UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Relación entre el uso de videojuegos y los niveles de ansiedad en adolescentes de 12 a 17 años: una revisión de alcance

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

Autoras:

Myryam Pravda Angles Loza

Gladys Eulalia Pomari Luque

Asesor:

Mg. Joel Hamir Figueroa Quiñones

Lima, noviembre de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Joel Hamir Figueroa Quiñones, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **"Relación entre el uso de videojuegos y los niveles de ansiedad en adolescentes de 12 a 17 años: una revisión de alcance"** de las autoras Myryam Pravda Angles Loza y Gladys Eulalia Pomari Luque, tiene un índice de similitud de 5 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 02 días del mes de noviembre del año 2026.

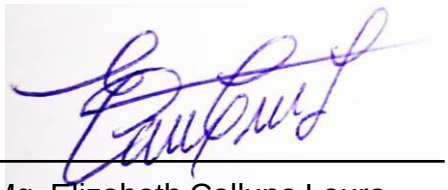


Mg. Joel Hamir Figueroa Quiñones
Asesor

Relación entre el uso de videojuegos y los niveles de ansiedad en adolescentes de 12 a 17 años: una revisión de alcance

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Elizabeth Callupe Laura
Dictaminadora

Lima, 02 de noviembre de 2026

Resumen

Objetivo: Revisar la evidencia científica disponible sobre la relación entre el uso de videojuegos y los niveles de ansiedad en adolescentes de 12 a 17 años. Métodos: Revisión de alcance siguiendo las recomendaciones PRISMA-ScR. Se realizaron búsquedas en Scopus, PubMed, Web of Science y PsycINFO de estudios publicados entre 2023 y 2026, en inglés o español, que evaluaran la asociación entre el uso de videojuegos o juegos digitales y la ansiedad en población adolescente. Resultados: Se incluyeron nueve estudios procedentes de Irán, Italia, China, Japón y Arabia Saudita; China fue el país con mayor representación (n = 4; 44.4 %). Los tamaños muestrales variaron entre 199 y 16,833 participantes. Los nueve estudios reportaron algún grado de relación entre el uso problemático de videojuegos y la ansiedad, pero con diseños y tipos de análisis distintos: seis informaron asociaciones o predicciones estadísticas (β entre 0.12 y 0.22; razón de momios ajustada [AOR] de 14.80 y de 1.16; razón de riesgo [RR] de 1.98; y un coeficiente significativo del modelo de ecuaciones estructurales), dos emplearon análisis de redes de síntomas y uno fue descriptivo (86.6 % de los participantes presentó síntomas de ansiedad social). En tres estudios, la ansiedad se asoció con un mayor riesgo de uso problemático; en dos, el uso problemático se asoció con mayor ansiedad (en uno de ellos, con precedencia temporal longitudinal). La evidencia de una relación bidireccional es limitada. Los modelos de mediación señalaron factores personales, familiares y escolares (p. ej., la intolerancia a la incertidumbre, el apoyo social y el clima escolar). Conclusión: La evidencia revisada indica una asociación entre el uso

problemático de videojuegos y la ansiedad en adolescentes; sin embargo, la heterogeneidad de diseños, constructos e instrumentos no permite establecer causalidad ni direccionalidad definitiva.

Palabras clave: videojuegos, ansiedad, adolescentes, salud mental, trastorno por juegos de internet

Abstract

Objective: To review the available scientific evidence on the relationship between video game use and anxiety levels in adolescents aged 12 to 17 years. Methods: A scoping review was conducted following the PRISMA-ScR recommendations. Searches were performed in Scopus, PubMed, Web of Science, and PsycINFO for studies published between 2023 and 2026, in English or Spanish, that evaluated the association between video game or digital game use and anxiety in the adolescent population. Results: Nine studies from Iran, Italy, China, Japan, and Saudi Arabia were included; China was the most represented country (n = 4; 44.4%). Sample sizes ranged from 199 to 16,833 participants. All nine studies reported some degree of relationship between problematic video game use and anxiety, but with different designs and types of analysis: six reported statistical associations or predictions (β between 0.12 and 0.22; adjusted odds ratio [AOR] of 14.80 and 1.16; risk ratio [RR] of 1.98; and a significant coefficient from a structural equation model), two used symptom network analysis, and one was descriptive (86.6% of participants presented symptoms of social anxiety). In three studies, anxiety was associated with a higher risk of problematic use; in two, problematic use was associated with greater anxiety (in one of them, with longitudinal temporal precedence). Evidence of a bidirectional relationship is limited. Mediation models pointed to personal, family, and school factors (e.g., intolerance of uncertainty, social support, and school climate). Conclusion: The reviewed evidence indicates an association between problematic video game use and anxiety in adolescents; however, the heterogeneity of designs, constructs, and

instruments does not allow causality or definitive directionality to be established.

Keywords: video games, anxiety, adolescents, mental health, internet gaming disorder.

Introducción

El uso de videojuegos es una de las actividades de entretenimiento preferidas entre la población adolescente (Gregorini et al., 2025). De acuerdo con el Pew Research Center, el 85 % de los adolescentes estadounidenses de 13 a 17 años afirma jugar videojuegos, y cuatro de cada diez se autoidentifican como "gamers" (Gottfried y Sidoti, 2024). A nivel mundial, se proyectó que el número de jugadores alcanzaría cerca de 3,380 millones en 2023, con un crecimiento interanual de 6.3 % (Newzoo, 2023).

Este fenómeno implica un riesgo cuando el uso de videojuegos se vuelve excesivo, dado que ha sido vinculado con diversas alteraciones en la salud mental de los jóvenes, entre ellas ansiedad, depresión, ideación suicida y problemas de conducta y de sueño (Peng et al., 2025). Las prevalencias reportadas varían según el contexto. A nivel internacional, las tasas estimadas de trastorno por juegos de internet (IGD, por sus siglas en inglés) en niños y adolescentes oscilan entre 1 % y 9 %, según la edad, el país y las características de la muestra (Gentile et al., 2017). En China, un estudio de cohorte con 16,833 adolescentes gamers de la ciudad de Zigong reportó una prevalencia basal de 3.1 %, cifra consistente con los metaanálisis globales, que sitúan la prevalencia entre 1.96 % y 3.3 % (Peng et al., 2025); además, una encuesta a gran escala en escuelas de Taizhou situó la prevalencia de IGD en 8.0 % (Yu et al., 2024). En Latinoamérica, un estudio realizado en Ecuador con adolescentes de zonas rurales documentó una relación positiva leve entre la dependencia a los videojuegos y la ansiedad (Moreno Paredes, 2024).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó en 2019 el trastorno por videojuegos (gaming disorder) en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), definiéndolo como un patrón persistente o recurrente de comportamiento de juego digital o de video, tanto en línea como fuera de línea, caracterizado por (a) control alterado sobre el juego, (b) priorización creciente del juego sobre otras actividades e intereses vitales y (c) continuación o escalada del juego a pesar de consecuencias negativas, con una duración mínima de 12 meses y un deterioro significativo en el funcionamiento personal, familiar, social, educativo u ocupacional (World Health Organization, 2019). El trastorno no depende de una plataforma ni de un género específico: abarca tanto el juego individual como el juego en línea, en modalidades competitivas o cooperativas, aunque la evidencia sugiere que los juegos de rol multijugador masivos en línea (MMORPG, por sus siglas en inglés) y los juegos de disparos en primera persona conllevan un riesgo comparativamente mayor (Peng et al., 2025).

Delimitación terminológica. En esta revisión, "videojuegos" y "juegos digitales" se emplean como términos genéricos para cualquier juego electrónico, en línea o fuera de línea, y designan el constructo amplio del objetivo; "juego en línea" solo se usa cuando el estudio lo especifica. "Uso problemático de videojuegos" se utiliza como término paraguas para los patrones de juego asociados a malestar o deterioro, medidos con escalas o cuestionarios de cribado. "trastorno por videojuegos" (CIE-11) y "trastorno por juegos de internet" (IGD, DSM-5) se reservan para los estudios que lo evalúan con criterios diagnósticos o con escalas basadas en ellos, y "adicción" solo se mantiene cuando forma parte

del nombre del instrumento original (p. ej., Cuestionario de Adicción a Videojuegos). Estos constructos no son sinónimos y, en la síntesis, se indica el constructo efectivamente medido en cada estudio.

A pesar del creciente interés investigador, son escasos los estudios centrados específicamente en la franja etaria de 12 a 17 años. En este periodo el uso de videojuegos suele intensificarse y la vulnerabilidad a los trastornos de ansiedad es más pronunciada, pues la adolescencia es una etapa crítica del desarrollo neurobiológico y psicosocial en la que se concentra el inicio de la mayoría de estos trastornos (Beesdo et al., 2009). Un estudio de cohorte reciente, desarrollado en Japón con el Tokyo Teen Cohort, apunta en la misma dirección: el juego problemático medido a los 14 años se asoció con un mayor riesgo de ansiedad incidente a los 16 años (Narita et al., 2025). Asimismo, la literatura en español sobre contextos latinoamericanos sigue siendo limitada, lo que dificulta extrapolar los hallazgos a estas realidades socioculturales (Hernández-Vásquez et al., 2022).

En este contexto, la presente revisión de alcance tiene como objetivo sistematizar y analizar la evidencia científica reciente sobre la relación entre el uso de videojuegos y la ansiedad en adolescentes.

Metodología

Diseño de investigación

Se realizó una revisión de alcance (scoping review) y se siguieron las recomendaciones de la extensión PRISMA para revisiones de alcance (PRISMA-ScR; Tricco et al., 2018). Este tipo de estudio permite mapear la evidencia disponible sobre una temática de interés, identificar brechas en el conocimiento y sintetizar los hallazgos de manera sistemática y transparente.

Fuentes de información y estrategia de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos Scopus, PubMed, Web of Science y PsycINFO. Se emplearon los siguientes términos de búsqueda combinados con operadores booleanos: ("video game*" OR "gaming" OR "digital game*" OR "internet gaming disorder") AND ("anxiety" OR "anxiety disorder*") AND ("adolescent*" OR "teenager*" OR "youth") (ver el Anexo 1 para los descriptores considerados y el Anexo 2 para las estrategias completas por base de datos). La estrategia de búsqueda fue revisada por un especialista en ciencias de la información. En Scopus y PubMed se utilizó el descriptor "high school students" en lugar de "youth". Los descriptores en español y los términos adicionales del Anexo 1 (p. ej., "problematic use", "addiction", "online games") se consideraron durante la planificación, pero no se incorporaron a las cadenas finales; el componente de uso problemático se cubrió mediante el término "internet gaming disorder".

Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyeron estudios publicados entre 2023 y 2026, en inglés o español, que (a) evaluaran la asociación entre el uso de videojuegos o juegos digitales y los niveles de ansiedad; (b) incluyeran muestras de adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años o muestras mixtas con predominio de este grupo etario (edad media dentro del rango o datos desagregados para adolescentes); y (c) reportaran medidas cuantitativas de la relación entre ambas variables. Se excluyeron revisiones sistemáticas, metaanálisis, estudios cualitativos, protocolos de estudio sin resultados, cartas al editor, editoriales y estudios que no reportaran datos desagregados para el grupo de interés.

Selección de estudios

Los registros identificados se importaron a la plataforma Rayyan QCRI (https://www.rayyan.ai/) para su gestión y la eliminación de duplicados. Dos revisores independientes evaluaron los títulos y resúmenes y, después, el texto completo de los estudios preseleccionados. Los desacuerdos fueron resueltos por consenso entre los revisores.

Tras la búsqueda realizada el [fecha de la búsqueda] se identificaron 312 registros. Luego de eliminar 34 duplicados y excluir 250 registros por título y resumen, se seleccionaron 28 artículos para su revisión a texto completo. De estos, 19 fueron excluidos por no contar con acceso al texto completo, estar fuera del rango etario de interés, no reportar una medida cuantitativa de ansiedad o corresponder a diseños cualitativos o de revisión. Entre los estudios excluidos por la edad se encuentra Hein et al. (2024): su muestra fue predominantemente adulta

(M = 29.3, DE = 10.6; rango 12–68 años), no ofrecía datos desagregados para adolescentes y evaluó el riesgo de ansiedad a partir del vínculo con el avatar, no el uso problemático de videojuegos. Finalmente, nueve estudios fueron incluidos en esta revisión de alcance (Figura 1).

Proceso de organización y extracción de datos

La extracción de datos se realizó mediante un formulario elaborado por las autoras en una hoja de cálculo, que incluyó los siguientes campos:

Características generales del estudio: autor, año, país, diseño y financiamiento.

Características de los participantes: edad, sexo y otras características relevantes.

Desenlaces principales de la relación entre el uso de videojuegos y la ansiedad: desenlace principal, instrumento, medida de efecto y otros hallazgos.

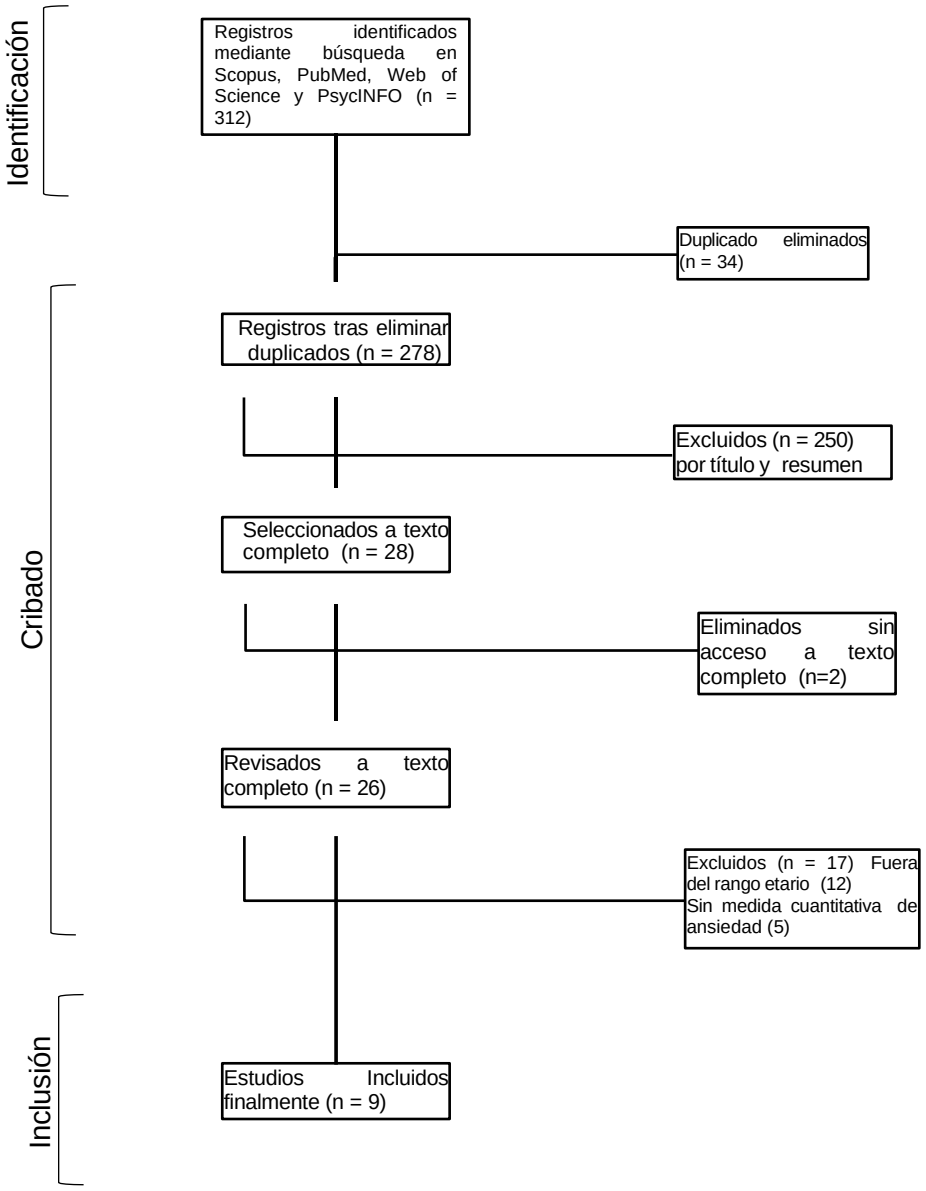


Figura 1

Diagrama de flujo de selección de estudios (PRISMA)

Resultados

Los nueve estudios incluidos se publicaron entre 2023 y 2025; 2025 fue el año con mayor producción (n = 7; 77.8 %). China fue el país con mayor representación, con cuatro estudios (44.4 %). En cuanto al diseño metodológico, cinco estudios (55.6 %) fueron longitudinales (con dos o tres oleadas de medición o cohortes de seguimiento). Cuatro estudios (44.4 %) informaron financiamiento institucional explícito (Tabla 1).

Tabla 1

Características generales de los estudios incluidos

N°	Autor	Año	País	Diseño	Financiamiento
1	Jahantigh y Nourimoghadam	2023	Irán	Correlacional-descriptivo, transversal	No informado
2	Gregorini et al.	2025	Italia	Longitudinal (2 oleadas, 6 meses)	MUR (Italia)
3	Peng et al.	2025	China	Longitudinal (3 oleadas, 2 años)	NSFC (China)
4	Yu et al.	2024	China	Transversal (mediación SEM)	No informado
5	Narita et al.	2025	Japón	Longitudinal (cohorte, 3 mediciones: 12, 14 y 16 años)	Fuentes institucionales (Japón)
6	Gao et al.	2025	China	Longitudinal (panel cruzado en red, 3 oleadas)	NSFC (China)
7	Jahanbakhshi et al.	2025	Irán	Transversal (SEM)	No informado
8	Alhujaili et al.	2025	Arabia Saudita	Transversal-descriptivo	No informado
9	Li et al.	2025	China	Longitudinal (panel cruzado en red, 2 oleadas)	No informado

Nota. MUR = Ministerio de Universidad e Investigación (Italia); NSFC = Fundación Nacional de Ciencias Naturales de China.

Características generales de los participantes

El tamaño muestral de los nueve estudios incluidos osciló entre 199 y 16,833 participantes por estudio, con un total acumulado superior a los 32,000 adolescentes. Las edades reportadas oscilaron entre 12 y 18 años en la mayoría de los estudios (el rango fue de 10 a 20 años en Yu et al., 2024, y la edad de Gao et al., 2025 no se informó). Las medias de edad variaron entre 13.44 y 15.6 años en los estudios que las reportaron. La proporción de varones fue reportada en cinco de los nueve estudios (55.6 %), oscilando entre 48.0 % y 68.8 % en dichos casos.

En cuanto al tipo de población estudiada, cuatro estudios (44.4 %) reclutaron específicamente a adolescentes identificados como jugadores o gamers: Gregorini et al. (2025; n = 570), Peng et al. (2025; n = 16,833), Yu et al. (2024; n = 5,778) y Alhujaili et al. (2025; n = 764), con un total de 23,945 participantes. Cinco estudios (55.6 %) emplearon muestras comunitarias o escolares, sin selección previa por la condición de jugadores: Jahantigh y Nourimoghadam (2023; n = 199), Narita et al. (2025; n = 3,171), Gao et al. (2025; n = 3,296), Jahanbakhshi et al. (2025; n = 304) y Li et al. (2025; n = 1,893), con un total de 8,863 participantes. Las características de los participantes de cada estudio se presentan en la Tabla 2 (el número corresponde al orden de la Tabla 1).

Tabla 2

Características generales de los participantes

N°	Autor	Año	Edad (años)	Sexo (% varones)	n	Descripción de Población	Característica Importante
1	Jahantigh y Nourimoghadam	2023	12–15	No informado	199	Estudiantes de secundaria	Evitación cognitiva materna
2	Gregorini et al.	2025	15.6 ± 1.56	68.8%	570	Adolescentes jugadores	Intolerancia a la incertidumbre
3	Peng et al.	2025	13.44 ± 1.46	53.4%	16,833	Adolescentes de 76 escuelas	Trayectorias de riesgo de IGD
4	Yu et al.	2024	14.9 ± 1.5 (rango 10–20)	No informado	5,778	Gamers adolescentes de escuelas de Taizhou	Clima escolar y estrés académico como mediadores
5	Narita et al.	2025	Mediciones a los 12, 14 y 16 años	53.1%	3,171	Cohorte Tokyo Teen Cohort	TDAH como predictor; juego problemático como mediador
6	Gao et al.	2025	No informado (descrita por los autores como adolescencia media y tardía)	No informado	3,296	Adolescentes chinos (3 oleadas)	Análisis de red de síntomas IGD-depresión-ansiedad
7	Jahanbakhshi et al.	2025	12–18	No informado	304	Adolescentes de Teherán	Apoyo social como mediador
8	Alhujaili et al.	2025	15–18 (predominio 15–16 y 17–18)	48.0%	764	Gamers adolescentes sauditas	Ansiedad social evaluada con SPIN
9	Li et al.	2025	15.42 ± 0.52	52.85%	1,893	Adolescentes chinos	Red longitudinal de síntomas (2 oleadas, 12 meses)

Nota. IGD = internet gaming disorder (trastorno por juegos de internet); TDAH = trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Relación entre videojuegos y ansiedad

En cuanto a la relación entre el uso de videojuegos y la ansiedad, los nueve estudios incluidos reportaron algún grado de asociación entre el uso de videojuegos y la ansiedad, aunque con diseños y tipos de análisis que no son equivalentes entre sí: asociación o predicción estadística con medidas de efecto (n = 6; 66.7 %), análisis de redes (n = 2; 22.2 %) y descripción de prevalencia o solapamiento (n = 1; 11.1 %). Para la evaluación del uso o trastorno por videojuegos se empleó con mayor frecuencia la escala IGDS9-SF (n = 3; 33.3 %), y en los seis estudios restantes (66.7 %) se usaron otros instrumentos: la DASC, el Cuestionario de Adicción a Videojuegos, la lista de verificación del DSM-5 y escalas de juego problemático (validadas o desarrolladas ad hoc, según el estudio). Para la medición de la ansiedad se emplearon instrumentos estandarizados como el YAM-5, el SPIN, el GAD y subescalas específicas de ansiedad rasgo-estado; el instrumento de ansiedad se identificó en cuatro de los nueve estudios (n = 4; 44.4 %) y no se consignó en los cinco restantes; en dos de los cuatro estudios con instrumento identificado (n = 2; 22.2 % del total) se evaluó específicamente la ansiedad social. Entre los desenlaces secundarios analizados destacaron, además de la ansiedad, la depresión (n = 2; 22.2 %), los problemas de sueño y la ideación suicida (n = 1), y el apego ansioso vinculado a la compensación mediante el juego (n = 1).

En relación con las principales medidas de efecto, dos estudios (n = 2; 22.2 %) reportaron coeficientes beta estandarizados (β), con valores entre 0.12 y 0.22; dos estudios (n = 2; 22.2 %) reportaron razones de momios ajustadas (AOR), de

14.80 y de 1.16, respectivamente; y un estudio (n = 1; 11.1 %) reportó una razón de riesgo (RR) de 1.98 para la ansiedad incidente asociada al juego problemático. Asimismo, los dos estudios que emplearon análisis de red (n = 2; 22.2 %) identificaron la inquietud y la desesperanza Gao et al (2025) y la pérdida de control Li et al (2025) como síntomas puente entre el uso problemático de videojuegos y la ansiedad. Estos análisis describen conexiones entre síntomas específicos y no equivalen a una asociación entre constructos globales; por su parte, el estudio descriptivo Alhujaili et al (2025) informó que el 86.6 % de los participantes presentaba síntomas de ansiedad social, sin una medida de efecto consignada (Tabla 3).

Tabla 3

Reporte de la relación entre uso de videojuegos y ansiedad en adolescentes

N°	Autor	Año	Desenlace primario	Instrumento	Desenlace secundario	Medida de efecto	Valor (IC 95%)	Interpretación
1	Jahantigh y Nourimoghadam	2023	Adicción a juegos digitales	DASC	Ansiedad adolescente (YAM-5)	β	β = 0.22 (p < .01)	Ansiedad explica 24% de la varianza de adicción
2	Gregorini et al.	2025	Trastorno por videojuegos (IGD)	IGDS9-SF	Frecuencia de juego; compensación vía juego	β	β = 0.12 (p < .001)	Apego ansioso predice IGD vía intolerancia a la incertidumbre
3	Peng et al.	2025	Trayectoria de riesgo de IGD	IGDS9-SF	Depresión, ideación suicida, sueño (PHQ-9, PSQI)	AOR	AOR = 14.80 (p < .001)	Ansiedad predice trayectoria de riesgo creciente de IGD
4	Yu et al.	2024	Trastorno por videojuegos (IGD)	Escala de IGD validada	Ansiedad (subescala)	ORa	ORa = 1.16 (1.14 – 1.18) (p < .001)	La ansiedad es factor de riesgo de IGD, mediando clima/identificación escolar
5	Narita et al.	2025	Juego online problemático (14 años)	Escala validada de juego problemático	Ansiedad incidente (16 años)	RR	RR = 1.98 (1.45 – 2.67) (p < .001)	El juego problemático incrementa el riesgo de ansiedad incidente
6	Gao et al.	2025	Síntomas de IGD	IGDS9-SF + escalas de depresión/ansiedad	Ansiedad y depresión	Centralidad de red	Inquietud y desesperanza como puentes	Vías sintomáticas específicas conectan IGD con ansiedad según etapa
7	Jahanbakhshi et al.	2025	Adicción a videojuegos	Cuestionario de Adicción a Videojuegos	Ansiedad (Trait-State Anxiety Q.)	Coeficiente SEM	Efecto significativo (p < .05)	Adicción predice ansiedad; efecto atenuado por apoyo social
8	Alhujaili et al.	2025	Adicción a videojuegos por internet	Checklist DSM-5	Ansiedad social (SPIN)	Prevalencia/asociación	86.6% con síntomas de ansiedad social	Fuerte solapamiento entre adicción a videojuegos y ansiedad social
9	Li et al.	2025	Síntomas de juego problemático	Escala de juego problemático + GAD/ansiedad social	Ansiedad generalizada y social	Centralidad de red	"Pérdida de control" como síntoma puente	Conexiones bidireccionales longitudinales entre juego problemático y ansiedad

Nota. DASC = Digital Addiction Scale for Children; IGDS9-SF = Internet Gaming Disorder Scale–Short Form; YAM-5 = Youth Anxiety Measure for DSM-5; PHQ-9 = Patient Health Questionnaire-9; PSQI = Pittsburgh Sleep Quality Index; GAD = Generalized Anxiety Disorder; SPIN = Social Phobia Inventory; AOR/ORa = razón de momios ajustada; RR = razón de riesgo; β = coeficiente beta estandarizado; SEM = modelo de ecuaciones estructurales. Los términos de las columnas de desenlace (adicción, trastorno por videojuegos/IGD, juego problemático) reproducen el constructo medido en cada estudio y no se asumen como sinónimos.

Discusión

La presente revisión de alcance analizó la relación entre el uso de videojuegos y los niveles de ansiedad en adolescentes de 12 a 17 años. Los nueve estudios incluidos, de contextos diversos, aunque con predominio asiático, reportaron algún grado de relación entre el uso problemático de videojuegos y la presencia o intensificación de síntomas ansiosos en esta población. Esa relación se evaluó con diseños y análisis distintos (asociación o predicción estadística, mediación, precedencia temporal y análisis de redes), y coincide con la literatura previa, que sitúa la ansiedad entre los correlatos psicológicos más frecuentes del uso problemático de videojuegos.

Esta tendencia coincide con lo reportado por Männikkö et al. (2020), quienes identificaron una asociación entre el juego problemático y diferentes indicadores de salud mental, aunque con mayor heterogeneidad entre sus resultados que la observada en esta revisión. Esta diferencia podría relacionarse con el tipo de estudios considerados y con las características de las poblaciones evaluadas. En esta revisión, los estudios que reportaron medidas de efecto muestran una dirección similar de la asociación.

En cuanto a la dirección temporal, Narita et al. (2025) observaron que el juego problemático durante la adolescencia se asociaba con la aparición posterior de problemas de salud mental. Este hallazgo aporta información sobre la secuencia entre ambas variables que los diseños transversales, predominantes en investigaciones anteriores, no podían ofrecer. No obstante, otros estudios incluidos ubicaron a la ansiedad como predictora o factor de riesgo del uso problemático

(Jahantigh y Nourimoghadam, 2023; Peng et al., 2025; Yu et al., 2024), lo que sugiere que la dirección depende del diseño, el instrumento y la etapa evaluada. Solo los análisis de red longitudinales (Gao et al., 2025; Li et al., 2025) apuntan, de forma preliminar, a conexiones en ambos sentidos. Además, ninguno de los diseños incluidos permite afirmar una relación causal definitiva. En la mayoría de los estudios revisados, la relación entre el uso problemático de videojuegos y la ansiedad se vinculó con factores personales y contextuales. Así lo muestran Gregorini et al. (2025), Jahantigh y Nourimoghadam (2023) y Jahanbakhshi et al. (2025), quienes identificaron, respectivamente, la intolerancia a la incertidumbre, la evitación cognitiva materna y el apoyo social como elementos relacionados con esta asociación. Estos factores sugieren que la relación no se explica solo por la frecuencia o la duración del juego: también intervienen las características emocionales del adolescente y su entorno. Este planteamiento se acerca al de Kardefelt-Winther (2014), quien propuso que las actividades digitales pueden utilizarse como una forma de afrontamiento ante situaciones de malestar.

La relación entre videojuegos y ansiedad también puede manifestarse mediante características específicas de la experiencia de juego y síntomas emocionales concretos. Así lo muestran los análisis de red de Gao et al. (2025) y Li et al. (2025), que identificaron síntomas como la inquietud, la desesperanza y la pérdida de control que conectan el juego problemático con la ansiedad. Por ello, no basta con medir el tiempo de juego conviene considerar también la función que cumple la actividad para el adolescente y los síntomas emocionales que la acompañan.

El contexto escolar y el apoyo social también aparecen en los resultados. Yu et al. (2024) encontraron que el clima escolar y la identificación con la escuela se relacionan con el trastorno por videojuegos; Jahanbakhshi et al. (2025) señalaron que el apoyo social puede atenuar la relación entre la adicción a videojuegos y la ansiedad. Ambos hallazgos provienen de estudios transversales y de constructos distintos (clima escolar y apoyo social), por lo que conviene no tratarlos como un solo factor.

La evidencia procedente de China, Irán, Italia, Japón y Arabia Saudita muestra que la relación entre videojuegos y ansiedad se ha reportado en contextos socioculturales diversos. Sin embargo, esta coincidencia no significa que el fenómeno se manifieste de la misma manera en todas las poblaciones. Las diferencias en las características familiares, escolares, culturales y en las formas de utilizar los videojuegos pueden modificar la intensidad o las vías mediante las cuales se desarrolla esta relación. El metaanálisis de Fam (2018) encontró variaciones importantes en la prevalencia del trastorno por videojuegos según la región geográfica y el momento de evaluación, lo que indica que esta prevalencia no es uniforme entre poblaciones. Ninguno de los estudios incluidos procede de Latinoamérica, por lo que no es posible determinar si estos patrones se presentan de igual manera en nuestra región. Es necesario investigar esta relación en adolescentes latinoamericanos.

Fortalezas y limitaciones

Entre las principales fortalezas de esta revisión se encuentra su enfoque específico en adolescentes, una etapa en la que coinciden una elevada exposición a los videojuegos y una importante vulnerabilidad frente a dificultades emocionales. También constituye una fortaleza la búsqueda realizada en cuatro bases de datos relevantes. Asimismo, la inclusión de estudios longitudinales permite disponer de evidencia que supera parcialmente la limitación de los diseños exclusivamente transversales. Otro aspecto favorable es la diversidad de países representados, lo que permite observar que la relación entre uso problemático de videojuegos y ansiedad ha sido estudiada en diferentes contextos. No obstante, deben considerarse algunas limitaciones. En primer lugar, existe una concentración importante de estudios provenientes de países asiáticos y de publicaciones correspondientes al año 2025, por lo que los hallazgos no necesariamente pueden generalizarse a otras realidades socioculturales. En segundo lugar, varios estudios no informaron la distribución por sexo de sus participantes, lo que dificulta analizar posibles diferencias según esta característica. En tercer lugar, se identificó heterogeneidad en los instrumentos utilizados para evaluar tanto el uso problemático de videojuegos como la ansiedad, situación que limita la comparación directa de la magnitud de las asociaciones. En cuarto lugar, la estrategia de búsqueda empleó únicamente descriptores en inglés y no incorporó términos como “problematic use” o t6 v addiction» (Anexos 1 y 2), por lo que podrían haberse omitido estudios publicados en español o que denominaran el constructo de otra forma. Asimismo, los constructos evaluados (uso problemático,

adicción y trastorno por juegos de internet; ansiedad generalizada, social y apego ansioso) no son equivalentes entre sí. Por último, la escasa representación de investigaciones latinoamericanas constituye una limitación relevante para interpretar estos resultados en el contexto peruano.

Implicancias

Los hallazgos tienen implicancias principalmente para la evaluación, prevención y atención psicológica de adolescentes. En la práctica clínica y educativa, sería conveniente considerar conjuntamente los síntomas de ansiedad y los patrones de uso de videojuegos, y prestar atención no solo a la frecuencia de juego, sino también a la pérdida de control, a la función que cumple el videojuego y a las condiciones familiares y escolares relacionadas. Los estudios sobre apoyo social (Jahanbakhshi et al., 2025), clima escolar (Yu et al., 2024) y evitación cognitiva materna (Jahantigh y Nourimoghadam, 2023) sugieren que fortalecer esos entornos y trabajar con las familias podría ser útil en la prevención, aunque no evaluaron intervenciones. Se requieren estudios longitudinales con adolescentes latinoamericanos, instrumentos adaptados culturalmente y el análisis de variables como el tipo de videojuego, los motivos de juego y el entorno familiar y escolar. También sería útil incorporar medidas más objetivas del comportamiento de juego para complementar la información obtenida mediante autoinformes.

Conclusiones

La presente revisión permite concluir que existe evidencia de una asociación entre el uso problemático de videojuegos y la ansiedad en adolescentes, aunque su magnitud, dirección y mecanismos varían según el diseño y los instrumentos empleados. La evidencia revisada indica que esta relación puede estar influida por variables personales, familiares y escolares (intolerancia a la incertidumbre, apoyo social, clima escolar) y por formas de afrontamiento emocional. Los análisis de red longitudinales sugieren, de forma preliminar, una relación en ambas direcciones, aunque falta evidencia para establecer cómo se desarrolla este vínculo en el tiempo. Por último, no se identificó evidencia latinoamericana, por lo que se requieren estudios longitudinales y culturalmente adaptados con adolescentes de la región.

Referencias

Alhujaili, N., Alsubaie, B., Alzahrani, S., Aljahdali, F., Alghamdi, W., Almatrafi, M., & Alghamdi, A. (2025). Association between internet game addiction and social anxiety symptoms among adolescents in the Kingdom of Saudi Arabia. *Adolescent Psychiatry*, 15(2), 199. https://doi.org/10.2174/0122106766334789241004103754

Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524. https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002

Fam, J. Y. (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(5), 524–531. https://doi.org/10.1111/sjop.12459

Gao, T., Chen, Y., Gai, Q., D'Arcy, C., & Su, Y. (2025). The co-occurrence between symptoms of internet gaming disorder, depression, and anxiety in middle and late adolescence: A cross-lagged panel network analysis. *Addictive Behaviors, 161*, Article 108215. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108215

Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., Doan, A., Grant, D. S., Green, C. S., Griffiths, M., Markle, T., Petry, N. M., Prot, S., Rae, C. D., Rehbein, F., Rich, M., Sullivan, D., Woolley, E., & Young, K. (2017). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Pediatrics, 140*(Suppl. 2), S81–S85. https://doi.org/10.1542/peds.2016-

1758H

Gottfried, J., & Sidoti, O. (2024, May 9). *Teens and video games today*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/internet/2024/05/09/teens-and-video-games-today/

Gregorini, C., Marino, C., Giardina, A., Billieux, J., Bottesi, G., Sacchi, C., Pivetta, E., Vieno, A., & Canale, N. (2025). The role of attachment anxiety and intolerance of uncertainty in gaming during adolescence: A two-wave longitudinal study. *Comprehensive Psychiatry, 142*, Article 152613. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2025.152613

Hein, K., Conkey-Morrison, C., Burleigh, T. L., Poulus, D., & Stavropoulos, V. (2024). Examining how gamers connect with their avatars to assess their anxiety: A novel artificial intelligence approach. *Acta Psychologica, 246*, Article 104298.

https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104298

Hernández-Vásquez, A., Vargas-Fernández, R., Visconti-Lopez, F. J., Comandé, D., & Bendezu-Quispe, G. (2022). Prevalence and factors associated with gaming disorder in Latin America and the Caribbean: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(16), Article 10036. https://doi.org/10.3390/ijerph191610036

Jahanbakhshi, Z., Rezvani, N., Pourhasan, M., Ahmadi, S., & Ahmadi, S. J. (2025). Predicting anxiety and depression based on video game addiction with the mediating role of social support. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 53(2),

267–274. https://doi.org/10.62641/aep.v53i2.1745

Jahantigh, H., & Nourimoghadam, S. (2023). The mediating role of anxiety in the relationship between mothers' cognitive avoidance and adolescents' digital game addiction. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 12(3), Article e136246. https://doi.org/10.5812/ijhrba-136246

Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior, 31*, 351–354. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059

Li, W., Zhao, Y., Yang, C., Wu, W., Li, J., & Li, X. (2025). Longitudinal network associations between symptoms of problematic gaming and generalized and social anxiety among adolescents. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 53, 1263–1279. https://doi.org/10.1007/s10802-025-01335-9

Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 25(1), 67–81. https://doi.org/10.1177/1359105317740414

Moreno Paredes, J. L. (2024). *Ansiedad y dependencia a los videojuegos en adolescentes del sector rural* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/42819

Narita, Z. C., DeVylder, J., Knowles, G., Ando, S., Yamasaki, S., Miyashita, M.,

Stanyon, D., Yamaguchi, S., Furukawa, T. A., Kasai, K., & Nishida, A. (2025). Problematic online gaming mediates the association between attention-deficit/hyperactivity and subsequent mental health issues in adolescents. *Communications Psychology*, 3, Article 117. https://doi.org/10.1038/s44271-025-00296-5

Newzoo. (2023). *Global games market report 2023*. https://newzoo.com

Peng, P., Chen, Z., Ren, S., He, Y., Li, J., Liao, A., Zhao, L., Shao, X., Chen, S., He, R., Liang, Y., Tan, Y., Chen, X., Tang, J., & Liao, Y. (2025). Trajectory of internet gaming disorder among Chinese adolescents: Course, predictors, and long-term mental health outcomes. Journal of *Behavioral Addictions*, 14(2), 846–860. https://doi.org/10.1556/2006.2025.00054

Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., … Straus, S. E. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473. https://doi.org/10.7326/M18-0850

World Health Organization. (2019). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics: Gaming disorder*. https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234

Yu, Y., Yen, S. H. Y., Wang, D. B., Wu, A. M. S., Chen, J. H., Zhang, G., Du, M., Du, D., Du, M., & Lau, J. T. F. (2024). School climate and school identification as determinants of internet gaming disorder among Chinese

adolescent internet gamers: Cross-sectional mediation study. *JMIR Serious Games*, 12, Article e50418. https://doi.org/10.2196/50418

Anexo 1

Tabla de descriptores

Descriptores considerados por cada componente de la pregunta de investigación

Videojuegos	Ansiedad	Adolescentes	Uso problemático
Juegos digitales	Miedo	Jóvenes	Adicción
Juegos en línea	Preocupación	Estudiantes	Trastorno por juegos
Gaming	Angustia	Menores	Dependencia
Juegos de internet	Intranquilidad	Púberes	Juego excesivo
"Video games"	"Anxiety"	"Adolescents"	"Problematic use"
"Digital games"	"Fear"	"Youth"	"Addiction"
"Online games"	"Worry"	"Teenagers"	"Internet gaming disorder"
"Internet gaming"	"Distress"	"Students"	"Gaming disorder"
"Gaming"	"Restlessness"	"Minors"	"Excessive gaming"

Nota. Los descriptores de esta tabla corresponden a los términos considerados en la planificación. Los términos efectivamente empleados en las cadenas de búsqueda (Anexo 2) fueron "video game*", "gaming", "digital game*" e "internet gaming disorder" (videojuegos y uso problemático); "anxiety" y "anxiety disorder*" (ansiedad); y "adolescent*", "teenager*" y "youth" (Web of Science y PsycINFO) o "high school students" (Scopus y PubMed) (adolescentes). El resto de los descriptores, incluidos los términos en español y "problematic use", "addiction", "online games", "fear", "worry", "distress" y "minors", no se incorporaron a las cadenas finales.

Anexo 2

Tabla de estrategias de búsqueda de las cuatro bases de datos

Estrategias empleadas en Scopus, PubMed, Web of Science y PsycINFO (periodo ampliado 2023–2026)

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Nº de artículos
Scopus	("video game*" OR "gaming" OR "digital game*" OR "internet gaming disorder") AND ("anxiety" OR "anxiety disorder*") AND (adolescent* OR "high school students" OR teenager*) AND PUBYEAR > 2022 AND PUBYEAR < 2027 AND (LIMIT-TO (DOCTYPE, "ar"))	Resultado: 148 artículos
PubMed	("video game*"[Title/Abstract] OR "gaming"[Title/Abstract] OR "digital game*"[Title/Abstract] OR "internet gaming disorder"[Title/Abstract]) AND ("anxiety"[Title/Abstract] OR "anxiety disorder*"[Title/Abstract]) AND (adolescent*[Title/Abstract] OR "high school students"[Title/Abstract] OR teenager*[Title/Abstract]) AND ("2023"[PDAT]: "2026"[PDAT])	Resultado: 96 artículos
Web of Science	TS=(("video game*" OR gaming OR "digital game*" OR "internet gaming disorder") AND (anxiety OR "anxiety disorder*") AND (adolescent* OR teenager* OR youth)); años 2023–2026	Resultado: 51 artículos
PsycINFO	("video game*" OR gaming OR "digital game*" OR "internet gaming disorder") AND (anxiety OR "anxiety disorder*") AND (adolescent* OR teenager* OR youth); años 2023–2026	Resultado: 17 artículos

Anexo 3

Captura de pantalla de los resultados de cada base de datos rayan

