



Recibido: 30 de octubre de 2025
Revisado: 17 de abril de 2026
Aceptado: 29 de abril de 2026

Dirección de la autora:

Facultad de Ciencias de la
Educación y Humanidades.
Universidad Internacional de La
Rioja. Avenida de la Paz 137, 26006
Logroño (España)

E-mail / ORCID

adoracion.diazlopez@unir.net

 <https://orcid.org/0000-0002-8841-3701>

ARTÍCULO / ARTICLE

Videojuegos en alumnado de educación secundaria: una perspectiva psicosocio-educativa

Video games in secondary education students: a psychosocio-educational perspective

Adoración Díaz-López

Resumen: El uso problemático de videojuegos constituye una de las principales preocupaciones educativas y sociales actuales, especialmente durante la adolescencia, etapa en la que las tecnologías digitales ocupan un lugar central en el ocio, la socialización y la vida cotidiana. Esta investigación analiza diversos indicadores asociados al uso problemático de videojuegos en alumnado de Educación Secundaria, atendiendo a sus posibles implicaciones académicas, psicológicas y sociales. Los objetivos del estudio fueron identificar comportamientos que evidencien un uso problemático de videojuegos; analizar la relación entre la frecuencia de uso y dichos indicadores; estudiar la asociación entre estos comportamientos y el estrés tecnológico; y examinar la relación entre la frecuencia de juego y las habilidades sociales. La muestra estuvo compuesta por 1.101 adolescentes. Los resultados muestran que el 24,4% de los jóvenes reconoce abandonar, interrumpir o descuidar obligaciones escolares por pasar más tiempo jugando. Asimismo, se observa que una mayor frecuencia de uso se relaciona con más irritabilidad ante la interrupción del juego, mayor necesidad de aumentar el tiempo de juego y más interferencias en la vida diaria. También se identifica una asociación entre los indicadores de uso problemático y el estrés tecnológico. Finalmente, los estudiantes que hacen un uso más acusado de la videoconsola presentan menor asertividad, una mayor preferencia por la interacción virtual y una tendencia superior a reducir actividades sociales presenciales.

Palabras-clave: Videojuegos, Adolescentes, Estudiantes de secundaria, Uso educativo de la tecnología, Estrés, Habilidades sociales, Conducta problemática.

Abstract: Problematic video game use is one of the main educational and social concerns today, especially during adolescence, a stage in which digital technologies play a central role in leisure, socialisation and everyday life. This study analyses various indicators associated with problematic video game use among secondary education students, focusing on its possible academic, psychological and social implications. The objectives of the study were to identify behaviours that indicate problematic video game use; to analyse the relationship between frequency of use and these indicators; to examine the association between these behaviours and technological stress; and to explore the relationship between gaming frequency and social skills. The sample consisted of 1,101 adolescents. The results show that 24.4% of young people acknowledge abandoning, interrupting or neglecting school duties in order to spend more time playing video games. Likewise, a higher frequency of use is associated with greater irritability when gaming is interrupted, a greater need to increase gaming time and more interference in daily life. An association is also identified between indicators of problematic use and technological stress. Finally, students who make more intensive use of video game consoles show lower assertiveness, a greater preference for virtual interaction and a stronger tendency to reduce face-to-face social activities.

Keywords: Video Games; Adolescents; Secondary School Students; Technology Uses In Education; Stress Variables; Social Skills; Behavior Problems.

1. Introducción

Los jóvenes de la sociedad actual pertenecen a la denominada Generación Z, primera generación nacida en el siglo XXI, en pleno seno de la tecnología, jóvenes que, tomando a la sociedad como moldeadora de la identidad, crecieron con otras concepciones de tiempo y espacio, sumidos en la inmediatez y el devenir caótico de estos días (Vázquez y Mouján, 2016). Los adolescentes de la generación Z incorporan a las TIC como un elemento más en su proceso de aprendizaje y socialización (Urosa, 2015), además, pasan gran parte de su tiempo en el ciberespacio, donde, en un espacio virtual multisensorial se relacionan e interaccionan entre sí, intercambian información, se comunican con otros pares, interactúan con desconocidos, hacen nuevas amistades y se divierten jugando. No obstante, resulta indiscutible que las TIC se han convertido en recursos imprescindibles en el día a día de los más jóvenes. De acuerdo con los últimos datos emitidos por el INE (2021) en España, el 96% de los adolescentes de 15 años tiene acceso a Internet y el 99% reporta usarlo una media superior a 3 horas al día (Díaz-Vicario et al., 2019).

Si bien, el uso de Internet y de las TIC se encuentra generalizado a todas las personas, independientemente de su edad, la influencia más llamativa se encuentra entre la población más joven. La crisis sanitaria provocada por el COVID-19, no ha hecho más que acentuar las cifras de consumo de tecnología entre los más jóvenes. Se han convertido en dispositivos indispensables a la hora de comunicarse con sus iguales, relacionarse con el mundo y continuar con su formación académica (Montaña-Blasco et al., 2020). Este contexto de alta exposición tecnológica configura un escenario propicio para analizar no solo las oportunidades, sino también los riesgos asociados al uso intensivo de las TIC en la adolescencia.

1.1. *Uso problemático de las TIC y videojuegos*

En el nuevo contexto social emergente, el uso y desarrollo de las TIC por parte de los adolescentes, implica nuevas potencialidades para su crecimiento, autonomía, desarrollo y formación personal, pero también la posible aparición de renovados riesgos asociados a un uso disfuncional (Díaz-López et al., 2020; Rodríguez-Rodríguez y García-Padilla, 2021; Montag y Hegelich, 2020). El uso problemático de las TIC se define como aquellas acciones relacionadas con abandonar obligaciones familiares, educativas o sociales por pasar más tiempo en Internet y con videojuegos, reducción del rendimiento académico, preferir relaciones virtuales a relaciones reales, mostrar inquietud al no recibir mensajes o llamadas, alteraciones del sueño por usar el móvil, agresividad o irritación al ser interrumpidos mientras usan dispositivos, etc (Díaz-López et al., 2020). Siguiendo el planteamiento de Polo y Vargas (2024), los adolescentes constituyen un grupo de riesgo en el desarrollo de conductas compatibles con adicción a las TIC, pues se encuentran en constante búsqueda de nuevas sensaciones, y, dadas sus características son un colectivo especialmente vulnerable (Aznar et al., 2020; González-Álvarez et al., 2025).

1.2. *Consecuencias del uso problemático*

La literatura ha identificado diversas consecuencias asociadas al uso problemático de videojuegos, que pueden agruparse en el ámbito académico, psicológico y social. Uno de los principales focos de preocupación es la ingente cantidad de tiempo que los más

jóvenes pasan sumidos frente a las TIC, como absorbidos por las pantallas, empleando horas y horas de su tiempo (Díaz-Vicario et al., 2019; Aznar et al., 2020). Aunque sí ha existido una polémica que ha golpeado con fuerza durante los últimos años, ha sido aquella relativa al uso problemático de los videojuegos y las crecientes demandas de la comunidad científica y sanitaria, para conseguir que, esta actividad fuera catalogada como un desorden mental.

En este sentido, parece que, las evidencias científicas de la última década, junto con la presión ejercida por asociaciones como la American Medical Association, la cual defiende la inclusión de los videojuegos como un subtipo de trastorno adictivo (Lloret et al., 2017), han conseguido que, a finales del 2019, la OMS aceptara la inclusión de la adicción a los videojuegos como una enfermedad mental (Arroyo, 2019), con el nombre de Gaming disorder, comenzando a ser tratado en el 2022. Además, el nuevo plan regional de adicciones para el periodo 2019-2024 ha incorporado la dependencia de videojuegos en línea en el DSM-V, pues ciertas conductas de juego estimulan sistemas de recompensa similares a los de las drogas, produciendo síntomas conductuales comparables a los provocados por sustancias (Sánchez- Domínguez et al., 2021; Carbonell, 2020; Delgado, 2026).

En la investigación que se presenta, se abordó esta problemática desde el enfoque de uso problemático, sin entrar a valorar si se trata o no de adicción. En este sentido, un uso problemático, se define como aquellas acciones relacionadas con abandonar obligaciones familiares, educativas o sociales por pasar más tiempo en Internet y con videojuegos, reducción del rendimiento académico, preferir relaciones virtuales a relaciones cara a cara, alteraciones del sueño, y agresividad o irritación al ser interrumpidos mientras juegan (Díaz-López et al., 2020). Por esto, los videojuegos son uno de los principales entretenimientos de la sociedad actual, además, son la actividad lúdica favorita entre los jóvenes. De esta manera, la prevalencia de uso problemático de videojuegos en muestras representativas varía entre el 1,2% y el 8,5% (Griffiths et al., 2016). Cabe aclarar que, aunque los dispositivos electrónicos por sí solos no suponen un potencial peligro, un consumo casi ininterrumpido de las TIC, puede causar interferencias en el desarrollo normal de la vida diaria de los adolescentes.

A este respecto, Díaz-López (2021) establece una relación entre la alta frecuencia de uso de videojuegos y un detrimento del rendimiento académico. Gómez-Gonzalvo et al. (2020), por su parte, descubren en el uso problemático de la videoconsola, indicadores descriptivos de patologías de carácter psicológico, tales como, la depresión o la ansiedad. En esta línea, Díaz-López et al. (2020), encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre la frecuencia de uso de videojuegos y el estrés tecnológico. En este sentido, un reciente estudio de revisión informa que el uso problemático de videojuegos se relaciona con mayores niveles de estrés a largo plazo (Pallavici et al., 2022).

Con respecto al ámbito social de los adolescentes, un hecho realmente preocupante es la transformación que han sufrido las relaciones sociales. A este respecto, Sánchez-Díaz de Mera y Lázaro-Cayuso (2017) apuntan que el uso de la tecnología ha modificado la forma de comunicación con los demás y mantienen que las TIC ocupan un espacio casi fundamental en el proceso de socialización, influyendo en los comportamientos y actitudes de los más jóvenes (García-Oliva et al., 2017; Gracia-Granados et al., 2020). Además, Puerta-Cortés y Carbonell (2014) advierten de que su uso desbanca el tiempo que los jóvenes pasan en el mundo «real» para

invertirlo en el mundo «virtual» y Díaz-Vicario et al. (2019) y Romero (2025), señalan que un uso extensivo de las TIC puede acarrear un detrimento en las habilidades sociales, lo que puede derivar en un deterioro de las relaciones sociales. Estudios previos relativos a este tema revelan que casi el 5% de los estudiantes afirma haber reducido el tiempo que comparte con sus amigos a causa de las TIC (García et al., 2014). Viñals y Cuenca (2016), por su parte, presentaron resultados de su estudio cualitativo, donde los jóvenes señalaban la existencia de grandes diferencias entre la comunicación cara a cara y la virtual.

1.3. Justificación del estudio

A pesar del creciente interés en el uso de videojuegos, la evidencia sobre su impacto negativo en las habilidades sociales sigue siendo limitada, lo que justifica la necesidad de profundizar en esta relación. Las publicaciones más actuales se centran en el análisis del uso de videojuegos y su contribución al desarrollo de las habilidades sociales (Molano y Suarez, 2022). Sin embargo, es escasa la literatura que analiza impacto negativo que el uso problemático de los videojuegos tiene en las habilidades sociales.

Desde esta premisa se plantearon cuatro objetivos específicos: 1) Describir comportamientos que indiquen un uso problemático de videojuegos de carácter psicológico; 2) Analizar la relación entre la frecuencia de uso de videojuegos y los indicadores de uso problemático de videojuegos; 3) Analizar la relación entre los indicadores de uso problemático de videojuegos y el estrés tecnológico; 4) Analizar la frecuencia de uso de videojuegos y su impacto a nivel su asociación con las habilidades sociales.

2. Metodología

El diseño de la investigación es cuantitativo no experimental tipo encuesta. Se utilizó un diseño transversal por lo que el estudio estableció su foco de indagación en un momento determinado (Sáez-López, 2017). La muestra estuvo compuesta por un total de 1.101 participantes, un 47,8% fueron chicos y un 52,2% chicas, escolarizados en 1º ESO (32,4%), 2º ESO (22,3%), 3º ESO (24,3%) y 4º ESO (21%) y con edades comprendidas entre los 11 y 18 años; (17% entre los 11 y los 12; 46,1% entre los 13 y los 14 y 36,2% entre los 15 y los 18). Esta muestra, representativa al 95% y un error máximo de estimación del 5%, se obtuvo a través de un proceso de muestreo probabilístico seleccionando 10 centros de titularidad pública entre las 9 comarcas que componen la Región de Murcia. Los criterios de inclusión fueron los siguientes: adolescentes, estudiantes de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO, escolarizados en los 10 centros educativos seleccionados. No fue necesario establecer criterios de exclusión de la muestra por la naturaleza del estudio (Otzen & Manterola, 2017).

2.1. Instrumento

Se empleó el cuestionario Ud-TIC (Uso desadaptativo de las TIC) ($\alpha = .841$) (Díaz-López et al., 2022). El instrumento consta de:

- Datos sociodemográficos: consta de diecisiete preguntas sobre datos personales (edad, sexo, curso y región). Actitud hacia el estudio e interferencia de las TIC en el mismo (Tres ítems. Escala Likert de 1 a 5). Supervisión familiar

de uso de Internet y Redes Sociales (1 ítem. Respuesta dicotómica). Adulto a cargo de la supervisión (1 ítem. Respuesta politómica). Horario de acceso a las TIC (1 ítem. respuesta politómica). Estrés tecnológico (1 ítem. Respuesta dicotómica).

- Uso problemático de las TIC: consta de diecinueve ítems, tres de los cuales están relacionados con la frecuencia de uso de los videojuegos (1. Nunca; 2. Casi nunca; 3. Solo durante el fin de semana; 4. Varias veces a la semana, 5. Todos los días), teléfono móvil (1. Nunca, 2. Solo cuando lo necesito; 3. Con frecuencia; 4. Mucho; 5. A todas horas), y otros dispositivos con conexión a Internet (1. Nunca; 2. Solo cuando lo necesito; 3. Frecuentemente; 4. Mucho; 5. A todas horas) y los dieciséis restantes abordan experiencias relacionadas con el uso problemático de teléfonos móviles, Internet y videojuegos (Escala Likert con opciones de respuesta de 1 a 5; 1. Nunca; 2. A veces; 3. Casi siempre; 4. Unas cuantas veces; 5. Siempre). No obstante, para este estudio sólo se analizaron aquellos ítems relativos a las experiencias relacionadas con el uso problemático de los videojuegos.

2.2. Procedimiento

Se hizo entrega de un documento de consentimiento informado y se solicitó autorización a cada uno de los progenitores de los participantes. A los estudiantes se les facilitó un documento de asentimiento informado sobre el anonimato y voluntariedad de participación. Ambos documentos fueron validados previamente por la Comisión de Ética de la Investigación de la Universidad de Murcia. El instrumento fue aplicado en formato papel. La recogida de información se llevó a cabo en las horas de tutoría y en presencia del tutor del grupo, al cual, se le explicó la dinámica de la sesión y se le entregó el cuestionario Ud-TIC para que estuviera familiarizado con él. La duración de la cumplimentación del cuestionario osciló entre los 12 y 20 minutos.

2.3. Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo de la muestra, calculando los índices de tendencia central (media y desviación estándar). Se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov (K-S), la cual determinó que la muestra no seguía una distribución normal o simétrica ($p \leq .05$), por tanto, se utilizaron pruebas no paramétricas, en concreto, se empleó la U de Mann-Whitney (para dos grupos) y la Kruskal Wallis (para más de dos grupos). Para establecer relaciones entre variables se emplearon tablas de contingencia y la Chi cuadrado de Pearson a fin de determinar la existencia de relaciones significativas. La prueba V de Cramer se utilizó para valorar la magnitud de las asociaciones estadísticamente significativas.

2.4. Consideraciones éticas

Esta investigación cuenta con la aprobación de la Comisión de Ética de la Investigación de la Universidad de Murcia. El estudio se llevó a cabo de acuerdo con las directrices de la Declaración de Helsinki, y aprobado por el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad de Murcia. Protocolo código 2306/2019. Los estudiantes han participado de manera voluntaria y anónima a la hora de responder el cuestionario, se ha seguido la política de privacidad y protección de datos (norma 4.1 APA). Así mismo, se les informó que podían abandonar el proceso en cualquier momento (norma 8.2 APA).

3. Resultados

En primer lugar, se presentan los resultados que dan respuesta al primer objetivo que se centró en describir comportamientos indicadores de uso problemático de videojuegos de carácter psicológico a nivel general, según el sexo y el curso

3.1. Comportamientos indicadores de uso problemático de videojuegos de carácter psicológico a nivel general, según el sexo y el curso

Del análisis de los datos, tal y como queda recogido en la Tabla 1, se desprende que el 24,4% de los adolescentes abandona lo que está haciendo para jugar a videojuegos. El 19,8% de los jóvenes participantes que reportan un alto uso de la consola se enfadan o se irritan cuando alguien les molesta mientras están jugando y al 26,6% les ocurre «algunas veces». Por otra parte, el 11,9% de los discentes siente la necesidad de invertir cada vez más tiempo jugando para sentirse satisfechos.

Tabla 1. Descriptivos de los indicadores de uso problemático de videojuegos.

Ítem	Siempre n (%)	Casi siempre n (%)	Bastantes veces n (%)	Algunas veces n (%)	Nunca n (%)	M	Md	SD
Abandonas lo que estás haciendo para jugar a videojuegos	91 (8.3)	105 (9.5)	73 (6.6)	278 (25.2)	554 (50.3)	4.00	5	1.30
Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras juegas	60 (5.4)	62 (5.6)	97 (8.8)	293 (26.6)	589 (53.5)	4.17	5	1.15
Sientes la necesidad de invertir cada vez más tiempo jugando para sentirte satisfecho	31 (2.8)	40 (3.6)	61 (5.5)	179 (16.3)	790 (71.8)	4.50	5	0.96

Nota: Los valores indican frecuencia (n) y porcentaje (%). M = media; Md = mediana; SD = desviación estándar.

En cuanto al sexo los resultados apuntan a la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre chicos y chicas y la respuesta desmesurada ante la interrupción del juego online, señalando a los chicos como el género con mayor problemática ($p < .001$). Así, el 30% de los chicos se enfada o se irrita si alguien les molesta o interrumpe mientras están jugando. De las chicas, en cambio, solo el 10% se altera si su dinámica de juego se ve interrumpida. Adicionalmente, el 17% de los chicos sostiene que de manera asidua siente la necesidad de invertir cada vez tiempo jugando a video juegos para sentirse satisfecho, seguido de un 24% al que le ocurre algunas veces ($p < .001$). Del mismo modo, el 28% de los chicos afirma que asiduamente abandona sus tareas para dedicarse a jugar a videojuegos, mientras que, en el caso de las chicas, solo el 20% descuida o abandona otras actividades con motivo de jugar. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al abandono de tareas por jugar a videojuegos y el género ($p < .001$).

En cuanto al curso, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas respecto a la aparición de estados de irritación o enfado cuando se interrumpe el juego

($p=.308$), ni tampoco en relación con la necesidad de invertir cada vez más tiempo en el uso de la consola para sentirse satisfechos ($p=.150$). Sin embargo, el análisis de los datos reveló la existencia de diferencias estadísticamente significativas en función del curso con respecto al abandono de tareas por jugar a videojuegos, siendo los estudiantes de 3° de ESO los que presentan una mayor problemática ($p < .001$). Así, El 35% del alumnado de 3° de ESO de forma asidua abandona lo que está haciendo para jugar a videojuegos, frente al 25% del alumnado de 1° de ESO, el 22% de 4° y el 18% de los estudiantes de 2° de ESO.

3.2. Relación entre la frecuencia de uso de videojuegos y los indicadores de uso problemático de videojuegos

Para dar cumplida respuesta al objetivo 2 que versó sobre analizar la relación entre la frecuencia de uso de videojuegos y los indicadores de uso problemático de videojuegos, cabe comenzar apuntando los sujetos que mayor enfado presentan cuando se les interrumpe, o molesta, mientras juegan, son aquellos que juegan todos los días (27.5%), seguidos de aquellos que juegan varias veces a la semana (6.3%), solo los fines de semana (6.3%), rara vez (3.6%) y nunca (2.0%). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la frecuencia de uso de videojuegos y la irritación o el enfado ante la interrupción del juego ($(16) = 249.090, p \leq 0.00$) con un tamaño del efecto pequeño ($V = . <0.10$). Por tanto, del análisis de los datos se extrae que, una mayor frecuencia de uso de videojuegos se relaciona con una mayor irritabilidad ante la interrupción del juego.

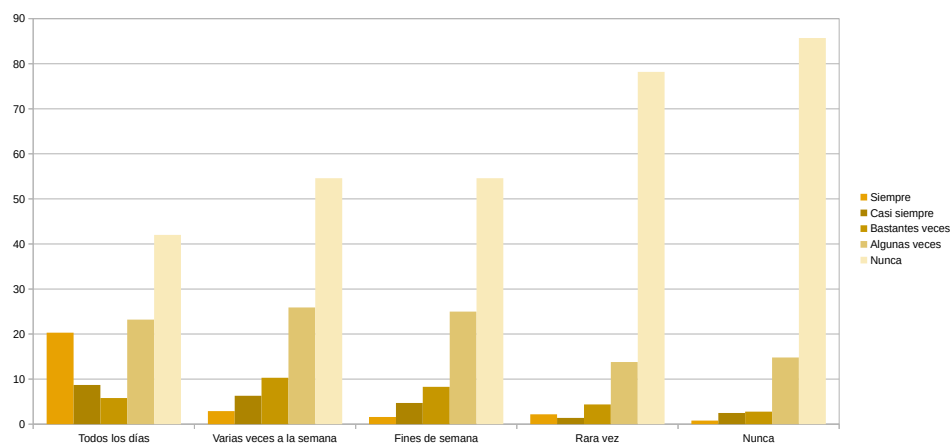


Figura 1. Relación entre la frecuencia de uso de videojuegos y la necesidad de invertir más tiempo de juego.
 Nota: Los valores representan el porcentaje de adolescentes en cada categoría de frecuencia de uso (diario, varias veces por semana, fines de semana, rara vez y nunca) que manifiestan necesidad creciente de tiempo de juego.

En esta línea, tal y como se muestra en la Figura 1, el 29% de los adolescentes que juega a diario tiene la necesidad de pasar más tiempo jugando para sentirse satisfechos, mientras que, el porcentaje de ansiedad por seguir jugando es perceptiblemente menor cuando la frecuencia de juego se limita a varias veces a la semana (9,2%), solo los fines de semana (6,3%), rara vez (3,7%) y nunca (3,4%). Se encontró una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de uso de videojuegos y la necesidad de invertir cada vez más tiempo jugando para sentirse satisfechos ($(16) = 180.614, p \leq 0.01$) con un tamaño del efecto pequeño ($V < 0.10$).

Adicionalmente, aquellos jóvenes que presentan una mayor frecuencia de uso de videojuegos, son los más asiduos al abandono de obligaciones por seguir jugando. Así, el 34,8% de los jóvenes que juega a diario, abandona sus obligaciones por pasar más tiempo jugando, seguido del 23,6% de aquellos que juegan varias veces a la semana, el 11,4% de los jugadores de fines de semana y el 17,5% del grupo de jugadores esporádicos. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de uso de videojuegos y el abandono de obligaciones de diversa índole ($\chi^2(20) = 130.563, p \leq 0.01$) con un tamaño del efecto pequeño ($V < 0.10$).

3.3. Relación entre los indicadores de uso problemático de videojuegos y el estrés tecnológico

Con la finalidad de dar respuesta al objetivo tres, que versó sobre el análisis de la relación entre los indicadores de uso problemático de videojuegos y el estrés tecnológico, cabe apuntar la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre la irritación ante la interrupción del juego y el estrés tecnológico ($\chi^2(4) = 30.550, p \leq 0.001$) con un tamaño del efecto pequeño ($V < 0.10$), así, el 48,3% de los jóvenes que siempre se irrita cuando se les interrumpe el juego y el 50,05% de los que se irritan casi siempre, se sienten estresados tecnológicamente, mientras que, del grupo de jóvenes que únicamente se irrita al ser privado del juego algunas veces, solo el 24,9% se siente estresado. Del mismo modo, tal y como queda recogido en la Figura 2, se encontró una relación estadísticamente significativa entre la necesidad de invertir cada vez más tiempo jugando para sentirse satisfecho y el estrés tecnológico ($\chi^2(4) = 47.068, p \leq 0.00$) con un tamaño del efecto pequeño ($V < 0.10$) esto se traduce en que aquellos usuarios que tienen una necesidad mayor de invertir más tiempo jugando (respondiendo a siempre en un 64,5% y a casi siempre en un 60%) se sienten más estresados que aquellos que solo sienten esa necesidad algunas veces (34,1%).

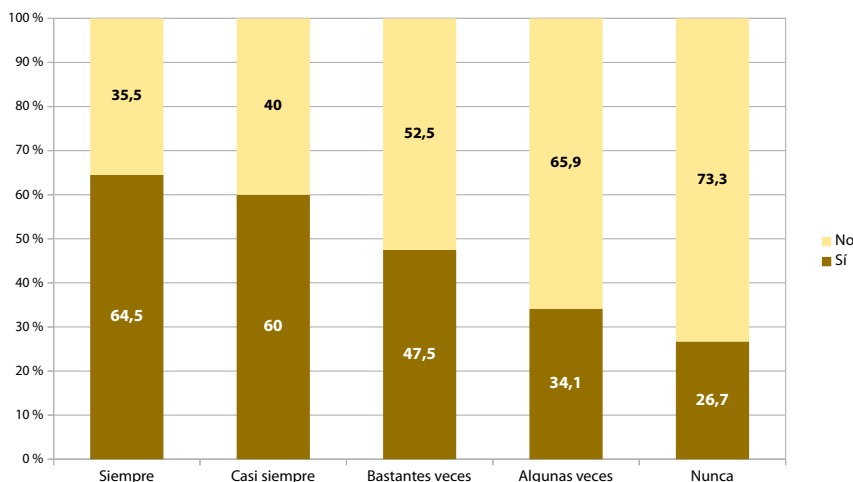


Figura 2. Relación entre el estrés tecnológico y la necesidad de invertir cada vez más tiempo de juego.

Nota: Los valores representan el porcentaje de adolescentes que manifiestan estrés tecnológico en función de la necesidad de invertir cada vez más tiempo jugando (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre).

Adicionalmente, el análisis de los datos pone de relieve que aquellos jóvenes que dejan de salir con sus amigos por jugar a videojuegos son también el grupo que

presenta un mayor porcentaje de estrés tecnológico ($t(4) = 14.901, p \leq 0.005$) con un tamaño del efecto pequeño ($V < 0.10$). Así, el 63% de los estudiantes que siempre deja de salir para pasar más tiempo jugando a videojuegos se siente estresado, seguido del 50% de los que casi siempre dejan de salir por pasar más tiempo jugando, mientras que, en el grupo de estudiantes que dejan de salir con sus amigos por preponderar el juego solo en algunas ocasiones, el porcentaje de adolescentes estresados se reduce notablemente (37,2%). En contraposición, cabe señalar que, no se encontró relación estadísticamente significativa entre el abandono de responsabilidades por jugar a videojuegos y el estrés tecnológico ($t(4) = 7.766, p \leq 0.101$) con un tamaño del efecto pequeño ($V < 0.10$).

3.4. Frecuencia de uso de videojuegos y su impacto en las habilidades sociales

Finalmente, para dar respuesta al último objetivo específico, que se centró en analizar la frecuencia de uso de videojuegos y su impacto en las habilidades sociales, se hace necesario indicar que, los estudiantes que hacen un uso más acusado de la consola, presentan menor asertividad a la hora de expresar una opinión distinta cara a cara que, aquellos que juegan en menor medida. Así, un 31.8% de los jóvenes que juega a videojuegos a diario confiesa que, expresar una opinión distinta a la de otra persona, en la interacción cara a cara, es poco (10.1%) o muy poco (21.7%) característico de ellos mismos, mientras que, del grupo de jugadores de fines de semana, solo el 18.8% reconoce la acción de expresar una opinión distinta en el tú a tú como poco o muy poco característica de ellos mismos, en los jugadores puntuales, el porcentaje se sitúa en un 17.7%. El análisis de los datos apunta a la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de uso de la videoconsola y la habilidad de expresar una opinión distinta en persona ($t(20) = 46.640, p \leq 0.05$) con un tamaño del efecto pequeño ($V < 0.10$).

Con respecto al escenario virtual, aquellos adolescentes que usan la consola con mayor frecuencia son también los que se muestran menos asertivos ($t(16) = 27.361, p \leq 0.05, V = 0.038$), en este sentido el 31.9% de los usuarios que utilizan la consola a diario señala que expresar una opinión diferente en Internet es poco o muy poco característico de su forma de ser. Mientras que, cuando se trata de jugadores de fines de semana, el porcentaje desciende al 22.9%.

Del mismo modo, el análisis de los datos pone de relieve la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de uso de la videoconsola y la preferencia de la comunicación virtual ($t(16) = 72.996, p \leq 0.01$) con un tamaño del efecto pequeño ($V < 0.10$) siendo aquellos estudiantes que presentan una frecuencia de uso más alta los que prefieren la comunicación virtual. Así, tal y como figura en la Tabla 2, el 46.3% de los estudiantes que juega a la consola a diario, mantienen que les resulta más sencillo relacionarse a través de Internet. En contraposición, solo el 14.2% de los que juegan a videojuegos rara vez y el 14.3% de los que no la usan nunca prefieren el tipo de interacción virtual.

Tabla 2. Relación entre la frecuencia de uso de videojuegos y la preferencia por la comunicación virtual.

Frecuencia de uso videojuegos	Siempre n (%)	Casi siempre n (%)	Bastantes veces n (%)	Algunas veces n (%)	Nunca n (%)	M	Md	SD
Nunca	24 (6.1)	32 (8.2)	46 (11.8)	134 (34.3)	155 (39.6)	3.90	4	1.18
Rara vez	16 (5.8)	23 (8.4)	38 (13.8)	101 (36.7)	97 (35.3)	3.87	4	1.15
Solo fines de semana	9 (4.7)	22 (11.5)	26 (13.5)	60 (31.3)	75 (39.1)	3.89	4	1.18
Varias veces por semana	19 (10.9)	25 (14.4)	22 (12.6)	55 (31.6)	53 (30.5)	3.56	4	1.35
Todos los días	21 (30.4)	11 (15.9)	9 (13.0)	16 (23.2)	12 (17.4)	2.81	3	1.52
Total	89 (8.1)	113 (10.3)	141 (12.8)	366 (33.2)	392 (35.6)	—	—	—

Nota: Los valores indican frecuencia (n) y porcentaje (%). M = media; Md = mediana; SD = desviación estándar. Los valores indican frecuencia (n) y porcentaje (%). La variable de respuesta corresponde a la percepción de facilidad para relacionarse a través de Internet frente a la interacción cara a cara.

Igualmente, el 23,1% de los adolescentes que usa la videoconsola constantemente a diario deja de salir con sus amigos por pasar más tiempo jugando, ocurre lo mismo al 8,4% que juega a videojuegos varias veces a la semana, al 2,1% que juega solo los fines de semana y al 1,1% que juega rara vez. Estos resultados apuntan a la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de uso de videojuegos y el abandono de salidas con amigos por pasar más tiempo jugando, siendo aquellos estudiantes que presentan una frecuencia de uso más elevada, aquellos que más descuidan a su círculo social por preponderar el juego online ($t(16) = 108.722$, $p \leq 0.01$) con un tamaño del efecto pequeño ($V < 0.10$).

4. Discusión y conclusiones

El uso problemático de los videojuegos online es un fenómeno que ha adquirido una creciente relevancia en los últimos años, en paralelo al auge de las TIC a nivel global. La literatura reciente ha puesto de manifiesto su asociación con indicadores de malestar psicológico, como la ansiedad, la depresión, el insomnio o el estrés, así como con dificultades en las relaciones interpersonales (Cudo et al., 2019; Kuss & Griffiths, 2012). Por estos motivos, resulta clave entender los mecanismos involucrados en el uso problemático de los videojuegos.

El presente estudio, arroja luz en el conocimiento del uso problemático de los videojuegos en los adolescentes, indicando que uno de cada cinco jóvenes afirma que abandona, interrumpe o descuida sus obligaciones escolares por pasar más tiempo jugando a videojuegos, estos resultados disienten de los encontrados por García-Oliva et al. (2017), los cuales hallaron que solo uno de cada diez estudiantes que juega a videojuegos tiene interferencias en su vida cotidiana. Estas evidencias apuntan a un paulatino incremento de la interferencia de las TIC en general, y de la consola en particular, en la vida de los adolescentes, en los últimos años.

Por otro lado, el sexo parece ser un factor determinante. En esta línea, el presente estudio encontró que los chicos se enfadan más que las chicas cuando se les

interrumpe mientras están jugando, y tienden a interrumpir en mayor medida la realización de otras tareas para seguir usando los videojuegos. Estos resultados van en la línea de los hallazgos del estudio de Díaz-López et al. (2020), los cuales evidencian un mayor consumo de videojuegos en los chicos que en las chicas.

En cuanto al estrés tecnológico, los resultados del presente estudio muestran que aquellos adolescentes que reportan indicadores de uso problemático de la videoconsola (como enfadarse al ser interrumpido, la necesidad de invertir más tiempo de juego o el abandono de actividades sociales) presentan mayores niveles de estrés tecnológico. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que han identificado una asociación entre el uso problemático de videojuegos y el estrés percibido (Canale et al., 2019; Pallavicini et al., 2022; Romero et al., 2025).

Una posible interpretación de esta relación podría vincularse con determinadas características de los videojuegos, como la intensidad de la estimulación o la implicación emocional, especialmente en contextos competitivos o multijugador (Ellithorpe et al., 2022). No obstante, dada la naturaleza transversal del estudio, estos resultados deben interpretarse en términos de asociación y no de causalidad. Además, el uso extendido puede asociarse con desórdenes psicológicos más graves tales como la ansiedad y la depresión (Canale et al., 2019). Del mismo modo, se ha constatado que la alta frecuencia de videojuegos se relaciona con la necesidad de invertir más tiempo jugando para sentirse satisfechos. Este hecho podría estar ligado a que los individuos pueden experimentar un mayor sentimiento de pertenencia al grupo dentro del videojuego o durante la partida, especialmente cuando se trata de videojuegos multiplayer, lo que supondría un mayor apoyo social percibido tal y como ocurre con el uso de las redes sociales (Caba-Machado et al., 2022).

En este sentido, se pone de relieve el malestar psicológico individual que conlleva el uso problemático de videojuegos en la etapa de la adolescencia y la necesidad de abordar esta problemática tanto a través de estrategias de prevención primaria y secundaria, tales como programas o formación parental habilitante.

En relación con las habilidades sociales, los resultados indican que una mayor frecuencia de uso de videojuegos se asocia con menores niveles de asertividad, tanto en contextos online como offline. Estos hallazgos son coherentes con estudios previos que han identificado relaciones entre el uso intensivo de videojuegos y determinadas dificultades en la interacción social (Sauter et al., 2021; Vallejos & Capa, 2010; Valdéz-Castro et al., 2025). Asimismo, se observa que una proporción relevante de adolescentes reduce el tiempo dedicado a actividades sociales presenciales en favor del juego online, lo que podría estar vinculado a cambios en las formas de socialización propias de los entornos digitales.

Adicionalmente, se ha hallado que dos de cada diez adolescentes dejan de salir con sus amigos para pasar más tiempo jugando, estos resultados son muy superiores a los encontrados en el estudio llevado a cabo por García et al. (2014). Del mismo modo, aquellos estudiantes que presentan una frecuencia de uso de la videoconsola más elevada, son a su vez los que más descuidan a su círculo social por preponderar el juego on-line. La relevancia de estos datos recae sobre una problemática mayor, que afecta a un alto porcentaje de la sociedad actual, la soledad, la cual, como se evidencia en la literatura, se relaciona con el uso problemático de videojuegos (Cudo et al., 2019).

Por tanto, se concluye subrayando que, uno de cada cinco jóvenes reconoce que abandona, interrumpe o descuida sus obligaciones escolares por pasar más tiempo jugando a videojuegos. Los resultados obtenidos indican que el uso problemático de los videojuegos se asocia con mayores niveles de estrés tecnológico en adolescentes, así como con indicadores de interferencia en la vida académica y social. Asimismo, un uso intensivo de las TIC se relaciona con posibles dificultades en el desarrollo de habilidades sociales, evidenciando un desplazamiento parcial de las interacciones presenciales hacia entornos virtuales. De modo que, dos de cada diez adolescentes han dejado de salir con sus amigos para seguir jugando a videojuegos.

A tenor de estos hallazgos, se hace visible la necesidad del diseño e implementación de programas de formación y capacitación parental para promover un uso más adaptativo de los videojuegos en particular y de las TIC en general entre los adolescentes. Este estudio no está exento de limitaciones, en este sentido, los datos fueron obtenidos a través de autoinformes de los menores, por lo tanto, en futuras investigaciones, debería recabarse información de otras fuentes, tales como la familia y los docentes, lo que permitiría triangular la información y profundizar en las causas de esta problemática. Como prospectiva del estudio, se plantea el diseño e implementación de un programa de formación parental sobre el uso adaptativo de los videojuegos en la adolescencia, así como promover programas y acciones de formación parental habilitante.

Con este estudio, perteneciente y enmarcado en una investigación más amplia Díaz-López (2021) se pretende ahondar en el conocimiento de esta problemática y acercarnos a comprender las consecuencias del uso problemático de la tecnología en los jóvenes de la generación Z, los cuales, inmersos en una sociedad puramente digitalizada, precisan del uso de la tecnología en todos los aspectos de su vida.

5. Referencias

- Arroyo, D. (2019, mayo 26). *La OMS hace oficial la adicción a los videojuegos como trastorno mental*. Meristation. https://as.com/meristation/2019/05/26/noticias/1558879918_863987.html
- Aznar Díaz, I., Kopecký, K., Romero Rodríguez, J. M., Cáceres Reche, M. P., & Trujillo Torres, J. M. (2020). Patologías asociadas al uso problemático de Internet: Una revisión sistemática y metaanálisis en WOS y Scopus. *Investigación Bibliotecológica*, 34(82), 229-253. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118>
- Caba Machado, V., McIlroy, D., Padilla Adamuz, F. M., Murphy, R., & Palmer-Conn, S. (2022). The associations of use of social network sites with perceived social support and loneliness. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02673-9>
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: Retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del Psicólogo*, 41(3), 211-218. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2935>
- Cudo, A., Kopiś, N., & Zabielska-Mendyk, E. (2019). Personal distress as a mediator between self-esteem, self-efficacy, loneliness and problematic video gaming in female and male emerging adult gamers. *PLOS ONE*, 14(12), Article e0226213.

- <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226213>
- Delgado, S. K. I. (2026). Cuando el juego deja de ser juego: Una revisión sistemática sobre la adicción a los videojuegos en adolescentes. *Revista Tribunal*, 6(14), 362-379.
- Díaz-López, A. (2021). *Uso problemático de las TIC en la adolescencia* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Digitum. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/113683>
- Díaz-López, A., Maquilón-Sánchez, J. J., & Mirete, A. B. (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. *Comunicar*, 64, 29-38. <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>
- Díaz-López, A., Maquilón-Sánchez, J. J., & Mirete, A. B. (2022). Validación de la escala Ud-TIC sobre el uso problemático del móvil y los videojuegos como mediadores de las habilidades sociales y del rendimiento académico. *Revista Española de Pedagogía*, 80(283), 533-558.
- Díaz-Vicario, A., Mercader, C., & Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, Article e07. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
- Ellithorpe, M. E., Meshi, D., & Tham, S. M. (2022). Problematic video gaming is associated with poor sleep quality, diet quality, and personal hygiene. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000397>
- García, B., López, M. C., & García, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: Los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, 69, 462-485. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2014-1020>
- García-Oliva, C., Piqueras, J. A., & Marzo, J. C. (2017). Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos. *Salud y Drogas*, 17(2), 189-200. <https://doi.org/10.21134/haaj.v17i2.331>
- Gómez-Gonzalvo, F., Devís-Devís, J., & Molina-Alventosa, P. (2020). El tiempo de uso de los videojuegos en el rendimiento académico de los adolescentes. *Comunicar*, 65, 89-99. <https://doi.org/10.3916/C65-2020-08>
- González-Álvarez, S., Solabarrieta, J., & Ruiz-Narezo, M. (2025). Indicadores de uso abusivo de videojuegos en adolescentes de 12 a 14 años. *Atención Primaria*, 57(10), Article 103255. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2025.103255>
- Gracia-Granados, B., Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: El papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions*, 20(1), 77-86.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2016). A brief overview of Internet gaming disorder and its treatment. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1), Article 20108.
- Instituto Nacional de Estadística. (2021). *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares*. <https://www.ine.es>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 3-22. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.1>
- Lloret, D., Morell, R., Marzo, J. C., & Tirado, S. (2017). Validación española de la escala de adicción a videojuegos para adolescentes (GASA). *Atención Primaria*, 50(6), 350-358. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.015>
- Molano, J. N. C., & Suárez, W. B. (2022). Los videojuegos y su contribución al desarrollo cognitivo y social. *Revista Academia y Virtualidad*, 15(1), 11-28. <https://doi.org/10.18359/ravi.4934>
- Montag, C., & Hegelich, S. (2020). Understanding detrimental aspects of social media use: Will the real culprits please stand up? *Frontiers in Sociology*, 5, Article 599270. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.599270>
- Montaña Blasco, M., Ollé Castellà, C., & Lavilla Raso, M. (2020). Impacto de la pandemia de COVID-19 en el consumo de medios en

- España. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 155-167.
<https://doi.org/10.4185/RLCS-2020-1472>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pallavicini, F., Pepe, A., & Mantovani, F. (2022). The effects of playing video games on stress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0252>
- Polo, E. A. T., & Vargas, M. D. L. Á. U. (2024). Efectos del uso de videojuegos en adolescentes: Una revisión sistemática. *YACHAQ*, 7(2), 36-49.
https://doi.org/10.46363/yachaq.v7i2_3
- Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet. *Adicciones*, 26(1), 54-61.
<https://doi.org/10.20882/adicciones.26.1>
- Rodríguez-Rodríguez, M., & García-Padilla, F. M. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. *Enfermería Global*, 20(62), 557-591.
<https://doi.org/10.6018/eglobal.438641>
- Romero, M. A. M., De la Hoz Garrido, K. V., & Ramos, R. B. H. (2025). Uso de videojuegos, niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de la Universidad Metropolitana. *VISION SY*, 23(2), 95-105.
- Sáez-López, J. M. (2017). *Investigación educativa: Fundamentos teóricos, procesos y elementos prácticos*. UNED.
- Sánchez-Díaz de Mera, D., & Lázaro-Cayuso, P. (2017). La adicción al WhatsApp en adolescentes. *Tendencias Pedagógicas*, 29, 121-134.
- Sánchez-Domínguez, J. P., Telumbre-Terrero, J. Y., & Castillo-Arcos, L. C. (2021). Uso y dependencia a videojuegos en adolescentes. *Health and Addictions*, 21(1).
<https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.558>
- Sauter, M., Braun, T., & Mack, W. (2021). Social context and gaming motives predict mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(2), 94-100.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0234>
- Urosa, R. (2015). Jóvenes y generación 2020. *Revista de Estudios de Juventud*, 108, 5-219.
- Valdez-Castro, K., Soncco-Champi, S., Estrada-Araoz, E. G., & Gallegos-Ramos, N. A. (2025). Uso problemático de los videojuegos como predictor del desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de educación básica. *Gaceta Médica de Caracas*, 133(3), 803-812.
- Vallejos, M., & Capa, W. (2010). Video juegos: Adicción y factores predictivos. *Avances en Psicología*, 18(1), 103-110.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2010.n.18.1924>
- Vázquez, C., & Mouján, J. F. (2016). Adolescencia y sociedad: La construcción de identidad en tiempos de inmediatez. *Psocial*, 2(1), 38-55.
- Viñals Blanco, A., & Cuenca Amigo, J. (2016). Ocio entre pares en la era digital. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(4), 61-65.