

IMPORTANCIA DE LOS VIDEOJUEGOS EN LOS PROCESOS DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Alvaro Lhoeste-Charris*
<https://orcid.org/0000-0002-4393-6621>
Lilibeth Diaz-Moradt**
<https://orcid.org/0000-0001-7110-2686>
Jorge Navarro-Obeid***
<https://orcid.org/0000-0003-2160-5220>
María Orozco Santander****
<https://orcid.org/0000-0001-9007-7113>
Ibeth Orozco Santander*****
<https://orcid.org/0009-0001-9789-886X>
Boris Señas Sierra*****
<https://orcid.org/0000-0002-5530-6731>

RECIBIDO: 08/05/2025 / **ACEPTADO:** 01/08/2025 / **PUBLICADO:** 15/09/2025

Cómo citar: Lhoeste-Charris, A., Díaz-Moradt, L., Navarro-Obeid, J., Orozco Santander, M., Orozco Santander, I., Señas Sierra, B. (2025). Importancia de los videojuegos en los procesos de intervención en salud mental: una revisión sistemática. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 27(3), 981-992. [www.doi.org/10.36390/telos273.18](https://doi.org/10.36390/telos273.18)

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito principal describir la importancia de los videojuegos en los procesos de intervención en salud mental. Metodológicamente, este artículo desarrolló una revisión sistemática de literatura basada en la declaración PRISMA, teniendo en cuenta artículos publicados de los últimos 5 años en las bases de datos Scopus, Web of Science y PsycINFO. Luego del proceso de selección de documentos, basado en los criterios establecidos, la muestra se conformó por 31 publicaciones científicas. De los resultados encontrados, se descartaron los que contenían temas fuera de la pregunta principal de investigación y se seleccionaron los documentos con contenido relacionado con las palabras clave empleadas. Dentro de los resultados principales, se destaca que el adecuado uso de videojuegos con fines terapéuticos tiene efectos significativos en la salud mental de las personas. Los hallazgos evidencian la generación de cambios alentadores cuando se realizan intervenciones psicológicas mediadas por los videojuegos que tienen contenidos dirigidos a la promoción y prevención en salud mental. Además, la evidencia resalta el impacto a nivel emocional y cognitivo a partir de la interacción con estos y subraya la necesidad de aumentar el número de investigaciones e intervenciones orientadas a mejorar la calidad de vida en diferentes grupos poblacionales.

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

Importance of video games in mental health intervention processes: a systematic review

ABSTRACT

The main purpose of this research was to describe the importance of video games in mental health intervention processes. Methodologically, this article developed a systematic literature review based on the PRISMA statement, taking into account articles published in the last 5 years in the Scopus, Web of Science and PsycINFO databases. After the document selection process based on the established criteria, the sample consisted of 31 scientific publications. From the results found, those containing topics outside the main research question were discarded and documents with content related to the keywords used were selected. Among the main results, it is highlighted that the appropriate use of video games for therapeutic purposes has significant effects on people's mental health. The findings show the generation of encouraging changes when psychological interventions mediated by video games with contents aimed at mental health promotion and prevention are carried out. In addition, the evidence highlights the impact at the emotional and cognitive level from the interaction with these and underlines the need to increase the number of research and interventions aimed at improving the quality of life in different population groups.

Keywords: systematic review, video games, intervention, mental health.

Introducción

A lo largo del tiempo, los procesos de intervención han experimentado cambios significativos. La evolución en el ámbito de la salud mental presenta nuevos retos para la psicología, con el objetivo de mejorar la calidad de la atención y promover cambios

* Universidad de la Costa, Colombia. alhoeste1@cuc.edu.co

** Corporación Universitaria del Caribe, Colombia. lilibeth.diaz@cecar.edu.co

*** Autor de correspondencia. Corporación Universitaria del Caribe, Colombia. jorge.navarro@cecar.edu.co

**** Universidad Metropolitana, Colombia. morozcos@unimetro.edu.co

***** Universidad Sergio Arboleda, Colombia. ibeth.orozco@usa.edu.co

***** Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Colombia. boris.senas@unad.edu.co



positivos en los pacientes. Se busca contribuir a la calidad de vida de todas las personas a través de las estrategias propuestas por cada profesional de la salud, además de incorporar nuevas tecnologías e innovaciones para alcanzar el objetivo de ayudar a quienes enfrentan dificultades en su salud mental.

La era digital ha traído consigo cambios significativos que facilitan las ayudas diagnósticas y las intervenciones terapéuticas de los profesionales. Las novedades implementadas por este nuevo ritmo tecnológico permiten acceder a software y pruebas digitalizadas, lo que genera una mayor facilidad de uso tanto para los pacientes como para los profesionales. Esto les permite realizar hallazgos con mayor efectividad y en un tiempo más corto. Aunque estos cambios han estado presentes desde hace tiempo, su adopción se incrementó notablemente durante la pandemia de COVID-19 (Parra-Rocha et al., 2022).

La crisis sanitaria de COVID-19 generó un crecimiento notable en tecnología, plataformas y equipos tecnológicos, así como una amplia gama de aplicaciones que permitieron a los usuarios gestionar su tiempo libre de manera saludable. Esto también facilitó la adopción más frecuente del teletrabajo, beneficiando a muchas personas que se vieron favorecidas por esta ola de tecnología esencial para la vida cotidiana. Por lo tanto, todo tipo de elemento digital e innovador se convirtió en un factor de suma importancia y en una gran contribución para la humanidad (Dell'Osso et al., 2024).

Los videojuegos han sido fundamentales a lo largo del tiempo, convirtiéndose en un referente para el uso positivo del tiempo de ocio de quienes consumen estos productos. Sus contribuciones son significativas, ya que fomentan capacidades cognitivas que ayudan a desarrollar habilidades adecuadas para el aprendizaje. Además, promueven el trabajo colaborativo en equipo, lo que facilita la construcción de relaciones interpersonales. En este sentido, se han convertido en una herramienta que impulsa las habilidades sociales en toda la humanidad, abarcando desde niños y adolescentes hasta personas mayores (Paredes, 2025).

Teniendo en cuenta lo anterior, los videojuegos han adquirido en la actualidad una mayor incidencia en la salud mental. Esto se debe a que los juegos apropiados para cada edad pueden utilizarse como herramientas fundamentales para mejorar las dificultades asociadas a ciertos trastornos patológicos. En esta era digital, muchos terapeutas emplean videojuegos en sus intervenciones, utilizandolos como un mecanismo para establecer rapport con los pacientes y fomentar una buena relación terapeuta-paciente (Gliosci y Barros, 2023).

En la actualidad, los videojuegos han dejado de ser meros elementos de entretenimiento para convertirse en una estrategia técnica de intervención con importantes contribuciones en la salud mental. Esto implica que se integran en disciplinas como la psiquiatría y la psicología, incluyendo áreas como la psicología educativa, clínica, social y la neuropsicología. De este modo, los videojuegos contribuyen al desarrollo de la salud mental y a la disminución de síntomas y signos asociados a trastornos mentales que afectan la funcionalidad de muchos pacientes (Rojas et al., 2025).

Los videojuegos se han convertido en una herramienta complementaria de carácter terapéutico y diagnóstico, que aporta de manera significativa a los procesos de intervención en salud mental. Es importante señalar que los videojuegos no están establecidos como un tratamiento único, pero pueden contribuir a la disminución de síntomas relacionados con la ansiedad, la depresión, los trastornos relacionados con el estrés, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, así como los trastornos de conducta y de las emociones. Además, permiten abordar problemas relacionados con las habilidades sociales y el rendimiento escolar (Méndez-Porras et al., 2021).

Los videojuegos también permiten, a través de sus métodos simuladores, personificar personajes que trabajan elementos relacionados con la vulnerabilidad y las habilidades sociales. La interacción a nivel mundial en las plataformas de videojuegos, con jugadores anónimos, fomenta estas habilidades de una manera más segura. El trabajo colaborativo en este entorno potencia las conexiones interpersonales, sirviendo como un primer paso para desarrollar la capacidad de interactuar no solo en espacios digitales, sino también en la vida real (Ruiz Cañero, 2025).

Existen factores de suma importancia que estimulan las habilidades de afrontamiento, relacionadas con la resolución de conflictos y el manejo adecuado de los impulsos. En este sentido, los videojuegos colocan a los jugadores en una posición de protagonismo, donde desarrollan su capacidad de análisis y toma de decisiones, mejorando significativamente su habilidad para resolver conflictos. Como resultado, se logra reducir los comportamientos mal adaptativos, beneficiando no solo a los niños, sino a personas de todas las edades que participan en videojuegos terapéuticos (Fernández-Castillo et al., 2022).

También, ejercen una estimulación en el sistema nervioso central y generan herramientas para mejorar los vínculos empáticos. Es importante señalar que el uso de la tecnología, como los videojuegos, depende de las alteraciones específicas de cada paciente. Por ello, es fundamental intervenir de manera puntual y específica en las afectaciones de cada individuo. Las dificultades son particulares de cada caso; por lo tanto, el uso de los videojuegos debe estar articulado con los objetivos orientados a la eliminación o disminución de los síntomas que el paciente presenta en relación con su trastorno o alteración en la salud mental (Ruiz- Rodríguez y Cieza-Mostacero, 2024).

Además, los videojuegos aportan a la psicología clínica al ayudar a afrontar alteraciones del estado de ánimo y dificultades relacionadas con el estrés, así como trastornos significativos como la ansiedad y la depresión. Estas estrategias de intervención en salud mental contribuyen a disminuir la sintomatología que el paciente presenta. Asimismo, se pueden desarrollar estrategias en salud mental para prevenir las ideaciones suicidas y los actos de autolesión, que son afecciones con una alta frecuencia (Hernández, 2022). Por lo tanto, el uso de videojuegos como estrategia terapéutica no solo promueve la diversión, sino que también favorece la estabilidad emocional al alcanzar las metas del juego. Esto ayuda a evitar cambios repentinos en el estado de ánimo, ya que permite un mayor control sobre los impulsos y las emociones (Torres Fernández et al., 2021).

Es importante destacar que los factores relacionados con los componentes de la psiconeuroinmunología están articulados con los procesos emocionales y afectan considerablemente el sistema hormonal, endocrino e inmune. El sistema nervioso central interactúa con estos componentes, promoviendo cambios en nuestros intestinos, lo que puede conllevar malestares negativos para el paciente (Hernández-Flórez et al., 2023a). Teniendo en cuenta lo mencionado, el uso de videojuegos puede ayudar a evitar estas alteraciones mediante un adecuado manejo de las emociones. Esto significa que la intervención diseñada a través de los videojuegos para trabajar las emociones y aliviar las dificultades puede prevenir alteraciones en los sistemas endocrinos, hormonales e inmunes.

Es de suma relevancia que la creación de videojuegos sea coherente con las necesidades de los pacientes, considerando su edad y las alteraciones específicas que presenten. Además, estos juegos deben estar enmarcados dentro de un contexto cultural apropiado, contribuyendo a la rehabilitación y al manejo de las dificultades de los pacientes, sin generar violencia ni discriminación. Por lo tanto, su uso debe realizarse de manera profesional y responsable. De esta forma, se demuestra que los videojuegos revolucionarán cada vez más el campo de la salud mental, ofreciendo aportes significativos que ayudarán a los pacientes a mejorar su calidad de vida (González Usca et al., 2024).

Por último, se considera fundamental que el manejo de los videojuegos sea supervisado por un profesional de la salud, ya que un uso inadecuado puede generar adicción y desvirtuar la estrategia de intervención. Además, el uso inapropiado de los conceptos o temas presentes en los videojuegos puede dar lugar a estructuras perversas, debido a las fantasías inconscientes que pueden surgir de ciertos elementos del juego. Estos elementos podrían ser interpretados de manera errónea por el paciente, conduciéndolo a satisfacer el goce del daño (Lhoeste-Charris et al., 2019).

A partir de lo planteado anteriormente, este estudio considera la siguiente pregunta: ¿Cuál es la importancia de los videojuegos en los procesos de intervención en salud mental? De ello se desprende el objetivo general: Describir la importancia de los videojuegos en los procesos de intervención en salud mental.

Metodología

La metodología utilizada se basa en una revisión sistemática exploratoria descriptiva, conforme a la declaración PRISMA (2020). Esta se articulará mediante algoritmos booleanos para la búsqueda, selección, análisis y categorización de documentos relevantes en diversas revistas científicas de acceso abierto. La estrategia se fundamenta en criterios alineados con la declaración PRISMA (2020) y sigue un esquema de ecuaciones booleanas para las distintas búsquedas que facilitaron la producción, elección, análisis y clasificación de los textos en las diversas revistas científicas y sus respectivas publicaciones. La exploración se llevó a cabo en las bases de datos Scopus, Web of Science y PsycINFO.

Las categorías que se tuvieron en cuenta fueron las siguientes: influencias, contribuciones, videojuegos, salud mental. La muestra estuvo conformada por 31 documentos científicos publicados, que se tomaron de fuentes primarias y secundarias. La ventana de tiempo para la elección de los documentos fue de los últimos cinco años (2020 – 2025) de trabajos investigativos en sus respectivos idiomas español e inglés.

Tabla 1

Procedimiento de búsqueda y criterios de selección

Procedimiento de búsqueda

El procedimiento y la exploración se llevaron a cabo considerando una serie de investigaciones y trabajos científicos que guardan una estrecha relación con las categorías de esta investigación. Este proceso se desarrolló en bases de datos de acceso abierto, y la identificación de textos se inició con un marco temporal no mayor a los últimos cinco años, abarcando documentos en dos idiomas: español e inglés.

Criterios de inclusión

- Documentos publicados en los últimos cinco años.
- Idioma español e inglés.
- Solo textos resultados de investigación.
- Existe relación de documentos científicos con las categorías de análisis de este trabajo.

Estos criterios permiten mayor rigor científico y evitan cualquier tipo de riesgo o sesgo investigativo

Criterios de exclusión

- Textos por fuera de los 5 últimos años.
- Textos de carácter reflexivos, libros o capítulos de libros.
- Documentos con variables sin relación con las categorías de análisis de este trabajo.

Criterios significativos pertinente para la lección de los documentos científico

Proceso de recopilación de datos

El procedimiento se llevó a cabo siguiendo la metodología PRISMA, que permite abordar áreas de conocimiento estrechamente relacionadas con las categorías del trabajo investigativo, generando así contribuciones pertinentes al tema de interés. Esto se realiza con la intención de responder a las necesidades de la comunidad científica. La revisión incluye aportes y características elaboradas por investigadores expertos en el tema. En consecuencia, las revisiones sistemáticas generan contribuciones teóricas que promueven soluciones, explican fenómenos y comprenden situaciones específicas relacionadas con la temática investigada.

La exploración se llevó a cabo en las bases de datos internacionales: Scopus, Web of science, PsycINFO con el uso de algoritmos booleanos AND, OR y NOT.

Tabla 2

Términos de búsqueda de la información

"Salud mental" and "video juegos" or = "aportes" not = "daños" "contribuciones" and "videojuego" or "trastornos" or "cognitivo" not = "discapacidad" "influencias" and "juegos en línea" or "bienestar mental" not "vejez" "aportaciones" and "software" or "bienestar psicológico" not adicciones "tratamiento" and "juegos interactivos" or "rehabilitación mental" or "emociones" not "dependencia" "técnicas" and "videojuegos" or "ansiedad y depresión" or "salud mental" "Mental health" and "video games" or = "contributions" not = "damages" "contributions" and "video game" or "disorders" or "cognitive" not = "disability" "influences" and "online games" or "mental well-being" not "old age" "contributions" and "software" or "psychological well-being" not addictions "treatment" and "interactive games" or

"mental rehabilitation" or "emotions" not "dependency" "techniques" and "video games" or "anxiety and depression" or "mental health"

Tabla 3

Cruces de términos de búsqueda en las bases de datos

Búsqueda	Bases de datos	Resultado Final			
"Salud mental" and "video juegos" or = "aportes" not = "daños" "contribuciones" and "videojuego" or "trastornos" or "cognitivo" not = "discapacidad" "influencias" and "juegos en línea" or "bienestar mental" not "vejez" "aportaciones" and "software" or "bienestar psicológico" not adicciones "tratamiento" and "juegos interactivos" or "rehabilitación mental" or "emociones" not "dependencia" "técnicas" and "videojuegos" or "ansiedad y depresion" or "salud mental" "Mental health" and "video games" or = "contributions" not = "damages" "contributions" and "video game" or "disorders" or "cognitive" not = "disability" "influences" and "online games" or "mental well-being" not "old age" "contributions" and "software" or "psychological well-being" not adicciones "treatment" and "interactive games" or "mental rehabilitation" or "emotions" not "dependency" "techniques" and "video games" or "anxiety and depression" or "mental health"	Scopus	1250	700	880	2830
	Web of science	840	500	1300	2640
	PsycINFO	1200	1180	2800	5180
Total		3290	2380	4980	10.650

A partir de la búsqueda realizada, se identificó una variedad específica de trabajos en cada base de datos, lo que facilita la contribución a la ejecución y organización de la exploración de los documentos. Con base en esta información y el número de textos recopilados, se trasladaron al fluograma destinado a la extracción de datos.

Selección de los estudios

En la selección de los documentos, se consideró el periodo de los últimos cinco años, articulando las variables específicas del trabajo investigativo. Con base en esto, se optó por utilizar bases de datos de acceso directo, excluyendo documentos científicos duplicados. Además, se priorizaron aquellos que presentaran coherencia con las variables de investigación, utilizando textos científicos completos y desestimando resúmenes y notas de investigación.

Tabla 4

Proceso de identificación, eliminación y selección de artículos

Algoritmos booleanos		AND, OR y NOT		
No Artículos en Idioma		Español	Inglés	
		4600	6050	
Bases de Datos	Scopus	Web of science	PsycINFO	Total
Sin Filtro	2830	2640	5180	10.650
Sin Acceso	1430	1740	2960	6130
R/ Incompletos/ Duplicados	1160	800	1407	3367
No Cumplen Criterios	230	90	802	1122
Elección	10	10	11	31

Extracción de los datos

Este proceso se llevó a cabo con el objetivo de identificar los estudios científicos seleccionados, seguido de la aplicación de un filtro para eliminar los estudios duplicados. A continuación, se realiza la preselección de documentos con el fin de encontrar los textos científicos completos que contribuyan al trabajo. Finalmente, se utilizan las investigaciones completas que se alinean con las variables de investigación propuestas.

Resultados

Se identificaron un total de 31 artículos relevantes que cumplieron con las combinaciones de búsqueda y los criterios de inclusión establecidos, todos publicados entre 2020 y 2025. Los principales temas abordados en estos artículos incluyen: influencias, contribuciones, videojuegos, salud mental. La figura 1 ilustra el proceso de selección de los estudios, mientras que la tabla 1 presenta las características de cada uno de ellos. Estos artículos son fundamentales para comprender la importancia de los videojuegos en las intervenciones en salud mental, así como para identificar prácticas efectivas en este ámbito.

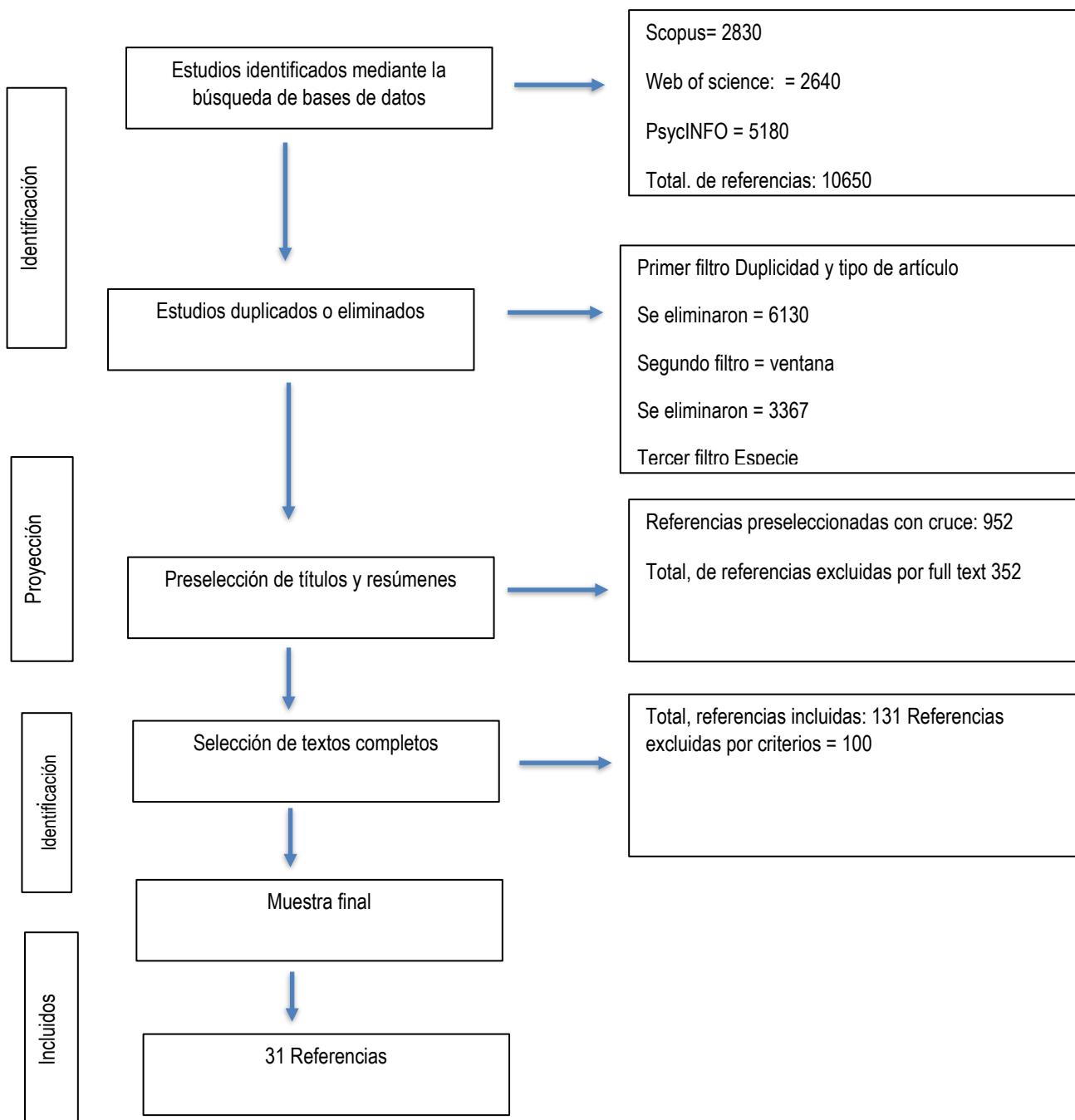


Figura 1.
 Diagrama de flujo de selección de documentos.

A continuación, se presentan los detalles de las investigaciones revisadas.

Tabla 5.
Caracterización de los estudios incluidos en la revisión sistemática

N	Título	Autores y año	DOI	Cruce variables/ palabras claves	Revista
1	Tendencias actuales en intervención psicológica	Lun-Álvarez et al (2025)	https://doi.org/10.51247/st.v8i1.486	Psicoterapia, salud, tecnología, trastorno.	Sociedad & Tecnología

2	La influencia del uso de videojuegos educativos en el desarrollo cognitivo infantil.	Naranjo et al (2025)	https://doi.org/10.33386/593.dp.2025.1-2.2958	Tecnología educativa, aprendizaje experiencial, pedagogía tecnológica.	Digital Publisher CEIT
3	Cómo impactan los videojuegos, las redes sociales y los teléfonos celulares en el desarrollo del cerebro de los niños	Paredes (2025)	https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.506	Neuroplasticidad, tecnología, atención, desarrollo cerebral, niños.	Revista Científica Multidisciplinar Generando
4	Usos terapéuticos de los juegos en salud mental: Un potencial sin explotar.	Eckardt (2024)	https://doi.org/10.2196/57714	Intervenciones digitales en salud mental, adolescente, ansiedad, videojuego.	JMIR Serious Games
5	Juegos terapéuticos para reducir la ansiedad y la depresión en jóvenes: Una revisión sistemática y un metaanálisis exploratorio de su uso y eficacia	Eve et al (2024)	https://doi.org/10.1002/cpp.2938	Ansiedad, depresión, juegos serios, revisión sistemática.	Clinical Psychology & Psychotherapy
6	Un novedoso videojuego casual con conceptos sencillos de salud mental y bienestar (Match Emoji): Estudio de viabilidad con métodos mixtos	Pine et al (2024)	https://doi.org/10.2196/46697	Ansiedad, videojuegos casuales, intervenciones digitales en salud mental.	JMIR Serious Games
7	¿Tratar los síntomas o tratar las causas? Videojuegos terapéuticos para la salud mental	Reay (2024)	https://doi.org/10.1145/3664282	Juegos terapéuticos, juegos para la salud, enfermedad mental, gamificación.	Games: Research and Practice
8	Intervenciones terapéuticas con videojuegos en tratamientos para la depresión	Giosci & Barros (2023)	https://doi.org/10.1089/g4h.2022.0094	Depresión, Salud digital, Salud mental, Intervención terapéutica, Videojuegos.	Games for Health
9	Uso de medios digitales en línea y salud mental de los adolescentes	Kerr & Kingsbury (2023)	https://doi.org/10.25318/82-003-X202300200002-ENG	Medios digitales, juegos, salud mental, síntomas de trastornos alimentarios, ideación suicida, intento de suicidio.	Health reports
10	Un conjunto de datos longitudinales intensivos sobre el comportamiento y el bienestar de los jugadores en el simulador PowerWash	Vuorre et al (2023)	https://doi.org/10.1038/s41597-023-02530-3	Videojuegos, bienestar, comportamiento de juego, tiempo de juego.	Scientific Data
11	Es hora de pensar «meta»: Un punto de vista crítico sobre los riesgos y beneficios de los mundos virtuales para la salud mental	Paquin et al (2023)	https://doi.org/10.2196/43388	Metaverso, medios digitales, realidad virtual, salud mental.	JMIR Serious Games
12	Influencia de los videojuegos en el sector de la psicología y la psicoterapia: Una revisión sistemática de la literatura.	Puerta-Sánchez et al (2023)	https://www.proquest.com/openview/30c1c00465378d40e27c2bc4a3f7ff08/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006393	Psicología del desarrollo, videojuego, psicoterapia, salud mental.	Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Información
13	La integración de los videojuegos en la psicoterapia	Peeples (2023)	https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.07.332	Videojuegos, salud mental, psicoterapia.	Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
14	Ordenadores y videojuegos en la salud mental	Mehra et al (2023)	https://doi.org/10.15354/si.23.re261	Videojuegos, Salud mental, Habilidades cognitivas.	Science insights
15	El papel positivo de los videojuegos en la salud mental: Un llamado a romper estereotipo.	Román & Venturo (2023)	https://doi.org/10.5281/ZENODO.7943224	Videojuegos, salud mental, estereotipo.	Revista La Universidad
16	Videojuegos activos y salud mental: una revisión sistemática con metaanálisis: Exergames y salud mental.	Jiménez-Díaz et al (2023)	https://doi.org/10.24310/riccafd.2023.v12i1.15805	Función ejecutiva, estados de ánimo, calidad de vida.	Revista Iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte
17	Los videojuegos comerciales como recurso para la salud	Boldi & Rapp (2022)	https://doi.org/10.1080/0144929x.2021.1943524	Videojuegos comerciales, salud mental, trastornos	Behaviour & Information Technology

	mental: una revisión sistemática de la literatura			mentales, práctica clínica.	
18	Uso de los videojuegos y su relación con factores protectores de la salud mental en adolescentes cubanos	Fernández Castillo et al (2022)	https://doi.org/10.14635/ipsic.1927	Adicción, videojuegos, factores protectores, conducta prosocial, adolescencia.	Información Psicológica
19	Revisión sobre la Salud mental y nuevas tecnologías: análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva	Sánchez & Benítez (2022)	https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324	Salud mental, nuevas tecnologías, redes sociales, videojuegos.	Revista INFAD de psicología
20	Ganando la partida contra la depresión: una revisión sistemática de los videojuegos para el tratamiento de los trastornos depresivos	Ruiz et al (2022)	https://doi.org/10.1007/s11920-022-01314-7	Revisión sistemática, depresión, videojuegos, salud.	Current Psychiatry Reports
21	Uso terapéutico de juegos serios en salud mental: revisión de alcance	Dewhirst et al (2022)	https://doi.org/10.1192/bjo.2022.4	Juegos serios, ansiedad, trastorno bipolar, depresión.	BJPsych Open
22	El juego terapéutico y su impacto en la hospitalización infantil: una revisión de alcance	Sousa et al (2021)	https://doi.org/10.31508/1676-379320210024	Juego, cuidados de enfermería, niños, enfermería pediátrica.	Revista Da Sociedade Brasileira de Enfermeiros Pediatras
23	Juega con tu salud mental: Una revisión narrativa sobre la mitigación de los síntomas de la depresión y la ansiedad mediante videojuegos comerciales.	Kowal et al (2021)	e26575. https://doi.org/10.2196/26575	Videojuegos comerciales, teléfono móvil, psicoterapia, pandemia, atención sanitaria.	JMIR Serious Games
24	Videojuegos activos para mejorar la salud mental y la forma física: una alternativa para niños y adolescentes durante el aislamiento social: Una visión general	Santos et al (2021)	https://doi.org/10.3390/ijerph18041641	Actividad física, adolescentes, promoción de la salud, videojuegos.	International Journal of Environmental Research and Public Health
25	Editorial: Juegos digitales y salud mental	Kowert et al (2021)	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.3107	Juegos digitales, salud mental, diseño de juegos, bienestar.	Frontiers in psychology
26	Impacto de una intervención con videojuegos Wii sobre la autonomía de las actividades de la vida diaria y los componentes psicocognitivos en los ancianos institucionalizados	Jahouh et al (2021)	https://doi.org/10.3390/ijerph18041570	Memoria, atención, apatía, depresión, ansiedad, Wii, tercera edad.	International Journal of Environmental Research and Public Health
27	Intervenciones de juegos digitales para servicios de salud mental juvenil (gaming my way to recovery)	Ferrari et al (2020)	https://doi.org/10.2196/13834	Salud mental, tecnología biomédica, videojuegos; realidad virtual.	JMIR Research Protocols
28	Los efectos positivos de jugar videojuegos y su aplicación en entornos no lúdicos.	Moscardi (2020)	https://doi.org/10.18682/cdc.vi110.4066	Efectos cognitivos, efectos positivos, contextos no lúdicos, videojuegos para la salud.	Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación

29	Videojuegos y su Impacto en la Salud Mental: Estudio Experimental Sobre Exposición a Videojuegos Violentos en Estudiantes Universitarios	Reyes Padilla et al (2020)	https://doi.org/10.32671/terc.v7i1.12	Videojuegos, violencia, hostilidad, agresividad, sociedad.	Tecnología Educativa Revista CONAIC
30	Juegos con estigma: Análisis de mensajes sobre enfermedades mentales en videojuegos.	Ferrari et al (2019)	https://doi.org/10.2196/12418	Trastornos mentales; estigma social; videojuegos	JMIR Mental Health
31	Exploración de la terapéutica digital: intervenciones basadas en juegos y en la Salud en la atención de la salud mental: potencial, desafíos e implicaciones políticas.	Montenegro (2020)	https://doi.org/10.14738/bjhmri.103.14804	Juegos, salud mental, juegos en la atención sanitaria.	Journal of Biomedical Engineering and Medical Imaging

Los videojuegos desempeñan un papel fundamental en los procesos relacionados con la salud mental, ya que pueden utilizarse como una estrategia de tratamiento para abordar alteraciones emocionales, cambios en los estados de ánimo y trastornos del pensamiento. Fomentan la autonomía en relación con los trastornos neuróticos, mejorando la capacidad de toma de decisiones y el manejo de situaciones que generan frustración. Además, permiten una intervención efectiva en los trastornos de conducta (Núñez-Naranjo et al., 2025).

Los videojuegos contribuyen de manera integral a la salud mental, no limitándose a un uso exclusivo por ciertas edades, sino que también se presentan como una estrategia de intervención para la población de adultos mayores. Su uso puede mejorar los procesos de memoria y las funciones ejecutivas. Además, facilitan la intervención y el tratamiento de pacientes que han experimentado alteraciones en el sistema nervioso central, ya sean de carácter adquirido, como traumas craneoencefálicos y afecciones relacionadas con enfermedades como la epilepsia, o alteraciones congénitas que se extienden a lo largo de todo el ciclo de vida (Kaigo y Okura, 2020).

Es importante destacar que los videojuegos son fundamentales en los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que se utilizan como una estrategia motivadora. Su naturaleza interactiva fomenta la participación espontánea de los estudiantes. Además, los videojuegos pueden mejorar significativamente los procesos de comprensión y promover el pensamiento lógico, transformando el aprendizaje en una experiencia atractiva para el ámbito académico. Por lo tanto, también son útiles para estudiantes que enfrentan dificultades de aprendizaje o trastornos relacionados con las habilidades escolares, lo que resulta en un mejor rendimiento académico y una mejora en los trastornos del aprendizaje que puedan presentar (Contreras Solis et al., 2025).

En el ámbito de la salud mental y la psicología, la implementación de videojuegos en los procesos de salud mental y bienestar psicológico promueve elementos clave como la psicoeducación, que busca mejorar la capacidad funcional del paciente en la sociedad. Este uso de videojuegos es coherente con los procesos terapéuticos relacionados con las emociones y patologías, como los trastornos del estado de ánimo, incluyendo el trastorno afectivo bipolar en sus dos clasificaciones y el trastorno esquizoafectivo (Hernández-Flórez et al., 2023b).

Los videojuegos también aportan significativamente a los componentes que se relacionan con la autoestima, especialmente en lo que respecta a la imagen corporal. Esto influye en la autopercepción y en los procesos de búsqueda o reafirmación de la identidad. A través de los videojuegos, los jugadores pueden experimentar que cualquier tipo de imagen corporal puede alcanzar las metas del juego, lo que genera una mayor seguridad y aceptación de su autoimagen. Este fenómeno provoca cambios a nivel emocional y contribuye al crecimiento personal (Muros Ruiz et al., 2024).

En la actualidad, los videojuegos no solo están disponibles en computadoras, sino también en teléfonos inteligentes, donde se pueden descargar aplicaciones con juegos interactivos. Estos juegos ayudan a gestionar el tiempo libre y a minimizar los síntomas de estrés que pueden surgir de las experiencias cotidianas. Esta situación es importante, ya que contribuye a mejorar el bienestar psicológico y a mitigar las alteraciones conductuales que pueden afectar directamente los procesos ejecutivos (Klimenko et al., 2024).

La importancia del uso de videojuegos en la psicología ha mostrado un crecimiento significativo en los últimos años, ya que permiten evaluar e identificar ciertos perfiles de personalidad a través de los personajes del juego. Algunos videojuegos presentan personajes con características patológicas, lo que facilita la identificación de rasgos de personalidad en los jugadores. En este contexto, el psicólogo puede observar estas situaciones clínicas, donde se manifiestan patrones comportamentales simbólicos que pueden ser objeto de estudio (Samaniego Gisbert et al., 2025).

La salud mental se beneficia de la aplicación de videojuegos, ya que su práctica está orientada a mejorar el bienestar mental, promoviendo el desarrollo de habilidades y el manejo adecuado de las emociones. Los avances significativos en tecnología permiten el desarrollo de herramientas que mejoran continuamente las formas de evaluación, tratamiento e intervención en diversas áreas, especialmente en psicología. En este contexto, los videojuegos se ajustan coherentemente a estrategias de manejo terapéutico para abordar una variedad de alteraciones (Holguín Álvarez et al., 2020).

En la actualidad, las grandes empresas y desarrolladores de plataformas, ROMs y videojuegos están constantemente creando nuevas alternativas con gráficos avanzados y tarjetas de aceleración para ofrecer experiencias más realistas. Esto contribuye a una mayor inmersión en el videojuego y su integración con los componentes de la psicología en las estrategias de intervención y tratamiento. Este enfoque facilita la elaboración de planes de intervención y promueve un crecimiento digital que aporta significativamente a la salud mental y al bienestar psicológico (Gallardo-Agudo, 2025).

Discusión

Desde los procesos evolutivos del ser humano, siempre ha existido una relación inseparable entre el pensamiento y las emociones. Las alteraciones que surgen de estos dos elementos pueden abordarse de diversas maneras, utilizando distintas estrategias de intervención para atender a todas las personas. Estas alteraciones pueden tratarse desde enfoques físicos, psicológicos y farmacológicos (Pine et al., 2024; Lhoeste-Charris et al., 2024).

Actualmente, los hallazgos evidencian la tendencia de relacionar la psicoterapia con las tecnologías (Ruiz et al., 2022). Relación que está en constante evolución con una perspectiva de inclusión y diversidad (Andrés, 2023; Lun-Álvarez et al., 2025). Dentro de la cual, los videojuegos han venido desempeñando un papel destacado en los métodos alternativos terapéuticos, contribuyendo a mejorar la salud mental y el bienestar psicológico de las personas (Puerta-Sánchez et al., 2023; Vuorre et al., 2023).

En coherencia con lo anterior, Paredes (2025) plantea que los videojuegos y las tecnologías impactan de diferentes maneras, depende del contenido consumido, la edad, el tiempo de exposición, el contexto educativo y la familia. Además, los videojuegos desempeñan un rol fundamental en la detección de patologías que afectan el bienestar psicológico en las áreas emocional, cognitiva y social. Generan formas de trabajo terapéutico que permiten alcanzar diagnósticos más precisos y métodos de tratamiento que mejoran la calidad de la salud mental (Canadá, 2023; Dewhirst et al., 2022). Y promueven nuevas tendencias en el campo del comportamiento humano, buscando articularse con la tecnología para desarrollar disciplinas que faciliten la intervención en diversos trastornos mentales (Vindigni, 2023).

Gama Castro et al (2024) destaca que los videojuegos son importantes para cualquier área de la salud, constituyendo una herramienta fundamental para la intervención. Ofrecen contenido apropiado para cada usuario, con pertinencia en relación a la patología o trastorno que puedan padecer. Esto los convierte en una alternativa con gran proyección para todo tipo de alteraciones y discapacidades. De hecho, muchos niños con discapacidades pueden utilizar esta estrategia para mejorar su condición mental (Santos et al., 2021).

Otras investigaciones indican que los videojuegos que incorporan mensajes de salud mental pueden fusionar intervención digital con accesibilidad (Ferrari et al., 2020; Eckardt, 2024) y que estos funcionan como recursos significativos a nivel de la intervención psicológica. En específico, algunos videojuegos predicen mejoras en la depresión, ansiedad, ayudan a manejar el estrés y mejoran la atención de los sujetos (Mehra et al., 2023; Eve et al., 2024). Según Román & Venturo (2023) fomentan habilidades claves para la salud mental, como la paciencia y la resiliencia y su uso en jóvenes está vinculado a menos síntomas de depresión y ansiedad.

También, es importante señalar que los videojuegos desempeñan un papel como herramienta diagnóstica, permitiendo evidenciar comportamientos relacionados con conductas criminales e infractoras. A través del juego, se pueden observar cómo los individuos elaboran sus deseos y prácticas, considerando el daño a los demás, los problemas en el control de los impulsos y la baja tolerancia a la frustración. Estos elementos pueden manifestarse en la niñez y extenderse hasta la adultez, dejando secuelas negativas y devastadoras (Hernández-Flórez, 2022).

Los videojuegos se han destacado por su capacidad para ayudar a examinar y ofrecer una ruta metodológica que integre los síntomas y las impresiones diagnósticas (Kowal et al., 2021). Esto permite conformar un plan de tratamiento más claro, que fomenta una mayor interacción lúdica y genera motivación, al mismo tiempo que revela las problemáticas que afectan el bienestar psicológico y la salud mental (Pájaro-Muñoz & Navarro-Obeid, 2023). En este sentido, la experiencia del videojuego va más allá del síntoma y satisface las pulsiones del sujeto, incluso aquellas relacionadas con el daño (Lhoeste et al., 2019).

Por otra parte, los videojuegos educativos que tienen como finalidad propósitos académicos han demostrado que permiten aprendizajes a través de la interacción lúdica. Es decir, facilitan el rendimiento académico y favorecen la atención y la resolución de problemas (Reyes Padilla et al., 2020; Naranjo et al., 2025). En este sentido, se resalta que desde una perspectiva cognitiva, son positivos los efectos de jugar videojuegos y su interacción con otros jugadores (Moscardi, 2020).

Por ejemplo, Jahouh et al., (2021) indicaron que la videoconsola 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, la atención y el desempeño en actividades básicas e instrumentales.

Otros autores discrepan de lo anteriormente mencionado. Haciendo énfasis en que el uso excesivo y sin supervisión favorece las dificultades en la regulación emocional y de atención (Sousa et al., 2021). Aunque 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 se teme que los videojuegos en sí puedan ser dañinos para el bienestar (Kowert et al., 2021).

Los videojuegos pueden tener efectos que van más allá de lo social y emocional, llegando a generar un "trastorno propio" si no se gestionan adecuadamente (Reay, 2024). Es crucial que los padres o adultos supervisen el tiempo y tipo de videojuegos que se utilizan, considerando las características de aquellos que emplean sistemas de recompensa más frecuentes (Sánchez & Benítez, 2022).

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 del conocimiento sobre diseño, y la conexión entre la investigación y la práctica clínica (Boldi & Rapp, 2022; Paquin et al (2023)). No obstante, es importante estar atentos al riesgo de adicción a internet y al uso problemático de juegos (Peeples, 2023).

Conclusiones

Los videojuegos han cobrado relevancia en el ámbito de la psicología, demostrando un impacto positivo en los pacientes y despertando un creciente interés en los procesos terapéuticos. Su influencia abarca tanto la psicología como la neuropsicología, ayudando a tratar diversas patologías. Facilitan la interacción social, fomentan cambios emocionales positivos y contribuyen a la regulación de comportamientos negativos mediante refuerzos. Los videojuegos terapéuticos desempeñan un papel crucial en el bienestar mental y en el desarrollo de habilidades emocionales, permitiendo la creación de escenarios que reflejan realidades específicas. Un beneficio notable es su capacidad para ayudar en el control de la impulsividad.

Además, los videojuegos ofrecen estrategias valiosas en el tratamiento de la salud mental, mejorando las respuestas emocionales, la autorregulación y la toma de decisiones. Aumentan la tolerancia a la frustración y son especialmente beneficiosos para la población adulta mayor, al estimular la memoria. También resultan eficaces para personas con lesiones cerebrales y dificultades de aprendizaje. En el campo de la psicología, contribuyen al bienestar psicológico y promueven vínculos funcionales a través de elementos psicoeducativos, alineándose con estándares psicoterapéuticos para abordar trastornos del estado de ánimo, como el trastorno afectivo bipolar y el trastorno esquizoafectivo.

En conclusión, se evidencia que el uso de videojuegos tiene diversos efectos en la salud mental de las personas, generando cambios significativos a partir de la exposición e interacción con estos. Algunos hallazgos indican que se obtienen efectos positivos a nivel cognitivo, por lo que se sugiere la ampliación de estudios en otras modalidades clínicas e intervenciones orientadas a mejorar la calidad de vida.

Como limitación de esta investigación, puede decirse que no se tuvo en cuenta para los respectivos análisis si las investigaciones revisadas fueron experimentales o longitudinales, por lo que, posteriores estudios deberían analizar esta clasificación para mirar el impacto en el tiempo del uso de los videojuegos en la salud mental. También, se plantea la necesidad de seguir diseñando investigaciones con diseños metodológicos más robustos sobre este tema, así como, tener presente la practicidad clínica de los videojuegos porque se puede correr el riesgo de que sean usados solo como entretenimiento.

Declaración de Conflictos de Interés

No declaran conflictos de interés.

Contribución de autores

Autor	Concepto	Curación de datos	Análisis/ Software	Investigación Metodología /	Proyecto/ recursos / fondos	Supervisión/ validación	Escritura inicial	Redacción: revisión y edición final
1	X		X	X			X	X
2		X	X			X		X
3				X		X		X
4			X	X	X	X		X
5			X				X	X
6	X			X			X	X

Financiamiento

Ninguno.

Referencias

- Andrés, J. (2023). Los videojuegos: el nuevo espacio cultural inclusivo para personas con discapacidad visual. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 81, 79-96. <https://doi.org/10.53094/NGMN2166>.
- 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>
- Kerr, S., & Kingsbury, M. (2023). Online digital media use and adolescent mental health. *Health reports*, 34(2), 17-28. <https://doi.org/10.25318/82-003-X202300200002-ENG>
- Contreras Solis, A. A., Paguay Toaquiza, G. A., Vargas Castro, B. M., Pico Holguín, B. M., & Bastidas Ortega, A. E. (2025). La importancia de las matemáticas en el diseño de videojuegos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 9(1), 6636-6649. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16361
- 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), 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), e37. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.4>.
- Eckardt, J. P. (2024). Therapeutic uses of gaming in mental health: An untapped potential. *JMIR Serious Games*, 12, e57714. <https://doi.org/10.2196/57714>
- Eve, Z., Turner, M., Di Basilio, D., Harkin, B., Yates, A., Persson, S., Henry, J., Williams, A., Walton, G., Jones, M. V., Whitley, C., & Craddock, N. (2024). Therapeutic games to reduce anxiety and depression in young people: A systematic review and exploratory meta-analysis of their use and effectiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.2938>
- Fernández-Castillo, E., Concepción Martínez, A., & Herrera Jiménez, L. F. (2022). Uso de los videojuegos y su relación con factores protectores de la salud mental en adolescentes cubanos. *Informació psicològica*, (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). Gaming with stigma: Analysis of messages about mental illnesses in video games. *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). Digital game interventions for youth mental health services (gaming my way to recovery): Protocol for a scoping review. *JMIR Research Protocols*, 9(6), e13834. <https://doi.org/10.2196/13834>
- Gallardo-Agudo, Á. (2025). El crítico de videojuegos: perfil, rutinas profesionales y funciones [The video game critic: profile, professional routines and roles]. *Revista de Comunicación de la SEECl*, 58, 1-22. <https://doi.org/10.15198/seeci.2025.58.e895>
- Gama Castro, María Martha, León Reyes, Freddy, & Nope Aguilar, Maily Lizzeth. (2024). Accesibilidad en los videojuegos para población con discapacidad visual en Colombia. *Investigación y Desarrollo*, 32(2), 127-156. <https://doi.org/10.14482/indes.32.02.330.986>

- Giosci, R., & Barros, T. (2023). Therapeutic interventions with videogames in treatments for depression: A systematic review. *Games for Health*, 12(4), 269–279. <https://doi.org/10.1089/g4h.2022.0094>
- González Usca, L. A., Linares Salinas, K. J., & Pinto Villamar, J. A. (2024). Steam Video Game Reviews Classifier. *Innovation and Software*, 5(1), 69-80. <https://doi.org/10.48168/innosoft.s15.a117>
- Hernández-Flórez N., Lhoeste-Charris Álvaro, Acosta-Acuña L., Ballesteras-Zabaleta C., Bravo-Baldovino Y., Canchila-Martínez L., & Hernández-Andrade G. (2022). Rasgos de la personalidad asociados a la conducta criminal: perspectiva de los modelos de Eysenck y Gray. *Búsqueda*, 9(2), e616. <https://doi.org/10.21892/01239813.616>
- Hernández-Flórez, J., Ortiz-González, A. L., Lhoeste-Charris, Álvaro, Klimenko, O., Moncada-Navas, F., & Hernández-Flórez, N. (2023a). Emotions, anxiety, depression and the immune system: an integrative view of psychoneuroimmunology from a meta-analytic review of the narrative. *Gaceta Médica De Caracas*, 131(S3). Recuperado a partir de http://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. (2023b). Psychotherapeutic treatments in patients with bipolar and schizoaffective disorders: A meta-analytic review. *Gaceta Médica De Caracas*, 131(S3). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/26567
- Hernández-Flórez, N., Lhoeste-Charris, A., Moncada-Navas, F., Rodríguez Ávila, Y. D. C., & Barboza Hernández, J. L. (2022). Suicide risk factors in university students: A review from the literature. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(6), 2726-2751. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3726
- Holguín Álvarez, J., Taxa, F., Flores Castañeda, R., & Olaya Cotera, S. (2020). Proyectos educativos de gamificación por videojuegos: desarrollo del pensamiento numérico y razonamiento escolar en contextos vulnerables. *EDMETIC*, 9(1), 80–103. <https://doi.org/10.21071/edmetic.v9i1.12222>
- Jahouh, M., González-Bernal, J. J., González-Santos, J., Fernández-Lázaro, D., Soto-Cámaras, R., & Mielgo-Ayuso, J. (2021). Impact of an intervention with Wii video games on the autonomy of activities of daily living and psychological-cognitive components in the institutionalized elderly. *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. *Revista iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*, 12(1), 114–136. <https://doi.org/10.24310/riccaf.2023.v12i1.15805>
- Kaigo, M., & Okura, S. (2020). Accesibilidad de los juegos y promoción de la participación de la comunidad de discapacitados japonesa. *Información*, 11 (3), 162. <https://doi.org/10.3390/info11030162>
- 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). Smartphone Dependency and its Relationship with the Meaning of Life, Psychological Well-Being and Self-Regulation in a Sample of University Students. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 8(1), 36-54. <https://journalppw.com/index.php/jpw/article/view/17955>
- Kowal, M., Conroy, E., Ramsbottom, N., Smithies, T., Toth, A., & Campbell, M. (2021). Gaming your mental health: A narrative review on mitigating symptoms of depression and anxiety using commercial video games. *JMIR Serious Games*, 9(2), e26575. <https://doi.org/10.2196/26575>
- Kowert, R., Ferguson, C. J., Fletcher, P. C., & Rusch, D. (2021). Editorial: Digital Games and Mental Health. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713107>
- 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. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 37(5). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aaft/article/view/16144
- Lhoeste-Charris, A., Orozco, M., Navarro-Obeid, J., Diaz, L., Viafara, E., Martinez, I., Cardenas, R. (2024).Impact Of Physical Activity on Adolescents with Anxiety Disorders and Depression: A Systematic Review. *International Journal of Religion*, 5(12), 1909 – 1921. <https://doi.org/10.61707/d14ejm04>
- Lun-Álvarez, H. E., Muñoz-Palacio, F., & Mocha-Román, V. J. (2025). Tendencias Actuales en intervención psicológica. *Sociedad & Tecnología*, 8(1), 170-190. <https://doi.org/10.51247/st.v8i1.486>
- Mehra, I., Nasir, S., & Prakash, A. (2023). Computer and video games in mental health. *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. *Revista Ibérica De Sistemas e Tecnologias De Informação*, 482-495. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/videojuegos-educativos-para-niñas-y-niños-en/docview/2493869469/se-2>
- Moscandi, R. (2020). Los efectos positivos de jugar videojuegos y su aplicación en entornos no lúdicos. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*, 110, 124–144. <https://doi.org/10.18682/cdc.v110.4066>
- Muros Ruiz, B., López de la Varga, S., & Navia Manzano, J. A. (2024). La construcción de la imagen corporal y los videojuegos en red (Body image development and online videogames). *Retos*, 56, 271–279. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.98014>
- Núñez-Naranjo, A., Sosa-Quiñonez, S., Jaramillo-Guzmán, E., Romero-Moya, D., & Nicolalde-Páez, D., (2025). La influencia del uso de videojuegos educativos en el desarrollo cognitivo infantil. 593 *Digital Publisher CEIT*, 10(1-2), 51-64, https://doi.org/10.33386/593_dp.2025.1-2.2958
- Pájaro-Muñoz, I., & Navarro-Obeid, J. (2023). Toma de conciencia del cuidado de la salud mental en universitarios en el contexto de postpandemia por COVID-19. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(3), 84-96. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.03.007>
- Paquin, V., Ferrari, M., Sekhon, H., & Rej, S. (2023). Time to think “meta”: A critical viewpoint on the risks and benefits of virtual worlds for mental health. *JMIR Serious Games*, 11, e43388. <https://doi.org/10.2196/43388>

- Paredes, Y. D. R. S. (2025). Cómo impactan los videojuegos, las redes sociales y los teléfonos celulares en el desarrollo del cerebro de los niños: How video games, social media and cell phones impact children's brain development. *Revista Científica Multidisciplinar G-nerando*, 6(1), ág-1876. <https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.506>
- Parra-Rocha, D. S., Chiluiza-Vásquez, W. P., & Castillo-Conde, D. A. (2022). Technological Inclusion in Times of Pandemic: A Review of Constructivism as a Theoretical Foundation. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 13(2), 16-25. <https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.288>
- Peeples, D. A. (2023). 41.3 The integration of video games with psychotherapy. *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). A novel casual video game with simple mental health and well-being concepts (Match Emoji): Mixed methods feasibility study. *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 Tecnologias de Informação*, 64, 477–488. <https://media.proquest.com/media/hms/PFT/1/JDifX?cit%>
- Reay, E. (2024). Treating symptoms or treating causes? Therapeutic video games for mental health. *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). Videojuegos y su Impacto en la Salud Mental: Estudio Experimental Sobre Exposición a Videojuegos Violentos en Estudiantes Universitarios. *Tecnología Educativa Revista CONAIC*, 7(1), 24–30. <https://doi.org/10.32671/terc.v7i1.12>
- Rojas, F. A., Sánchez, G. A. R., & Vázquez, L. L. L. (2025). El uso responsable de las TIC. Una propuesta para su promoción desde los servicios de salud mental. *GEDI-PRAXIS, Revista de Gestión, Educación y Ciencias Sociales*. 3(1), 3-18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14799170>
- Román, F. F. V., & Venturo, G. F. L. (2023). El papel positivo de los videojuegos en la salud mental: Un llamado a romper estereotipo. *Revista La Universidad*, 1-2. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.7943224>
- Ruiz Cañero, A. (2025). Los avatares emocionales de Thatgamecompany: la conexión humana digital a través de los mundos video lúdicos. *Comunicación y Hombre*, (21), 127–134. <https://doi.org/10.32466/eufv-cyh.2025.21.870.127-134>
- Ruiz, M., Moreno, M., Girela-Serrano, B., Díaz-Oliván, I., Muñoz, L. J., González-Garrido, C., & Porras-Segovia, A. (2022). Winning the game against depression: A systematic review of video games for the treatment of depressive disorders. *Current Psychiatry Reports*, 24(1), 23–35. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01314-7>
- Ruiz-Rodríguez, M., & Cieza-Mostacero, S. (2024). Influencia de los videojuegos en la depresión: Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Ibérica De Sistemas e Tecnologias De Informação*, 57-67. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/influencia-de-los-videojuegos-en-la-depresión-una/docview/2957758281/se-2>
- Samaniego Gisbert, J. A., Suriá Martínez, R., & Ibáñez Torres, N. (2025). Distorsiones cognitivas en la adicción al juego online: un análisis basado en el género de los estudiantes universitarios. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-14. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1653>
- Sánchez, J. I., & Benítez, E. I. (2022). “Revisión sobre la ‘Salud mental y nuevas tecnologías’: análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva”. *Revista INFAD de Psicología*, 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). Active video games for improving mental health and physical fitness—an alternative for children and adolescents during social isolation: An overview. *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). O brinquedo terapêutico e o impacto na hospitalização da criança: revisão de escopo. *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). Inmersión y activación de estados emocionales con videojuegos de realidad virtual. *Revista de Psicología (PUCP)*, 39(2), 531-551. <https://doi.org/10.18800/psico.202102.002>
- Vindigni, G. (2023). An Interdisciplinary Study on Generative AI: Exploring Its Efficacy in Mental Health Interventions within the Gaming Ecosystem. *British Journal of Healthcare and Medical Research*, 10(4), 30–61. <https://doi.org/10.14738/bjhr.104.15114>
- Vuorre, M., Magnusson, K., Johannes, N., Butlin, J., & Przybylski, A. K. (2023). An intensive longitudinal dataset of in-game player behaviour and well-being in PowerWash Simulator. *Scientific Data*, 10(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41597-023-02530-3>