DOI: 10.21892/01239813.788 **Revisión de literatura**

Videojuegos y Rehabilitación en Salud Mental: Otras Alternativas de Intervención en Psicología

Videogames and Rehabilitation in Mental Health, Other Intervention Alternatives in Psychology

María Orozco Santander[1]; Ibeth Orozco Santander[2]; Lourdes Corrales Delbono[3]; Michelle Zurita Caraballo[4]

Recibido: 23-06-2025. **Aceptado:** 26-08-2025. **Publicado:** 10-09-2025.

RESUMEN

Objetivo: El presente estudio se enfocó en describir los aportes de los videojuegos en la rehabilitación y la salud mental como una alternativa de intervención en psicología. **Método:** La metodología utilizada fue una revisión sistemática utilizando criterios de inclusión y exclusión, y teniendo en cuenta el uso de ecuaciones booleanos (AND, OR, NOT) en las bases de datos PubMed, PsycINFO y Scopus. La búsqueda inicial arrojó 7.870 artículos, luego, de acuerdo con el proceso de identificación, eliminación y selección, la muestra final fue de 19 artículos. **Resultados:** En los resultados hallados se encontraron dos categorías de análisis utilizando el mapa de palabras: video juegos, salud mental, intervención, psicología y rehabilitación. **Conclusiones:** Según la revisión realizada los videojuegos han demostrado ser una estrategia alternativa o complementaria a nivel terapéutico que ofrece aportes significativos a la psicología y sus campos de acción, destacándose grandes impactos en cada intervención.

Palabras clave: Videojuegos; salud mental; intervención; psicología; rehabilitación.

[1] Magister en Psiconeuropsiquiatría y rehabilitación mental. Universidad Metropolitana, Barranquilla, Colombia, E-mail: morozcos@unimetro.edu.co. ORCID: https:/orcid.org/0000-0001-9007-7113

[2] Magister en Psiconeuropsiquiatría y rehabilitación mental. SENA: Servicio Nacional de Aprendizaje, Santa Marta, Colombia, E-mail: imorozco@sena.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0009-0001-9789-886X

[3] Psicóloga. Magíster en Psicología clínica y de la salud. Universidad del Sinú. Montería, Colombia. Email: lourdescorralesdelbono@hotmail.com. ORCID: https://orcid.org/0009-0002-8790-7635

[4] Psicóloga. Magíster en Psicología clínica y de la salud. Universidad del Sinú. Montería. Colombia. Email: michellezurita@unisinu.edu.co. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3302-2631

Como citar (APA): Orozco, M., Orozco, I., Corrales, L. y Zurita, M. (2025). Video juegos y rehabilitación en salud mental: otras alternativas de intervención en psicología. *Búsqueda*, *12*(1), 36-51. https://doi.org/10.21892/01239813.788

ABSTRACT

Objective: The present study focused on describing the contributions of video games in rehabilitation and mental health as an alternative intervention in psychology. **Method:** The methodology used was a systematic review using inclusion and exclusion criteria and taking into account the use of Boolean equations (AND, OR, NOT) in the databases PubMed, PsycINFO and Scopus. The initial search yielded 7,870 articles, then, according to the identification, elimination and selection process, the final sample was 19 articles. **Results:** In the results found, two categories of analysis were found using the word map: video games, mental health, intervention, psychology and rehabilitation. **Conclusions:** According to the review carried out, video games have proven to be an alternative or complementary strategy at a therapeutic level that offers significant contributions to psychology and its fields of action, highlighting great impacts in each intervention.

Keywords: Videogames; mental health; intervention; psychology; rehabilitation.

INTRODUCCIÓN

La salud mental enfrenta constantemente nuevos retos, y los métodos de intervención son esenciales para mejorar los procesos cognitivos de quienes necesitan atención terapéutica. Actualmente, los videojuegos se han establecido como una alternativa innovadora para fomentar y dinamizar actividades relacionadas con la salud mental. Además, el avance tecnológico proporciona herramientas significativas que benefician a la ciencia y contribuyen al bienestar mental de todos aquellos pacientes que requieren este tipo de apoyo diagnóstico.

La pandemia de COVID-19 provocó un aumento en los trastornos mentales y emocionales debido al prolongado confinamiento. Esto llevó al uso de plataformas y herramientas tecnológicas para aliviar los cambios y situaciones que surgían en los hogares, convirtiéndose en una estrategia de afrontamiento para enfrentar las medidas sanitarias impuestas (Pájaro-Muñoz y Navarro-Obeid, 2023).

Actualmente, el uso de la tecnología ha tenido un gran impacto, ya que se aplica en equipos, software y aplicaciones móviles que desarrollan estrategias innovadoras para la salud mental como métodos terapéuticos alternativos. Además, los gráficos y las formas interactivas de estos dispositivos despiertan la curiosidad de los pacientes, incentivando su motivación para participar en estas actividades terapéuticas. Esto genera bienestar emocional y una expectativa de competencia que aporta vitalidad (Reay et al., 2024).

Los videojuegos han tenido un impacto notable en las dificultades cognitivas de muchas personas que enfrentan problemas de memoria, trastornos cognitivos, Alzheimer e incluso alteraciones motoras. Además, ayudan a reducir y modificar conductas desadaptativas y comportamientos negativos en niños y adolescentes. En el contexto de patologías asociadas con trastornos del aprendizaje y habilidades escolares, los videojuegos se presentan como una excelente alternativa para la psicología en la rehabilitación de la salud mental (Gliosci et al., 2023).

Es importante destacar que científicamente los video juegos son instrumentos tecnológicos con un gran impacto y una magnifica contribución no solo en la psicología, sino también en otras áreas como la fonoaudiología donde se promueve la adquisición del lenguaje expresivo y comprensivo, además de procesos metacognitivos y cognoscitivos fundamentales para lograr procesos de organización, regulación, equilibrio del aprendizaje y las capacidades para razonar de una manera adecuada (Hernández y Rodríguez, 2019).

Los videojuegos también ayudan a mejorar el procesamiento de componentes emocionales, ya que mediante las dinámicas del juego permiten canalizar y expresar adecuadamente emociones que no

han sido gestionadas. De igual manera, promueven la interacción asertiva con los demás, lo que resulta beneficioso para la salud mental y la rehabilitación en psicología. En este contexto, sus contribuciones como terapias alternativas tienen un gran impacto en las diversas dimensiones del desarrollo humano (Fernández-Castillo et al., 2022).

Es importante destacar que los videojuegos contribuyen a la rehabilitación de personas con características antisociales. A través de las actividades terapéuticas relacionadas con los videojuegos, estos individuos pueden experimentar aspectos que faltan en su personalidad, como la empatía y la readaptación social. Esto fomenta nuevas formas de representaciones sociales y pensamientos más adaptativos. Los videojuegos utilizados generan cambios que abarcan desde lo cognitivo hasta el componente emocional (Patiño García, 2024).

También es importante señalar que por medio de los videojuegos es posible trabajar actividades terapéuticas orientadas a pacientes con ideación suicida, dificultades en la autoaceptación, autoestima y autoconocimiento. Estas problemáticas suelen estar asociadas a condiciones de estrés y las exigencias sociales. La participación en videojuegos diseñados para enfrentar situaciones hipotéticas, muy cercanas a la realidad del paciente, esto permite generar formas de pensamientos más claras y estructuradas para la resolución de problemas (Hernández-Flórez et al., 2022).

Los videojuegos también contribuyen al bienestar psicológico, especialmente en la etapa de jubilación. A través de niveles progresivos y actividades interactivas generan sensaciones de utilidad y propósito, ofreciendo una ocupación significativa que favorece la salud mental. Además, teniendo en cuenta las etapas del desarrollo evolutivo, los videojuegos ayudan a construir y reforzar las estrategias cognitivas necesarias para realizar actividades de manera efectiva. En este contexto, las personas jubiladas pueden comprender el bienestar psicológico a través de acciones interrelacionadas y de sus vínculos con los demás (Méndez-Chávez et al., 2023).

En el ámbito de la salud mental, los videojuegos ofrecen estrategias de relajación mediante el uso de sonidos particulares que inducen estados de tranquilidad para el paciente, en ocasiones, estos juegos pueden estar integrados con imágenes atractivas y alejadas de elementos violentos o perturbadores. Esto con el fin de que las emociones que se generen sean agradables y satisfactorias para el sujeto dentro del videojuego, por esta razón, estas ayudas tecnológicas logran reducir los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo de quienes lo utilizan (Ruiz-Rodríguez et al., 2024).

Es fundamental señalar que las actividades terapéuticas alternativas basadas en videojuegos, utilizadas en el ámbito de la salud mental, facilitan el desarrollo de estrategias de afrontamiento ante situaciones que afectan el estado de ánimo, como el estrés y la ansiedad. En este contexto, los videojuegos contribuyen a la reducción de los síntomas asociados con las alteraciones mentales con el objetivo de mejorar la salud mental y la calidad de vida de personas de diversas edades (Paquin et., 2023).

Objetivo

Describir los aportes de los videojuegos en la rehabilitación y la salud mental como una alternativa de intervención en psicología.

MÉTODO

La metodología propuesta se basa en una revisión sistemática sustentada en la declaración PRISMA (2020), utilizando algoritmos booleanos para explorar documentos científicos. Se llevó a cabo una selección, revisión y categorización de textos publicados en diversas revistas científicas de acceso abierto. La búsqueda se realizó en bases de datos como Scopus, PsycINFO y PubMed. Las categorías de análisis seleccionadas fueron: videojuegos, rehabilitación, salud mental e intervención. La muestra

está compuesta por 20 documentos publicados, extraídos de fuentes primarias y secundarias, abarcando un periodo de los últimos cinco años (2020 – 2025) en los idiomas español e inglés.

Criterios de Inclusión y Exclusión

En los criterios de inclusión se consideraron investigaciones publicadas en los últimos cinco años. Se aceptaron documentos redactados en inglés o español, siempre que los manuscritos resultaran de investigaciones. Es relevante señalar que se tomaron en cuenta solo aquellos estudios asociados a las categorías de investigación.

Por otro lado, los criterios de exclusión incluyeron la eliminación de textos que no pertenecen al periodo de los últimos cinco años, así como manuscritos de capítulos de libros, libros completos y escritos de carácter reflexivo. También se descartaron textos que no estuvieran relacionados con las variables de investigación.

Tabla 1. Procedimiento de búsqueda.

Estrategias de búsqueda	Proceso de recopilación de datos
Exploración directa sobre textos que tributan a las categorías de estudio, idiomas inglés y español y, por último, que cumplan con el criterio de la ventana de tiempo de los últimos cinco años.	Trabajo bajo la metodología PRISMA con textos articulados a las variables de investigación. Con esto se busca que las revisiones sistemáticas promueven aportes teóricos que generan medios esenciales acerca de la temática de investigación.

La exploración se ejecutó en plataformas y bases de datos internacionales: Scopus, PsycINFO y PubMed con el uso de ecuaciones y componentes boléanos AND, OR y NOT.

Tabla 2. Términos de búsqueda de la información.

"Video juegos" **and "**Salud mental" **or = "**Rehabilitacion" **not = "**Daños" **"**Intervencion" **and "**Video juego" **or** Psicologia" **or** "Alternativas" **not =** "alteraciones" "Aportes" **and** "Terapia" **or** "software" **not** "deterioro" "influencias" **and** "juegos interactivos" **or** "método" **not** adicciones "Video games" **and** "Mental health" **or** = "Rehabilitation" **not =** "Damage" "Intervention" **and** "Video game" **or** "Psychology" **or** "Alternatives" **not =** "alterations" "Contributions" **and** "Therapy" **or** "software" **not =** "deterioration" "influences" **and** "interactive games" **or** "method" **not =** addictions

Tabla 3. Cruces de términos de búsqueda en las bases de datos.

Búsqueda	Bases de datos	Resultado Final			
Video juegos" **and "**Salud mental" **or = "**Rehabilitacion" **not = "**Daños" **"**Intervencion" **and "**Video juego" **or** Psicologia" **or** "Alternativas" **not =** "alteraciones" "Aportes" **and** "Terapia" **or** "software" **not** "deterioro" "influencias" **and** "juegos interactivos" **or** "método" **not** adicciones "Video games" **and** "Mental health" **or** =	**Scopus**	1320	650	840	2810

"Rehabilitation" **not =** "Damage" "Intervention" **and** "Video game" **or** "Psychology" **or** "Alternatives" **not =** "alterations" "Contributions" **and** "Therapy" **or** "software" **not =** "deterioration" "influences" **and** "interactive games" **or** "method" **not =** addictions	**PsycINFO**	1100	620	440	2160
	PubMed	1200	1050	650	2900
	Total	3620	2320	1930	7870

Durante el proceso de exploración, se identificaron varios trabajos científicos en distintas bases de datos. Estos estudios contribuyen de manera significativa a las variables de investigación. Por lo tanto, los artículos encontrados se organizarán en un flujograma para filtrar aquellos que tengan una mayor relación con el trabajo investigativo.

Selección de los Estudios

La selección de los estudios se articula a una ventana de tiempo correspondiente a los últimos cinco años, priorizando aquellos trabajos que ofrecieron mayor contribución a las variables de investigación. Las bases de datos que se tuvieron en cuenta fueron de acceso abierto, los documentos duplicados se excluyeron al igual que las notas de autor y ensayos, los documentos científicos elegidos estaban completos y culminados (Page et al., 2021).

Tabla 4. Proceso de identificación, eliminación y selección de artículos.

Boleanos	AND, OR y NOT			
No Artículos en Idioma	Español 4000		Ingles 3870	
Bases de Datos	Scopus	PsycINFO	PubMed	Total
Sin Filtro	2810	2160	2900	7870
Sin Acceso	1110	1360	1500	3970
R/ Incompletos/ Duplicados	1000	700	1210	2910
No Cumplen Criterios	690	95	185	970
Elección	9	5	5	19

Extracción de los Datos

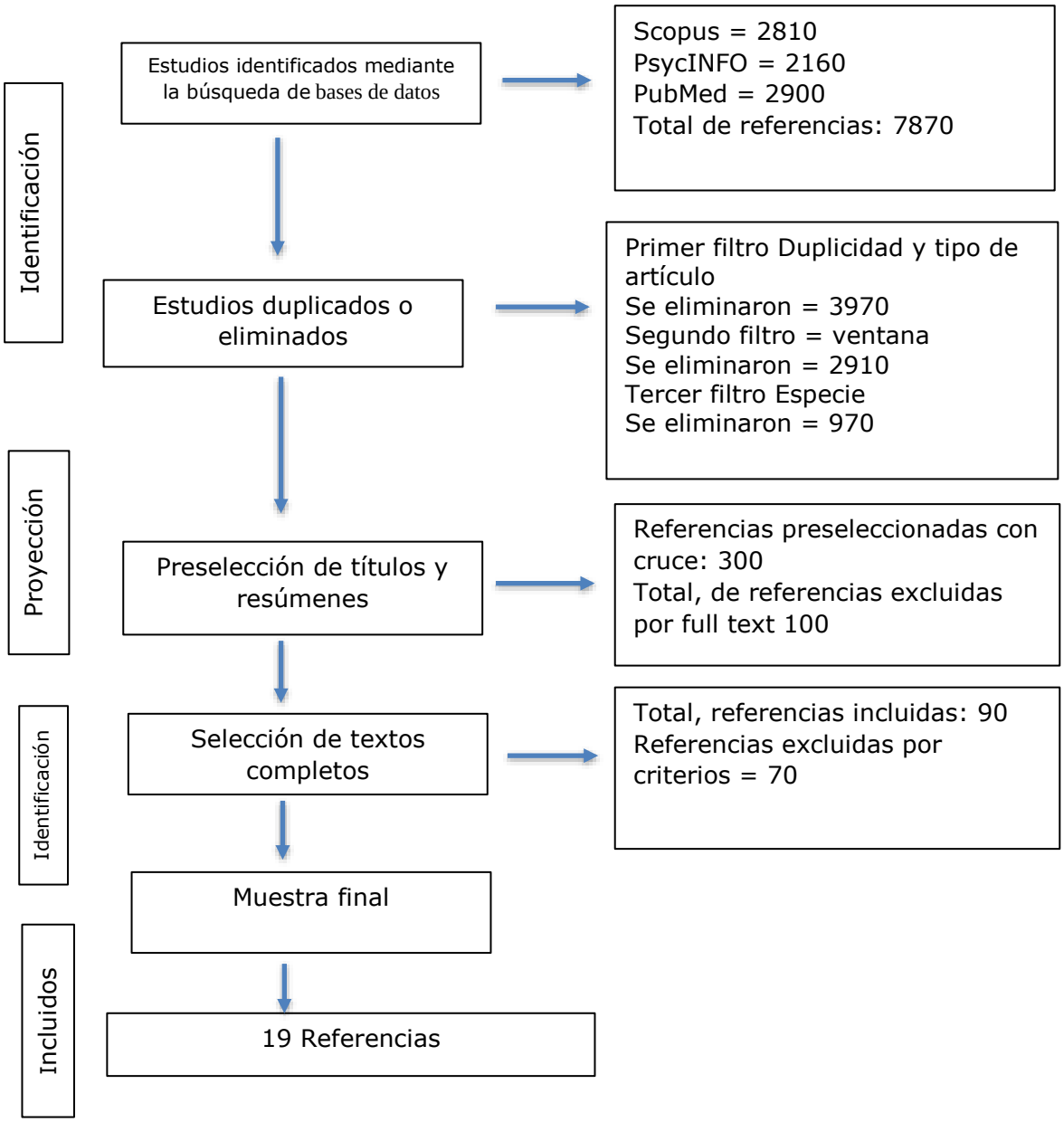
Este procedimiento se orienta a la identificación de los textos científicos seleccionados, los cuales fueron sometidos a un filtro para detectar los artículos duplicados y así eliminarlos. Posteriormente, se aplicó un segundo filtro destinado a descartar los documentos que no estaban completos y no cumplían con los criterios. El objetivo final de este proceso fue extraer los trabajos científicos que

tributen a las variables de investigación abordadas en el desarrollo de este artículo.

RESULTADOS

Se identificaron un total de 19 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: videojuegos, rehabilitación, salud mental e intervención. La Figura 1 ilustra el proceso de selección de los estudios y la Tabla 5 muestra las características más importantes de cada uno de ellos.

Figura 1. Flujograma del proceso de la selección de estudios.



A continuación, se presentan las características de las investigaciones revisadas.

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

N	Título	Año Publicación	DOI	Objetivo del estudio	Resultados y hallazgos	Autores
1	Calidad de vida y bienestar psicológico en personas que juegan videojuegos. Un estudio de casos	2025	https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/143	Influencia de los videojuegos en la salud mental.	Relación entre el uso de videojuegos, bienestar psicológico y confinamiento social.	Villarreal et al.

2	La Influencia de los Videojuegos en el Desempeño Escolar de Adolescentes: Un Enfoque Metodológico Mixto	2025	https://doi.org/10.21897/rii.3880	Relación de los videojuegos con el rendimiento escolar.	No se encontró correlación negativa entre videojuegos y desempeño Académico. Lo que se describe es coherente con tendencias actuales en pedagogía digital, donde el uso de videojuegos serios (*serious games*) no solo cumple una función lúdica, sino también formativa y evaluativa.	Aguirre Pérez et al.
3	Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo	2025	https://doi.org/10.1016 /j.anpedi.2025.503876	Evaluar riesgos del ecosistema digital en la salud integral	Identifica el impacto negativo del mal uso de tecnología digital	Salmerón-Ruiz et al.
4	Videojuego como alternativa para niños con TDAH y TDA	2025	https://doi.org/10.62305/alcon.v5i3.571	Videojuegos como herramienta terapéutica.	Propuesta para integración de videojuegos en contextos educativos limitados	Zárate Cortez et al.
5	Videojuegos activos y salud mental una revisión sistemática con metaanálisis: Exergames y salud mental	2025	https://doi.org/10.56124/sapientiae.v8i16.028	Impacto de los videojuegos en niños con dificultades de aprendizaje.	Mejoras cognitivas y emocionales cuando hay una selección y supervisión adecuada del uso de videojuegos.	Avila Tejena et al.
6	Eficacia de los videojuegos en la regulación emocional de los estudiantes.	2024	https://doi.org/10.51302/tce.2024.21317	Relación de los Videojuegos en el comportamiento y en la salud mental de os estudiantes.	El estudio demuestra que el uso de videojuegos puede ser útil para enseñar estrategias de regulación emocional y disminuir síntomas como la ansiedad, la depresión y el descontrol de impulsos en niños y adolescentes. Aunque los efectos no siempre alcanzan un nivel clínico significativo, se considera que estos videojuegos pueden ser herramientas valiosas dentro del ámbito escolar	Gómez et al.
7	Redes sociales y salud mental en adolescentes	2024	https://doi.org/10.26495/tpxe8716	Analizar cómo se relacionan las redes sociales con la salud	El uso responsable de internet y los video juegos en línea tiene efectos positivos en la salud mental	Livia et al.

				mental de los adolescentes		
8	¿Tratar los síntomas o tratar las causas?	2024	https://doi.org/10.1145/3664282	Influencia de los Videojuegos en la salud mental	Alivio de estrés mediante videojuegos con contenido de salud mental	Reay
9	Un novedoso videojuego casual con conceptos sencillos de salud mental y bienestar (Match Emoji): Estudio de viabilidad con métodos mixtos	2024	https://doi.org/10.2196/46697	Las influencias de los videos juegos en los adolescentes	El estudio reporta que el 87 % de los participantes utilizaron el videojuego Match Emoji durante al menos 60 minutos a lo largo de dos semanas, y el 80 % mantuvo su uso posteriormente. Se observaron cambios positivos en distintas escalas de evaluación psicológica: 1,38 en CAMM (atención plena), 0,8 en GHSQ (disposición a buscar ayuda), −1,09 en FS (florecimiento subjetivo) y −3,42 en RCADS (síntomas de ansiedad y depresión), con niveles de significancia variable.	Pine et al.
10	Juegos terapéuticos para reducir la ansiedad y la depresión en jóvenes: Una revisión sistemática y un metaanálisis exploratorio de su uso y eficacia	2024	https://doi.org/10.1002/cpp.2938	Aportes de los juegos en la salud mental y en la psicoterapia.	Los resultados mostraron que las intervenciones de juego tienen un efecto pequeño a mediano sobre las variables de resultado (d = .35). Efectos de magnitud moderada en síntomas clínicos	Eve et al.
11	Exploración de la terapéutica digital: intervenciones basadas en juegos y en la Salud en la atención de la salud mental: potencial,	2023	https://doi.org/10.14738/bjhmr.103.14804	Relación entre video juegos, salud mental y terapias de rehabilitación.	La revisión evidencia que las intervenciones digitales pueden generar cambios positivos en el comportamiento, las emociones, la cognición y el bienestar mental. Además, aborda aspectos clave como su impacto a largo plazo, la seguridad en personas con trastornos mentales graves y la accesibilidad	Puerta-Sánchez et al.

	desafíos e implicaciones políticas				para diversas poblaciones.	
12	Los efectos de los videojuegos en la salud de niños y adolescentes	2023	https://doi.org/10.1542/pir.2022-005666	Videojuegos, salud mental niños y adolescentes	La revisión enfatiza la importancia de que los profesionales de la salud infantil comprendan tanto los aspectos positivos como los negativos del uso de videojuegos, y desarrollen estrategias informadas para fomentar un uso saludable y prevenir efectos adversos en el bienestar infantil.	Alanko
13	Un conjunto de datos longitudinales intensivos sobre el comportamiento y el bienestar de los jugadores en el simulador PowerWash	2023	https://doi.org/10.1038/s41597-023-02530-3	Relacionar uso real de videojuegos y bienestar.	Se presenta un conjunto de datos extensivo que permite analizar de manera más objetiva la relación entre el uso de videojuegos, el bienestar psicológico y la motivación de los jugadores, aportando una base más sólida para futuras investigaciones.	Vuorre et al.
14	Uso de videojuegos y factores protectores en adolescentes cubanos	2022	https://doi.org/10.14635/ipsic.1927	Identificar factores protectores frente a la adicción a videojuegos.	Para este estudio se utilizó un diseño cuantitativo y transversal con 163 adolescentes de preuniversitario, identificando una relación inversa entre uso excesivo y factores protectores.	Fernández Castillo et al.
15	Los videojuegos comerciales como recurso para la salud mental: una revisión sistemática de la literatura	2022	https://doi.org/10.1080/0144929x.2021.1943524	Videojuegos comerciales, revisión sistemática de la literatura, salud mental, trastornos mentales, diseño de juegos, práctica clínica.	El análisis destaca los principales trastornos mentales abordados mediante videojuegos y los géneros más utilizados en dichas intervenciones. Los hallazgos permiten identificar vacíos en la investigación actual, especialmente en lo referente a la falta de estudios de campo y de diseño longitudinal.	Boldi et al.
16	Uso de medios digitales y salud mental en adolescentes	2023	https://doi.org/10.25318/82-003-X202300200002-ENG	Relación entre redes sociales, mensajería y salud mental.	El estudio identificó asociaciones significativas entre el uso de redes sociales, mensajería instantánea y contenidos en video con indicadores negativos de salud	Kerr, & Kingsbury

					mental, como síntomas de trastornos alimentarios e ideación suicida. Factores como la cibervictimización y la calidad del sueño influyen en estas relaciones, aunque los síntomas alimentarios se mantuvieron relevantes en ambos géneros.	
17	Terapéutica con IA en videojuegos	2023	https://doi.org/10.14738/bjhmr.104.15114	Aplicación de IA generativa en intervenciones con videojuegos.	Potencial de la IA para personalizar salud mental lúdica.	Journal of Biomedical Engineering and Medical Imaging
18	Juegos digitales y salud mental	2021	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713107	Revisión del rol de videojuegos en salud mental.	Destaca riesgos y beneficios reconocidos por la OMS.	Robert et al.
19	Uso terapéutico de juegos serios en salud mental: revisión de alcance.	2022	https://doi.org/10.1192/bjo.2022.4	Revisión de alcance de juegos serios.	Resultados favorables en ansiedad, TDAH, depresión y esquizofrenia.	Dewhirst et al.

Los Videojuegos como Terapia Alternativa en Psicología

En la actualidad, existen diversas prácticas profesionales complementarias diseñadas para mejorar los procesos de intervención en salud mental desde una perspectiva integral y holística. En el ámbito de la psicología, esto permite integrar enfoques terapéuticos no convencionales. En este contexto, los videojuegos han demostrado ser una herramienta terapéutica alternativa efectiva. Además, su impacto ha sido bien recibido por quienes participan en estos tratamientos. Es relevante destacar que la neuropsicología ha incorporado estos elementos, ya que sus contribuciones son esenciales para abordar las patologías en esta área de la psicología (Colmenares, 2023).

Es importante señalar que la psicología educativa ha mostrado interés en estos enfoques debido a que se ha evidenciado una mejora en el rendimiento académico de numerosos estudiantes que han participado en procesos terapéuticos basado en videojuegos. Por lo tanto, los videojuegos también contribuyen a los procesos de enseñanza aprendizaje y se articula con todas las variables psicológicas que mejoran el bienestar psicológico y la salud mental de todas las personas que tiene una dificultad relacionada con el aprendizaje o habilidades escolares (Gallardo Pérez et al., 2024).

Asimismo, los videojuegos aportan significativamente al desarrollo de los procesos emocionales, promoviendo cambios en el bienestar mental y en la capacidad de adaptación de los individuos. Estas herramientas permiten crear estrategias que fomentan habilidades de pensamiento para gestionar emociones en momentos específicos. Los escenarios y metaversos que presentan los videojuegos generan realidades concretas que permiten desarrollar y experimentar emociones, con el objetivo de afrontarlas y resolver los problemas que puedan surgir de manera adecuada. Las contribuciones de estos procesos son útiles para el manejo de alteraciones de impulsividad (Torres Fernández et al.,

2021).

Videojuegos y la Salud Mental

La era digital ha mostrado cambios significativos en todas las áreas de desarrollo del ser humano; además de ello, tienen una alta incidencia en la salud mental de todas las personas, existen algunos seres humanos con una serie de dificultades psicológicas, esto por toda una historia de vida que los ubica en una condición de vulnerabilidad, los videojuegos pueden incluirse como elementos que promueven la resiliencia en ciertas situaciones particulares, por otra parte, genera cambios en la toma de decisión y promueve capacidad de autonomía (Sánchez Casado et al., 2022).

Es necesario destacar que las contribuciones de los videojuegos tienen estrategias que también están dirigidas a la población adulta mayor. Estas formas alternativas de intervención generan expectativas y motivación frente al proceso de trabajo terapéutico. Su aplicación se orienta a mejorar las alteraciones en funciones como la memoria, la atención y otros procesos relacionados del ámbito cognitivo. Asimismo, se ha evidenciado su efectividad en pacientes con trauma craneoencefálico o personas con discapacidad (Kaigo y Okura, 2020).

Se hace importante señalar que además de sus resultados también puede contribuir a mejorar las alteraciones del estado de ánimo, articulado con los procesos de intervención farmacológica, con este instrumento tecnológico y los avances de la ciencia en medicina a nivel de psicofármacos permiten mejorar la calidad y salud mental de los pacientes, logrando así una mayor funcionalidad y adaptación a las demandas del contexto, minimizando los síntomas y alteraciones de los trastorno afectivo bipolar y el trastorno esquizoafectivo en cualquier paciente que se encuentre con estos diagnósticos (Hernández-Flórez et al., 2023).

Una de las herramientas con mayor uso en la actualidad son los teléfonos inteligentes, estos ayudan a todas las personas a conocer el mundo digital, en tanto que traen consigo plataformas y aplicaciones didácticas para manejar de forma más adaptativa el tiempo libre, actualmente existen software y aplicaciones para mejorar algunas fallas cognitivas, y permiten desarrollar de manera didáctica componentes de aprendizaje en los niños, por otro lado, ayuda a disminuir el estrés de la vida con algunos juegos interactivos que ayudan a muchos pacientes que padecen algunas alteraciones neuropsicológicas (Klimenko et al., 2024).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los videojuegos en los procesos alternativos de intervención en psicología tienen un impacto significativo, ya que a través del juego se pueden identificar diversas alteraciones socioemocionales y cognitivas. Esto da lugar a estrategias que facilitan la obtención de ayudas diagnósticas para la intervención y la planificación del trabajo terapéutico. Por ello, es fundamental aprovechar los recursos tecnológicos para influir positivamente en las áreas de desarrollo de las personas. El objetivo es utilizar los videojuegos para mejorar la salud mental y la calidad de vida de todos aquellos que participan en estos métodos terapéuticos alternativos (Méndez Carpio et al., 2023).

En la psicoterapia los videojuegos hacen una contribución cada vez más amplia, permiten hacer simulaciones de situaciones para que el paciente logre responder ante la situación de manera rápida, logrando así estimular la capacidad de regular sus emociones; por otra parte, en la neuro rehabilitación permite trabajar con las funciones ejecutivas de los pacientes y brindar una mejora en su estado patológico. Es importante destacar que el uso de los videojuegos como terapia alternativa en psicología debe estar bajo la supervisión profesional para evitar cualquier sesgo en el trabajo

terapéutico (Reyes Padilla et al., 2020).

El mal manejo de las herramientas tecnológicas puede traer consigo alteraciones y dificultades emocionales en cualquier persona, existen juegos violentos que pueden desarrollar capacidad de hacer daño y disfrutar de ese daño en el otro, como una forma de gozar por la forma como puede afectar a otra persona con los actos violentos, alimentando la fantasía perversa del daño (Lhoeste et al., 2020). Los videojuegos siempre deben tener una regulación y un objetivo terapéutico o de orden de juego y diversión, así como pueden contribuir también el mal uso puede traer consecuencias drásticas.

De acuerdo con Vargas Velásquez (2025), los videojuegos han demostrado que son una estrategia terapéutica alternativa que tiene grandes aportes a la psicología y sus áreas, destacando un gran impacto en cada intervención tanto en niños, adolescentes, y adultos joven y mayores, debido a que permiten hacer trabajos terapéuticos con las discapacidades, y evidenciar avances y mejoría en cada paciente desde la particularidad de sus síntomas o alteraciones patológicas, generan motivación y activación del sistema nervioso central y promueven las expectativas del trabajo en consulta.

Las contribuciones de los videojuegos al bienestar mental y a la promoción de estrategias que regulan las respuestas emocionales facilitan una mejor adaptación a diversos contextos. Además, a través de sus gráficos recrean realidades vinculadas a la vida cotidiana como la toma de decisiones y las respuestas cognitivas. Es importante señalar que también desempeñan un papel significativo en el desarrollo del comportamiento, especialmente en el manejo de impulsos y en trastornos de conducta y emociones (Marañón, 2024).

Los videojuegos también pueden emplearse como una técnica para abordar las dificultades de aprendizaje y los problemas relacionados con el desarrollo de habilidades escolares. Su uso puede aumentar la motivación, convirtiéndose en una herramienta clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Desde un enfoque interdisciplinario, su aplicación no se limita a la psiquiatría, sino que puede extenderse a otras especialidades médicas. Los videojuegos pueden ser utilizados siempre que cumplan con los estándares y lineamientos de los enfoques terapéuticos alternativos.

Finalmente, se puede concluir que el uso de los videojuegos como estrategia terapéutica alternativa ofrece resultados significativos en la salud mental. Los efectos son positivos y muestran avances considerables en todos los pacientes que han participado en estos procesos terapéuticos, los cuales están diseñados especialmente para mejorar la calidad de vida de las personas. Su aplicación en otras áreas también podría generar mejores resultados en la calidad de vida y en el bienestar psicológico.

Conflicto de Intereses

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

REFERENCIAS

Aguirre Pérez, G. R., Franco Castro, J. L., Ortega Acosta, J. C. E., Fiallos Barrionuevo, A. R. y Franco Castro, S. A. (2025). La influencia de los videojuegos en el desempeño escolar de adolescentes: Un enfoque metodológico mixto. *Ingeniería e Innovación*, *13*(1). https://doi.org/10.21897/rii.3880

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

Avila Tejena, J. F., Baque Chica, D. M. y Caycedo Casas, X. (2025). Videojuegos activos y salud mental: Una revisión sistemática con metaanálisis: Exergames y salud mental. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE*, *8*(16), 650–658. https://doi.org/10.56124/sapientiae.v8i16.028

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

Colmenares, K. (2023). Plan de intervención psicológica comunitaria basado en la terapia cognitivo conductual para adolescentes con adicción a los videojuegos. *PSIQUIS UBA*, *4*(1), 42–54. https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA/article/view/534

Dewhirst, A., Laugharne, R. y 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

Eve, Z., Turner, M., Di Basilio, D., Harkin, B., Yates, A., Persson, S., Henry, J., Williams, A., Walton, G., Jones, M. V., Whitley, C. y 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. y Herrera Jiménez, L. F. (2022). Uso de los videojuegos y su relación con factores protectores de la salud mental en adolescentes cubanos. *Informació psicològica*, 55–65. https://doi.org/10.14635/ipsic.1927

Gallardo Pérez, J. M., Rivilla Arias, I., Ramírez Muñoz, A., Castro López, R., San Juan Ferrer, B. y Prieto Andreu, J. M. (2024). Videojuegos, implicaciones educativas. *Revista De Educación, 1,* 185–221. https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2024-405-632

Gliosci, R. y Barros Pontes e Silva, 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

Gómez León, M. I. (2024). Eficacia de los videojuegos en la regulación emocional de los estudiantes. *Tecnología, Ciencia y Educación, 29*, 31–58. https://doi.org/10.51302/tce.2024.21317

Hernández Rodríguez, Y. y Rodríguez Elsa, G. (2019). Competencia digital en Fonoaudiología: retos de formación profesional desde los avances tecnológicos. *Revista de Logopedia, Foniatría Y Audiología*, *39*(4), 192–200. https://doi.org/10.1016/j.rlfa.2019.04.003

Hernández-Flórez N., Lhoeste-Charris Álvaro, Acosta-Acuña L., Ballestas-Zabaleta C., Bravo-Baldovino Y., Canchila-Martínez L. y 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, N., Klimenko, O., Lhoeste-Charris, A., Rodríguez Ávila, Y., Martínez-Gómez, I. y Hernández-Flórez, J. (2023). 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

Kaigo, M. y Okura, S. (2020). Accesibilidad de los videojuegos y promoción de la participación de la comunidad japonesa con discapacidad. *Información*, *11*(3), 162. https://doi.org/10.3390/info11030162

Kerr, S., y 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

Klimenko, N. O., Muñoz-Figueroa, J. A., Hernández-Flórez, N., Arroyave-Jaramillo, D. L., Londoño-Vásquez, D. A., Lhoeste-Charris, Á. y 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/jppw/article/view/17955

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

Lhoeste, A., Mendivil, P., Ramírez, Y. y Gutiérrez, M. (2020) Perversión y fantasía en el Sometimiento Del Otro En El Acto Sexual: Una perspectiva desde el psicoanálisis. En V. Meriño, E. Martínez y C. Martínez (Ed). Gestión del conocimiento una perspectiva multidisciplinaria. (Vol. 16).

Fondo Editorial Universitario de la Universidad Nacional Experimental del Sur del Lago de Maracaibo Jesus Maria Seprum.

Livia, N., Mija, Y. y Rivas, G. (2024). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista TPXE*, *12*(2). https://doi.org/10.26495/tpxe8716

Marañón, J. A. (2024). *Diseño de un programa de intervención psicoterapéutico utilizando videojuegos* [Tesis de maestría, Universidad de las Américas]. https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/15962

Méndez Carpio, C. R., Palacios Montero, N. A. y Méndez Palacios, D. (2023). Uso de videojuegos y su incidencia en la juventud actual. *Killkana Social*, *7*(1), 83–94. https://doi.org/10.26871/killkanasocial.v7i1.1242

Méndez-Chávez, A., Moreno-Vergara, L., Olascoaga-Montaño, O., Navarro-Obeid, J., Vergara-Álvarez, M. y Martinez, I. (2023). Bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados. *Revista Acciones Médicas*, *2*(1), 66-75. https://doi.org/10.35622/j.ram.2023.01.006

Page, M. J., mckenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., mcdonald, S., mcguinness, L. A., … Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ (Clinical research ed.), *372*(71). Https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Pájaro-Muñoz, I. y 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. y Rej, S. (2023). Es hora de pensar «meta»: Un punto de vista crítico sobre los riesgos y beneficios de los mundos virtuales para la salud mental. *JMIR Serious Games*, 11, e43388. https://doi.org/10.2196/43388

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

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

Puerta-Sánchez, L. E., Cieza-Mostacero, S. E. y Rodríguez-Peña, M. J. (2023). 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. *Journal of Biomedical Engineering and Medical Imaging*, *10*(3). https://doi.org/10.14738/bjhmr.103.14804

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

Reyes Padilla, R. M., Padrón Morales, F. D. Á., Soto Luévano, J. E. y Arévalo Mercado, C. A. (2020). Video Games and Its Impact on Mental Health: Experimental Study on Exposure to Violent Video Games in University Students. *Tecnología Educativa Revista CONAIC, 7*(1), 24–30. https://doi.org/10.32671/terc.v7i1.12

Ruiz-Rodríguez, M. y Cieza-Mostacero, S. (2024). Influence of Video Games on Depression: A Systematic Review of the Literatur. *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

Salmerón-Ruiz, M. A., García de Ribera, C., Barberán, V. S., Ives, L. E. y Álvarez-Pitti, J. (2025). Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo. *Anales de Pediatría*, *93*(5), 503876. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503876

Sánchez Casado J. y Benítez Sánchez, E. (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. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 79-88. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324

Torres Fernández, D., Blanca Moya, E. y Pérez Sánchez, R. (2021). Inmersión y activación de estados emocionales con videojuegos de realidad virtual. *Revista de Psicología (PUCP)*, *39*(2), 531-551.551. https://doi.org/10.18800/psico.202102.002

Vargas Velásquez, A. (2025). *Efectos de los videojuegos en la salud mental de la población infantil.* https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/fdc4bd64-3ab6-4af3-aecb-d0a6282caeeb

Villarreal Castillo, B., Garza Sánchez, R. I. y González Tovar, J. (2025). Calidad de vida y bienestar psicológico en personas que juegan videojuegos. Un estudio de casos. *Políticas Sociales Sectoriales*, *3*(1), 363–381. https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/143

Vuorre, M., Magnusson, K., Johannes, N., Butlin, J. y Przybylski, A. K. (2023). Un conjunto de datos longitudinales intensivos sobre el comportamiento y el bienestar de los jugadores en el simulador PowerWash. *Scientific Data*, *10*(1), 1–8. https://doi.org/10.1038/s41597-023-02530-3

Zárate Cortez, B. M., Cuenca Guerrero, D. C., Jara Paredes, E. P. y Bravo Ávila, H. A. (2025). Videojuego como alternativa para niños con TDAH y TDA. *Revista Científica de Innovación Educativa y Sociedad Actual ALCON*, *5*(3), 99–112. https://doi.org/10.62305/alcon.v5i3.571