muestra está compuesta por 32 artículos científicos publicados, que fueron seleccionados de fuentes primarias y secundarias, considerando el período de 2019 a 2024 de investigaciones en español e inglés. Además, se identificaron estudios científicos que realizaron contribuciones significativas relacionadas con los videojuegos y su relación con la salud mental y los procesos de intervención.

Tabla 1
Estrategias de búsqueda y criterios de selección

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
• Artículos científicos de los últimos cinco años, 2019-2024. • Documentos en español e inglés. • Se tuvieron en cuenta estudios experimentales y no experimentales. • Textos que son resultados de investigaciones sobre videojuegos. • Se tuvo en cuenta la investigación sobre videojuegos, salud mental e intervención psicológica. • Categorías articuladas con los textos seleccionados, es decir, una relación directa entre los videojuegos y la salud mental. Los criterios contribuyen al rigor científico, evitando cualquier tipo de riesgo o sesgo en la investigación.	• Textos que no se encuentran en el intervalo temporal de los últimos cinco años, 2019- 2024. • No se han tenido en cuenta idiomas distintos del español y el inglés. • Reflective papers, books, or book chapters will not be considered. • No se tendrán en cuenta los artículos de reflexión, libros o capítulos de libros. • No se consideraron los ensayos clínicos ni los estudios transversales. • Documentos con variables que no contribuyen a la investigación. Criterios fundamentales para la selección de textos científicos relevantes.
Estrategias de búsqueda	
Se llevó a cabo un seguimiento y una exploración de la investigación científica con mayor incidencia en las categorías de investigación. Se encontraron artículos de los últimos cinco años, en diferentes idiomas, español e inglés, en relación con las categorías de estudio. Por otro lado, el proceso de investigación se desarrolló utilizando la lista de verificación PRISMA 2020.	
Proceso de recopilación de datos	
El desarrollo del proceso de datos se lleva a cabo mediante la metodología PRISMA, dado que los investigadores aprueban la incorporación de diferentes áreas de conocimiento en las que se identifican las variables del estudio que contribuyen al tema de interés, con el objetivo de dar respuesta a la comunidad científica, teniendo en cuenta las características que se observan en cada contribución científica realizada por los distintos expertos en la materia. Por lo tanto, a partir de las revisiones sistemáticas se elaboran contribuciones teóricas que aportan soluciones fundamentales sobre el tema investigado.	

La exploración y el seguimiento se llevaron a cabo en las siguientes bases de datos: Scopus, PsycINFO y Web of Science, utilizando los algoritmos booleanos AND, OR y NOT. Este proceso concluyó en diciembre de 2024, debido a los plazos establecidos y a las últimas actualizaciones sobre el tema objeto de investigación.

Tabla 2
Términos de búsqueda de información

“Salud mental” and “video juegos” or = “psicología” not = “daños” “aportes” and “video juego” or terapeutico” or “cognitivo” not = “alteraciones” “influencias” and “juego digitales” or “bienestar mental” not ”deterioro” “influencias” and “software” or “entrenamiento” not adicciones “metodo” and “terapia” or “rehabilitacion mental” or “emociones” not ”dependencia” “tecnicas” and “juegos en linea” or “contribuciones” or “salud mental” “Mental health” and “video games” or = “psychology” not = “damage” “contributions” and “video game” or = “therapeutic” or = “cognitive” not = “alterations” “influences” and “digital games” or = “mental well-being” not = “deterioration” “influences” and “software” or = “training” not = “addictions” “method” and “therapy” or = “mental rehabilitation” or = “emotions” not = “dependency” “techniques” and “online games” or = “contributions” or = “mental health”

Tabla 3
Referencias cruzadas de términos de búsqueda en bases de datos

Búsqueda	Bases de datos		Resultado final			
“Salud mental” and “video juegos” or = “psicología” not = “daños” “aportes” and “video juego” or terapeutico” or “cognitivo” not = “alteraciones” “influencias” and “juego digitales” or “bienestar mental” not ”deterioro” “influencias” and “software” or “entrenamiento” not adicciones “metodo” and “terapia” or “rehabilitacion mental” or “emociones” not ”dependencia” “tecnicas” and “juegos en linea” or “contribuciones” or “salud mental” “Mental health” and “video games” or = “psychology” not = “damage” “contributions” and “video game” or = “therapeutic” or = “cognitive” not = “alterations” “influences” and “digital games” or = “mental well-being” not = “deterioration” “influences” and “software” or = “training” not = “addictions” “method” and “therapy” or = “mental rehabilitation” or = “emotions” not = “dependency” “techniques” and “online games” or = “contributions” or = “mental health”	Scopus	1220	600	820	2640	
	PsycINFO	780	303	1280	2363	
	Web of science	1120	1172	2775	5067	
	Total	3120	2075	4875	10.070	

A partir de la búsqueda realizada, se identificó una variedad específica de trabajos en cada base de datos, lo que permite contribuir a la ejecución y organización de la exploración de los documentos. Basándose en esto y en el número de textos relevantes identificados, estos se transfirieron al diagrama de flujo para la extracción de datos.

Selección de estudios

En la selección de los documentos, se consideró el período de los últimos cinco años, articulando las

variables específicas del trabajo de investigación. En este sentido, se eligieron bases de datos de acceso directo, excluyendo los documentos científicos duplicados. Además, se dio prioridad a aquellos textos que presentaban coherencia con las variables de la investigación, utilizando únicamente artículos científicos completos y descartando resúmenes y notas de investigación (Page et al., 2021).

Tabla 4*Proceso de identificación, eliminación y selección de elementos*

Operadores booleanos		AND, OR y NOT		
Number of Articles in Language	Español 4070		Ingles 6000	
Bases de datos	Scopus	PsycINFO	Web of science	Total
Sin filtro	2640	2363	5067	10.070
Sin acceso	1240	1340	2860	5440
Revisiones/incompletos/duplicados	1150	800	1407	3357
No cumplen los criterios	239	214	788	1241
Selección	11	9	12	32

Extracción de datos

Este proceso se desarrolló para identificar los estudios científicos seleccionados y, a continuación, aplicar un filtro para eliminar de forma clara y sistemática aquellos trabajos y artículos científicos que no cumplieran con ciertos requisitos. Se contabilizaron un total de 10.070 trabajos, de los cuales 5440 no eran de acceso abierto. Además, se encontraron 3357 trabajos incompletos y duplicados y, finalmente, 1241 trabajos científicos que no cumplieran con los criterios de selección determinados en este trabajo. Finalmente, se utilizaron los estudios

de investigación completos que se alineaban con las variables de investigación propuestas y contribuían a ellas.

Riesgo de sesgo

En este procedimiento, se tomaron medidas metodológicas para reducir cualquier riesgo de sesgo científico, con el objetivo de garantizar que los resultados sean lo más válidos posible y tengan un alto nivel de rigor científico. Por lo tanto, es esencial que se tenga en cuenta el sesgo de publicación, ya que ayuda a garantizar la autenticidad y la fiabilidad científicas.

Tabla 5*Riesgo de sesgo*

Tipo de sesgo	Descripción	Impacto potencial	Riesgo de sesgo
Sesgo asociado al periodo de publicación	Trabajos publicados fuera del período de tiempo o reproducción de conocimientos no coherentes con los nuevos hallazgos.	Investigación insuficientemente actualizada y fenómenos poco estudiados.	Bajo
Sesgo en cuanto a la aclaración de los resultados	Artículos de investigación que solo destacan resultados insuficientes, sin una mayor elaboración de la información.	Escasa comprensión científica y clara, por lo que la evidencia es incompleta para analizar sus resultados.	Bajo
Sesgo lingüístico	Idiomas con mayor relevancia.	Limitación global por idioma.	Bajo

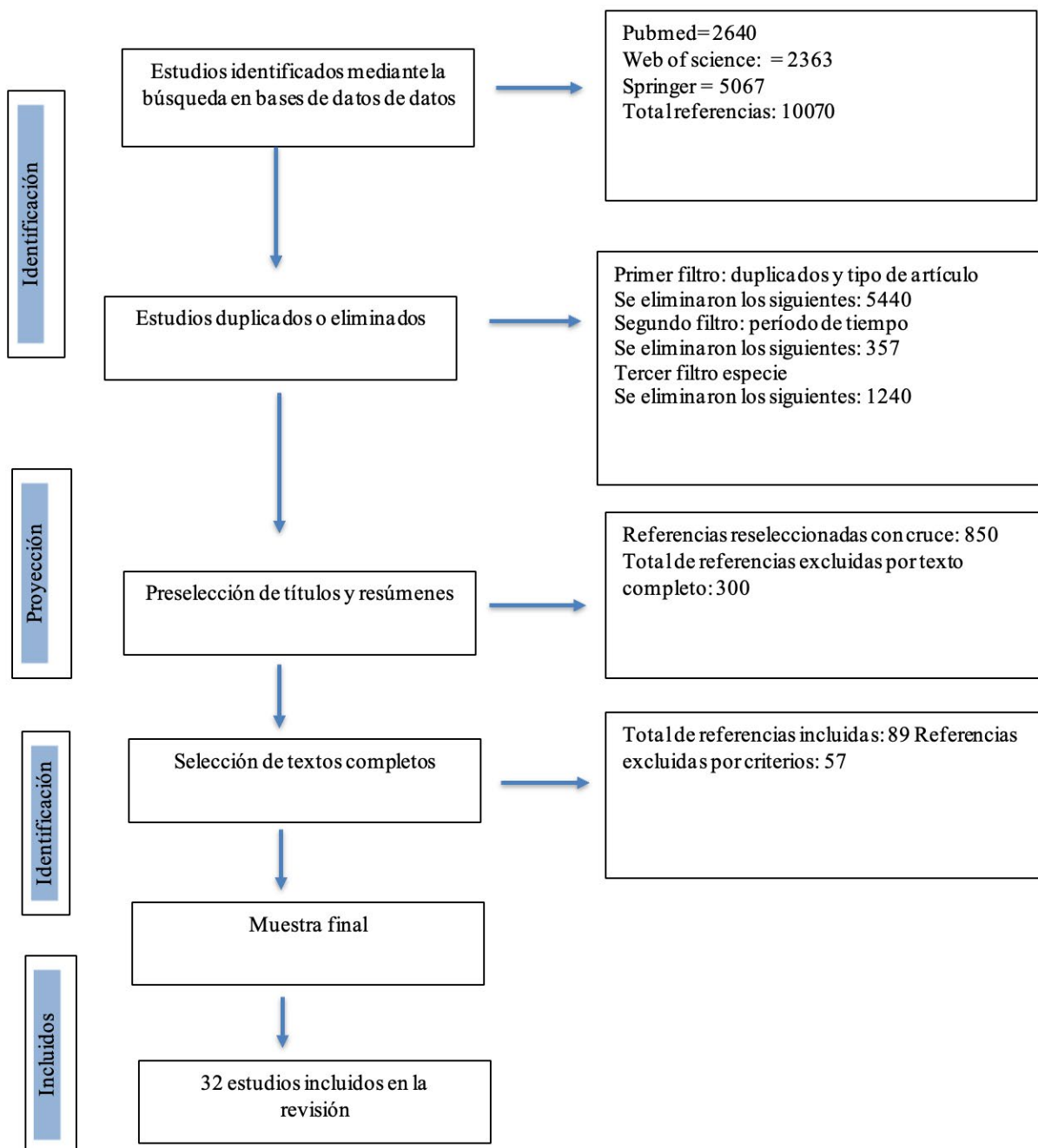
RESULTADOS

Se encontraron un total de 32 artículos relevantes que cumplieran con las combinaciones de búsqueda y los criterios de inclusión establecidos, todos publicados entre 2019 y 2024. Del análisis de cada uno de los estudios revisados, se extrajeron

puntos de convergencia relacionados con el hecho de que la mayoría de las investigaciones enfatizaban: la influencia de los videojuegos en la psicología, las contribuciones de los videojuegos al tratamiento de la salud mental y los videojuegos como elemento de intervención en psicología. La figura 1 evidencia el proceso de selección de la investigación y la siguiente tabla presenta las características de la investigación.

Figura 1

Document selection flowchart



A continuación se presentan los detalles de la investigación revisada.

Tabla 6

Caracterización de los estudios incluidos en la revisión sistemática

N	Título	Autores y año	Variables estudiadas	Muestra	Diseño	Resultados principales
1	Uso terapéutico de los juegos serios en salud mental: revisión exploratoria.	Dewhurst et al. (2022)	Juegos, ansiedad, trastorno bipolar, depresión.	14 estudios (6 centrados en niños, 7 en adultos y 1 en adultos mayores)	Revisión exploratoria	Se encontraron múltiples resultados significativos a favor de estos juegos. Se trata de una herramienta con gran potencial para el apoyo psicológico y psiquiátrico. Además, la articulación entre el mundo académico, la investigación, los servicios de salud y la industria de los videojuegos puede ser de gran beneficio para los pacientes.
2	Ganar la partida contra la depresión: una revisión sistemática de los videojuegos para el tratamiento de los trastornos depresivos.	Ruiz et al. (2022)	Salud, depresión, videojuegos.	7 estudios centrados en adolescentes y adultos	Revisión sistemática	Las nuevas tecnologías y los videojuegos pueden ayudar a superar las limitaciones geográficas al proporcionar terapia a través de teleconferencias y ofrecer una experiencia interactiva entretenida.
3	Revisión sobre «Salud mental y nueva tecnologías»: análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas del desarrollo como factores modulares de la salud mental positiva.	Sánchez Casado & Benítez Sánchez (2022)	Salud mental, videojuegos, nuevas tecnologías, redes sociales.	2 estudios (niños y adolescentes)	Revisión sistemática narrativa	Los videojuegos pueden tener efectos que van más allá de lo social y lo emocional, llegando incluso a generar un «trastorno propio» si no se gestionan adecuadamente. Por lo tanto, la formación de los adultos en este ámbito es esencial para que puedan ser referentes equilibrados para las nuevas generaciones, ya que no pueden orientar ni disfrutar de lo que no conocen..
4	Uso de videojuegos y su relación con los factores protectores de la salud mental en adolescentes cubanos	Fernández-Castillo et al (2022)	Videojuegos, factores protectores, comportamiento prosocial, adolescencia, adicción.	163 adolescentes preuniversitarios	Diseño cuantitativo, transversal, con enfoque descriptivo-correlacional.	Se encontró una relación inversa y débil entre los factores protectores de la salud mental y el uso de videojuegos. Es decir, cuanto mayor es el uso, menor es el desarrollo de estos factores.
5	Videojuegos activos y salud mental: una revisión sistemática con metaanálisis: Exergames y salud mental.	Jiménez- Díaz m (2023)	Estado de ánimo, función ejecutiva, calidad de vida, exergames.	11 estudios con personas de diversas edades	Metaanálisis	El uso programado de videojuegos favorece las funciones ejecutivas y el estado de ánimo en sujetos de diferentes edades, independientemente de su estado de salud.
6	Los videojuegos y su impacto en la salud mental: un estudio experimental sobre la exposición a videojuegos violentos en estudiantes universitarios.	Reyes Padilla et al (2020)	Videojuegos, violencia, hostilidad, agresividad.	16 estudiantes	Diseño experimental de tipo pre-test, post-test, con grupos experimentales y de control	A través de un experimento controlado, los autores descubrieron que los videojuegos no aumentan la agresividad en general.
7	Los efectos positivos de jugar videojuegos y su aplicación en entornos ajenos al juego.	Moscardi (2020)	Efectos cognitivos, efectos positivos, entornos no lúdicos, videojuegos para la salud.	14 estudios sobre adolescentes	Análisis temático y revisión bibliográfica	Los investigadores analizaron, desde una perspectiva cognitiva, los efectos positivos de los videojuegos y su interacción con el jugador.

8	El papel positivo de los videojuegos en la salud mental: un llamado a romper los estereotipos.	Román y Venturo (2023)	Videojuegos, salud mental, estereotipo.	Población general	Revisión bibliográfica	Los videojuegos pueden fomentar habilidades clave para la salud mental, como la paciencia y la resiliencia. Las investigaciones indican que ayudan a manejar el estrés y a mejorar la atención. Durante la pandemia, el 70 % de los jugadores informó que les ayudaron a reducir el estrés. Además, su uso en los jóvenes se asocia con menos síntomas de depresión y ansiedad.
9	Computadoras y videojuegos en la salud mental.	Mehra et al. (2023)	Videojuegos, salud mental, impacto psicológico.	Adultos, niños y adolescentes	Revisión sistemática	Las investigaciones han abordado los efectos negativos de los videojuegos, pero estudios recientes indican que pueden ser útiles para reducir el estrés, fomentar las conexiones sociales y mejorar las habilidades cognitivas. Además, existen investigaciones sobre su uso terapéutico en el desarrollo de relaciones y habilidades sociales. Este manuscrito revisa los estudios de las últimas dos décadas sobre estos temas.
10	La integración de los videojuegos en la psicoterapia.	Peeples (2023)	Videojuegos, salud mental, psicoterapia..	Niños y adolescentes	Revisión bibliográfica y análisis de casos	Se ha demostrado que los juegos, especialmente los juegos para dispositivos móviles y de realidad aumentada, mejoran la salud física y mental y el desarrollo social de los niños y adolescentes. Sin embargo, es importante ser consciente del riesgo de adicción a Internet y del uso problemático de los juegos.
11	Exploración de las terapias digitales: intervenciones basadas en juegos y en la salud en la atención de la salud mental: potencial, desafíos e implicaciones políticas.	Vindigni (2023)	Juegos serios, salud digital, tecnología sanitaria, salud mental.	Personas con enfermedades mentales graves	Revisión sistemática	Una revisión exhaustiva muestra que las intervenciones pueden conducir a cambios en el comportamiento, las emociones y la cognición, así como afectar el bienestar mental.
12	Impacto de una intervención con videojuegos de Wii en la autonomía en las actividades de la vida diaria es y en los componentes psicocognitivos en personas mayores institucionalizadas.	Jahouh et al (2021)	Memoria, atención, depresión, ansiedad, Wii, vejez.	Personas mayores de 75 años:	Estudio longitudinal	Los resultados indicaron que la consola de videojuegos Wii® benefició a las personas mayores al mejorar su estado cognitivo y psicológico, así como su capacidad para realizar actividades de la vida diaria. Un programa de rehabilitación con la Wii® redujo la depresión, la ansiedad y la apatía, al tiempo que mejoró la memoria y la atención.
13	Editorial: Juegos digitales y salud mental.	Kowert et al (2021)	Juegos digitales, salud mental, bienestar.	Población general	Revisión bibliográfica	Interés actual en la conexión entre la salud mental y los videojuegos. Este tema ha cobrado relevancia recientemente debido a que la OMS ha clasificado el trastorno por juego en su nuevo manual. Si bien las preocupaciones suelen centrarse en cómo los videojuegos pueden agravar problemas preexistentes, como la depresión o la ansiedad, la inclusión del trastorno por juego indica que también existe la preocupación de que los videojuegos en sí mismos puedan ser perjudiciales para el bienestar mental.

14	Salud mental en los juegos digitales: un estudio de caso exploratorio de Hellblade.	Fordham & Ball (2019)	Videojuegos, juegos electrónicos, psicosis, estigma.	Caso ejemplar de diseño colaborativo de videojuegos comerciales con fines de entretenimiento en relación con la salud mental.	Estudio de caso	Un estudio de caso sobre el desarrollo de Hellblade ilustra cómo el diseño colaborativo con profesionales de la salud mental y personas que padecen enfermedades mentales puede lograr una representación auténtica de estas afecciones en los videojuegos.
15	Juega con tu salud mental: Una revisión narrativa sobre la mitigación de los síntomas de la depresión y la ansiedad a través de videojuegos comerciales.	Kowal et al (2021)	Videojuegos comerciales, teléfono celular, clínica, trastornos de salud mental, psicoterapia.	12 estudios dirigidos a niños, adolescentes y adultos.	Revisión narrativa	Se ha demostrado que los videojuegos comerciales ofrecen beneficios cognitivos, como el control de la atención y la flexibilidad cognitiva. Este artículo examina sus efectos positivos en la salud mental, particularmente en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Estos videojuegos son una opción prometedora, económica, accesible a nivel mundial y eficaz para manejar estos trastornos.
16	Los videojuegos comerciales como recurso para la salud mental: una revisión sistemática de la literatura.	Boldi y Rapp (2022)	Videojuegos comerciales, salud mental, trastornos mentales.	39 artículos con población general.	Revisión sistemática	Los resultados destacan los principales trastornos abordados y los géneros de videojuegos utilizados. A partir de estos hallazgos, se identifican cuestiones abiertas en la investigación actual y se proponen oportunidades futuras, como la necesidad de más estudios de campo y longitudinales, el desarrollo de conocimientos de diseño y la conexión entre la investigación y la práctica clínica.
17	Videojuegos activos para mejorar la salud mental y la aptitud: una alternativa para niños y adolescentes durante el aislamiento social: una visión general.	Santos et al (2021)	Actividad física, adolescentes, promoción de la salud, videojuegos.	17 estudios con niños y adolescentes de entre 6 y 19 años.	Revisión sistemática	Los datos indican que jugar a videojuegos activos de 1 a 3 veces por semana, durante 10 a 90 minutos al día, tiene efectos positivos sobre la salud mental y el funcionamiento físico.
18	¿Tratar los síntomas o tratar las causas? Videojuegos terapéuticos para la salud mental.	Reay (2024)	Salud mental, videojuegos casuales, adolescencia.	Adolescentes	Revisión sistemática	Los participantes en los tres métodos indicaron que juegan videojuegos comerciales varias veces a la semana o al día para reducir el estrés, relajarse y combatir el aburrimiento. La mayoría mostró interés en un videojuego comercial enfocado en la salud mental.
19	Influencia de los videojuegos en el sector de la psicología y la psicoterapia: una revisión sistemática de la literatura.	Puerta-Sánchez et al (2023)	Psicología del desarrollo, videojuegos; psicoterapia; salud mental.	57 artículos que trabajaron con niños, adolescentes y adultos	Revisión sistemática	Los videojuegos son recursos valiosos en psicología, que han contribuido a los tratamientos mentales y han generado impactos positivos en áreas como la motivación, las emociones, la interacción social y la salud mental, aliviando el estrés.
20	Aplicaciones móviles para mejorar el cumplimiento terapéutico.	De Tomás et al. (2024)	Aplicaciones móviles, juegos terapéuticos, tratamiento.	Pacientes en general	Revisión sistemática	Aunque existe una gran variedad de aplicaciones, sus funciones principales suelen ser similares, incluyendo respiración guiada, diario, afirmaciones y ejercicios de terapia cognitivo-conductual.
21	Efectos de los videojuegos en la salud de niños y adolescentes.	Alanko (2023)	Videojuegos, salud mental, niños y adolescentes.	Estudios con personas de entre 8 y 17 años	Revisión sistemática	Las recomendaciones sobre el uso de los medios de comunicación suelen centrarse en el tiempo frente a la pantalla, pero los pediatras deben estar informados sobre los beneficios y riesgos de esta actividad tan común.

22	Es hora de pensar «meta»: una visión crítica sobre los riesgos y beneficios de los mundos virtuales para la salud mental.	Paquin et al (2023)	Metaverso, realidad virtual, salud mental, funcionamiento social.	Estudios con adolescentes y adultos jóvenes	Revisión sistemática	Las respuestas psicológicas al metaverso varían entre las personas, lo que afecta su salud mental de diferentes maneras. Factores como las motivaciones tecnológicas, el desarrollo personal, el contexto sociodemográfico y los problemas previos de salud mental pueden influir en los efectos positivos y negativos del metaverso.
23	Un conjunto de datos longitudinal intensivo sobre el comportamiento y el bienestar de los jugadores en el simulador PowerWash.	Vuorre et al (2023)	Videojuegos, bienestar, comportamiento de juego, tiempo de juego.	11080 jugadores, con una edad media de 27 años	PowerWash Simulator, edición de investigación	Se están investigando los efectos de los videojuegos en la salud mental de los jugadores, pero hay pocos conocimientos empíricos al respecto. La mayor parte de la investigación científica se basa en entornos artificiales y en datos limitados proporcionados por los propios participantes.
24	Uso de medios digitales en línea y salud mental de los adolescentes.	Kerr y Kingsbury (2023)	Medios digitales, videojuegos, salud mental, síntomas de trastornos alimentarios, ideas suicidas, intentos de suicidio, adolescentes.	13.600 adolescentes de entre 12 y 17 años	Regresión logística	Se encontraron vínculos entre el uso de redes sociales, mensajería instantánea y vídeos y la salud mental, incluidos los síntomas de trastornos alimentarios y las ideas suicidas.
25	Un novedoso videojuego casual con conceptos sencillos de salud mental y bienestar (Match Emoji): estudio de viabilidad con métodos mixtos.	Pine et al (2024)	Adolescentes, ansiedad, videojuegos casuales, intervenciones digitales en salud mental.	49 estudiantes de entre 12 y 14 años	Ensayo de un solo grupo, no aleatorizado	El videojuego casual de salud mental resultó ser muy aceptable y genera grandes expectativas en cuanto a sus efectos terapéuticos.
26	Eficacia de los videojuegos en la regulación emocional de los estudiantes.	León (2024)	Videojuegos, juegos digitales, regulación emocional, autocontrol.	Estudios con adolescentes de 6 a 18 años	Revisión sistemática	Los videojuegos son herramientas que pueden tener efectos positivos en el aprendizaje, la regulación emocional y la reducción de la depresión y la ansiedad. Sugiere que estos videojuegos pueden resultar valiosos en el contexto escolar como medida preventiva y como apoyo para niños y adolescentes diagnosticados
27	Juegos terapéuticos para reducir la ansiedad y la depresión en los jóvenes: una revisión sistemática y un metaanálisis.	Eve et al (2024)	Ansiedad, depresión, metaanálisis, juegos.	14 estudios (4 estudios con niños de 7 a 13 años, 9 estudios con adolescentes de 13 a 20 años y 1 estudio con adultos mayores de 20 años)	Revisión sistemática y metaanálisis	Los resultados mostraron que las intervenciones relacionadas con el juego tienen un efecto de pequeño a mediano en las variables de resultado. El único moderador significativo fue la naturaleza de la intervención, que predijo mejoras en la depresión y/o la ansiedad de los participantes.
28	Intervenciones con juegos digitales para los servicios de salud mental juvenil.	Ferrari et al (2020)	Salud mental, trastornos mentales, tecnología, videojuegos, realidad virtual.	Estudios con adolescentes y adultos jóvenes	Revisión exploratoria	Los procesos de intervención con juegos digitales emplean características experienciales e interactivas que pueden apoyar el aprendizaje y otras habilidades. Además, los juegos digitales proporcionan una plataforma novedosa para el tratamiento de la salud mental.
29	Usos terapéuticos de los juegos en la salud mental: un potencial sin explotar.	Eckardt (2024)	Intervenciones digitales en salud mental, psiquiatría, videojuegos.	Estudios con adolescentes	Revisión sistemática	Los resultados sugieren beneficios terapéuticos prometedores del uso de videojuegos casuales en la salud mental. Aunque se debe actuar con cautela al interpretar los datos y evaluar su eficacia, el estudio indica que los videojuegos que incorporan mensajes de salud mental pueden combinar la intervención digital con la accesibilidad.

30	El juego terapéutico y su impacto en la hospitalización infantil: una revisión exploratoria.	Sousa et al (2021)	Juego, cuidados de enfermería, niños, humanización de la atención.	13 estudios dirigidos a niños	Revisión exploratoria	Se observó que el uso de juguetes terapéuticos y el juego tenían efectos positivos en la hospitalización infantil.
31	Juegos con estigma: Análisis de los mensajes sobre las enfermedades mentales en los videojuegos.	Ferrari et al (2019)	Trastornos mentales, estigma social, videojuegos.	100 juegos	Revisión y análisis crítico del discurso	Se utilizó un marco de elementos de juego para analizar cómo los videojuegos presentan mensajes sobre la salud mental y las enfermedades mentales.
32	Intervenciones terapéuticas con videojuegos en tratamientos para la depresión.	Gliosci y Barros (2023)	Depresión, salud digital, salud mental, intervención terapéutica, videojuegos.	26 estudios (13 dirigidos a niños y adolescentes, 1 estudio dirigido a adultos jóvenes; 3 dirigidos a adultos de 40 a 60 años; y 9 dirigidos a adultos mayores)	Revisión sistemática	Falta de investigación dirigida al grupo poblacional de 18 a 40 años de edad que, además de ser el más afectado por la depresión, es el mayor consumidor de videojuegos.

Muchos estudios han demostrado el uso beneficioso de los videojuegos en la salud mental, principalmente en relación con los avances tecnológicos y las nuevas formas de intervención en niños y adultos. Por otro lado, destacan la incidencia en patologías específicas y cómo estas han mostrado cambios significativos en los pacientes. Los usos más comunes son los trastornos de la memoria en sujetos con deterioro de la memoria y pacientes con enfermedades neurodegenerativas o enfermedades terminales.

Otros beneficiarios son los niños con trastornos de conducta, ya que esto permite una mayor motivación en los procesos terapéuticos, lo que los lleva a participar activamente en la sesión, lo que da como resultado un buen comportamiento y un manejo adecuado de la adaptación al contexto. Por otro lado, los adultos experimentan nuevas formas de intervención, lo que fomenta las expectativas y mejora elementos como la motivación y la resolución de problemas, que surgen de manera adecuada.

El uso de videojuegos en salud mental es, para muchos, una de las mejores herramientas que pueden ayudar a los pacientes. Sin embargo, es controvertido en el mundo terapéutico. En consecuencia, para muchos, estas ayudas utilizadas en salud mental permiten al sujeto desarrollar su resiliencia. Además, generan alternativas para la regulación emocional, reduciendo todo tipo de comportamiento negativo. Por otro lado, permite a los adultos distraerse de los elementos emocionales asociados al dolor, lo que ayuda a mejorar su estado de ánimo y les permite desarrollar

inteligencia emocional y habilidades (Díaz Flores et al., 2025).

Influencia de los videojuegos en la psicología

La influencia de los videojuegos en la psicología ha ganado relevancia en los últimos años. Cada vez más desarrolladores están creando herramientas que utilizan estos recursos en el ámbito terapéutico, logrando un impacto positivo en los pacientes. Además, los videojuegos despiertan el interés de todos aquellos involucrados en los procesos terapéuticos. La psicología y la neuropsicología han experimentado importantes beneficios a lo largo de la historia gracias a esta innovación, lo que evidencia su contribución en el tratamiento de diversas patologías (Gutiérrez, 2020).

Los videojuegos facilitan la creación de grupos de apoyo, fomentando la interacción y fortaleciendo las relaciones interpersonales. Además, promueven cambios positivos en los estados emocionales al establecer metas que los jugadores pueden alcanzar. Estos juegos también contribuyen a la regulación de los comportamientos negativos, actuando como refuerzo positivo para la modificación de la conducta. Asimismo, apoyan procesos de aprendizaje fundamentales, demostrando su valiosa contribución a la psicología y a las diversas áreas que la componen (López-Gómez et al., 2022).

Es fundamental destacar que los videojuegos terapéuticos contribuyen de manera significativa al bienestar mental y al desarrollo de las habilidades emocionales en personas con trastornos

psicológicos. La incorporación de elementos tecnológicos, como los videojuegos, representa un enfoque innovador en psicología, ya que permite crear escenarios que reflejan realidades diversas y contextos específicos. Uno de los beneficios más destacados de esta práctica es la mejora en el control de la impulsividad, lo que puede tener un impacto positivo en la regulación emocional y el comportamiento de los pacientes (Holguín et al., 2020).

Contribuciones de los videojuegos al tratamiento de la salud mental

Las contribuciones de los videojuegos en los tratamientos de salud mental se manifiestan a través de diversas estrategias que mejoran las respuestas emocionales de manera consistente y contribuyen a los procesos de autorregulación. Además, se consideran fundamentales para la toma de decisiones en momentos específicos y ayudan a aumentar la tolerancia a la frustración. Estos beneficios también se extienden a la población de adultos mayores, ya que los videojuegos pueden despertar intereses y mejorar los procesos de memoria. También son herramientas efectivas para personas con lesiones cerebrales, ya que facilitan la superación de las dificultades de aprendizaje. En general, los videojuegos se presentan como un recurso valioso en el campo de la salud mental, ya que ofrecen múltiples ventajas a diferentes grupos de población (Kaigo et al., 2020).

En el campo de la psicología y los procesos de tratamiento, siempre apuntamos a la calidad y el bienestar psicológico de las personas. La implementación de los videojuegos genera cambios significativos a través de elementos psicoeducativos, promoviendo vínculos que favorecen mayores niveles de funcionalidad. Esta herramienta tecnológica se adapta a los estándares psicoterapéuticos y de rehabilitación, siendo especialmente útil en pacientes con trastornos del estado de ánimo, como el trastorno afectivo bipolar y el trastorno esquizoafectivo (Hernández- Flórez et al., 2023).

El uso de videojuegos en el tratamiento de la salud mental se presenta como un excelente canal para desarrollar habilidades sociales, especialmente a través de los juegos de rol (RPG). La interacción en estos entornos facilita el entrenamiento en situaciones sociales, ofreciendo una serie de estrategias virtuales que permiten a los pacientes sentirse protegidos. Esta metodología

es especialmente beneficiosa para las personas introvertidas, ya que proporciona técnicas para mejorar la autoestima, fomentar la comunicación asertiva y promover el crecimiento personal relacionado con el éxito y el hedonismo (López-Rodríguez et al., 2020).

Otra herramienta importante son los teléfonos inteligentes, que permiten la descarga y el uso de juegos diseñados para motivar a los usuarios. Estos juegos pueden utilizarse tanto en el tiempo libre como para reducir el estrés causado por las vicisitudes de la vida cotidiana. Su objetivo principal es promover el bienestar psicológico y la autorregulación frente a ciertos comportamientos y afectaciones cognitivas que puedan surgir (Klimenko et al., 2024).

Los videojuegos como elemento de intervención en psicología

La terapia con videojuegos, como elemento de intervención en psicología, no debe considerarse un reemplazo total de los procesos, técnicas y estrategias tradicionales de las terapias psicológicas. Más bien, su uso debe verse como una herramienta auxiliar que complementa y respalda significativamente los tratamientos convencionales.

Es importante destacar que la implementación de videojuegos en un plan de intervención terapéutica de salud mental puede dirigirse a pacientes de cualquier edad y con diversas patologías. Además, el uso de videojuegos permite a los profesionales de la psicología realizar evaluaciones precisas y determinar diagnósticos específicos. Por lo tanto, son una herramienta eficaz de intervención, que ayuda a mejorar la salud mental en casos de ansiedad, depresión y conductas relacionadas con trastornos mentales (Chamba Landy et al., 2022).

Los desarrolladores de videojuegos están creando nuevas estrategias para integrar experiencias reales y terapéuticas en los juegos. Esto amplía el espectro de la relación entre los videojuegos y la psicología en los procesos de intervención. Los pacientes, a través de sus planes de tratamiento, experimentan mejoras en la reducción de los síntomas y desarrollan habilidades que les permiten cambiar positivamente su estado de ánimo. Además, la experiencia de controlar los fenómenos de la vida cotidiana se ve facilitada por la intervención llevada a cabo a través de los videojuegos (Rojas-García et al., 2022).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo de esta investigación fue describir la eficacia y las contribuciones de los videojuegos a la salud mental y la intervención psicológica en personas de 8 a 60 años. Tras una revisión y análisis de la literatura científica, los resultados destacan la importancia de los videojuegos en la detección temprana de trastornos de salud mental, haciendo hincapié en su capacidad para identificar índices que miden componentes emocionales y cognitivos. Esto no solo genera nuevas formas de intervención terapéutica, sino que también ofrece valiosas herramientas de diagnóstico y tratamiento. El objetivo es maximizar el potencial de los avances tecnológicos para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen trastornos mentales (Villafuerte, 2022; León, 2024).

Otras investigaciones indican que el uso de videojuegos contribuye de manera significativa a la psicología y a los procesos de intervención en sus diversas áreas. Son herramientas clave en entornos clínicos como la psicoterapia y la neurorrehabilitación, así como en contextos organizacionales y sociales. Sin embargo, es crucial que su uso sea siempre supervisado por un profesional de la salud, ya que un manejo inadecuado puede tener consecuencias negativas significativas (Domínguez, 2021; Pine et al., 2024).

Como herramienta de diagnóstico, los videojuegos tienen el potencial de identificar rasgos de personalidad relacionados con el comportamiento delictivo. En el contexto de los videojuegos, pueden surgir patrones consistentes y sintomáticos vinculados a la agresividad hacia los demás. Estas manifestaciones pueden afectar las áreas cognitiva, emocional y conductual, contribuyendo a dificultades en las relaciones interpersonales y en el control de los impulsos. Es importante reconocer que estos comportamientos a menudo se originan en la infancia y la adolescencia (Sousa et al., 2021; Hernández-Flórez, 2023).

En general, la mayoría de los estudios revisados explican que los videojuegos han adquirido un papel valioso en la psicología, demostrando un impacto positivo en pacientes de diferentes edades y generando interés en los procesos terapéuticos. Estos videojuegos han beneficiado

tanto a la psicología como a la neuropsicología, ofreciendo apoyo en el tratamiento de diversas patologías. Además, fomentan la interacción social, promueven cambios emocionales positivos y regulan los comportamientos e es negativos a través del refuerzo (Boldi y Rapp, 2022; Puerta- Sánchez et al., 2023; Eve et al., 2024).

La literatura científica respalda la idea de que los videojuegos terapéuticos son eficaces para abordar el bienestar mental y desarrollar habilidades emocionales al fomentar la creación de escenarios virtuales que reflejan realidades específicas y situaciones de la vida cotidiana. Un beneficio particularmente notable es su contribución al control de la impulsividad, lo cual puede ser crucial para pacientes con trastornos conductuales (Reay, 2024). Además, han proporcionado estrategias valiosas para la intervención en salud mental, mejorando las respuestas emocionales, la autorregulación, la toma de decisiones y la tolerancia a la frustración. También han beneficiado a la población de edad avanzada al estimular la memoria y la atención. Del mismo modo, son eficaces para personas con lesiones cerebrales y dificultades de aprendizaje (Jahouh et al., 2021; Vindigni, 2023).

A pesar de lo anterior, algunas investigaciones contradicen los hallazgos mencionados. Por ejemplo, el estudio de Paquin et al. (2023) sugiere que el uso inadecuado de estas herramientas puede afectar significativamente a cualquier persona. Por lo tanto, es necesaria una revisión exhaustiva de los usuarios potenciales, ya que los videojuegos también pueden reflejar y expresar estructuras problemáticas. Durante el juego, la fantasía basada en la acción puede transformar la pasividad en actividad, lo que conlleva el riesgo de promover patrones de conducta indeseables.

Además, los procesos psíquicos de la fantasía están relacionados con el pensamiento, aunque sea de manera inconsciente. En los videojuegos, el objetivo es profundizar en la realidad de una experiencia que a veces resulta abrumadora y satisfactoria para el individuo (Lhoeste- Charris et al., 2019). Así, los videojuegos pueden servir como indicadores que permiten una evaluación más amplia, facilitando un diagnóstico más preciso. Esto, a su vez, puede conducir a tratamientos más adecuados, previniendo el empeoramiento de las dificultades emocionales y conductuales.

En resumen, los videojuegos han contribuido a la salud mental y han fomentado relaciones funcionales que se han adaptado a los estándares terapéuticos para el tratamiento de, por ejemplo, los trastornos del estado de ánimo. La evidencia científica revela que la mayoría de los procesos de intervención psicológica que utilizan videojuegos tienen efectos diversos en el bienestar psicológico de las personas, desde la infancia hasta la edad adulta, y que pueden mejorar las alternativas terapéuticas que ofrecen los servicios de salud mental para niños y adolescentes, apoyando tanto la prevención como el tratamiento. Sin embargo, se sugiere ampliar la investigación para incluir otras modalidades clínicas e intervenciones destinadas a mejorar la calidad de vida.

A pesar de los hallazgos, esta revisión presenta algunas limitaciones. Por ejemplo, no se tuvieron en cuenta el diseño metodológico ni los instrumentos de medición utilizados en el análisis de los estudios seleccionados. Tampoco se hizo hincapié en la diferenciación por género o grupo de población específico. Por lo tanto, se espera que las investigaciones futuras amplíen la investigación científica sobre este tema actual y emergente, especialmente en lo que respecta a los programas de intervención dirigidos a grupos de edad específicos y que involucren a todas las partes interesadas del sistema. Además, otros estudios podrían incorporar diseños experimentales y longitudinales y realizar comparaciones por género o grupos de población. No obstante, es esencial permanecer alerta ante el riesgo de adicción y el uso problemático de los videojuegos.

Fuentes de financiamiento:

Autofinanciación.

Agradecimientos:

Los investigadores agradecen a las bases de datos de acceso abierto.

Rol de los autores:

MVA: Concepción del diseño, redacción del manuscrito y revisión.

JNO: Concepción del diseño, redacción del manuscrito y revisión.

ALC: Concepción del diseño, redacción del manuscrito y revisión.

BSS: Redacción del manuscrito, análisis e interpretación de los resultados.

MOS: Redacción del manuscrito, análisis e interpretación de los resultados.

LQH: Redacción del manuscrito, análisis e interpretación de los resultados.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no tienen ningún conflicto de intereses en la realización de esta investigación.

REFERENCIAS

Alanko, D. (2023). Efectos de los videojuegos en la salud de niños y adolescentes. *Pediatrics in Review*, 44(1), 23–32. <https://doi.org/10.1542/pir.2022-005666>

Boldi, A., y Rapp, A. (2022). Los videojuegos comerciales como recurso para la salud mental: una revisión sistemática de la literatura *Behaviour & Information Technology*, 41(12), 2654–2690. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2021.1943524>

Chamba Landy, K. E., Pozo Neira, J. L., & Reivan Ortiz, G. G. (2022). Terapia cognitivo-conductual en el tratamiento de las adicciones a los videojuegos: una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 6(42), 301–322. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp301-322>

De Tomás, J. F. Á., Velasco, A. P., & Mínguez, S. C. (2024). Aplicaciones móviles para mejorar el cumplimiento terapéutico. *FMC- Continuing Medical Education in Primary Care*, 31(6), 326–334. <https://doi.org/10.1016/j.fmc.2023.11.002>

- Dell'Osso, L., Nardi, B., Massoni, L., Battaglini, S., De Felice, C., Bonelli, C., Pini, S., Cremone, I. M., & Carpita, B. (2024). Video gaming in older people: What are the implications for cognitive functions? *Brain Sciences*, 14(7), Article 731. <https://doi.org/10.3390/brainsci14070731>
- Dewhirst, A., Laugharne, R., & Shankar, R. (2022). Therapeutic use of serious games in mental health: Scoping review. *BJPsych Open*, 8(2), Article e37. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.4>
- Díaz Flores, C., Meza-Cueto, L., Navarro-Obeid, J., & Lhoeste-Charris, Álvaro. (2025). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en niños y niñas víctimas de conflicto armado. *SOCIAL REVIEW. International Social Sciences Review Revista Internacional De Ciencias Sociales*, 13(2), 167–182. <https://doi.org/10.62701/revsocial.v13.5468>
- Eckardt, J. P. (2024). Usos terapéuticos de los videojuegos en la salud mental: un potencial sin explotar. *JMIR Serious Games*, 12, e57714. <https://doi.org/10.2196/57714>
- Eve, Z., Turner, M., Di Bilio, D., Harkin, B., Yates, A., Persson, S., Henry, J., Williams, A., Walton, G., Jones, M. V., Whitley, C., & Craddock, N. (2024). Juegos terapéuticos para reducir la ansiedad y la depresión en los jóvenes: una revisión sistemática y un metaanálisis exploratorio de su uso y eficacia. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(1). Artículo e2938 <https://doi.org/10.1002/cpp.2938>
- Fernández-Castillo, E., Concepción Martínez, A., & Herrera Jiménez, L. F. (2022). Uso de videojuegos y su relación con los factores protectores de la salud mental en adolescentes cubanos. *Psychological information*, 123, 55–65. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.1927>
- Ferrari, M., McIlwaine, S. V., Jordan, G., Shah, J. L., Lal, S., & Iyer, S. N. (2019). Juego con estigma: Análisis de mensajes sobre enfermedades mentales en videojuegos. *JMIR Mental Health*, 6(5), e12418. <https://doi.org/10.2196/12418>
- Ferrari, M., McIlwaine, S. V., Reynolds, J. A., Archie, S., Boydell, K., Lal, S., Shah, J. L., Henderson, J., Alvarez-Jimenez, M., Andersson, N., Boruff, J., Nielsen, R. K. L., & Iyer, S. N. (2020). Intervenciones con juegos digitales para los servicios de salud mental juvenil (gaming my way to recovery): Protocolo para una revisión exploratoria. *JMIR Research Protocols*, 9(6), e13834. <https://doi.org/10.2196/13834>
- Fordham, J., & Ball, C. (2019). Enmarcar la salud mental en los juegos digitales: un estudio de caso exploratorio de Hellblade. *JMIR Mental Health*, 6(4), e12432. <https://doi.org/10.2196/12432>
- García-Gil, M. Ángeles, Sánchez Casado, J. I., Ferreira, J. A., & Fajardo-Bullón, F. (2025). Influencia del uso problemático de videojuegos y el acceso tecnológico en el rendimiento académico: caracterización de perfiles adolescentes. *Educación XX1*, 28(2), 45–68. <https://doi.org/10.5944/educxx1.39651>
- Gliosci, R., & Barros, T. (2023). Intervenciones terapéuticas con videojuegos en tratamientos para la depresión: una revisión sistemática. *Games for Health*, 12(4), 269–279. <https://doi.org/10.1089/g4h.2022.0094>
- Gutiérrez, N. (2020). Videojuegos y lectura literaria: un nuevo espacio para los nativos digitales. *Contextos Educativos. Education Journal*, (25), 145–159. <https://doi.org/10.18172/con.4250>
- Hernández-Flórez, J., Ortiz-González, A. L., Lhoeste-Charris, Á., Klimenko, O., Moncada-Navas, F., & Hernández-Flórez, N. (2023). Emociones, ansiedad, depresión y el sistema inmunológico: una visión integradora de la psiconeuroinmunología a partir de una revisión metaanalítica de la narrativa. *Gaceta Médica De Caracas*, 131(S3). https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/26566
- Hernández-Flórez, N., Klimenko, O., Lhoeste-Charris, A., Rodríguez Ávila, Y., Martínez-Gómez, I., & Hernández-Flórez, J. (2023). Psychotherapeutic treatments in patients with bipolar and schizoaffective disorders: A meta-analytic review. *Gaceta Médica de Caracas*, 131(S3). https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/26567
- Ignacio Delgado, S. K. (2026). Cuando el juego deja de ser juego: una revisión sistemática sobre la adicción a los videojuegos en adolescentes. *Revista Tribunal*, 6(14), 362–379. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v6i14.331>
- Jahouh, M., González-Bernal, J. J., González-Santos, J., Fernández-Lázaro, D., Soto-Cámara, R., & Mielgo-Ayuso, J. (2021). Impacto de una intervención con videojuegos Wii en la autonomía de las actividades de la vida diaria y los componentes psicocognitivos en personas

mayores institucionalizadas. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1570. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041570>

Jiménez-Díaz, J., Salazar-Cruz, P., & Castillo-Hernández, I. (2023). Videojuegos activos y salud mental: una revisión sistemática con metaanálisis: Exergames y salud mental. *Iberoamerican Journal of Physical Activity and Sport Sciences*, 12(1), 114–136. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2023.v12i1.15805>

Kerr, S., & Kingsbury, M. (2023). Uso de medios digitales en línea y salud mental de los adolescentes. *Health Reports*, 34(2), 17–28. <https://doi.org/10.25318/82-003-x202300200002-eng>

Klimenko, N. O., Muñoz-Figueroa, J. A., Hernández-Flórez, N., Arroyave-Jaramillo, D. L., Londoño-Vásquez, D. A., Lhoeste-Charris, Á., & Gutiérrez-Vega, I. (2024). La dependencia del teléfono inteligente y su relación con el sentido de la vida, el bienestar psicológico y la autorregulación en una muestra de estudiantes universitarios. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 8(1), 36–54. <https://journalppw.com/index.php/jppw/article/view/17955>

Kowal, M., Conroy, E., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A., & Campbell, M. (2021). Jugando con tu salud mental: Una revisión narrativa sobre la mitigación de los síntomas de la depresión y la ansiedad mediante videojuegos comerciales. *JMIR Serious Games*, 9(2), e26575. <https://doi.org/10.2196/26575>

Kowert, R., Ferguson, C. J., Fletcher, P. C., & Rusch, D. (2021). Juegos digitales y salud mental. *Frontiers in psychology*, 12, 713107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713107>

León, M. I. G. (2024). Eficacia de los videojuegos en la regulación emocional de los estudiantes. *Technology, Science and Education Journal*, 31–58. <https://doi.org/10.51302/tce.2024.21317>

Lhoeste-Charris, Á., Polo Cumplido, Y. del C., & Reyes Ruiz, L. (2019). Análisis terapéutico psicoanalítico de la perversión y el goce en la destrucción del otro. *Venezuelan Archives of Pharmacology and Therapeutics*, 37(5). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/16144

Lhoeste-Charris, A., Mendivil, P., Ramírez, Y. y Gutiérrez, M. (2020) Perversión y fantasía en el Sometimiento Del Otro En El Acto Sexual: Una perspectiva desde el psicoanálisis. En Meriño, V., Martínez, E., y Martínez, C. (Ed). *Gestión del conocimiento una perspectiva multidisciplinaria. Vol.16. Santa Bárbara – Zulia – Venezuela: Fondo Editorial Universitario de la Universidad Nacional Experimental del Sur del Lago de Maracaibo* Jesus Maria Seprum.

López-Gómez, S., Rodríguez-Rodríguez, J., Vidal-Esteve, M. I., & Castro-Rodríguez, M. M. (2022). Aportes y efectos de los videojuegos en la atención a la diversidad. *Colombian Journal of Education*, (84), 1–25. <https://doi.org/10.17227/rce.num84-12742>

López-Rodríguez, M. M., Fernández-Millan, A., Ruiz-Fernández, M. D., Dobbario-Sanz, I., & Fernández-Medina, I. M. (2020). Nuevas tecnologías para mejorar el dolor, la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes con cáncer: una revisión sistemática. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3563. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103563>

Mehra, I., Nasir, S., & Prakash, A. (2023). Computadoras y videojuegos en la salud mental. *Science insights*, 42(4), 877–883. <https://doi.org/10.15354/si.23.re261>

Méndez-Porras, A., Alfaro-Velasco, J., & Rojas-Guzmán, R. (2021). Videojuegos educativos para niñas y niños en educación preescolar utilizando robótica y realidad aumentada. *Iberian Journal of Information Systems and Technologies*, 482–495. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/videojuegos-educativos-para-niñas-y-niños-en/docview/2493869469/se-2>

Moscardi, R. (2020). Los efectos positivos de jugar videojuegos y su aplicación en entornos no lúdicos. *Notebooks of the center for design and communication studies*, 110, 124–144. <https://doi.org/10.18682/cdc.vi110.4066>

Navarro-Obeid, J., Lhoeste-Charris, Á., Orozco Santander, M., Álvarez González, C., Corrales Delbono, L., Señas Sierra, B., & Zurita-Caraballo, M. (2025). A systematic review of psychological and physical factors associated with fibromyalgia: Una revisión sistemática sobre los factores psicológicos y físicos asociados a la fibromialgia. *Gaceta Médica de Caracas*, 133(Supl.

1), 273–285. https://www.researchgate.net/publication/392278382_A_systematic_review_of_psychological_and_physical_factors_associated_with_fibromyalgia

Orozco, M., Orozco, I., Lhoeste, Álvaro, Navarro, J., Martínez, I., & Pérez, W. (2025). Aportes de la inteligencia emocional en los procesos de educación y aprendizaje en estudiantes: una revisión sistemática. *Technological Innovations Journal*, 4(4), 21–40. <https://doi.org/10.35622/j.ti.2025.04.002>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la presentación de informes de revisiones sistemáticas. *BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Paquin, V., Ferrari, M., Sekhon, H., & Rej, S. (2023). Es hora de pensar «meta»: una perspectiva crítica sobre los riesgos y beneficios de los mundos virtuales para la salud mental. *JMIR Serious Games*, 11, e43388. <https://doi.org/10.2196/43388>

Patiño García, S. J., & Garzón, J. (2024). Efectos de un videojuego en el aprendizaje y la motivación de los estudiantes en un curso de Ciencias Naturales. *Universidad Católica Del Norte Virtual Journal*, (71), 81–104. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n71a5>

Pedrouzo, Silvina B., Krynski, Laura, & Melamud, Ariel. (2025). Nuevas tendencias en el consumo y utilización de redes sociales y videojuegos. Consumos problemáticos. El fenómeno de las apuestas en línea. *Archivos argentinos de pediatría*, 123(2), 11. <https://doi.org/10.5546/aap.2024-10459>

Peeples, D. A. (2023). 41.3 La integración de los videojuegos con la psicoterapia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 62(10), S62. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.07.332>

Pine, R., Mbinta, J., Te Morenga, L., & Fleming, T. (2024). Un novedoso videojuego casual con conceptos sencillos de salud mental y bienestar (Match Emoji): estudio de viabilidad con métodos mixtos. *JMIR Serious Games*, 12, e46697. <https://doi.org/10.2196/46697>

Puerta-Sánchez, L. E., Cieza-Mostacero, S. E., & Rodríguez-Peña, M. J. (2023). Influencia de los videojuegos en el sector de la psicología y la psicoterapia: Una revisión sistemática de la literatura. *RISTI - Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, 2023(E64), 477–488. <https://www.proquest.com/openview/30c1c00465378d40e27c2bc4a3f7ff08/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006393>

Reay, E. (2024). ¿Tratar los síntomas o tratar las causas? Videojuegos terapéuticos para la salud mental. *Games: Research and Practice*, 2(2), 1–3. <https://doi.org/10.1145/3664282>

Reyes Padilla, R. M., Padrón Morales, F. D. Á., Soto Luévano, J. E., & Arévalo Mercado, C. A. (2020). Los videojuegos y su impacto en la salud mental: un estudio experimental sobre la exposición a videojuegos violentos en estudiantes universitarios. *Educational Technology Journal CONAIC*, 7(1), 24–30. <https://doi.org/10.32671/terc.v7i1.12>

Román, F. F. V., & Venturo, G. F. L. (2023). El papel positivo de los videojuegos en la salud mental: un llamado a romper estereotipos. *Zenodo*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7943224>

Ruiz, M., Moreno, M., Girela-Serrano, B., Díaz-Oliván, I., Muñoz, L. J., González-Garrido, C., & Porras-Segovia, A. (2022). Ganar la partida contra la depresión: una revisión sistemática de los videojuegos para el tratamiento de los trastornos depresivos. *Current Psychiatry Reports*, 24(1), 23–35. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01314-7>

Sánchez Casado, J. I., & Benítez Sánchez, E. I. (2022). Revisión sobre salud mental y nuevas tecnologías: análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas del desarrollo como factores modulares de la salud mental positiva. *INFAD Journal of Psychology. Revista Internacional de Psicología Evolutiva y de la Educación*, 2(1), 79–88. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324>

- Santos, I. K. dos, Medeiros, R. C. da S. C. de, Medeiros, J. A. de, Almeida-Neto, P. F. de, Sena, D. C. S. de, Cobucci, R. N., Oliveira, R. S., Cabral, B. G. de A. T., & Dantas, P. M. S. (2021). Videojuegos activos para mejorar la salud mental y la aptitud física: una alternativa para niños y adolescentes durante el aislamiento social. Una visión general. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1641. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041641>
- Sousa, C. S. de, Barreto, B. da C., Santana, G. A. S., Miguel, J. V. F., Braz, L. de S., Lima, L. N., & Melo, M. C. (2021). El juguete terapéutico y su impacto en la hospitalización infantil: revisión de alcance.. *Revista Da Sociedade Brasileira de Enfermeiros Pediatras*, 21(2), 173–180. <https://doi.org/10.31508/1676-379320210024>
- Torres Fernández, D., Blanca Moya, E., & Pérez Sánchez, R. (2021). Immersion and activation of emotional states with virtual reality video games. *Journal of Psychology* (PUCP), 39(2), 531-551. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.202102.002>
- Vindigni, G. (2023). Explorando las terapias digitales: intervenciones basadas en juegos y eSalud en la atención de la salud mental: potencial, desafíos e implicaciones políticas. *British Journal of Healthcare and Medical Research*, 10(3). https://www.researchgate.net/publication/371276272_Exploring_Digital_Therapeutics_Game-Based_and_eHealth_Interventions_in_Mental_Health_Care_Potential_Challenges_and_Policy_Implications
- Vuorre, M., Magnusson, K., Johannes, N., Butlin, J., & Przybylski, A. K. (2023). Un conjunto de datos longitudinal intensivo sobre el comportamiento y el bienestar de los jugadores en el juego PowerWash Simulator. *Scientific Data*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41597-023-02530-3>