



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ANSIEDAD SOCIAL Y USO EXCESIVO DE VIDEOJUEGOS EN ADOLESCENTES:
UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (2020–2025)

Trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciada en Psicología

AUTORA: KORAYNE SALOMÉ BECERRA HERAS
TUTOR: MGTR. FRANKLIN OMAR RAMÓN RAMÓN

Cuenca - Ecuador

2026

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Korayne Salomé Becerra Heras con documento de identificación N° 0504081423
manifiesto que:

Soy la autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad
Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el
presente trabajo de titulación.

Cuenca, 22 de enero del 2026

Atentamente,



Korayne Salomé Becerra Heras

0504081423

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Yo, Korayne Salomé Becerra Heras con documento de identificación N° 0504081423, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del Sistematización de experiencias prácticas de investigación: “Ansiedad social y uso excesivo de videojuegos en adolescentes: una revisión bibliográfica (2020–2025)”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 22 de enero del 2026

Atentamente,



Korayne Salomé Becerra Heras

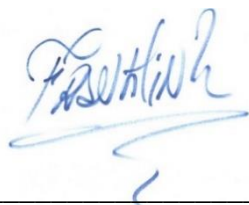
050408142

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Franklin Omar Ramón Ramón con documento de identificación N° 0103370458, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ANSIEDAD SOCIAL Y USO EXCESIVO DE VIDEOJUEGOS EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (2020–2025), realizado por Korayne Salomé Becerra Heras con documento de identificación N° 0504081423, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 22 de enero del 2026.

Atentamente,



Psi. Franklin Omar Ramón Ramón

0103370458

Dedicatoria y agradecimiento

Agradezco a Dios, en primer lugar, por la vida, la fortaleza y la constancia que me ha brindado a lo largo de este proceso académico. Su presencia ha sido fundamental para mantenerme firme en los momentos de cansancio, duda y dificultad, permitiéndome continuar y culminar esta etapa tan importante de mi formación profesional.

Expreso mi profundo agradecimiento a mi padre, quien ha sido un pilar constante en mi vida, brindándome su apoyo, guía y respaldo a lo largo de mi camino universitario. Su esfuerzo, comprensión y confianza han sido esenciales para que hoy pueda alcanzar este logro, aun sin necesidad de muchas palabras, pero siempre estando presente cuando más lo he necesitado.

Agradezco también a mi madre y a mi familia, por formar parte de mi proceso personal y académico, y por el apoyo brindado de distintas maneras durante esta etapa, contribuyendo, cada uno desde su lugar, a la culminación de este objetivo.

Un agradecimiento especial a C.M.R.A, por su acompañamiento, orientación y apoyo durante el desarrollo de esta tesis. Su ayuda, disposición y guía fueron fundamentales en momentos clave del proceso, aportando de manera significativa a la culminación del presente trabajo.

Asimismo, agradezco sinceramente a I.S.R, por el apoyo brindado, la fuerza y el acompañamiento constante. Su ayuda, palabras de ánimo y disposición para tenderme la mano cuando más lo necesité fueron importantes para seguir adelante durante este proceso académico.

Finalmente, agradezco a la UPS y a los docentes que contribuyeron a mi formación académica y profesional, por los conocimientos impartidos a lo largo de la carrera, los cuales han sido la base para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Resumen

Para averiguarlo, este proyecto de grado examina la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos entre adolescentes de 12 a 18 años utilizando la investigación bibliográfica que se centró en evidencia publicada entre 2020 y 2025. La ansiedad social interrumpe la interacción social, promueve evitar las interacciones sociales y fomenta la preferencia por los espacios digitales que uno cree que están más regulados. Por el contrario, el uso problemático de videojuegos se reconoce como un aspecto importante del funcionamiento en la vida de un joven dado sus efectos en su funcionamiento académico, social y emocional, y los criterios diagnósticos establecidos para el trastorno del juego (Organización Mundial de la Salud, s.f.)

La revisión sintetiza y organiza hallazgos empíricos y técnicos e identifica factores individuales, familiares y psicosociales asociados con la ansiedad social y el uso problemático de videojuegos. Los hallazgos actuales revelan asociaciones entre la ansiedad social y los síntomas problemáticos del juego junto con sus variables correspondientes como soledad, autoestima, ocultamiento de uno mismo y funcionamiento familiar. (Yu et al., 2022; Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024; Yayla et al., 2025; Li et al., 2025).

Palabras claves

Ansiedad social; adolescentes; videojuegos; uso problemático; salud mental.

Abstract

This degree project examines the relationship between social anxiety and excessive video game use in adolescents aged 12–18 years through a literature review mainly focused on evidence published between 2020 and 2025. Social anxiety may impair interpersonal functioning, increase avoidance of social situations, and promote preference for digital environments perceived as more controllable. At the same time, problematic gaming is a relevant mental health issue with established diagnostic criteria for gaming disorder (World Health Organization, s. f.).

The review organizes and synthesizes empirical and technical findings, identifying individual, family, and psychosocial factors associated with social anxiety and problematic gaming. Recent evidence reports significant associations between social anxiety and problematic gaming symptoms, along with related variables such as loneliness, self-esteem, self-concealment, and family functioning (Yu et al., 2022; Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024; Yayla et al., 2025; Li et al., 2025).

Keywords

Social anxiety; adolescents; video games; problematic gaming; mental health.

Índice de Contenido

Contenido

1. Planteamiento del Problema.....	10
2. Justificación y relevancia.....	11
2.1 Justificación.....	11
2.2 Relevancia.....	13
3. Objetivos.....	15
3.1 Objetivo General.....	15
3.2 Objetivos Específicos.....	15
4. Marco teórico.....	15
4.1 Psicología Clínica y salud mental adolescente.....	15
4.2 Ansiedad Social.....	17
4.3 Adolescencia.....	19
4.4 Uso problemático y uso excesivo de videojuegos.....	21
4.5 Relación entre ansiedad social y videojuegos.....	23
4.6 Factores.....	25
• Factor psicosocial individual.....	27
• Factor psicosocial individual.....	28
• Factor psicosocial contextual y familiar.....	30
• Factor psicosocial contextual y familiar.....	32
5. Estado del arte.....	33
6. Dimensiones.....	37
7. Supuestos.....	38
8. Marco metodológico.....	38
8.1 Perspectiva Metodológica.....	38
8.2 Diseño de Investigación.....	39
8.3 Tipo de Investigación.....	40
9. Instrumentos y técnicas.....	40

9.1	Búsqueda sistemática de literatura	40
9.2	Análisis de contenido cualitativo	41
9.3	Síntesis y organización de la información.....	41
9.4	Consideraciones adicionales	42
10.	Descripción de los datos producidos	42
11.	Presentación de resultados descriptivos	49
12.	Análisis de Resultados	55
12.1	Diferencias en la medición de la ansiedad: ansiedad social vs. ansiedad general	60
12.2	Diferencias en la medición de la ansiedad: ansiedad social vs. ansiedad general	61
12.3	Rol del contexto familiar y escolar.....	62
12.4	Delimitación del uso excesivo y consistencia conceptual del análisis.....	63
13.	Interpretación y Significado	64
13.1	Conexión con el Objetivo.....	64
13.2	Síntesis global de los hallazgos.....	65
13.3	Implicaciones	66
•	Implicaciones para la teoría.....	66
•	Implicaciones para la práctica	67
•	Implicaciones para la política.....	67
14.	Conclusión	68
15.	Referencias bibliográficas	71

1. Planteamiento del Problema

La salud mental de los adolescentes ha surgido como un área importante de enfoque y está asociada con una amplia gama de resultados de desarrollo social, académico y emocional. En este contexto, la ansiedad social es un obstáculo considerable ya que restringe la participación del adolescente en actividades sociales escolares y comunitarias, afectando las relaciones de los adolescentes y puede perpetuar síntomas de evitación. A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud sugiere que 1 de cada 7 jóvenes de entre 10 y 19 años tiene algún trastorno mental y que la ansiedad y la depresión son las principales causas de discapacidad durante este tiempo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025). Lo cual es una realidad difícil de aceptar y se vuelve aún más difícil con la presión social y el miedo al juicio, algunos adolescentes terminan buscando lugares donde sienten que tienen más control y pueden escapar de la influencia. Al mismo tiempo, el aumento prolongado en el consumo de videojuegos a nivel mundial ha transformado las actividades de ocio en el grupo de edad adolescente.

También somos conscientes de que jugar a estos juegos digitales puede ser placentero, pero solo hay un punto en el que el uso de juegos digitales se vuelve problemático, que es el aumento del tiempo dedicado, perdiendo el control del comportamiento en algún momento, y en otras ocasiones las consecuencias negativas de este problema parecen manifestarse en los aspectos más significativos de la vida diaria. Para abordar este problema, la OMS lo reconoció y agregó el trastorno por juego a la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11, definiéndolo como un patrón prolongado de comportamiento que puede impactar negativamente el funcionamiento personal, social y académico (OMS, 2022).

En diferentes lugares, los signos refuerzan la enormidad del desafío. Según el Centro de Investigación Pew (2025), la prevalencia de ansiedad social entre los adolescentes en los Estados Unidos puede estar entre el 15% y el 20%, donde la ansiedad impacta su

funcionamiento. En Europa, se estima que el uso excesivo de videojuegos contribuye a una mala salud mental de los adolescentes y a un aumento de los síntomas de ansiedad social y depresión (Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para Europa [OMS Europa], 2024).

Los hallazgos en América Latina también son consistentes en sus signos. Más del 10% de los adolescentes tienen problemas relacionados con el uso excesivo de videojuegos, con sintomatología de ansiedad junto con cambios en la vida conductual y educativa (Fajardo-Santamaría et al., 2022). En particular, el 11.97% de los adolescentes experimentan algún nivel de ansiedad respecto a las pérdidas al jugar, y dedicar una cantidad significativa de tiempo a esta actividad se ha vinculado con niveles de ansiedad (Méndez Carpio et al., 2023). Psicosocialmente, este problema se explica por la interacción de factores personales, sociales, familiares y contextuales que determinan la forma en que el adolescente afronta el estrés y modula el comportamiento.

Evidencia reciente sugiere que la ansiedad social podría estar realmente relacionada con el uso problemático de videojuegos en combinación con factores como la soledad y las cogniciones disfuncionales, que refuerzan la evitación de situaciones presenciales (Yu et al., 2022).

2. Justificación y relevancia

2.1 Justificación

La investigación es relevante para el estudio de la ansiedad social y la exposición excesiva a los videojuegos en adolescentes, ya que cuando se superponen, ambos tienen implicaciones de gran alcance en el funcionamiento escolar, social y emocional, así como una preocupación práctica de salud pública y educativa. A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) indica que 1 de cada 7 jóvenes entre 10 y 19 años tiene un

trastorno mental; la ansiedad y la depresión se encuentran entre los factores de riesgo más comunes para la discapacidad en adolescentes. Esta situación implica considerar elementos particulares como la ansiedad social (miedo a la evaluación negativa y evitación), que puede verse como una respuesta situacional o como una condición si se experimenta durante un período excesivo de tiempo y es incapacitante.

Simultáneamente, el uso de videojuegos se está volviendo popular entre los jóvenes y, aunque se utiliza principalmente como entretenimiento, el uso excesivo se asocia con resultados negativos, como alteraciones del sueño, bajo rendimiento y problemas sociales. Aquí no lo consideramos como una adicción, ni estamos inclinados a asociar el uso excesivo con una enfermedad, sino más bien como una duración de (uso alto/muy frecuente) impacto que no tiene que ser diagnosticado directamente. Esta distinción ayuda a evitar la confusión de conceptos, ya que la OMS incluye el trastorno por videojuegos en la CIE-11 como una condición clínica específica (en contraposición al uso excesivo como un comportamiento de riesgo) (OMS, 2022).

Los informes y hallazgos por regiones también ilustran la magnitud del problema. Se sabe que entre el 15% y el 20% de los jóvenes en los Estados Unidos exhiben niveles significativos de ansiedad social que afectan su funcionamiento (Pew Research Center, 2025). En Europa, se ha informado que el uso excesivo problemático de videojuegos afecta la salud mental de los adolescentes, al tiempo que se correlaciona con síntomas más ansiosos y depresivos y enfatiza la importancia de medidas preventivas basadas en evidencia (OMS Europa, 2024). En América Latina, se han reportado problemas de uso excesivo de videojuegos entre adolescentes, con más del 10%, incluyendo síntomas de ansiedad y cambios en la vida social y educativa (Fajardo- Santamaría et al., 2022). Además, Méndez Carpio et al. (2023) mostraron que el 11.97% de los adolescentes informan experimentar

ansiedad por las pérdidas en los videojuegos y que una alta implicación en este tipo de actividad está directamente relacionada con la ansiedad, apoyando así la necesidad de que la investigación sea precisa sobre el fenómeno.

Desde un punto de vista académico, este estudio está motivado para sintetizar e interpretar evidencia reciente dispersa a través de una búsqueda bibliográfica en el período 2020-2025, confinada a adolescentes de 12 a 18 años, utilizando antecedentes relevantes para la investigación cuando sea posible, sin sesgar el período clave. Prácticamente, el estudio propuesto apoya las direcciones en acciones de prevención escolar y familiar, como la detección temprana de señales de ansiedad social y la regulación de hábitos digitales, para abordar los riesgos del uso excesivo de videojuegos entre la población adolescente.

2.2 Relevancia

Este estudio, que busca entender la asociación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en jóvenes de entre 12 y 18 años, incluyendo una revisión en línea realizada en gran parte entre 2020 y 2025, es altamente relevante para la explicación psicosocial. Dada la necesidad identificada en la literatura de un proyecto de este tipo, busca combinar y organizar hallazgos recientes, esta vez a lo largo de un eje explícito, que aquí es la ansiedad social, pero manteniéndolos conceptualmente precisos (es decir, separando el uso excesivo de videojuegos de categorías clínicas que no están en el núcleo de este proyecto, como la adicción o el trastorno por videojuegos, según la OMS, 2022).

Esta delimitación no solo aumenta el valor académico del análisis, sino que evita malinterpretaciones en un momento en que la salud mental adolescente sigue siendo un tema candente de preocupación y atención (OMS, 2025; OMS Europa, 2024). Este estudio es prácticamente relevante porque la escala del problema y la magnitud del impacto más allá del

contexto individual hacen que sea importante para nosotros entender cómo el problema impacta el comportamiento humano.

Se estima que 1 de cada 7 jóvenes de entre 10 y 19 años tiene un trastorno mental en todo el mundo y que la ansiedad es una de las principales causas de discapacidad en esta etapa (OMS, 2025). Se cree que entre el 15% y el 20% de los adolescentes en los Estados Unidos sufren de ansiedad social severa en la forma en que funcionan (Pew Research Center, 2025). En Europa, un estudio recomendó que altos niveles de uso de videojuegos pueden estar relacionados con problemas de salud mental (OMS Europa, 2024).

En América Latina, más del diez por ciento de los adolescentes experimentan problemas relacionados con el uso excesivo de videojuegos, con efectos significativos en su vida social y escolar (Fajardo-Santamaría et al., 2022), y el informe identificó un 11.97% como ansiedad relacionada con las pérdidas del juego, así como una asociación entre el tiempo excesivo dedicado a la actividad y mayores niveles de ansiedad (Méndez Carpio et al., 2023). Estos antecedentes en conjunto fortalecen que el conocimiento sobre el fenómeno sirve como insumo para crear decisiones preventivas a nivel familiar, escolar y comunitario, a saber, sobre habilidades sociales, regulación emocional, buenos hábitos digitales, etc.

Una característica metodológicamente notable de este estudio es que adopta una revisión de la literatura, utilizando un enfoque nuevo y sistemático con una delimitación clara de grupo de edad y publicación, donde es posible un análisis organizado y generalizable del estado del conocimiento.

Además, la incorporación de evidencia que abarca parámetros psicosociales apropiados, incluyendo la soledad, la autoestima, el ocultamiento de uno mismo y la dinámica familiar, proporciona una perspectiva más amplia sobre la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos (Yu et al., 2022; Li et al., 2025; Yayla et al., 2025; Geniş & Ayaz- Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024). Así, la revisión no solo establece una base

teórica para el análisis, sino, más específicamente, una base útil para la investigación futura y en el diseño de pautas preventivas para la salud mental juvenil.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Conocer a través de una revisión bibliográfica la influencia de la ansiedad social en el uso excesivo de videojuegos en adolescentes y jóvenes.

3.2 Objetivos Específicos

-Identificar los principales factores de ansiedad social que motivan el uso excesivo de videojuegos.

-Analizar las consecuencias psicológicas del uso excesivo de videojuegos en personas con ansiedad social.

-Sintetizar y discutir la evidencia científica reciente (2020–2025) sobre la relación entre ansiedad social y uso excesivo de videojuegos, proponiendo lineamientos preventivos desde la psicología clínica.

4. Marco teórico

4.1 Psicología Clínica y salud mental adolescente

La psicología clínica es la investigación que se ocupa de los procesos emocionales, cognitivos y conductuales de las personas. El bienestar psicológico está relacionado con un proceso de cambio que ocurre dentro de la sociedad humana que podría decirse que hace que una persona viva de manera diferente en la forma en que funciona día a día. Este método parece

ser más apropiado para los adolescentes, ya que son una etapa de desarrollo marcada por un cambio rápido en términos de desarrollo de identidad, regulación emocional y el mundo social, aumentando la sensibilidad al juicio de los demás, y puede facilitar el malestar en relación con las relaciones interpersonales. La salud mental adolescente, afirma la OMS (2025), es crítica de abordar ya que los problemas mentales en los adolescentes generan una carga considerable, y la ansiedad está entre las principales causas de discapacidad en los adolescentes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

Varias perspectivas en psicología clínica reconocen que los problemas de salud mental en los adolescentes no pueden considerarse como un evento interno en aislamiento, sino como el reflejo de experiencias sociales, familiares y contextuales. De hecho, la ansiedad social es relevante para los adolescentes porque está asociada con el miedo a lo que se percibe negativamente y la evitación o el miedo a la evaluación negativa que puede reflejarse en el rendimiento escolar y las relaciones, que se ha estimado en contextos de EE.

UU. que ocurren con niveles significativos de ansiedad social de relevancia funcional (Pew Research Center, 2025).

Estos antecedentes permiten situar el problema de investigación dentro de un contexto clínico que considera la forma en que el malestar psicológico aparece en la vida diaria de los jóvenes. De hecho, la psicología clínica ya incluye la psicobiología clínica, incluyendo el examen de factores contemporáneos asociados con la salud mental como el uso digital. En Europa, informes recientes han advertido que el uso intensivo de videojuegos puede estar asociado con efectos negativos en la salud mental adolescente, incluyendo un aumento de síntomas ansiosos y depresivos, lo que respalda aún más la necesidad de estudiar desde una perspectiva preventiva la relación entre variables clínicas y comportamientos digitales (OMS Europa, 2024).

Sin embargo, dicho análisis debe hacerse basado en principios cuidadosos ya que no todo uso intensivo llevaría a un diagnóstico clínico. Tecnológicamente, la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11 introduce los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para clasificar el trastorno por juego, estableciendo así criterios que diferencian un patrón clínico de diferentes niveles de uso, que pueden tener resultados negativos, pero no necesariamente criterios diagnósticos (OMS, 2022). Esta distinción es pertinente para trabajar en este contexto actual ya que aborda la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos como comportamientos de riesgo, ya que el trabajo no considera los dos comportamientos de riesgo como uno y el mismo para la adicción o dependencia.

Por lo tanto, el enfoque de salud mental clínica adolescente puede facilitar la comprensión de la relevancia de la investigación en relacionar el malestar social con los comportamientos digitales, que pueden potenciarse como un mecanismo de evitación o regulación emocional en los adolescentes.

4.2 Ansiedad Social

La ansiedad social se define como una intensa aprensión de ser juzgado injustamente, rechazado, ridiculizado en público, lo que afecta la mentalidad, la cognición y el comportamiento de una persona. No solo es esta "timidez", sino que también es parte del nivel de incomodidad que hace que alguien se sienta incómodo en la vida cotidiana, como no asistir a la escuela o hacer amigos, unirse a clases y sentir vergüenza de hacer cualquier cosa en público. Desde el punto de vista de la salud mental, la importancia de este fenómeno puede atribuirse a la aceleración de la aceptación del grupo de pares desde el inicio de la adolescencia y, por lo tanto, a la percepción del juicio social como un desencadenante para la evitación y el retraimiento (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

En términos sintomáticos, la ansiedad social tiende a manifestarse como una integración cognitivo-emocional-conductual. A nivel cognitivo, surgen ansiedades respecto a un futuro, críticas a uno mismo en comparación con un rendimiento pasado o pensamientos sobre "quedar mal" frente a los demás. Emocionalmente, el miedo, la tensión y la incomodidad extrema ocurren en situaciones de interacción. Los comportamientos a nivel conductual exhiben evitación, restricción de la participación social o el mantenimiento de conexiones superficiales como un medio para minimizar la incomodidad. Este patrón es significativo con el estudio actual en mano también porque la evitación puede contribuir al deseo de contextos alternativos donde el adolescente cree que no está muy expuesto, y actualmente, esos contextos a menudo ocurren dentro de espacios digitales (OMS Europa, 2024).

Señalo que la ansiedad social no es lo mismo que la ansiedad general. Mientras que la ansiedad general es el tipo de ansiedad general de grandes áreas de la vida, la ansiedad social se refiere a las interacciones interpersonales y sociales y a la evaluación de los demás. Además, la ansiedad social también puede tomar la forma de una reacción en el contexto de la preocupación situacional en algunos casos o puede considerarse como una condición mental cuando la condición es angustiante, intensa, persistente y perjudicial para el funcionamiento (la presencia de ansiedad social). Por lo tanto, el análisis bibliográfico es examinar las formas en que los estudios consideran, miden y delimitan la ansiedad social entre los adolescentes para facilitar comparaciones coherentes y evitar hacer suposiciones diagnósticas no respaldadas (OMS, 2025).

La ansiedad social se relacionó recientemente con variables psicosociales que proporcionan la explicación de su asociación con la evitación y la búsqueda de refugio alternativo. Por ejemplo, se ha encontrado que la ansiedad social está relacionada con la soledad emocional: la soledad y las cogniciones disfuncionales son variables comórbidas con patrones problemáticos de juego digital (por ejemplo, Yu et al., 2022), lo que sugiere que la

incomodidad interpersonal puede predecir la elección de actividades en el dominio virtual. En la misma línea, componentes personales como la autoestima y el ocultamiento de uno mismo también se han asociado con la ansiedad social y comportamientos problemáticos en el contexto de los videojuegos, lo que indica que el fenómeno debe entenderse con una lente global y no reducirse a uno u otro (Li et al., 2025; Yayla et al., 2025).

En términos de prevalencia, la OMS afirma que uno de cada 7 jóvenes de entre 10 y 19 años a nivel mundial tiene algún trastorno mental, y la ansiedad es una de las causas más comunes de discapacidad entre los adolescentes, situando esta condición como un problema prioritario creciente en la salud mental juvenil (OMS, 2025). Las estimaciones estadounidenses sugieren que del 15% al 20% de los adolescentes en el mismo grupo de edad experimentan altos niveles de ansiedad social que afectan el funcionamiento; por lo tanto, constituye un problema clínico y psicosocial (Pew Research Center, 2025). Estos antecedentes se combinan para sugerir que la ansiedad social es el eje focal del estudio actual, en la medida en que puede afectar la interacción cara a cara de los adolescentes y también el comportamiento (por ejemplo, actividad excesiva de videojuegos) que los adolescentes adoptan para aliviar las incomodidades. Que adoptan para reducir el malestar, incluyendo el uso excesivo de videojuegos.

4.3 Adolescencia

La adolescencia se define como una etapa de desarrollo caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales que afectan directamente la construcción de la identidad de un individuo, la autorregulación de las emociones, el autoconcepto y las interacciones con el entorno. Desde una perspectiva psicológica se deriva: Lo que el estudio examina es cómo los adolescentes interpretan su entorno. La pertenencia y aceptación en grupos de pares es extremadamente importante en esta fase, lo que hace a la adolescencia vulnerable al juicio

social y, en consecuencia, lleva a ser más consciente y propenso a involucrarse en comportamientos de evitación si perciben un riesgo de exclusión, rechazo o crítica. Dada su importancia para la evaluación global del bienestar y el funcionamiento de la vida diaria del adolescente, la OMS también ha reconocido la perspectiva global sobre la salud mental, donde la ansiedad se reconoce como una carga importante de salud pública, haciendo de la adolescencia un área de enfoque principal e indicando que la prevalencia de ansiedad en la adolescencia está llevando a la discapacidad en esta etapa (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

En relación con la vulnerabilidad, la adolescencia es particularmente vulnerable ya que no depende solo de factores internos (biológicos), sino también de la exposición continua a la presión escolar, familiar y social que intensifica el malestar emocional. Las redes sociales son la mayor fuerza que contribuye a esa vulnerabilidad. Aquí el entorno digital también es importante porque el uso intenso de pantallas es una rutina común y está relacionado con la salud mental en los adolescentes, por ejemplo, con síntomas de ansiedad (OMS Europa, 2024). Este escenario es significativo para el presente trabajo ya que los adolescentes podrían usar espacios digitales para gestionar sus emociones y también usarlos como una alternativa para lidiar con la comunicación interpersonal cuando se enfrentan a la adversidad social en situaciones cara a cara.

En términos de desarrollo social, las habilidades relacionadas con la comunicación, la participación en actividades grupales y la construcción de lazos sociales se establecen en una etapa temprana de la adolescencia. Sin embargo, los desafíos del miedo a la evaluación promueven el retraimiento, incluyendo el bajo contacto social; la integración y convivencia en la escuela pueden verse afectadas. Estudios recientes han indicado que variables como la soledad están asociadas con el malestar social y patrones problemáticos de uso de videojuegos, sugiriendo que la experiencia social de los adolescentes guía su uso de entornos

digitales (Yu et al., 2022). Además, los factores personales de los adolescentes pueden influir positivamente en su propia gestión de la exposición social, junto con formas de evitar situaciones sociales y estrategias de interacción indirecta a través del auto-ocultamiento (Li et al., 2025; Yayla et al., 2025).

Estudios en América Latina han encontrado que la actividad intensiva de videojuegos está asociada con una alteración masiva en la vida social y escolar de los adolescentes, sugiriendo que este patrón debería considerarse en relación con el desarrollo social ajustado a los adolescentes (Fajardo-Santamaría et al., 2022). Además, un estudio ha encontrado que el tiempo excesivo en videojuegos se correlaciona con la ansiedad, lo cual es adecuado para examinar la asociación introducida en este estudio (Méndez Carpio et al., 2023). En resumen, una visión de la adolescencia como un período vulnerable y una fase de construcción social abre vías para una mayor comprensión al explicar por qué la ansiedad social está simultáneamente asociada con el juego problemático de videojuegos y que el ámbito digital se convierte en un ámbito más propicio para la regulación (y menos amenazante para el contacto social).

4.4 Uso problemático y uso excesivo de videojuegos

El uso de videojuegos por parte de los adolescentes es una de las fuentes de entretenimiento más populares, sin embargo, el alcance de la investigación en salud mental requiere la identificación de la intensidad de los niveles de manifestación para prevenir malentendidos conceptuales. En este estudio, se hace hincapié en el uso excesivo de videojuegos, entendido como un tiempo de juego prolongado o muy frecuente que puede afectar los patrones normales de sueño, los resultados académicos o el comportamiento social sin ser indicativo de una enfermedad clínica. En contraste, el uso problemático está vinculado a un ciclo de mayor desregulación conductual que caracteriza cómo los jugadores violan más

significativamente los plazos y áreas importantes de la vida de un adolescente, acercándolos así a situaciones más graves (González-Álvarez et al., 2025; Sotés Martínez & Mesa Rodríguez, 2022).

Desde una perspectiva de referencia técnica, la Organización Mundial de la Salud incluye el trastorno por videojuegos en la Clasificación Internacional de Enfermedades, CIE-11, que define el trastorno por videojuegos como un patrón sostenido donde el individuo experimenta una pérdida de control y la capacidad de jugar, así como un compromiso constante con el juego a pesar de las consecuencias negativas y además de la presencia de limitaciones funcionales en áreas personales, familiares, sociales o académicas (OMS, 2022). Se aplica en el presente estudio solo para especificar el corte clínico e indica que no hay un enfoque en la adicción ni comparaciones de diagnóstico entre trastornos, sino una revisión del uso excesivo como un comportamiento que puede ser un factor de riesgo con efectos en la vida diaria (Sandoval Obando, 2020).

Numerosos investigadores afirman que, en el contexto académico, el consumo de videojuegos no debe clasificarse por la cantidad de horas, sino que debe abordarse según la observación, las consecuencias y la interferencia del juego en el trabajo diario. Paralelamente, se han sugerido algunos indicadores de interés como la interrupción del sueño, el bajo rendimiento, la pérdida de actividades presenciales y el impacto social para que se trace una línea entre el uso recreativo y el uso excesivo con consecuencias negativas (González-Álvarez et al., 2025; Ortega- Jiménez et al., 2023). De manera similar, informes recientes se preocupan por los altos niveles de uso de pantallas en el contexto del bienestar psicológico de los adolescentes, reforzando así la necesidad de examinar este comportamiento desde el punto de vista preventivo y contextual (OMS Europa, 2024).

Se ha informado evidencia que respalda este tema a partir de investigaciones en diferentes contextos. En América Latina, el uso excesivo de videojuegos se ha asociado con

más del 10% de los adolescentes con cambios serios en el funcionamiento social y educativo (Fajardo-Santamaría et al., 2022). Complementariamente, Méndez Carpio et al. (2023) informaron que pasar una cantidad significativa de tiempo en esta actividad está asociado con niveles más altos de ansiedad, lo cual es apropiado para nuestra próxima investigación, ya que el presente estudio se propone explorar cómo el uso prolongado puede estar asociado directamente con la ansiedad social de los adolescentes, ya que no estamos considerando equivalencias entre adicción y dependencia.

4.5 Relación entre ansiedad social y videojuegos

Las perspectivas teóricas centradas en la evitación, el afrontamiento y el refuerzo ilustran por qué la adicción a los videojuegos y la ansiedad social están relacionadas. En términos generales, cuando los adolescentes sienten miedo a la evaluación negativa, vergüenza anticipada o rechazo, a menudo disminuyen las interacciones cara a cara y buscan entornos que creen que pueden controlar mejor en su mundo social. Para la mayoría de los entornos digitales, con los videojuegos como una experiencia inmersiva (una alternativa “más segura” donde es posible la interacción con menos presión directa, relativa anonimidad y un proceso social mediado a través de la pantalla), esto tiene un impacto en la medida en que los adolescentes se sienten autónomos y comprometidos con las redes sociales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025; OMS Europa, 2024).

Este razonamiento también es útil para el estudio actual, porque presenta la ansiedad social como un impacto en la elección e intensificación de ciertos comportamientos de estilo de vida digital por parte de los adolescentes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025; OMS Europa, 2024). En términos de evitación, los videojuegos pueden servir como un mecanismo para distanciarse de experiencias sociales incómodas. Si esta evitación se lleva a cabo con el tiempo, puede fortalecer un patrón en el que el adolescente sustituye la

interacción cara a cara por actividades digitales, negándose oportunidades para socializar y consolidando el retiro. En esta línea, Yu et al. (2022) encontraron que la ansiedad social está asociada con el uso problemático de videojuegos entre adolescentes, en parte porque se combinan características cognitivas solitarias y disfuncionales, lo que parece subrayar que el malestar interpersonal podría elevar el uso de un espacio digital como forma de santuario.

En términos de afrontamiento, los videojuegos también pueden actuar como un medio de procesamiento emocional y reacción al estrés. A veces, jugar proporciona una salida temporal para calmar la tensión, la preocupación, el malestar social o simplemente una forma de reunirse un poco y, por lo tanto, permite pasar aún más tiempo jugando. Cuando las variables personales están vinculadas con síntomas de juego problemático, esta explicación se vuelve más consistente. Por ejemplo, se ha encontrado que la autoestima y el ocultamiento personal están positivamente relacionados con los síntomas de uso problemático cuando la ansiedad social es una comorbilidad, apoyando la visión de que el adolescente podría involucrarse en el juego como un mecanismo de afrontamiento para evitar la exposición y preservar su reputación social (Li et al., 2025; Yayla et al., 2025).

Con respecto al refuerzo, el juego excesivo puede mantenerse, ya que los videojuegos proporcionan efectos instantáneos y gratificantes, como sentimientos de éxito, reconocimiento en el mundo del juego, alivio de sentimientos de malestar, así como disminuciones transitorias de la ansiedad. Este alivio puede reforzar el comportamiento y facilitar su repetición posterior, particularmente si, en términos de interacción cara a cara, el niño siente que ha surgido un mayor riesgo de crítica. En América Latina, el uso de videojuegos está relacionado con síntomas de ansiedad y cambios en la vida social-escolar, consistentes con la tendencia de que el juego se convierta en la actividad más demandada mientras no se confronte el malestar social, si lo hay (Fajardo-Santamaría et al., 2022; Méndez Carpio et al., 2023).

El entorno familiar también puede impactar la naturaleza de esta relación. Las opiniones de los padres y el funcionamiento familiar se han vinculado con comportamientos de juego problemáticos en adolescentes, indicando que el apoyo, los límites y el acompañamiento probablemente sirvan como factores protectores o de riesgo, en la forma en que se afronta la incomodidad social (Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024). En conjunto, estos relatos proporcionan evidencia de que la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos no es una relación unidireccional, sino una en la que el comportamiento social evitativo, las estrategias de afrontamiento de evitación, los reforzadores inmediatos y las condiciones psicosociales de los adolescentes interactúan.

4.6 Factores

La asociación entre la preocupación social y el uso excesivo de videojuegos puede considerarse como un fenómeno multicausal de factores personales y situacionales que afectan los mecanismos de afrontamiento de los adolescentes para procesar el miedo a la evaluación y regular su comportamiento. Cuando los adolescentes enfrentan el impacto del funcionamiento social y académico en la salud mental, esto representa un desafío para su salud, y publicaciones recientes sugieren que fomentar una variedad de comportamientos digitales saludables es necesario, especialmente porque el tiempo de pantalla intensivo puede contribuir a un menor bienestar psicosocial (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025; OMS Europa, 2024).

De esta manera, el estudio del contexto psicosocial puede utilizarse para entender por qué: en algunos casos, la esfera digital puede emplearse como una estrategia de evitación o de regulación emocional asociada con la incomodidad social. Trabajos más recientes han proporcionado evidencia de que la ansiedad social contribuye a patrones de juego problemáticos o excesivos cuando se añaden la soledad y las cogniciones desadaptativas,

como un recordatorio del impacto potencial que el aspecto del malestar social contribuye a las preferencias de juego en espacios digitales (Yu et al., 2022). De manera similar, se han documentado correlaciones entre la fobia social y el trastorno del juego entre poblaciones jóvenes, lo que solidifica aún más la relación entre el malestar social y el aumento del riesgo de escalada en el juego (Shaheen et al., 2023). Como complemento a esto, estudios longitudinales describieron asociaciones entre síntomas de juego problemático y síntomas de ansiedad social y generalizada, con evidencia de co-ocurrencia y evolución de ambas variables durante la adolescencia (Schneider et al., 2025). Antecedentes del período principal de estudio y relaciones descubiertas entre el juego móvil, la depresión, la ansiedad social y la soledad permiten la contextualización de la continuidad del fenómeno, evitando al mismo tiempo el cambio de enfoque del presente estudio (Wang et al., 2019).

En el plano contextual, la familia y el entorno escolar pueden representar un factor de riesgo o de protección. Los valores parentales y el funcionamiento familiar también se vinculan con patrones de juego problemáticos, lo que demuestra que la regulación del uso se ve afectada por el acompañamiento, la comunicación y el establecimiento de límites apropiados (Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024). Además, se ha examinado a la población adolescente en relación con el estudio del uso de videojuegos en relación con el estrés académico para explorar un aspecto aún más amplio para explicar las respuestas de juego aumentadas que surgen de las demandas escolares (Chiluisa Flores & Gaibor González, 2022). También en América Latina, se encuentran asociaciones entre el uso de videojuegos y los síntomas de ansiedad junto con otros cambios sociales y escolares, destacando la necesidad de abordar el fenómeno en un sentido contextual (Fajardo-Santamaría et al., 2022; Méndez Carpio et al., 2023).

Y, para continuar con una lectura rigurosa del fenómeno, debemos mantener claridad en el pensamiento. La CIE-11 desarrollada por la OMS establece criterios clínicos para el

trastorno del juego, permitiendo la identificación de los niveles diagnósticos en comparación con otros patrones de uso elevado con potenciales consecuencias sin formar un trastorno (Organización Mundial de la Salud, 2025). En este sentido, se propusieron indicadores de uso abusivo en la población adolescente basados en consecuencias y funcionamiento, que se han utilizado para interpretar el uso excesivo desde perspectivas preventivas y no patologizante (González-Álvarez et al., 2025). Así, la evaluación de factores psicosociales sirve como base para cómo la ansiedad social y los altos niveles de uso de videojuegos en adolescentes están relacionados desde un punto de vista holístico basado en la información reciente.

- **Factor psicosocial individual**

El factor psicosocial individual se refiere a las propiedades internas del adolescente que condicionan cómo perciben la interacción social, cómo logran controlar su angustia y cómo toman decisiones sobre su comportamiento de juego. En este contexto de investigación, este nivel es aplicable porque la ansiedad social se caracteriza específicamente por el miedo a la evaluación negativa, así como por comportamientos evitativos, y el uso excesivo de videojuegos puede manifestarse como una respuesta para reducir o reubicar esa angustia a un entorno más manejable (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

Investigaciones recientes han descubierto variables independientes específicas que se correlacionan con comportamientos de juego disfuncionales o intensos. Una contribución teórica clave es el modelo de mediación moderada sugerido por Yayla y colegas (2025), como el de la ansiedad social y el auto-ocultamiento; así, la autoestima está relacionada con el juego problemático a través de la ansiedad social y el auto-ocultamiento, con el hallazgo que indica que un alto nivel de inseguridad social en los adolescentes los lleva a evitar aspectos más personales por miedo a ser juzgados, lo que los lleva a enriquecerse a sí mismos

en el uso del espacio digital y recurrir a experiencias digitales aún más como mecanismos de afrontamiento. De manera consistente, Li et al. (2025) también ofrecen evidencia longitudinal en forma de asociaciones entre síntomas de juego problemático y ansiedad social, enfatizando aún más que estas variables pueden coexistir y organizarse de manera a largo plazo con el tiempo, y no solo en una relación única o evanescente. De manera similar, el componente cognitivo es un factor de este fenómeno individual.

Yu et al. (2022) identifican que las cogniciones desadaptativas están relacionadas con la relación entre la ansiedad social y los comportamientos de juego problemáticos, sugiriendo que no es simplemente la cuestión de "jugar mucho", sino cómo el adolescente interpreta su paisaje socialmente mediado y el acto de jugar como tal. Además, en adolescentes ecuatorianos, se ha encontrado que la flexibilidad de afrontamiento se correlaciona con el uso problemático de videojuegos, lo que implica que poseer mejores recursos para la gestión del estrés y responder a las demandas puede ser una variable importante y aplicable para modular el tiempo de juego (Ortega-Jiménez et al., 2023).

Para sustentar el análisis con medidas empíricas, es necesario examinar señales de relevancia sobre las consecuencias y dominios de funcionamiento. En la literatura existente, se han propuesto indicadores de uso abusivo en adolescentes, indicando uso abusivo, como signos de interrupciones en las rutinas e impacto en el funcionamiento, proporcionando criterios prácticos para interpretar el uso excesivo más allá del diagnóstico clínico de uso excesivo en un enfoque hacia su interpretación hacia una visión preventiva (González-Álvarez et al., 2025).

- **Factor psicosocial individual**

El factor psicosocial incluye las experiencias relacionales y la interacción del adolescente con el grupo de pares y el entorno de socialización. Este nivel es importante para

el dominio de investigación actual porque la ansiedad social está directamente ligada a cómo el adolescente percibe las evaluaciones de los demás, interpreta el rechazo y elige si participar o retirarse de la interacción social. Por lo tanto, en situaciones donde las interacciones cara a cara parecen perjudiciales, el entorno digital puede proporcionar un contexto alternativo para socializar o evitar el juicio explícito, fomentando más tiempo de juego y, en algunos casos, un patrón comprometido en el uso problemático (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025; OMS Europa, 2024).

Los estudios sugieren que los indicadores sociales como la soledad y algunas cogniciones desadaptativas están asociados con la relación entre la ansiedad social y los comportamientos problemáticos de juego. Yu et al. (2022), la soledad y las cogniciones desadaptativas juegan un papel destacado en el modelo de la asociación del tiempo de juego y el trastorno de juego en adolescentes, donde el malestar interpersonal puede aumentar la experiencia de buscar consuelo en el mundo virtual. Aunque anteriormente ha habido una investigación precursora, Wang et al. (2019), también mostró una relación entre el juego móvil, la ansiedad social y la soledad, sugiriendo que el aspecto social del malestar es un factor pertinente en el estudio del juego en años anteriores (aunque el estudio actual todavía se centra en el uso excesivo, que en lugar de clasificación clínica).

Por otro lado, estudios realizados en diversos contextos sociales han determinado un vínculo entre la fobia social y los patrones problemáticos de juego. Shaheen et al. (2023) establecieron una correlación entre la fobia social y el trastorno de conducta de juego en jóvenes, indicando que los adolescentes que sufren un mayor grado de preocupación por la socialización son más susceptibles que sus pares a un aumento en el uso de juegos digitales. En una línea similar, investigaciones longitudinales también han reportado asociaciones entre síntomas problemáticos de juego y síntomas de ansiedad social y generalizada, subrayando el potencial de coexistencia y

evolución de estas variables en la adolescencia y sugiriendo que el problema no es puramente contextual (Schneider et al., 2025).

Aquí en América Latina, también se han reportado asociaciones entre el uso intensivo de videojuegos y síntomas de ansiedad, y con comportamientos sociales y escolares sustancialmente adversos, proporcionando apoyo a que el aspecto social puede ser influenciado por el juego excesivo entre adolescentes (Fajardo-Santamaría et al., 2022; Méndez Carpio et al., 2023). Este conjunto de hallazgos en conjunto proporciona que el factor psicosocial juega un papel clave en explicar por qué la ansiedad social puede estar involucrada con el uso excesivo de videojuegos, particularmente cuando el entorno digital se presenta como un sustituto y alternativa para las interacciones cara a cara que se consideran amenazantes.

- **Factor psicosocial contextual y familiar**

El factor contextual psicosocial y familiar refleja las condiciones del entorno inmediato de un adolescente, especialmente la dinámica del hogar y el contexto escolar, ya que estos espacios influyen en los hábitos, límites, supervisión y apoyo emocional. Durante la adolescencia, la familia asume un papel estructurador en la regulación de comportamientos y el manejo del malestar; por lo tanto, en presencia de dificultades de comunicación, baja supervisión y tensiones familiares, los adolescentes pueden recurrir con más frecuencia a la actividad digital como un mecanismo de evasión o regulación emocional, lo que lleva a un consumo excesivo de videojuegos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025; OMS Europa, 2024).

Esa relación no carece de evidencia empírica. Geniş y Ayaz-Alkaya (2023) exploraron el vínculo entre la ansiedad social, el uso problemático de juegos y las actitudes parentales en adolescentes y sugirieron que el estilo parental y el apoyo familiar están relacionados con

las estrategias de afrontamiento y la regulación del comportamiento digital experimentada por los adolescentes. Asimismo, Sotés Martínez et al. (2024) encontraron asociaciones entre el uso problemático de videojuegos y el funcionamiento familiar e indicaron que la calidad del entorno hogareño puede servir como un factor de riesgo o protección de patrones de uso elevado. De manera relacionada, el trabajo relacionado con la familia también ha explorado las relaciones entre la dependencia de los videojuegos y la dinámica familiar, apoyando así el conocimiento en la medida en que el hogar influye en la conducta y los esfuerzos de afrontamiento del adolescente (Rodríguez et al., 2021).

Bajo un modelo más interpretativo y contextual, se puede argumentar que los videojuegos pueden actuar como una forma de escape de los conflictos o problemas familiares. En este caso, los estudios sobre el uso de videojuegos como una forma de 'alienación' de los problemas del hogar son útiles para entender por qué los niveles de uso pueden ser mayores cuando el adolescente percibe su entorno familiar como estresante o poco solidario (Paredes, 2020). Esta visión, al igual que la que se relaciona con el presente trabajo, conecta el aumento en el juego no solo con preferencias personales, sino también con condiciones que tienen consecuencias para el bienestar emocional y las interacciones sociales diarias. Los patrones de uso también pueden verse afectados por el contexto académico.

Chiluisa Flores y Gaibor González (2022) investigaron el impacto de los videojuegos en el estrés académico y encontraron que puede haber una interacción inherente entre los altos hábitos de juego y las demandas educativas. En la misma línea, los datos en América Latina han vinculado la actividad problemática de los videojuegos y la prevalencia de síntomas de ansiedad, y alteraciones en el funcionamiento social y escolar, lo que resalta la importancia del contexto en el análisis del fenómeno (Fajardo-Santamaría et al., 2022; Méndez Carpio et al., 2023).

Colectivamente, este factor contextual y familiar indica que el uso excesivo de videojuegos entre adolescentes no se atribuye principalmente a la accesibilidad de recursos tecnológicos, sino más bien a la proximidad: condiciones de apoyo, supervisión, estrés y convivencia que tienen efectos que perpetúan o mitigan la vulnerabilidad a problemas de ansiedad social en el adolescente.

- **Factor psicosocial contextual y familiar**

El factor psicosocial cultural se refiere al contexto de socialización que afecta cómo los adolescentes entienden la interacción social y buscan pertenencia social, incluyendo la normalización de comportamientos específicos, como el tiempo frente a la pantalla. Aunque el estudio actual no realiza una comparación cultural entre países, reconoce que la cultura digital de hoy ha aumentado el acceso a los videojuegos y ha cambiado las formas de interacción, lo que puede llevar a hábitos habituales de uso prolongado debido al malestar social o al uso del espacio digital como alternativa a la interacción cara a cara (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

En este contexto, la OMS Europa (2024) ha advertido que el uso excesivo de pantallas es un problema relevante para la salud mental de los adolescentes y ha indicado la necesidad de mejorar los comportamientos saludables en línea, subrayando la importancia de incorporar la dimensión cultural al análisis. Los marcos técnicos sobre juegos también proporcionan un enfoque de diferenciación de niveles de manifestaciones, asegurando que el uso excesivo no se perciba automáticamente como un trastorno clínico. La CIE-11 de la OMS establece los criterios para el trastorno por videojuegos y actúa como referencia para diferenciar entre el patrón clínico y el uso excesivo como un comportamiento de riesgo, lo cual está en consonancia con un enfoque preventivo adoptado por estos investigadores (Organización Mundial de la Salud, 2025; Sotés Martínez & Mesa Rodríguez, 2022; Sandoval Obando, 2020).

De manera similar, entre los subgrupos en la adolescencia, la variabilidad cultural se manifiesta en diferencias. Cladellas et al. (2025) observaron una variación conductual y de género en el uso de videojuegos durante la adolescencia temprana que puede depender de diferentes características sociales y conductuales, por lo tanto, se debe evitar un enfoque generalizado. El consenso entre los expertos para identificar indicadores de uso abusivo en adolescentes de 12 a 14 años sirve como criterio para leer señales de riesgo en edades cercanas al rango de este estudio, reforzando una lectura basada en consecuencias y funcionamiento versus una etiqueta diagnóstica (González-Álvarez et al., 2025).

En general, el factor cultural ayuda a contextualizarlo dentro de esa era en la que la socialización digital es cada vez más común y los hábitos de pantalla son parte del estilo de vida adolescente. Por lo tanto, la consideración de este nivel elucidada las razones de la coexistencia y relevancia de la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en la vida real hoy en día y, en particular, al trabajar para regular la prevención sin categorizar prematuramente el consumo de hábitos de juego como patológico.

5. Estado del arte

El estudio de la asociación entre la ansiedad social y el uso de videojuegos en adolescentes ha sido un tema recurrente, particularmente en lo que respecta al bienestar psicológico y el comportamiento digital. La salud mental de los adolescentes se considera una prioridad debido a su efecto en el funcionamiento social y académico, y la investigación actual ha reportado hallazgos alarmantes sobre el uso excesivo de pantallas por parte de los adolescentes y las asociaciones con el inicio de la angustia emocional en los jóvenes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025; OMS Europa, 2024). En esta perspectiva, algunos de los trabajos anteriores se concentran en la ansiedad social, y algunos estudios son menos específicos, y algunos estudios caen en grupos clínicos (por ejemplo, trastorno del

juego, adicción) y la revisión aquí necesita hacerse de manera sistemática que enfatice el uso excesivo como comportamiento de riesgo en lugar de un indicador de que hay una adicción.

Desde la perspectiva de Asia, Yu et al. (2022) examinaron a jugadores adolescentes en China para encontrar la relación entre el tiempo de juego con signos de trastorno del juego, donde variables como cogniciones desadaptativas y soledad interactúan con la ansiedad social entre las variables, de tal manera que la angustia interpersonal es efectiva para fomentar el uso del entorno digital a un nivel extremo. Al anticipar la duración del período principal de revisión, Wang et al. (2019) habían reportado asociaciones entre el juego móvil y la ansiedad social y el fenómeno de la soledad, lo que permite contextualizar que el aspecto social de la angustia es una perspectiva señalada en la literatura anteriormente en este período, pero en este caso el enfoque está en el uso excesivo y la evidencia reciente.

Shaheen et al. en contextos de Medio Oriente (2023) vincularon la fobia social a un comportamiento de juego poco saludable entre los jóvenes dentro del marco temporal de la pandemia, proporcionando evidencia adicional de que la angustia relacionada con la interacción social podría coexistir con un comportamiento de juego más fuerte. En Turquía, Geniş y Ayaz- Alkaya (2023) investigaron a adolescentes y enfatizaron la asociación entre el juego problemático, la ansiedad social y las actitudes parentales para proporcionar una explicación más amplia sobre este fenómeno, incluyendo el entorno familiar como un factor moderador. Además, como alternativa a estos estudios, estudios recientes también se centraron en modelos explicativos donde las variables eran individuales como mecanismos. Yayla et al. (2025) sugirieron en un modelo de mediación moderada, que la autoestima, la ansiedad social y el ocultamiento personal están relacionados con el juego problemático, enfatizando que esta relación no es solo una función de las horas de juego, sino más bien la manera en que el adolescente controla su imagen social y la angustia interpersonal. De manera similar, los datos longitudinales han indicado la presencia y evolución de una relación

entre los síntomas del juego problemático y la ansiedad social y generalizada (Schneider et al., 2025) y apoyan que la relación no son meros mecanismos aislados.

En América Latina, se informa que los videojuegos están asociados con síntomas de ansiedad, aunque en algunos estudios la ansiedad evaluada no es específica de la preocupación social. Moreno Paredes y Valencia Cepeda (2024) en Ecuador indicaron una relación positiva modesta entre la ansiedad y los videojuegos en adolescentes de entornos rurales. León Llactahuamán (2025) en Perú encontró una relación positiva entre la ansiedad y los videojuegos entre la población escolar. Asimismo (2024) y otro estudio se han realizado en estudiantes adolescentes que abordan la ansiedad y el juego desde ángulos institucionales, donde tales estudios pueden producir evidencia regional de la coexistencia de la angustia emocional acompañada de patrones de juego altos. Usando el nivel de variables asociadas, Ortega-Jiménez et al. (2023) examinaron el uso problemático de videojuegos y la flexibilidad de afrontamiento entre adolescentes ecuatorianos, y encontraron que los recursos de afrontamiento están relacionados con la regulación del uso. De manera similar, Chiluisa Flores y Gaibor González (2022) examinaron la asociación entre los videojuegos y el estrés académico, que incluye el contexto escolar como un área que puede ir acompañada de un aumento del comportamiento de juego.

Para explicar la importancia del contexto familiar, Sotés Martínez et al. (2024) identificaron una relación entre el uso problemático de videojuegos y el funcionamiento familiar, y la investigación familiar ha sugerido que las dinámicas del hogar pueden estar asociadas con niveles más altos de comportamientos de juego entre los adolescentes, sugiriendo que las dinámicas familiares afectan el comportamiento y la cultura (Rodríguez et al., 2021). Los estudios orientados cualitativamente también han interpretado jugar videojuegos como un escapismo del conflicto familiar y han dado una idea de las motivaciones y el entorno del uso intensivo (Cusme Santos et al., 2020).

Finalmente, la precisión conceptual y metodológica también se enfatiza en la literatura.

La CIE-11 de la OMS, que establece criterios diagnósticos para el trastorno del juego, se ha empleado como un punto de referencia técnico para diferenciar los niveles clínicos de exposición entre otros patrones de alto uso que pueden causar consecuencias, pero no cumplen con los criterios para un trastorno (Organización Mundial de la Salud, 2025). Conceptualmente, el trastorno del juego se ha definido como un problema emergente y se han argumentado intervenciones preventivas y esto ha permitido dar sentido al fenómeno sin asumir una equivalencia automática entre jugar mucho y tener una condición clínica (Sandoval Obando, 2020; Sotés Martínez & Mesa Rodríguez, 2022). Metodológicamente, González-Álvarez et al. (2025) presentaron características de uso abusivo entre adolescentes de 12 a 14 años sobre la base del consenso de expertos, que incluye criterios basados en los criterios de consecuencias y funcionamiento. A su vez, se han discutido las diferencias de género y comportamiento en la adolescencia temprana asociadas con los videojuegos, confirmando así no generalizar los hallazgos y permitiendo diferencias entre subgrupos (Cladellas et al., 2025).

Basado en estos antecedentes, el estado del arte indica que existe apoyo empírico para examinar la relación entre la ansiedad social y el uso de patrones de juego intensivo en adolescentes, pero también revela una brecha clave: mientras que algunas de las evidencias regionales observan la ansiedad general, varios estudios utilizan categorías clínicas como adicción o trastorno. Esto fortalece la relevancia del trabajo actual al mantener la ansiedad social como el eje y delimitar el uso excesivo como un comportamiento de riesgo diferente, para dar una forma más conceptual de entender el fenómeno.

6. Dimensiones

Tabla 1

Dimensiones

Dimensión	Definición	Subcategorías	Comparación
Ansiedad social	<p>Malestar asociado al temor a la evaluación negativa, rechazo o crítica en situaciones sociales, que puede expresarse como evitación e interferencia en el funcionamiento social y escolar del adolescente.</p> <p>Puede presentarse como reacción situacional o, cuando es persistente e intensa, como trastorno (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).</p>	<p>Evitación y retraimiento social: reducción de participación e interacción para disminuir la exposición al juicio social (Yu et al., 2022). Fobia social y malestar interpersonal: presencia de síntomas asociados a miedo social, vinculados a patrones problemáticos de juego en jóvenes (Shaheen et al., 2023).</p>	<p>Ansiedad social vs. ansiedad general: la primera se centra en la evaluación social y la interacción, mientras que la segunda abarca preocupaciones más amplias. Esta distinción es relevante porque parte de la evidencia regional evalúa ansiedad general y no ansiedad social (Pew Research Center, 2025; Li et al., 2025).</p>
Uso problemático de videojuegos en adolescentes	<p>Tiempo de juego prolongado o muy frecuente que puede generar consecuencias negativas en rutinas, sueño, rendimiento o vida social, sin asumirse como</p>	<p>Interferencia funcional: impacto en responsabilidades, sueño, rendimiento o convivencia, con persistencia del uso pese a consecuencias</p>	<p>Uso excesivo vs. trastorno por videojuegos: el uso excesivo describe una conducta de riesgo basada en tiempo y consecuencias, mientras que el trastorno por videojuegos</p>

<p>diagnóstico clínico. Se diferencia del trastorno por videojuegos definido en la CIE-11, el cual requiere criterios clínicos específicos y deterioro funcional (Organización Mundial de la Salud, s. f.).</p>	<p>(González- Álvarez et al., 2025). Incremento del tiempo y efectos en vida social/escolar: asociación entre uso elevado y cambios en funcionamiento cotidiano (Fajardo-Santamaría et al., 2022; Méndez Carpio et al., 2023).</p>	<p>corresponde a un nivel clínico con criterios diagnósticos. Esta diferenciación evita interpretar automáticamente el uso elevado como adicción (OMS, s. f.; Sandoval Obando, 2020; Sotés Martínez & Mesa Rodríguez, 2022).</p>
---	---	--

Nota: Esta tabla muestra la dimensión del trabajo de titulación.

7. Supuestos

S1. La ansiedad social en jóvenes contribuye a la frecuencia y duración de uso del entorno virtual, convirtiéndose en una salida ante adversidades sociales.

S2. Existen varios factores causales que tratan directamente de incrementar la probabilidad del desarrollo de uso de videojuegos de forma abusiva y problemática.

S3. Existen consecuencias psicológicas en forma de aislamiento, irritabilidad y dependencia emocional del entorno virtual.

8. Marco metodológico

8.1 Perspectiva Metodológica

Este estudio es un estudio metodológico cualitativo con el objetivo de explicar y aclarar el vínculo entre la ansiedad social y el alto consumo de videojuegos en adolescentes. Como el estudio actual es una revisión de la literatura, no se obtienen datos primarios, no se

lleva a cabo ninguna intervención en una muestra, sino que se recopilan y discuten evidencias de investigación y académicas en el campo. Este método es relevante porque ofrece la posibilidad de percibir el fenómeno en un contexto e integra variables relacionadas con la situación psicosocial que moldean la reacción de los adolescentes a la fobia de evaluación social y, en algunos casos, intensifican el uso de entornos digitales como estrategia de evitación o regulación emocional (Yu et al., 2022; Li et al., 2025; Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023).

El uso del enfoque cualitativo es apropiado en la medida en que se logrará una comprensión más completa del fenómeno a través de la observación multi-informativa, lo que significa que adoptará una metodología interdisciplinaria junto con los aspectos sociales y psicodinámicos necesarios para comprenderlo.

8.2 Diseño de Investigación

El estudio actual adopta un diseño no experimental ya que no manipula ninguna variable ni recopila datos primarios de la población adolescente. Por esta razón, la metodología del estudio consiste en una revisión bibliográfica descriptivo-analítica con el objetivo de recopilar, analizar y sintetizar investigaciones previas sobre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos entre adolescentes. Este diseño es apropiado dado que el estudio puede integrar hallazgos y construir una interpretación basada en evidencia. Así, nuestro estudio se mantiene conceptualmente coherente con los constructos de nuestro trabajo (Yu et al., 2022; Shaheen et al., 2023; Li et al., 2025).

La revisión principal se limita a los años 2020-2025, con el fin de centrarse en evidencia nueva y significativa en este contexto contemporáneo de salud mental adolescente y prácticas digitales. Se añade un caso análogo de 2019, pero solo como material preparatorio, para proporcionar contexto sobre la conexión entre los juegos digitales y la

ansiedad social, y para distinguir este caso del espectro principal de análisis (Wang et al., 2019). Tal alcance temporal permite consistencia metodológica sin perder unidad teórica.

8.3 Tipo de Investigación

El estudio es de naturaleza descriptiva, ya que se lleva a cabo para definir y caracterizar hallazgos clave, enfoques y variables desde una perspectiva teórica en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en usuarios adolescentes. En relación con esto, el estudio describe cómo se ha entendido el concepto de ansiedad social en la población adolescente, cómo se percibe el uso excesivo de videojuegos como un comportamiento de riesgo y qué factores psicosociales parecen verse recurrentemente en la evidencia más reciente (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025; Yu et al., 2022; Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023).

Como complemento al trabajo, también tiene un componente analítico, no solo enumerando los resultados, sino organizando y comparando los datos para explicar lo que está sucediendo psicológicamente entre las variables.

9. Instrumentos y técnicas

9.1 Búsqueda sistemática de literatura

Se realizó una búsqueda sistemática a través de fuentes en línea, priorizando repositorios institucionales, publicaciones científicas de acceso abierto y documentos de organizaciones internacionales. Los datos se recopilaron de la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, s.f.), y su clasificación CIE-11, así como artículos científicos publicados y tesis en repositorios universitarios (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

Las palabras clave en español e inglés incluyeron ansiedad social, adolescentes, videojuegos, juego excesivo, juego problemático y términos relacionados con hábitos digitales. Se priorizaron los estudios realizados desde 2020 hasta 2025, incluyendo un precedente de 2019 solo para el contexto histórico del fenómeno (Wang et al., 2019). También incluimos informes recientes sobre pantallas y salud mental de adolescentes basados en su relevancia contextual (OMS Europa, 2024).

9.2 Análisis de contenido cualitativo

Se llevó a cabo un análisis cualitativo del contenido de los estudios identificados para explorar los patrones y temas recurrentes de la ansiedad social y las prácticas excesivas de videojuegos entre los adolescentes. El propósito de esta revisión fue identificar cómo se definen las variables, qué instrumentos utilizan los estudios, qué factores asociados aparecen con mayor frecuencia y qué resultados se informan sobre la relación entre el malestar social y los hábitos intensivos de juego. Particularmente, los resultados se enmarcaron en variables psicosociales como la soledad y las cogniciones desadaptativas, la autoestima y el ocultamiento de uno mismo, y los factores parentales y familiares descritos en informes recientes (Yu et al., 2022; Li et al., 2025; Yayla et al., 2025; Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024).

9.3 Síntesis y organización de la información

Los resultados se organizaron en una matriz bibliográfica comparativa, lo que permitió organizar la información por autor, año, país o contexto, tipo de estudio, población, variables analizadas, principales hallazgos y contribuciones al objetivo del trabajo. Esta matriz facilitó la identificación de similitudes y diferencias entre la investigación internacional y latinoamericana, así como la distinción entre estudios centrados en la ansiedad social y aquellos que evalúan la ansiedad general. Además, se utilizaron tablas de apoyo para

organizar las fuentes por tema, destacando categorías como la salud mental de los adolescentes, definiciones de uso excesivo y evidencia empírica sobre la relación entre la ansiedad social y los videojuegos (OMS, 2025; Pew Research Center, 2025; Yu et al., 2022; Shaheen et al., 2023).

9.4 Consideraciones adicionales

Las fuentes fueron elegidas basándose en criterios de inclusión y exclusión. Se incluyeron estudios publicados principalmente entre 2020 y 2025 que se centraron en adolescentes o en rangos de edad compatibles con 12 a 18 años, y que analizaron la ansiedad social, la fobia social o variables relacionadas, junto con el uso excesivo o problemático de videojuegos. Se excluyeron las fuentes que se limitaron exclusivamente a diagnosticar la adicción sin proporcionar resultados interpretables para el uso excesivo como un comportamiento de riesgo.

La búsqueda se limitó a recursos de acceso abierto o repositorios institucionales para asegurar la accesibilidad y verificabilidad de la información, incorporando documentos técnicos e informes internacionales cuando proporcionaron contexto o definiciones clave para el análisis (Organización Mundial de la Salud, s.f.; OMS Europa, 2024; Sandoval Obando, 2020; Sotés Martínez & Mesa Rodríguez, 2022).

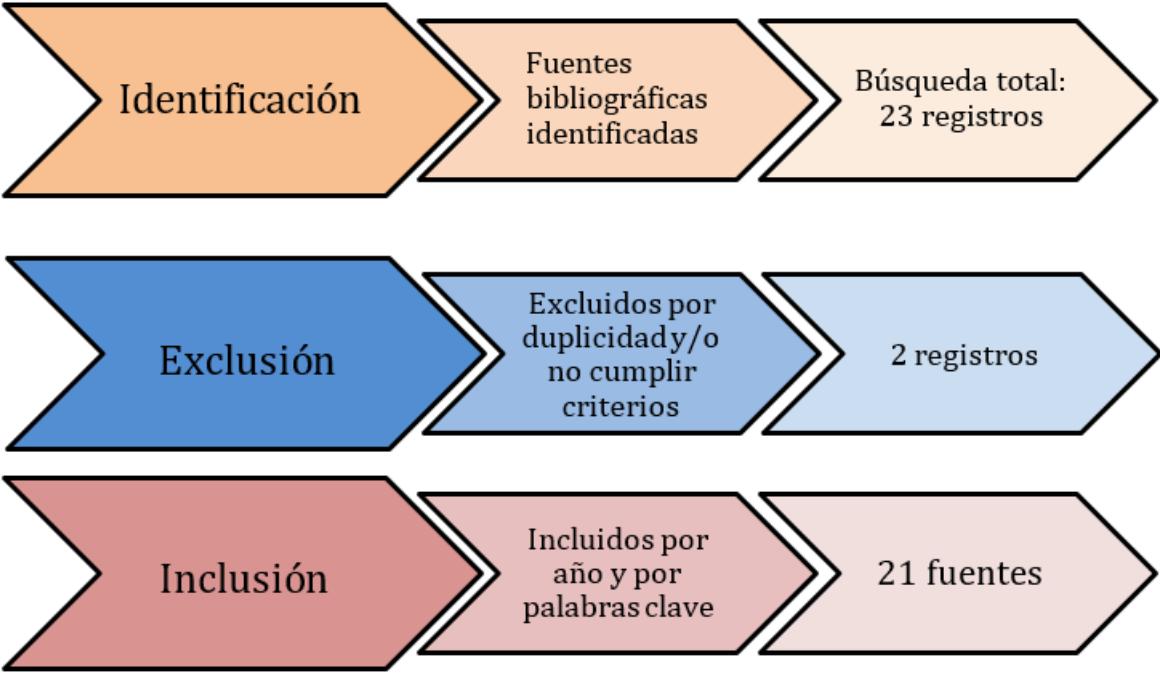
10. Descripción de los datos producidos

Esta parte explicará el proceso que llevó a los siguientes resultados. Utilizando una búsqueda sistemática y revisión de fuentes en línea, se encontraron 23 registros bibliográficos relacionados con la ansiedad social, la salud mental de los adolescentes y el uso de videojuegos. Luego, siguiendo criterios de inclusión y exclusión, se eliminaron 2 registros debido a duplicación o a no cumplir con los criterios definidos, culminando en un conjunto de 21 fuentes bibliográficas para un análisis. De estas, 10 se relacionan con contextos

latinoamericanos y 11 con contextos internacionales, incluyendo documentos técnicos de organizaciones oficiales.

Figura 1

Esquema del proceso descrito



Nota: El gráfico representa la estructura del proceso descrito (elaboración propia).

Tabla 2

Fuentes de la revisión bibliográfica de América Latina

N°	País	Título	Autor	Año
1	Ecuador	Ansiedad y dependencia a los videojuegos en adolescentes del sector rural.	Moreno Paredes, J. L., & Valencia Cepeda, M. C.	2024
2	Perú	Dependencia a los videojuegos y ansiedad en adolescentes de una institución educativa en Villa El Salvador.	León Lactahuamán, A. G.	2025
3	Ecuador	Uso problemático de videojuegos y flexibilidad de afrontamiento en adolescentes ecuatorianos.	Ortega-Jiménez, D. M., Cedeño González, G. C., & Ramírez, M. R.	2023
4	Colombia	Caracterización del trastorno por videojuegos: ¿Una problemática emergente?	Sandoval Obando, E.	2020
5	Cuba	Dependencia a los videojuegos y la familia de adolescentes encrucijadenses	Sotés Martínez, J. R., Mesa Rodríguez, Y., Pérez Borroto González, A., Moya Feitó, Y.,	2024

		Jiménez Cabrera, Y., & Navarro Moya, S.	
6	Ecuador	Videojuego en adolescentes: una forma de alienación a los problemas familiares	Cusme Santos, M., Pinto Escalona, V., & Mogrovejo Gualpa, J. 2020
7	Ecuador	Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes	Chiluisa Flores, E. G., & Gaibor Gonzalez, I. Á. 2022
8	Peru	Adicción a los videojuegos y ansiedad en estudiantes adolescentes del nivel secundario de una institución educativa privada, Chiclayo	Dávila Arenas, J. A. 2024
9	Cuba	Adicción a los videojuegos: necesidad de abordar su prevención, diagnóstico y tratamiento	Sotés Martínez, J. R., & Mesa Rodríguez, Y. 2022
0	Perú	Explanatory model of behavioral adaptation in video game addiction among adolescents in	Huamani-Cahua, J. C., Ojeda- Flores, E., Medina Arce, N. R., Villanueva 2025

urban and rural Peru: the mediating role of anxiety, Kuong, L. E., & Ojeda-Flores, M. A.

Nota: Esta tabla muestra las fuentes bibliográficas seleccionadas correspondientes a América Latina.

Tabla 3

Fuentes de la revisión bibliográfica internacionales

N°	País	Título	Autor	Año
1	Internacional	CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad (versión 2025-01)	Organización Mundial de la Salud	s. f.
2	Internacional	Mental health of adolescents	World Health Organization	2025
3	Europa	Teens, screens, and mental health: New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents	World Health Organization Regional Office for Europe	2024

4	Turquía	Moderated Mediation in Problematic Digital Gaming Among Adolescents: Self-K. Esteem, Social Anxiety, Self- Concealment, and Sensation Seeking.	Yayla, İ. E., Makas, S., Koçak, L., Yildirim, M., & Dombak, K.	2025
5	España	Indicators of abusive use of video games in adolescents aged 12 to 14 years: Assessment by a panel of experts	González-Álvarez, S., Solabarrieta, J., & Ruiz- Narezo, M.	2025
6	España	Videogames contain, gender and behavioral differences in early adolescence	Cladellas, R., Bonilla, I., Muro, A., & Castelló, A.	2025
7	China	The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness	Wang, J.-L., Sheng, J.-R., & Wang, H.-Z.	2019
8	Turquía	Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes	Geniş, Ç., & Ayaz-Alkaya, S.	2023

		in adolescents: A cross-sectional study	
9	China	Longitudinal Network Associations Between Symptoms of Problematic Gaming and Generalized and Social Anxiety Among Adolescents	Li, W., Zhao, Y., Yang, C., Wu, W., Li, J., & Li, X 2025
10	China	Maladaptive cognitions, loneliness, and social anxiety as potential moderators of the association between Internet gaming time and Internet gaming disorder among adolescent Internet gamers in China	Yu, Y., Mo, P. K. H., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T. F 2022
11	Países árabes	Gaming behavior disorder and its association with social phobia during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study among the young Arabs	Shaheen, N., Shaheen, A., Elmasry, M., Abdelwahab, O., Mohamed, A., Swed, S., Rababah, A. A., Meshref, M., Zaki, A., & Shoib, S. 2023

Nota: Esta tabla muestra las fuentes bibliográficas seleccionadas correspondientes al contexto internacional.

11. Presentación de resultados descriptivos

Los resultados sobre los factores psicosociales que predijeron la asociación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes se describirán en esta sección del estudio. Los factores se presentan según su tipo individual, social, contextual/familiar y cultural, y se clasifican en consecuencia basándose en los hallazgos más recurrentes en la literatura revisada.

Factor 1: Cogniciones desadaptativas y soledad de tipo Social

Yu et al. (2022) encontraron que el juego problemático tenía una relación con el tiempo de juego relacionado con variables psicosociales que incluyen cogniciones desadaptativas y soledad, y que la ansiedad social juega un papel significativo dentro de este vínculo. Asimismo, un antecedente del período principal sugiere una correlación entre el uso de juegos móviles, la ansiedad social y la soledad para contextualizar el aspecto social del fenómeno (Wang et al., 2019).

Tabla 4

Factor psicosocial social: Cogniciones desadaptativas y soledad

Factor	Tipo	Descripción	Fuente	Datos/Hallazgo
--------	------	-------------	--------	----------------

Cogniciones desadaptativas y soledad	Social	Interactúan con ansiedad social y se asocian con mayor riesgo de juego problemático o intensificación del juego.	(Yu et al., 2022); ansiedad social, soledad patrones problemáticos/int ensivos de juego.	Asociación entre
--	--------	--	---	------------------

Nota: Esta tabla resume la relación descrita entre soledad, cogniciones desadaptativas y uso de videojuegos.

Factor 2: Fobia social asociada a patrones problemáticos de juego de tipo Social

Shaheen et al. (2023) encontraron una asociación entre la fobia social y los patrones problemáticos de juego en poblaciones jóvenes durante el contexto de la pandemia, lo que refuerza que el malestar social puede coexistir con una mayor intensidad de juego digital. Este resultado es consistente con informes que advierten sobre las preocupaciones actuales respecto a las pantallas y la salud mental de los adolescentes (Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

Tabla 5

Factor psicosocial social: Fobia social y uso intensivo de videojuegos

Factor	Tipo	Descripción	Fuente	Datos/Hallazgo
--------	------	-------------	--------	----------------

Fobia social	Social	La presencia de malestar social se asocia con mayor vulnerabilidad a patrones problemáticos de juego.	(Shaheen et al., 2023); (World Health Organization, 2024)	Asociación de fobia social y gaming problemático; relevancia contextual del uso intensivo de pantallas.
--------------	--------	---	---	---

Nota: Esta tabla sintetiza la evidencia sobre la coexistencia entre malestar social y juego problemático.

Factor 3: Co-ocurrencia entre síntomas de juego problemático y ansiedad social de tipo Social

Li et al. (2025) informaron asociaciones longitudinales entre los síntomas de juego problemático y la ansiedad social en adolescentes, indicando que el vínculo puede mantenerse y reorganizarse con el tiempo. Este hallazgo proporciona un apoyo descriptivo para entender que estas no son meramente relaciones momentáneas, sino patrones que pueden persistir a lo largo de la adolescencia.

Tabla 6

Factor psicosocial social: Co-ocurrencia y continuidad del vínculo

Factor	Tipo	Descripción	Fuente	Datos/Hallazgo
Co-ocurrencia de ansiedad social-juego problemático	Social	Asociación sostenida entre síntomas de ansiedad social y síntomas de juego problemático en adolescentes.	(Li et al., 2025)	Evidencia longitudinal de asociación entre ambos conjuntos de síntomas.

Nota: Esta tabla resume la evidencia longitudinal sobre la coexistencia de variables

Factor 4: Autoestima y auto-ocultamiento como variables asociadas de tipo Individual

Yayla et al. (2025) desarrollaron un modelo en el que la autoestima, la ansiedad social y el ocultamiento personal están vinculados al juego problemático, mostrando que el componente individual puede influir en la intensificación del comportamiento de juego. Este resultado proporciona un enfoque descriptivo útil porque conecta la experiencia del adolescente con la gestión de su imagen social y la preferencia por los entornos digitales.

Tabla 7

Factor psicosocial social: Autoestima y auto-ocultamiento

Factor	Tipo	Descripción	Fuente	Datos/Hallazgo
--------	------	-------------	--------	----------------

Autoestima	Individual	Variables	(Yayla et	Modelo
y auto-ocultamiento		personales asociadas al juego problemático cuando se relacionan con ansiedad social.	sal., 2025)	explicativo donde ansiedad social y auto-ocultamiento participan en la relación con gaming problemático.

Nota: Esta tabla sintetiza variables individuales asociadas al comportamiento de juego.

Factor 5: Actitudes parentales y funcionamiento familiar de tipo Contextual

Geniş y Ayaz-Alkaya (2023) informaron sobre una relación entre el juego problemático, la ansiedad social y las actitudes parentales, sugiriendo que el estilo de crianza y la participación familiar influyen en la regulación del uso. De manera similar, se ha informado una asociación entre el uso problemático de videojuegos y el funcionamiento familiar, reforzando la importancia del hogar como un factor contextual (Sotés Martínez et al., 2024). Además, estudios cualitativos describen los videojuegos como un medio de escape de los problemas familiares, lo que complementa la comprensión contextual del uso excesivo (Cusme Santos et al., 2020).

Tabla 8

Factor psicosocial contextual: Familia y crianza

Factor	Tipo	Descripción	Fuente	Datos/Hallazgo
Actitudes parentales y funcionamiento familiar	Contextual	La dinámica del hogar se asocia a patrones de juego más intensos y a variables emocionales adolescente.	(Geniş & Ayaz- Alkaya, 2023); (Sotéscrianza/familia Martínez et al., 2024); (Cusmeo de Santos et al., 2020)	Evidencia de asociación entre y patrones problemáticos de evasión en el juego.

Nota: Esta tabla resume el rol del contexto familiar en el uso intensivo del videojuego.

Factor 6: Estrés académico y recursos de afrontamiento de tipo Contextual

La relación entre los videojuegos y el estrés académico fue examinada por Chiluisa Flores y Gaibor González (2022), quienes incorporaron el contexto escolar como una variable relevante. Paralelamente, Ortega-Jiménez et al. (2023) analizaron el uso problemático de los videojuegos y la flexibilidad de afrontamiento, sugiriendo que los recursos de afrontamiento están relacionados con la regulación del comportamiento de juego. Estos resultados proporcionan evidencia descriptiva de que el uso excesivo puede coexistir con las demandas escolares y las capacidades de adaptación psicológica.

Tabla 9

Factor psicosocial contextual: Estrés académico y afrontamiento

Factor	Tipo	Descripción	Fuente	Datos/Hallazgo
Estrés académico y afrontamiento	Contextual	Variables escolares y de afrontamiento asociadas a patrones de uso problemático/intensivo. et al.,	(Chiluisa de Flores & Gaiborrelación entre estrés, Gonzalez, 2022); afrontamiento y uso (Ortega- Jiménez problemático/excesivo. et al., 2023)	Evidencia de

Nota: Esta tabla resume la influencia del contexto escolar y recursos de afrontamiento.

12. Análisis de Resultados

Esta sección presenta los hallazgos obtenidos de la investigación, que tiene como objetivo posibilitar la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024). la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las

condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

La elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales

(Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape

o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales

aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

la elucidación de similitudes y diferencias entre los contextos internacionales y latinoamericanos en relación con la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes. Los datos revisados sugieren que las condiciones psicosociales aún están presentes, desde la forma en que el adolescente interpreta la evaluación social hasta los entornos familiares y escolares que podrían promover el juego como una forma de escape o afrontamiento. Este examen está anclado en la importancia contemporánea de la salud mental adolescente, junto con notificaciones recientes sobre comportamientos digitales (Organización Mundial de la Salud, 2025; Oficina Regional para Europa de la Organización Mundial de la Salud, 2024).

Aquí está la evidencia comparativa entre la evidencia internacional y latinoamericana:

12.1 Diferencias en la medición de la ansiedad: ansiedad social vs. ansiedad general

En la evidencia global, la ansiedad social se evalúa de manera más específica y directa. Por ejemplo, Shaheen et al. (2023) evalúan la fobia social sobre la base de la Escala de Fobia Social (SPS) y la correlacionan con comportamientos problemáticos de juego. Complementariamente, Li et al. (2025) muestran, a través del análisis de redes longitudinales, que la evitación social actúa como un síntoma "puente" que vincula la ansiedad social con

características sintomatológicas del juego problemático, reforzando que la dimensión interpersonal no es un vínculo interviniente sino más bien un enlace intrínseco en la "cadena conectiva".

En contraste, para gran parte de los estudios latinoamericanos, la ansiedad se prueba como ansiedad general y no como ansiedad social. Moreno Paredes y Valencia Cepeda (2024) y León Llactahuamán (2025) informan el uso del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), proporcionando datos para una medida de ansiedad general, pero el BAI es demasiado amplio para ser utilizado para conceptualizar con precisión el miedo a la evaluación social como un factor central.

Similitudes:

Ambos contextos reportan asociación entre malestar ansioso y patrones de juego problemático o elevado.

Diferencias:

La dimensión internacional operacionaliza la ansiedad social con instrumentos específicos; sin embargo, parte de la evidencia latinoamericana tiende a abordar la ansiedad general, lo que requiere una interpretación cautelosa y la retención del énfasis conceptual del presente estudio en la ansiedad social (Moreno Paredes & Valencia Cepeda, 2024; León Llactahuamán, 2025; Shaheen et al., 2023; Li et al., 2025).

12.2 Diferencias en la medición de la ansiedad: ansiedad social vs. ansiedad general

En el contexto internacional, encontramos evidencia de que la asociación entre el juego intensivo y el malestar social se ve reforzada por variables sociales y cognitivas. Yu et al. (2022) también encontraron que la ansiedad social es un factor de riesgo independiente

para el trastorno de juego en Internet y se correlaciona con la soledad y las cogniciones desadaptativas. Para establecer el contexto de la etapa principal, Wang et al. (2019) también informan una conexión entre la adicción a los juegos móviles, la ansiedad social y la soledad, contextualizando así la continuidad de la pieza interpersonal dentro del fenómeno.

La revisión de la literatura en el contexto latinoamericano carece de una evaluación directa de la ansiedad social, pero encuentra estudios que asocian el uso de videojuegos con deterioros sociales o escolares, lo cual es congruente con una tendencia donde el juego puede desplazar actividades fuera de línea en presencia de malestar (Moreno Paredes & Valencia Cepeda, 2024; León Llactahuamán, 2025).

Similitudes:

Se observa que las variables sociales como aislamiento o dificultades en vida social/escolar, las cuales aparecen de forma recurrente alrededor del uso elevado de videojuegos.

Diferencias:

En el contexto internacional, el vínculo se explica con mecanismos más específicos como la ansiedad social, la soledad y las cogniciones; mientras que en el contexto regional, se informa de la asociación, pero con menos precisión ya que no siempre se centra en la ansiedad social (Yu et al., 2022; Wang et al., 2019; Moreno Paredes & Valencia Cepeda, 2024).

12.3 Rol del contexto familiar y escolar

En la evidencia internacional, emerge un papel importante del contexto familiar como modulador de riesgos. Geniş y Ayaz-Alkaya (2023) mencionan vínculos entre el juego digital

problemático, la ansiedad social y las actitudes parentales, indicando la participación de los padres y el papel de la crianza en la regulación del comportamiento.

En los estudios latinoamericanos se reconoce un factor importante que es la familia. Sotés Martínez et al. (2024) discuten la asociación entre los videojuegos y la dinámica familiar entre adolescentes, y Cusme Santos et al. (2020) ofrecen un método cualitativo en el que los videojuegos sirven como escape de los problemas familiares, demostrando que los contextos hogareños fortalecen el uso. Chiluisa Flores y Gaibor Gonzalez (2022) realizaron estudios sobre videojuegos y estrés académico en el entorno escolar, mientras que Ortega-Jiménez et al. (2023) muestran que la flexibilidad de afrontamiento está asociada con el juego problemático, sugiriendo que los patrones de uso reflejan las demandas escolares y la disponibilidad de recursos psicológicos. & Valencia Cepeda, 2024).

Similitudes:

En ambos contextos se reconoce que familia y escuela influyen en el uso elevado, ya sea como riesgo o protección.

Diferencias:

Los estudios internacionales tienden a integrar el componente familiar junto con la ansiedad social en el mismo modelo, mientras que en el contexto regional la familia o la escuela suelen considerarse un contexto relacionado con el uso, sin medir centralmente la ansiedad social (Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024; Cusme Santos et al., 2020; Ortega-Jiménez et al., 2023).

12.4 Delimitación del uso excesivo y consistencia conceptual del análisis

Para interpretar los hallazgos, una clave es distinguir entre el uso problemático de los videojuegos y las categorías clínicas. El trastorno por videojuegos está definido por la CIE-11 de la OMS con criterios diagnósticos bien definidos y se considera un punto de referencia técnico para asegurar que el uso elevado de videojuegos no se clasifique automáticamente como adicción (Organización Mundial de la Salud, s.f.). Sandoval Obando (2020) y Sotés Martínez y Mesa Rodríguez (2022) contribuyen a la discusión conceptual sobre el trastorno por videojuegos como un problema emergente y sobre la importancia de los enfoques preventivos. De manera complementaria, González-Álvarez et al. (2025) proporcionan indicadores de uso abusivo en adolescentes de 12 a 14 años mediante un panel de expertos, para apoyar una lectura sobre las consecuencias y el funcionamiento útil para sostener el enfoque de "uso excesivo" como un comportamiento de riesgo.

Similitudes:

Los estudios coinciden en que el impacto debe interpretarse por consecuencias y funcionamiento, no solo por horas.

Diferencias:

Algunos trabajos usan términos como adicción o trastorno, mientras que este estudio mantiene el foco en uso excesivo, apoyado en delimitación técnica y criterios preventivos (Organización Mundial de la Salud, s. f.; González-Álvarez et al., 2025).

13. Interpretación y Significado

13.1 Conexión con el Objetivo

Los hallazgos de este estudio cumplen directamente con el propósito de este estudio:
(1) explorar la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos entre

adolescentes de 12 a 18 años durante el período 2020-2025 en términos de una revisión de la literatura. Basado en la consideración de 21 fuentes, se concluyó que factores individuales, sociales, contextuales y culturales tienen un impacto en la asociación entre estas variables. Esta evidencia ayudó a ver que el uso excesivo de videojuegos no puede explicarse solo por el entretenimiento o la tecnología, sino a través de elementos sociales o psicosociales que pueden aumentar la evitación social y la regulación emocional a través del juego. La literatura internacional proporciona un nivel adicional de evidencia detallada sobre la ansiedad social, así como el proceso de ansiedad social y mecanismos relevantes, mientras que algunos datos de América Latina refuerzan la ansiedad social basada en un índice más generalizado de ansiedad, lo que refuerza la relevancia de la ansiedad social como el eje interpretativo del estudio (Yu et al., 2022; Li et al., 2025; Shaheen et al., 2023; Moreno Paredes & Valencia Cepeda, 2024; León Lactahuamán, 2025).

13.2 Síntesis global de los hallazgos

En conjunto, estos hallazgos indican que la relación entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos no se debe simplemente al tiempo de juego, sino más bien a una constelación de factores que moldean el comportamiento adolescente. Estudios internacionales evidencian que la ansiedad social está asociada con patrones problemáticos de juego, y que cuando variables como la soledad y las cogniciones desadaptativas coexisten, el juego puede proporcionar un entorno con menos exposición social y mayor control interpersonal (Yu et al., 2022; Shaheen et al., 2023). Además, estudios longitudinales indican que el vínculo puede mantenerse pero reorganizarse bajo el término de co-ocurrencia de síntomas, sugiriendo que no será una relación puramente circunstancial (Li et al., 2025).

En el contexto latinoamericano, los estudios revisados encontraron vínculos entre la ansiedad y los videojuegos que estaban presentes en adolescentes de diferentes entornos

escolares; sin embargo, una parte significativa utiliza medidas generales de ansiedad, lo que limita la capacidad de interpretar directamente el componente de evaluación social, pero proporciona evidencia del problema a nivel regional (Moreno Paredes & Valencia Cepeda, 2024; León Lactahuamán, 2025). Al igual que en ambos contextos, el entorno familiar y escolar puede actuar como potenciales apoyos o barreras para el uso inapropiado, particularmente cuando el adolescente experimenta angustia emocional (Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024; Chiluisa Flores & Gaibor González, 2022).

Así, el análisis no solo permitió establecer las relaciones de variables, sino también la manifestación de cómo se enmarca el fenómeno, de acuerdo con factores psicosociales, y qué debe tenerse en cuenta para lograr una prevención de manera contextualizada.

13.3 Implicaciones

- **Implicaciones para la teoría**

Los hallazgos apoyan la noción de que la ansiedad social es un constructo en sí mismo al considerar los comportamientos digitales, ya que su enfoque principal está en la evaluación negativa y la evitación interpersonal. El vínculo con el uso excesivo se explica mejor por mecanismos psicosociales (por ejemplo, evitación, afrontamiento, refuerzo del alivio inmediato) cuando están presentes la soledad y las cogniciones desadaptativas (Yu et al., 2022). De manera similar, los modelos que incluyen aspectos de la autoestima y el ocultamiento de uno mismo proporcionan un marco teórico valioso para comprender las razones por las cuales los adolescentes pueden buscar interacción mediada por videojuegos cuando experimentan angustia social (Yayla et al., 2025).

Además, la evidencia longitudinal indica estabilidad de la relación, por lo que la investigación futura debería profundizar en cómo estos síntomas se estructuran y afectan entre sí durante la adolescencia (Li et al., 2025). Además, los resultados muestran que parte

de la evidencia regional utiliza ansiedad general, lo que apunta a la necesidad de futuros estudios en América Latina para medir específicamente la ansiedad social (Moreno Paredes & Valencia Cepeda, 2024; León Llactahuamán, 2025) para validar aún más el análisis.

- **Implicaciones para la práctica**

Prácticamente, los resultados indican que detener el juego excesivo entre los adolescentes no es solo una cuestión de limitar las horas, sino también de reforzar las habilidades sociales, las herramientas de afrontamiento y el bienestar emocional, especialmente en adolescentes con ansiedad social. El entorno familiar juega un papel significativo, con actitudes parentales, ansiedad social y juego problemático, junto con las relaciones con el funcionamiento familiar, siendo identificados (Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024). En un contexto académico, la coexistencia del estrés académico y el comportamiento de juego enfatiza aún más la integración de los enfoques de intervención, incluyendo no solo las demandas escolares sino también la regulación emocional (Chiluisa Flores & Gaibor González, 2022).

Además, la promoción de hábitos digitales saludables en adolescentes en instituciones también ha sido reforzada a través de mensajes de instituciones que apoyan aún más el impacto preventivo público de priorizar la educación digital, el autocontrol y la salud emocional, desde la familia y la escuela (OMS Europa, 2024)

- **Implicaciones para la política**

A nivel de formulación de políticas públicas, los hallazgos subrayan la importancia de integrar la salud mental de los adolescentes y los comportamientos digitales como prioridades preventivas. La importancia de los trastornos en adolescentes y la importancia de la intervención temprana han sido destacadas por la OMS, que sugiere que los esfuerzos no solo deben concentrarse en limitar el uso, sino también en programas para el bienestar

emocional, la prevención del aislamiento y el refuerzo de habilidades socioemocionales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025). Además, la necesidad de fomentar comportamientos en línea más saludables debería enfatizarse aún más en Europa, indicando que las iniciativas educativas, así como las recomendaciones escolares para limitar los riesgos de las pantallas, son relevantes (OMS Europa, 2024).

Finalmente, a la luz de la congruencia con la consistencia de conceptos para el diseño de políticas, la CIE-11 ofrece un enfoque técnico para diferenciar el trastorno por juego del uso excesivo, lo que ayuda a evitar el desarrollo de políticas que simplemente categorizan el comportamiento como patológico y tratan el comportamiento como patológico, y favorecen políticas graduales (por ejemplo, orientadas a consecuencias y funciones), lo cual es necesario (Organización Mundial de la Salud, s.f.; González- Álvarez et al., 2025).

14. Conclusión

El enfoque principal de este estudio fue examinar la conexión entre la ansiedad social y el uso excesivo de videojuegos en adolescentes (de 12 a 18 años) a través de un análisis bibliográfico con énfasis en 2020-2025. En este sentido, se revisaron 21 fuentes bibliográficas, lo que permitió la consolidación y estructuración de la información desde una perspectiva psicosocial y una mejor interpretación del fenómeno en contextos internacionales y latinoamericanos, con referencia a precedentes como referencia contextual (Organización Mundial de la Salud, 2025; Wang et al., 2019).

Del análisis, se revelaron factores psicosociales recurrentes que explicaban la relación entre las dos variables. En el ámbito social, la soledad y las cogniciones desadaptativas relacionadas con patrones de juego problemáticos ocurren cuando está presente la ansiedad social (Yu et al., 2022). A nivel personal, se observan factores como la autoestima y el ocultamiento personal en marcos explicativos que asocian la ansiedad social con una mayor

susceptibilidad a aumentar el uso de juegos (Yayla et al., 2025). A nivel contextual, se detecta la influencia social del entorno familiar y parental, evidenciada por asociaciones entre actitudes parentales, funcionamiento familiar y comportamientos de juego problemáticos, lo que respalda que el fenómeno no es meramente un reflejo de elección individual, sino un comportamiento afectado por el entorno (Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024). Como resultado, el estrés académico y los recursos de afrontamiento del contexto escolar emergen como relevantes, indicando la coexistencia entre las demandas educativas y el aumento del tiempo de juego (Chiluisa Flores & Gaibor González, 2022; Ortega-Jiménez et al., 2023).

En términos generales, el hallazgo principal es que los altos niveles de uso de videojuegos en adolescentes no están vinculados a la cantidad de entretenimiento o horas de juego recibidas, sino que pueden servir a un propósito psicosocial cuando ocurre ansiedad social, específicamente como un mecanismo de evitación y control emocional relacionado con el miedo a la evaluación negativa. La evidencia internacional enfatiza este aspecto, especialmente porque proporciona mediciones más definitivas de la ansiedad social y los mecanismos que la sustentan: mientras que la evidencia parcial latinoamericana sí afirma una asociación (aunque con predominio de medidas de ansiedad general) entre juego y ansiedad, refuerza la importancia de un estudio a nivel local que identifique el mecanismo real de la ansiedad social (Shaheen et al., 2023; Li et al., 2025; Moreno Paredes & Valencia Cepeda, 2024; León Llactahuamán, 2025).

Se presentan orientaciones y recomendaciones concretas basadas en los resultados:

- Implementar estrategias preventivas en contextos escolares centradas en habilidades sociales y regulación emocional, considerando que la ansiedad social puede

favorecer el aumento del tiempo de juego (World Health Organization Regional Office for Europe, 2024).

- Fortalecer el acompañamiento familiar, promoviendo estilos parentales y dinámicas que actúen como factor protector, ya que la evidencia vincula actitudes parentales y funcionamiento familiar con patrones problemáticos del juego (Geniş & Ayaz-Alkaya, 2023; Sotés Martínez et al., 2024).

- Promover educación digital basada en consecuencias y funcionamiento, evitando enfoques únicamente restrictivos y priorizando hábitos saludables (World Health Organization Regional Office for Europe, 2024).

- Desarrollar programas de afrontamiento y autocontrol, debido a que recursos como la flexibilidad de afrontamiento se relacionan con la regulación del uso (Ortega-Jiménez et al., 2023)., con base en los hallazgos encontrados, se plantean orientaciones y sugerencias concretas:

Sin embargo, se recomienda recopilar los datos primarios utilizando estudios de campo e instrumentos de autoinforme específicos para la ansiedad social y recopilarlos a través de encuestas (por ejemplo, a través de entrevistas, discusiones en grupos focales o grupos focales) como propuestas de investigación para el futuro. Además, consideraríamos investigar el papel de las variables mediadoras o moderadoras (por ejemplo, soledad, cogniciones desadaptativas, autoestima y ocultamiento personal) así como comparar hallazgos a nivel escolar y familiar (Yu et al., 2022; Yayla et al., 2025).

En términos de limitaciones, es importante reconocer que, al ser una revisión bibliográfica, los datos dependen de la disponibilidad y calidad de las fuentes. Además, vale la pena mencionar que gran parte de la evidencia regional utilizada proviene de la ansiedad general, lo que limita las comparaciones directas con estudios centrados en medir la ansiedad

social. Del mismo modo, varios estudios se refirieron a "adicción" o "trastorno" como categorías clínicas, requiriendo una delimitación conceptual clara (lo cual no fue el caso para los aquí mencionados). Para este trabajo, el CIE-11 sirvió como marco de referencia técnica para distinguir niveles clínicos y no clasificar automáticamente el uso elevado e indicadores de uso abusivo centrados en las consecuencias y el funcionamiento (Organización Mundial de la Salud, s.f.; González-Álvarez et al., 2025; Sandoval Obando, 2020; Sotés Martínez & Mesa Rodríguez, 2022).

Por último, este documento contribuye a la fundamentación teórica para entender que la ansiedad social está asociada con el uso excesivo de videojuegos en jóvenes desde el punto de vista psicosocial. Su utilidad está destinada a fortalecer la prevención de la salud mental adolescente, apoyar intervenciones basadas en la familia y la escuela, y contribuir a futuras investigaciones que busquen un conocimiento más preciso y situado del fenómeno.

15. Referencias bibliográficas

Adicción a los videojuegos y ansiedad en estudiantes adolescentes del nivel secundario de una institución educativa privada, Chiclayo. (2024). [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/136792>

Chiluisa Flores, E. G., & Gaibor González, I. Á. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 1438–1459. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2305

Cusme Santos, M., Pinto Escalona, V., & Mogrovejo Gualpa, J. (2020). Videojuego en adolescentes: una forma de alienación a los problemas familiares. *YACHANA Revista Científica*, 9(3), 41–51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9199769>

Dependencia a los videojuegos y la familia de adolescentes encrucijadenses. (2024).
Acta Médica del Centro, 18(3), 600–609.
<https://revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/1937>

Geniş, B., & Ayaz-Alkaya, S. (2023). Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 149, 106931. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2023.106931>

González-Álvarez, S., Solabarrieta, J., & Ruiz-Narezo, M. (2025). Indicators of abusive use of video games in adolescents aged 12 to 14 years: Assessment by a panel of experts.

Atención Primaria, 57(10), 103255. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2025.103255>

Huamani-Cahua, J. C., Ojeda-Flores, E., Medina Arce, N. R., Villanueva Kuong, L. E., & Ojeda-Flores, M. A. (2025). Moderated mediation in problematic digital gaming among adolescents: Self-esteem, social anxiety, self-concealment, and sensation seeking. *Frontiers in Psychology*, 16, 1500800. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500800>

León Llactahuamán, A. G. (2025). Dependencia a los videojuegos y ansiedad en adolescentes de una institución educativa en Villa El Salvador [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3934>

Li, W., Zhao, Y., Yang, C., Wu, W., Li, J., & Li, X. (2025). Longitudinal network associations between symptoms of problematic gaming and generalized and social anxiety among adolescents. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 53(8), 1263–1279. <https://doi.org/10.1007/s10802-025-01335-9>

Moreno Paredes, J. L., & Valencia Cepeda, M. C. (2024). Ansiedad y dependencia a los videojuegos en adolescentes del sector rural. *Religación. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(41), e2401236. <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1236>

Ortega-Jiménez, D. M., Cedeño-González, G. C., & Ramírez, M. del R. (2023). Uso problemático de videojuegos y flexibilidad de afrontamiento en adolescentes ecuatorianos. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 289–301. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.748>

Sandoval-Obando, E. E. (2020). Caracterización del trastorno por videojuegos: ¿Una problemática emergente? *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 87–102. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-1.ctvp>

Sánchez-Martínez, M., Moreno, M., & colaboradores. (2025). Videogames content, gender and behavioural differences in early adolescence. *Ansiedad y Estrés*, 31(3), 122–129. <https://doi.org/10.5093/anyes2025a16>

Shaheen, A. M., Alzoubi, K. H., Rababa, M. A., Alhammouri, N. A., Khraisat, Y., Alshdifat, M. S., Hsieh, R. A., Hneidi, O. A., Tawalbeh, A. H., & Alhalaiqa, M. A. (2023). Gaming behavior disorder and its association with social phobia during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study among the young Arabs. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1071764. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1071764>

Sotés Martínez, J. R., & Mesa Rodríguez, Y. (2022). Adicción a los videojuegos: necesidad de abordar su prevención, diagnóstico y tratamiento. *Acta Médica del Centro*, 16(3), 577–579. <https://revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/1611>

Wang, J.-L., Sheng, J.-R., & Wang, H.-Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7, 247. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>

World Health Organization. (2024, 25 de septiembre). Teens, screens and mental health: New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents. WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

World Health Organization. (2025). CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad (versión 2025-01). Recuperado el 17 de enero de 2026, de <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/es>

World Health Organization. (s. f.). Adolescent mental health. Recuperado el 17 de enero de 2026, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Yayla, İ. E., Makas, S., Koçak, L., Yıldırım, M., & Dombak, K. (2025). Moderated mediation in problematic digital gaming among adolescents: Self-esteem, social anxiety, self-concealment, and sensation seeking. *Children*, 12(12), 1683. <https://doi.org/10.3390/children12121683>

Yu, Y., Mo, P. K. H., Zhang, J., Li, J., & Lau, J. T. F. (2022). Maladaptive cognitions, loneliness, and social anxiety as potential moderators of the association between Internet gaming time and Internet gaming disorder among adolescent Internet gamers in China. *Addictive Behaviors*, 129, 107239. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107239>