

Harmful effects of addiction to video games in teens

Efectos nocivos de la adicción a los videojuegos en los adolescentes

Autores:

Albán-Sabando, Erika Anabel
UNIVERSIDAD METROPOLITANA DEL ECUADOR
Guayaquil – Ecuador



calban@umet.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0007-2513-3378>

Lliguipuma-Hidalgo, Laura Lisset
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
Milagro – Ecuador



lauraly_hidalgo@hotmail.com



<https://orcid.org/0009-0008-3583-4968>

Yaucan-Mero, Jorge Geancarlo
UNIVERSIDAD METROPOLITANA DEL ECUADOR
Guayaquil – Ecuador



yaucanjorge@gmail.com



<https://orcid.org/0009-0007-4180-4362>

Medina-Ruela, Kerlin Pamela
UNIVERSIDAD METROPOLITANA DEL ECUADOR
Guayaquil – Ecuador



pamelamedinaruela@yahoo.com



<https://orcid.org/0000-0002-0592-5761>

Fechas de recepción: 30-JUN-2024 aceptación: 21-AGO-2024 publicación: 15-SEP-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>
<http://mqrinvestigar.com/>



Resumen

Este artículo aborda los impactos negativos que la adicción a los videojuegos puede tener en los adolescentes. Se consideran efectos nocivos como los resultados perjudiciales de esta dependencia en la vida de las personas. La adicción a los videojuegos se caracteriza por un comportamiento descontrolado y compulsivo hacia los juegos electrónicos, lo que genera consecuencias negativas en la rutina diaria de quienes la experimentan. El objetivo de la investigación se centró en establecer los efectos nocivos de la adicción a los videojuegos en los adolescentes. Desde el punto de vista metodológico, se realizó un estudio cualitativo, de carácter descriptivo y de revisión bibliográfica y documental, incluyendo artículos publicados en bases de datos como Dialnet, Scielo, Elsevier, Proquest, Redalyc, así como revistas indexadas a Latindex 2.0 y presentes en Google Scholar entre el 2019 y 2024. Al finalizar el estudio se concluyó que, la adicción a los videojuegos en adolescentes puede tener efectos negativos en su salud física, mental, social y académica. Esto incluye un estilo de vida sedentario que aumenta el riesgo de obesidad y problemas cardiovasculares, así como dificultades en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Además, puede provocar aislamiento social y problemas en el rendimiento académico al interferir con la motivación y concentración de los jóvenes en las responsabilidades escolares.

Palabras claves: Efectos nocivos; adicción; videojuegos y adolescentes

Abstract

This article addresses the negative impacts that video game addiction can have on adolescents. Harmful effects are considered as the detrimental outcomes of this dependency in people's lives. Video game addiction is characterized by uncontrolled and compulsive behavior towards electronic games, which results in negative consequences in the daily routine of those who experience it. The research aimed to establish the harmful effects of video game addiction on adolescents. Methodologically, a qualitative, descriptive study was conducted, including a literature review and documentary research, incorporating articles published in databases such as Dialnet, Scielo, Elsevier, Proquest, Redalyc, as well as journals indexed in Latindex 2.0 and available on Google Scholar between 2019 and 2024. The study concluded that video game addiction in adolescents can have negative effects on their physical, mental, social, and academic health. This includes a sedentary lifestyle that increases the risk of obesity and cardiovascular problems, as well as difficulties in the development of social and emotional skills. Additionally, it can lead to social isolation and academic performance problems by interfering with the motivation and concentration of young people in their school responsibilities.

Keywords: Harmful effects; addiction; video games; adolescents

Introducción

El presente artículo aborda la temática de los efectos nocivos de la adicción a los videojuegos en los adolescentes, teniendo en consideración que, los efectos nocivos constituyen impactos negativos o perjudiciales de una determinada acción, suceso o factor desencadenante puede tener en un individuo, un grupo de personas, o en el medio ambiente. Por otro lado, la adicción a los videojuegos, se define como una condición en la que una persona muestra un patrón de comportamiento descontrolado e impulsivo en relación con los videojuegos, lo que resulta en consecuencias negativas en su vida diaria.

Finalmente, la adolescencia se considera como el período que abarca entre los 10 y los 19 años de edad (OMS, 2020). Durante esta etapa de la vida, los jóvenes experimentan importantes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que los preparan para la adultez (UNICEF, 2021). Por lo cual, es una etapa crucial para el desarrollo humano, en la que se sientan las bases para la salud y el bienestar a lo largo de la vida (OPS, 2019), por ello, esta misma vulnerabilidad pone en riesgo el desarrollo biopsicosocial del adolescente ante el desarrollo tecnológico y la era digital en la que se vive en la actualidad.

Al respecto, los videojuegos se han convertido en una parte integral de la vida de muchos adolescentes, ofreciendo entretenimiento, desafíos y la posibilidad de conectarse con otros jugadores en todo el mundo (UNIR, 2020). Sin embargo, para Pinargote et al. (2022) detrás de la aparente diversión y emoción que los videojuegos proporcionan, se esconden efectos nocivos que pueden afectar gravemente a la salud y el bienestar de los jóvenes que caen en la adicción a este tipo de entretenimiento.

La adicción a los videojuegos en los adolescentes es un fenómeno creciente y preocupante en la sociedad moderna. Cada vez son más los jóvenes que pasan horas y horas frente a una pantalla, descuidando sus responsabilidades, relaciones interpersonales y actividades físicas. Esta conducta obsesiva puede tener consecuencias devastadoras en su desarrollo cognitivo, emocional y social, afectando su rendimiento académico, su salud mental y su capacidad para relacionarse de manera saludable con su entorno (Sales & Cloquell, 2021).

Los videojuegos, con su dinámica adictiva, su gratificación instantánea y la posibilidad de escapar de la realidad, pueden convertirse en una trampa para muchos adolescentes vulnerables (Mena & Guerrero, 2023). La facilidad de acceso a los videojuegos a través de múltiples plataformas y dispositivos móviles, así como la presión social y la publicidad agresiva de la industria del entretenimiento, contribuyen a la proliferación de casos de adicción entre los jóvenes.

La adicción a los videojuegos no solo afecta la vida personal de los adolescentes, sino que también puede tener un impacto negativo en su salud física. El sedentarismo provocado por largas horas de juego puede derivar en problemas de obesidad, trastornos musculoesqueléticos, alteraciones en la visión y otros efectos adversos para el organismo en desarrollo de los jóvenes (Toaza & Lara, 2022).

Además, la adicción a los videojuegos puede generar conflictos familiares, aislamiento social, dificultades en el desempeño académico y problemas de conducta en los adolescentes.



La falta de límites en el tiempo de juego, la pérdida de interés por otras actividades y la irritabilidad cuando se interrumpe la sesión de juego son señales de alerta que indican que un joven puede estar desarrollando una adicción a los videojuegos (Saldaña, y otros, 2022).

Por los motivos anteriormente expuestos, a través del desarrollo de la investigación, se tiene como finalidad establecer los efectos nocivos de la adicción a los videojuegos en los adolescentes, a través del estudio se tiene como finalidad el desarrollar una investigación de carácter bibliográfico-documental con la finalidad de responder a la interrogante de investigación ¿Cuáles son los efectos nocivos de la adicción a los videojuegos en los adolescentes?

Material y métodos

El enfoque de la presente investigación es cualitativo, de carácter descriptivo, el cual de acuerdo con Monroy y Nava (2018) el estudio cualitativo se centra en comprender y explorar fenómenos complejos y contextuales a través de la recopilación y el análisis de datos no numéricos. Además, un estudio descriptivo según Arévalo et al. (2020) es un tipo de investigación que tiene como objetivo principal describir de manera objetiva y detallada un fenómeno, situación o población, sin realizar inferencias causales o establecer relaciones de causa y efecto.

Finalmente, el estudio se centra en una revisión bibliográfica y documental, la misma que se define como una investigación que se centra en la revisión y análisis de fuentes de información escritas, con el propósito de recopilar, examinar y sintetizar el conocimiento existente sobre un tema o problema específico (Hernández & Mendoza, 2018). En el caso específico del estudio, la revisión se centró en establecer los efectos nocivos de la adicción a los videojuegos en los adolescentes.

El análisis documental se centró en la búsqueda de artículos científicos publicados en bases de datos como Dialnet, Scielo, Elsevier, Proquest, Redalyc, así como revistas indexadas a Latindex 2.0 y presentes en Google Scholar. Dentro de las palabras claves se utilizaron: “efectos nocivos”, “adicción”, “videojuegos” y “adolescentes” y en inglés “Harmful effects”, “addiction”, “video games”, “adolescents”. De igual forma, se tomó en consideración los artículos publicados entre el 2019 y 2024.

Resultados

A continuación, en la tabla 1 se identifican los artículos que se incluyeron en la presente revisión, así como las conclusiones a las cuales llegaron en relación a la los efectos nocivos de la adicción a los videojuegos en los adolescentes:

Autor (año)	Metodología	Resultados y conclusiones
Catalán (Catalán, 2021)	Estudio transversal descriptivo, muestra de 201 individuos	La prevalencia del uso de videojuegos fue del 60.7%, y dentro de los jugadores, el 15.7% experimentó problemas graves de adicción al



		juego. Se observaron disparidades significativas entre el nivel de adicción a los videojuegos y los trastornos del sueño, así como entre las horas dedicadas a jugar por semana y la falta de actividad, la adicción y los problemas de sueño.
Carpio et al. (2023)	Estudio descriptivo	Los videojuegos pueden influir directamente en nuestro comportamiento, ya que el uso prolongado de ellos puede llevar a una dependencia sin control sobre el tiempo dedicado a jugar.
Rodríguez y García (2021)	Revisión	Los videojuegos tienen un impacto importante en los adolescentes de hoy en día. A medida que el tiempo avanza, se incrementa la cantidad de investigaciones relacionadas con el uso problemático de los videojuegos, que está creciendo de forma significativa entre los adolescentes actuales. Se presta especial atención a la investigación sobre el juego patológico, el uso problemático y la adicción a los videojuegos.
Rodríguez y Zambrano (2024)	Estudio correlacional en 30 estudiantes	La adicción a los videojuegos tiene un impacto importante en el desempeño académico de los estudiantes de secundaria.
Pinargote et al. (2022)	Revisión	El uso excesivo de dispositivos móviles por parte de los jóvenes tiene un impacto negativo en las aulas universitarias, ya que no se utilizan adecuadamente. Por lo tanto, es importante reconocer la importancia de la competencia psicosocial, ya que parece ser un factor que previene el abuso de teléfonos móviles e Internet por parte de los jóvenes.
Saldaña et al. (2022)	Correlacional	Se ha identificado una correlación estadísticamente significativa entre la adicción a los videojuegos y un bajo rendimiento académico, con un valor de p igual a 0.005.
Vicente et al. (2020)	Correlacional	Los hallazgos indicaron que el abuso de las nuevas tecnologías está asociado con síntomas de externalización y déficit de atención.

Méndez et al. (2023)	Revisión	La mayoría de la población estudiada afirma que dedica de 1 a 2 horas a utilizar estos medios de entretenimiento, lo cual representa un tiempo significativo. Se ha observado que actividades como arreglar la habitación, hacer los deberes, comer y bañarse han sido dejadas de lado debido al juego. Estos hallazgos sugieren que, si se hace un uso adecuado, los videojuegos pueden tener un impacto positivo, pero un uso excesivo puede llevar a consecuencias negativas como trastornos alimenticios y alteraciones en los horarios de sueño, especialmente en los jóvenes.
Santos y Chávez (2020)	Estudio descriptivo	La edad promedio de inicio en la práctica de videojuegos a través del teléfono es de 9 años tanto en hombres como en mujeres. Ambos sexos encuentran que el uso de videojuegos les ayuda a relajarse, y el juego más popular es Fire Free. Por lo general, dedican de 1 a 2 horas al videojuego. En conclusión, los videojuegos son un recurso valioso para los adolescentes cuando se utilizan de forma moderada, ya que pueden contribuir al desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y educativas.
Mora et al. (2022)	Estudio descriptivo	Los resultados indicaron que el 13.5% de los participantes mostraban síntomas de juego problemático, mientras que el 3.3% presentaba una posible adicción a los videojuegos. Además, se encontró una relación entre los hábitos de juego y la presencia de síntomas de adicción.
Portillo et al. (2023)	Correlacional	Se descubrió que los estudiantes tenían bajos niveles de adicción tanto a los videojuegos como a Internet. En relación con la adicción a los videojuegos, se observó que los hombres reportaron niveles más altos. No se encontraron diferencias entre estudiantes de entornos urbanos y rurales en ninguno de los casos. Además, se identificaron correlaciones

		significativas y negativas entre estas variables y la edad.
Mena y Guerrero (2023)	Descriptivo	Según los hallazgos, no se observó un aumento en el comportamiento agresivo con el tiempo debido a los videojuegos. Sin embargo, se encontró una relación significativa entre el uso de videojuegos y la manifestación de irritación o molestias durante el juego. La mayoría de los encuestados indicaron que utilizan los videojuegos cuando se sienten aburridos o buscan evadirse, dedicando cada vez más tiempo a los juegos para sentirse satisfechos. Además, le dan una mayor importancia al tiempo que pasan jugando, llegando al punto de descuidar sus interacciones sociales con amigos.
Toaza y Lara (2022)	Correlacional	Según los datos recopilados en este estudio, se ha llegado a la conclusión de que no hay una correlación significativa ($Rho = -0.147$, $p > 0.050$) entre la dependencia a los videojuegos y las habilidades sociales.

Discusión

En relación a los estudios de Catalán (2021) y Rodríguez y García (2021) se puede observar que, ambos estudios destacan la preocupación por el uso problemático y la adicción a los videojuegos entre los adolescentes, así como su impacto en la vida diaria y la salud de los jóvenes. Asimismo, Saldaña et al. (2022) y Vicente et al. (2020) respaldan la idea de que la adicción a los videojuegos está asociada con un bajo rendimiento académico y síntomas de externalización y déficit de atención. De manera similar, las investigaciones de Méndez et al. (2023) y Rodríguez y Zambrano (2024) señalan que el uso excesivo de videojuegos puede tener consecuencias negativas en la vida diaria de los adolescentes, incluidos trastornos alimenticios, problemas de sueño y bajo rendimiento académico.

En este contexto, Mena y Guerrero (2023) y Carpio et al. (2023) destacan cómo el uso prolongado de videojuegos puede llevar a comportamientos no deseados, como descuidar las interacciones sociales y experimentar irritación o molestias. A diferencia del estudio de Portillo et al. (2023) y Santos y Chávez (2020), puesto que, mientras que Portillo et al. encuentran diferencias en los niveles de adicción entre géneros, Santos y Chávez resaltan el valor positivo de los videojuegos cuando se utilizan con moderación, especialmente en el desarrollo de habilidades sociales y educativas. Por otro lado, Toaza y Lara (2022) no encuentran una correlación significativa entre la dependencia a los videojuegos y las habilidades sociales, sin embargo, Carpio et al. (2023) sugieren que el uso prolongado puede llevar a una dependencia sin control.



Por consiguiente, se puede inferir que, varios estudios respaldan la idea de que la adicción a los videojuegos puede tener efectos nocivos en los adolescentes, como problemas de sueño, bajo rendimiento académico, síntomas de externalización y déficit de atención, y comportamientos no deseados. Sin embargo, también hay estudios que resaltan aspectos positivos de los videojuegos cuando se utilizan de manera moderada.

Conclusiones

La adicción a los videojuegos puede conducir a un estilo de vida sedentario, lo que aumenta el riesgo de obesidad, problemas de salud cardiovascular y otros trastornos físicos. La falta de ejercicio y la mala alimentación asociadas con la adicción a los videojuegos pueden afectar negativamente el desarrollo físico y el bienestar general de los adolescentes. Asimismo, puede provocar problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima, e interferir con el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas importantes en la adolescencia. De igual forma, puede llevar a la alienación social, el aislamiento y la pérdida de conexiones significativas con amigos, familiares y compañeros, puesto que, los adolescentes adictos a los videojuegos pueden experimentar dificultades para mantener relaciones interpersonales saludables y participar en actividades sociales fuera del mundo virtual. Finalmente, La adicción a los videojuegos puede interferir con el rendimiento académico de los adolescentes, disminuyendo su motivación, concentración y capacidad para cumplir con las responsabilidades escolares. El tiempo excesivo dedicado a los videojuegos puede resultar en una disminución en el tiempo dedicado al estudio y a otras actividades educativas, lo que impacta negativamente en el éxito académico.

Referencias bibliográficas

- Arévalo, P., Cruz, J., Guevara, M., & Palacios, A. (2020). Actualización en metodología de la investigación científica. Universidad Tecnológica Indoamérica, 13(3). Obtido de https://www.researchgate.net/publication/349038465_Actualizacion_en_metodologia_de_la_investigacion_cientifica
- Catalán, L. (2021). Uso de videojuegos y su influencia en la salud. Adicción a videojuegos, problemas de sueño y sedentarismo. Revista Atalaya Medica, 167-199. Obtido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8541462>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Obtido de http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92_95.pdf
- Luis, V. J., Saura, P., López, C., Martínez, A., & Alcántara, M. (2020). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. Escritos de Psicología (Internet), 12(2). Obtido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092019000200007
- Mena, H., & Guerrero, P. (2023). Originales - 1 - Efectos de los videojuegos violentos sobre la agresividad en niños y adolescentes. Enfermería Comunitaria, 16(1), 9-18. Obtido de <https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/index.php/ridec/313-ridec-2023-volumen-16-numero-1/3162-originales-1-efectos-de-los-videojuegos-violentos-sobre-la-agresividad-en-ninos-y-adolescentes>



- Méndez, C. R., Palacios, N. A., & Méndez, D. (2023). Uso de videojuegos y su incidencia en la juventud actual. *Revista Killkana Sociales*, 7(1), 83 - 94. Obtido de <https://doi.org/10.26871/killkanasocial.v7i1.1242>
- Monroy, M., & Nava, N. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Grupo Editorial Éxodo. Obtido de <https://elibro.net/es/ereader/uta/172512>
- Mora, J., Feijoó, S., Braña, T., Varela, J., & Rial, A. (2022). Hábitos de juego y síntomas de adicción a los videojuegos en adolescentes españoles. *Behavioral Psychology*, 30(3), 627-639. Obtido de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2022/12/02.Mora_30-3Es.pdf
- OMS. (2020). Salud del adolescente. Obtido de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- OPS. (2019). Salud del adolescente. Obtido de <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Pérez, L., Pérez, R., & Seca, M. (2020). *Metodología de la investigación científica*. Obtido de <https://elibro.net/es/ereader/uta/138497?page=1>
- Pinargote, G. J., Maldonado, K., Pin, C. Y., & Pérez, D. L. (2022). Uso de internet por parte de los jóvenes y dependencia de los teléfonos móviles. *Revista UNESUM-Ciencias*, 6(3), 20-30. Obtido de <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/471/585>
- Portillo, S. A., Caldera, J., Sedeño, K., Zamora, M., Reynoso, O., & Pérez, I. (2023). Adicción a los videojuegos y al internet en estudiantado mexicano de bachillerato. *Revista Electrónica Educare*, 27(3). Obtido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582023000300445
- Rodríguez, J. F., & Zambrano, R. O. (2024). Adicciones al videojuego y desempeño académico en estudiantes de Bachillerato. *MQR Investigar*, 8(1), 3108-3122. Obtido de <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.3108-3122>
- Rodríguez, M., & García, F. M. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*(62), 557-574. Obtido de <https://doi.org/10.6018/eglobal.438641>
- Saldaña, C. A., Celis, R. N., Leyva, R., Hernández, A., Castillo, A., & Chávez, B. (2022). Asociación entre el rendimiento académico de los adolescentes y la adicción los videojuegos. *Psicología Educativa*, 10(1), 73-82. Obtido de <https://www.fundaciondrasilviamacotella.com/revista/fundacion/vol10/2.pdf>
- Sales, I., & Cloquell, A. (2021). La adicción al juego online entre los adolescentes españoles. *Propuestas de prevención en el marco educativo. Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativos*(59), 85-103. Obtido de <https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/810>
- Santos, J. E., & Chávez, M. D. (2020). Uso de los videojuegos en los adolescentes de las unidades educativas de la provincia de Manabí- Ecuador. *ATLANTE*, 1-11. Obtido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2020/05/videojuegos-adolescentes.pdf>
- Toaza, T. D., & Lara, M. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. *Ciencia Latina*, 6(6), 10593-10610. Obtido de https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4151
- UNICEF. (2021). ¿Qué es la adolescencia? Obtido de <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- UNIR. (2020). Adicciones del siglo XXI: las tecnologías. Obtido de <https://www.unir.net/salud/revista/adiccion-a-las-tecnologias/>



Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.