



## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Enfermería

“PROBLEMAS DE TRANSTORNO DE SUEÑO Y LA  
DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS EN ADOLECENTES DE  
12 A 15 AÑOS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA  
EN EL AÑO 2023”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Enfermería

Autor:

Martin Ernesto Sanchez Klauer

Asesor

Dra. Carmen Lidia Monserrate Hernández

<https://orcid.org/0000-0003-0473-4696>

Lima - Perú

2023

## JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Kathia Yreli Mercado Rojas</b>	<b>42923397</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

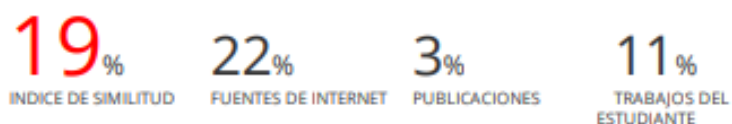
Jurado 2	<b>Patricia Piscoya Angeles</b>	<b>16735258</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>Alberto Guevara Tirado</b>	<b>43993447</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

PROBLEMAS DE TRANSTORNO DE SUEÑO Y LA DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS EN ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS EN LA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA EN EL AÑO 2023 -  
Presentado por Martin Sánchez Klauer

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>9%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.upla.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.sap.org.ar</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Michigan Technological University</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>

## **DEDICATORIA**

A mis queridos padres por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

## **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco Principalmente a Dios quien nos guía y nos da fortaleza para seguir adelante, gracias también a todas las personas que forman parte de la universidad Privada del Norte, a todos ellos que nos abrieron las puertas para formarnos profesionalmente, gracias a mi familia y a mis amistades que me ayudaron y motivaron en todo mi proceso académico.

## TABLA DE CONTENIDOS

JURADO EVALUADOR .....	2
INFORME DE SIMILITUD .....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
TABLA DE CONTENIDOS .....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS .....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT .....	10
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	11
<b>CAPITULO II: METODOLOGÍA .....</b>	<b>26</b>
<b>2.1. Tipo de investigación.....</b>	<b>26</b>
<b>2.2. Población, muestra .....</b>	<b>26</b>
<b>2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos.....</b>	<b>29</b>
<b>2.4. Procedimiento .....</b>	<b>31</b>
<b>CAPITULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>44</b>
<b>4.1. DISCUSIÓN: .....</b>	<b>44</b>
<b>LIMITACIONES.....</b>	<b>45</b>
<b>4.2. CONCLUSIONES:.....</b>	<b>46</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>47</b>
<b>REFERENCIAS BIBLOGRAFICAS .....</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>50</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la muestra según grado.....	29
Tabla 2 Baremos de variables y dimensiones.....	31
Tabla 3 Valores de la escala Likert.....	31
Tabla 4 Estadística de fiabilidad de la variable dependencia de videojuegos.....	32
Tabla 5 Estadística de fiabilidad la variable trastorno de sueño.....	32
Tabla 6 Distribución frecuencia de la variable dependencia de videojuegos.....	35
Tabla 7 Distribución frecuencia de la variable trastorno del sueño .....	36
Tabla 8 Distribución frecuencia de la dimensión duración del sueño.....	37
Tabla 9 Distribución frecuencia de la dimensión abstinencia .....	38
Tabla 10 Distribución frecuencia de la dimensión abuso y tolerancia .....	39
Tabla 11 Distribución frecuencia de la dimensión dificultad.....	40
Tabla 12 Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov de las variables.....	41
Tabla 13 Correlación de las variables dependencia de videojuegos y trastorno de sueño ..	42
Tabla 14 Correlación de la variable trastorno de sueño y la dimensión duración de sueño.	43
Tabla 15 Correlación de la variable trastorno de sueño y la dimensión abstinencia.....	44
Tabla 16 Correlación de la variable trastorno de sueño y la dimensión abuso y tolerancia	45
Tabla 17 Correlación de la variable trastorno de sueño y la dimensión dificultad .....	46

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de barra de la variable dependencia de videojuegos .....	35
Figura 2 Diagrama de barra de la variable trastorno de sueño .....	36
Figura 3 Diagrama de barra de la dimensión duración de sueño.....	37
Figura 4 Diagrama de barra de la dimensión abstinencia.....	38
Figura 5 Diagrama de barra de la dimensión abuso y tolerancia.....	39
Figura 6 Diagrama de barra de la dimensión dificultad .....	40



## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023. Por lo tanto, se utilizó una metodología con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo analítico, corte transversal. El universo poblacional de esta investigación fue de 245 jóvenes estudiantes, con una muestra de 150 jóvenes estudiantes de la institución educativa privada., seleccionados mediante un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de información se empleó como técnica una encuesta con un cuestionario como instrumento, utilizando el test de dependencia a videojuegos (TDV) adaptado por Carmen et al y el test de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) adaptado por Gómez et al. Los resultados obtenidos mostraron que el 78.67 % de los estudiantes encuestados tiene un nivel alto de dependencia a los videojuegos y el 72,67% tiene trastorno en el sueño. Se concluye que existe una relación positiva con una correlación de 0,624. entre los problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años, ya que tiene una sig  $p=0,000$  siendo  $p<0,05$ .

**Palabras clave:** Adicción a los videojuegos, Sueño, Tolerancia, Juegos de video, Adolescente

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship that exists between sleep disorder problems and dependence on video games in adolescents from 12 to 15 years of age from the private educational institution in 2023, for which a research methodology was used with a quantitative approach, non-experimental design, analytical type, cross section. The population universe of this research was 245 young students, with a sample of 150 young students from the private educational institution, selected through a type of conglomerate probabilistic sampling. For the collection of information, the technique of a survey was used with a questionnaire as an instrument, using the video game dependency test (*TDV*) adapted by Carmen *et al* and the Pittsburgh Sleep Quality Index (*PSQI*) test adapted by Gómez. *et al*. The results obtained showed that 78.67% of the students surveyed have a high level of addiction to video games and 26% have sleep disturbances. It is concluded that there is a positive relationship with a correlation of 0.624. between problems of sleep disorders and dependence on videogames in adolescents from 12 to 15 years old, since it has a sig  $p=0.000$  being  $p<0.05$ .

**Keywords:** Video game addiction, Sleep, Tolerance, Video games, Adolescent

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

La adolescencia es una época extraña y reveladora, pero las transformaciones físicas, emocionales y sociales que se dan durante esta época, como maltrato físico o verbal, pueden hacer que los jóvenes sean más susceptibles a problemas de salud mental. Asimismo, el desarrollo de la tecnología ha cedido el paso al tiempo libre de los adolescentes, volviéndolos adictos a los videojuegos y las redes sociales, lo cual es perjudicial para la salud.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2021) el 40% del universo poblacional duerme deficientemente y sobrelleva cierto tipo de perturbación del sueño. El más frecuente es el insomnio (crónico o transitorio). Globalmente, se calcula que, 1 de cada 7 jóvenes de 10 a 19 años (14%) sufre cierto trastorno mental, estos males continúan sin tener la afirmación y el tratamiento correspondido. Asimismo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) indica que, 1 de cada 3 adolescentes hace un uso problemático de Internet y las redes sociales, los adolescentes tienen una relación muy estrecha con la tecnología, aunque no siempre se trata de una relación beneficiosa para ellos, llegando a convertirse en una adicción.

En un contexto internacional, Naciones Unidas (2019) afirmó que el comportamiento de juego persistente o repetitivo en línea y fuera de línea es un síntoma de adicción; la adicción a los juegos tecnológicos reconoce un alto riesgo para la salud física y mental de los afectados. Lo mismo ocurre con las personas cuya adicción a los videojuegos puede causar trastornos personales, familiares, sociales, educativos o profesionales e incluso afectar otras áreas importantes del funcionamiento humano. (1) Además, Infosalud (2022) aseveró, que según el informe publicado por UNICEF, en España se entregan de dispositivos electrónicos como celulares, tabletas y similares partir

de los 10 años de edad; y casi todos los participantes en el informe declararon estar en “línea” en su mayoría de tiempo. Dicho informe advierte que 6 de cada 10 jóvenes duerme con el celular y 1 de cada 5 mantiene la conexión hasta después de las 12 de la noche, lo que afecta en gran medida los hábitos de descanso de los adolescentes. (2)

El Ministerio de Salud de Perú (2021) señaló que, desde el inicio de la pandemia COVID-19, se incrementó la adicción a los videojuegos en infantes, jóvenes y adolescentes, debido a las restricciones y aislamiento con otros sujetos afines a su edad. (3)

### 1.2.1 Antecedentes

Villena y Jonathan, en su tesis llamada “Índices de calidad de sueño y su relación con el uso de videojuegos en adolescentes”. Tuvo como objetivo identificar la relación entre los índices de calidad del sueño y los niveles de dependencia a los videojuegos en adolescentes, su metodología consistió en un enfoque cuantitativo con un corte transversal, Se utilizó el cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) y el Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV). En la muestra se incluyeron 150 estudiantes 76 hombres y 74 mujeres entre el octavo y noveno grado de educación básica. Los resultados mostraron que existió una correlación positiva entre las variables ( $Rho= 0.207$ , siendo  $p<0.05$ ), obteniendo un 60.7% de los adolescentes que mostraron una buena calidad de sueño y el 76.7% niveles bajos de dependencia al videojuego. En conclusión, se observó que los hombres presentaron un nivel más alto en dependencia de videojuegos. (4)

Zaman *et al.*, En su investigación titulada “Prevalencia de la adicción a los juegos y su impacto en la calidad del sueño: un estudio transversal de Pakistán”. Su objetivo fue la prevalencia de la adicción en los videojuegos, utilizó una metodología no experimental,

transversal, de nivel explicativo. La muestra estuvo conformada por 618 personas mayores de 18 años, siendo el 67,5% hombres. Para la evaluación se utilizaron la Escala de Adicción al Juego (GAS) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), obteniéndose como resultados el 12,5% de los participantes fueron clasificados con adicción a los videojuegos presentando una calidad del sueño pobre, menor duración y disfunciones diurnas. Concluyó que la adicción a los videojuegos se asocia significativamente a una mala calidad del sueño. (5)

Rodríguez y García, en su artículo titulado “El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública”. Su objetivo fue conocer la fabricación científica existente sobre el uso inseguro de videojuegos y la adicción a los videojuegos en los jóvenes. Además, su metodología fue cualitativa, diseño no experimental y tipo básica. La recolección de información fue mediante documentos y su instrumento fue una guía de revisión. La población estuvo constituida por 761 documentos y su muestra por 29 documentos. Los resultados mostraron que se encontró información de Factores predictivos 48,28%, características 48,28%, prevalencia 20,7%, prevención 6,89%, web y redes sociales 6,89%. El estudio tuvo como conclusión que el principal predictor de la adicción a los videojuegos es ser hombre, abusar de los videojuegos y jugar de noche, especialmente después de la medianoche, los jóvenes con esta dificultad suelen mostrar problemas familiares o conciernen en familias monoparentales o mixtas, con papás trabajadores o familias multiculturales. (6)

Chugden y Méndez. en su tesis llamada “Dependencia a videojuegos habilidades sociales en alumnos de una institución Cajamarca”. Su objetivo fue determinar la relación entre la dependencia a videojuegos y las habilidades sociales en alumnos adolescentes. Asimismo, la metodología fue de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental.

Para la técnica de recolección de información se aplicó la encuesta y su instrumento fue el test de Dependencia a Videojuegos en escala de habilidades sociales. Además, el universo se conformó por 175 estudiantes y su muestra fue de 121. Los resultados arrojaron que el 79,3% de los estudiantes se encontraban en el nivel bajo de adicción, seguido el 16,5% tiene un nivel medio de adicción, el último 4,1% se encontraba en el nivel alto de adicción a los videojuegos, por otra parte, el 57% se encontraba en el nivel medio, el 37,2 % con un nivel bajo y un 5,8% con un nivel alto de habilidades sociales. Se concluyó que existe una pequeña relación negativa entre la adicción a los videojuegos y las habilidades sociales. (7)

Rojas y Amparo. En su tesis llamada “Dependencia a videojuegos e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho”. su objetivo consistió en determinar la relación que existe entre la dependencia de videojuegos y la inteligencia emocional, su metodología se basó en un enfoque cuantitativo con un corte transversal. La población estuvo conformada por 100 estudiantes de primero a quinto de secundaria con una muestra de 85 estudiantes, Los instrumentos utilizados fueron el Test de Dependencia a Videojuegos (TDV) de Cholíz y Marco y el Inventario de Inteligencia Emocional de *BarOn ICE*. Obteniendo como resultado por RHO de Spearman una correlación inversa y significativa con un ( $Rho = -.419$  y  $p = 0.000$ ), dando 31,8% sin dependencia a los videojuegos, el 29,4% con baja dependencia, el 24,7% con dependencia moderada y un 11,8% con dependencia grave, por otro lado 37,6% tiene una inteligencia emocional alta y un 29,4% tiene un nivel medio. Concluyendo recomendar realizar taller para padres y alumnos para concientizar el uso de los videojuegos. (8)

Rojas, en su tesis llamada “Dependencia a videojuegos e inteligencia emocional en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho – 2021”, su objetivo fue determinar la incidencia de adicción a videojuegos en los adolescentes del Colegio Nacional Mariscal Castilla de Huancayo-2018. Por lo que utilizó una metodología de enfoque cuantitativo, corte transversal, con un diseño descriptivo simple. La población fue conformada por 2928 escolares, con una muestra de 340 escolares, se utilizó “Test de Dependencia de Videojuegos (TDV)”. Como resultado que el 45 % tiene una incidencia de adicción a los videojuegos, así mismo 45% tiene un nivel de adicción bajo, el 26,1% tiene un nivel de adicción medio y el 28.8% tiene un nivel de adicción alto, Concluyendo que la incidencia de adicción a los videojuegos es alta entre los jóvenes escolares del Centro Educativo Mariscal de Castilla. (9)

Vásquez *Et al*, con el estudio titulado “Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, 2016”. Su objetivo fue evaluar la adicción a Internet y la calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad del Perú e identificar las variables relacionadas a su presencia. Su metodología consistió en un corte transversal analítico. La población estuvo conformada por estudiantes de Ciencias Básicas de la Facultad de Medicina Humana, con una muestra de 297 estudiantes, usaron los instrumentos de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Test de Adicción a Internet (AI). Los resultados mostraron que el porcentaje de mala calidad del sueño y adicción a Internet fue del 72,4% y 10,4%, respectivamente. Concluyeron que la adicción a internet y la mala calidad de sueño son problemas de salud mental comunes en los estudiantes de medicina y están relacionadas entre sí. (10)

Ludeña, con la tesis titulada “Adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Chiclayo, 2022”. Su objetivo

fue determinar la relación entre adicción a los videojuegos y calidad del sueño en los estudiantes. Se utilizó una metodología con un enfoque cuantitativo nivel Correlacional, de diseño no experimental, de corte trasversal. La muestra fue de 272 alumnos de los ciclos I al XI, de los cuales 55,9% mujeres y 44,1% hombres con edades de 18 a 30 años, se utilizó una escala de dependencia videojuegos Tume (2020) y Escala de calidad del sueño de Perales (2020). Hallaron como resultado que existe correlación inversa, estadísticamente significativa ( $Rho=-0,621$ ; siendo  $p<0.01$ ). obteniendo un 43.01% con un nivel bajo de adicción, el 37.87% con un nivel medio de adicciones a los videojuegos y un 76.10% con un nivel alto de calidad de sueño. En conclusión, la adicción a los videojuegos está relacionada con la calidad del sueño y son factores que inciden en el ajuste psicosocial de los estudiantes. (11)

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1. Teoría de las 14 necesidades**

La investigación utilizará la teoría de Virginia Henderson, que se basa en la creencia de que todas las personas necesitan satisfacer sus necesidades básicas para mantener la salud y el bienestar, como el sueño, que se ve en la adicción a los videojuegos y afecta aspectos fisiológicos, directamente los patrones de sueño.

### **1.2.2. Trastornos del sueño**

Medina *et al.* (2020) Definió el trastorno de sueño como la dificultad persistente para iniciar el sueño, insatisfacción por rechazo, consolidación o calidad, que se presenta cuando se brinda el ambiente y la oportunidad de dormir y se acompaña de inquietud durante el día siguiente o deterioro del funcionamiento social, ocupacional u otros aspectos importantes del comportamiento humano (AAMS, 2014).



Además, Carrillo *et al.* (2018) afirmó que los trastornos del sueño son condiciones que provocan cambios en los patrones de sueño. Los trastornos del sueño pueden afectar la salud, la seguridad y la calidad de vida en general. No dormir lo suficiente puede afectar la capacidad para sobrellevar la situación y aumentar el riesgo de problemas de salud (12)

“Por otro lado, Alarcón *et al.* (2018) señaló que los trastornos del sueño pueden afectar la capacidad de conciliar el sueño y/o permanecer dormido, lo que lleva a un sueño excesivo o conductas anormales relacionados con el sueño.” (13)

### **Clasificación del trastorno del sueño**

Carrillo (2018) mencionó que la clasificación de los desórdenes del sueño es:

- **Disomnias:** Son cambios en el inicio o mantenimiento del sueño y alteraciones por somnolencia diurna excesiva. En general, estas enfermedades se dividen en: a. intrínsecos, b. extrínsecos, c. los trastornos del ritmo circadiano
- **Parasomnias:** Se caracteriza por eventos físicos no deseados o eventos que pueden ocurrir al principio, durante o después de despertar del sueño. Se dividen según la etapa del sueño:
- **Trastornos del sueño relacionados con procedimientos médicos:**  
Esto incluye no poder dormir bien, lo que afecta nuestra salud, y la mayoría de las personas están muy familiarizadas con los efectos negativos a corto plazo de una o más malas noches.

### **Tipos de trastornos del sueño**

Álvarez y Jiménez (2020) describieron los siguientes tipos:

- **Insomnio:** Dificultades persistentes con la iniciación, duración, consolidación o calidad del sueño en relación con las áreas sociales, profesionales, educativas, académicas, conductuales u otras áreas importantes del funcionamiento humano a pesar de las circunstancias y oportunidades apropiadas.
- **Apnea:** Es un trastorno caracterizado por obstruir de las vías respiratorias entre el sueño, cuyos síntomas principales son fatiga, ronquidos intensos y somnolencia diurna excesiva.
- **Narcolepsia:** Es uno de los trastornos del sueño con menor prevalencia y se caracteriza principalmente por cambios en el sistema de narcolepsia, manifestado por una disminución de la narcolepsia en el líquido cefalorraquídeo, y la narcolepsia se divide en tipos 1 y 2 según el nivel de hipocretinas.
- **Cataplejía:** Se caracteriza por la aparición repentina de debilidad muscular bilateral provocada por emociones como la carcajada, la ira o la timidez. Debido al aislamiento social y la inseguridad personal, un ataque de cataplejía puede conducir a una falta de calidad de vida.
- **Parálisis de sueño:** Una condición en la que no puede moverse ni hablar cuando se duerme o se despierta por primera vez. Durante un episodio de parálisis del sueño, el sujeto es plenamente consciente de lo que está pasando.
- **Trastornos del sueño del REM:** Se caracteriza por un aumento de energía, inquietud y debilidad muscular durante el sueño REM. Esto se

debe a la disfunción o desorganización directa de las estructuras cerebrales que controlan el sueño REM, especialmente el núcleo subceruleus.

### **Consecuencias del trastorno del sueño**

Kansagra (2020) refirió que la falta de sueño está relacionada con un mejor aprendizaje y salud. En primer lugar, el estado de ánimo y el riesgo de depresión están relacionados con el tiempo de sueño. La depresión, la ansiedad y las autolesiones se ven exacerbadas por la falta de sueño.

La relación entre el estado de ánimo y el sueño es compleja y dependiente, ya que el estado de ánimo bajo y la ansiedad pueden aumentar el insomnio y viceversa. Otro efecto es la obesidad y el metabolismo, ya que este se relaciona con el sueño, aunque no se explica claramente cómo adultos, niños y jóvenes aumentan de peso y reducen el tiempo de sueño. Las habilidades cognitivas se ven afectadas por la falta crónica de sueño, que puede afectar el rendimiento académico, la falta de atención, especialmente la atención a largo plazo, sufre con la privación del sueño de una manera dependiente durante 1 semana. El insomnio se asocia con la disminución del rendimiento académico desde la escuela secundaria hasta el nivel universitario. (14)

### **1.2.3. Los videojuegos**

#### **Definición**

Es un juego electrónico en el que una o más personas participan en interacción mutua, es decir. cualquier tipo de juego digital interactivo cuya base principal sea el entretenimiento a largo plazo y el entretenimiento respaldado por

interfaces como computadoras, consolas de juegos, consolas de juegos portátiles o salas de juegos (Ecured, 2020) (15)

### **Beneficios de los videojuegos:**

Se sabe que quienes juegan durante una hora son mentalmente estables, por lo que se debe equilibrar a la hora de jugar videojuegos, ya que da mejor aprendizaje, lo que va a contribuir a otros importantes beneficios.: (Iberdrola, 2020) (16)

- ✓ **Mejora la capacidad de respuesta:** moviliza nuestra capacidad de hacer frente a las contingencias proponiendo problemas y fijando tiempo para resolverlos.
- ✓ **Fomenta el trabajo en equipo:** Los juegos multijugador están diseñados para mejorar la resolución cooperativa de problemas.
- ✓ **Estimulan la creatividad, la atención y la memoria visual:** Los desafíos que crean nos obligan a concentrarnos y usar nuestra imaginación mientras recordamos los detalles para resolverlos
- ✓ **Enseñan idiomas:** Se puede facilitar el aprendizaje de otros idiomas usando instrucciones en pantalla, comunicándose con otros jugadores en el chat o contando la historia en sí.

### **Desventajas de los videojuegos:**

Se sabe que los que juegan alrededor más de 3 horas, de modo que desarrollan problemas a la hora de socializar que pueden ser: (Lifeder, 2019) (17)

- ✓ **Aumenta la agresividad del jugador y son violentos:** Algunos juegos de hoy son muy violentos, a veces no se limitan a la agresión física.
- ✓ **Tiene efectos negativos en la socialización:** Sabemos que los videojuegos no pueden tener diálogo, y eso fomenta el uso de la violencia como solución.

### **Características:**

En los videojuegos, encontramos varias características que los hacen únicos, diferentes a cualquier otra forma de entretenimiento: (Marketingasaz, 2014)

- ✓ **Interactividad:** Es la capacidad de la persona para participar y cambiar la forma y el contenido del entorno.
- ✓ **Jugabilidad:** Se ha identificado como un factor que depende de la sumatoria de obras del juego.
- ✓ **Inmersión:** la sensación de estar por completo rodeado de otra realidad
- ✓ **Storytelling:** Estos videojuegos cuentan con una interesante historia tanto en primera como en tercera persona.

### **TIPOS:**

Son muchos los tipos de videojuegos que existen en el mundo virtual pero los más populares son: (González, 2016) (18)

- ✓ **Acción:** Basados en luchas y peleas
- ✓ **Deportivo:** Son los juegos basados en deportes
- ✓ **MMROPG:** Juego en línea multijugador masivo en línea muy popular o *MMOG*
- ✓ **RPG:** Un juego de rol electrónico o juego de rol de computadora, también conocido como *RPG* (juego de rol)

## **1.2. Justificación**

### **Justificación Teórica**

Se sustenta ya que las consecuencias de los hallazgos conseguirán difundirse e incorporarse al discernimiento científico e igualmente se usarán para rellenar vacíos cognoscitivos existentes o contradecir resultados de otros estudios (Silvestre y Huamán, 2019) (19). La investigación busca conocer y aprender más sobre las variables trastornos de sueño y adicción a los videojuegos, analizando sus dimensiones e indicadores, además, el estudio será de sustento para otras investigaciones.

### **Justificación Metodológica**

La coexistencia de nuevos métodos, habilidades y herramientas servirá para crear conocimientos válidos y confiables, que se utilizarán de consumo para el abordaje de dificultades afines (Moisés, 2019). (20)

### **Justificación social**

Esta investigación debe tener una dimensión social definida, ser trascendente y relevante para la sociedad, y al mismo tiempo demostrar que es una investigación que ayuda a resolver las dificultades que aquejan a los grupos sociales. (Fernández, 2020).

A través de la investigación pretende aportar soluciones a la adicción a los videojuegos de los niños y jóvenes de hoy; también para sensibilizar y priorizar el problema. (21)

### **Justificación Práctica**

El trabajo de investigación ayudará a resolver problemas (Silvestre y Huamán, 2019). Este estudio pretende encontrar el problema de los trastornos del sueño en los adolescentes

provocados por la adicción a los videojuegos y proponer estrategias que al aplicarse ayude a resolverlo.

### **1.1. Formulación del problema**

¿Qué relación existe entre los problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023?

#### **Formulación de problemas específicos**

- ¿Qué relación existe entre los problemas de trastorno de sueño y abstinencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023?
- ¿Qué relación existe entre los problemas de trastorno de sueño y duración de sueño en los videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023?
- ¿Qué relación existe entre los problemas de trastorno de sueño y abuso y tolerancia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023?
- ¿Qué relación existe entre los problemas de trastorno de sueño y dificultad en el control de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Establecer la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y abstinencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023.
- Establecer la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y duración de sueño en los videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023.
- Determinar la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y abuso y tolerancia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023.
- Determinar la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y dificultad en el control de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023.

## **1.4. Hipótesis**

### **1.4.1 Hipótesis general**

Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023.

### **1.4.2. Hipótesis específicas**



- Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y abstinencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023.
- Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y duración de sueño en los videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023.
- Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y abuso y tolerancia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023.
- Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y dificultad en el control de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023.

## CAPITULO II: METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación es de un enfoque cuantitativo, ya que se utilizará la estadística para mostrar resultados. Sánchez (2019) expresó el enfoque como la función fundamental de medir de manera más exacta los rasgos, propiedades o unidades de investigación. (22)

Asimismo, el estudio presentará un alcance el estudio correlacional. Galarza (2020) sostuvo que es necesario formular hipótesis y relacionar 2 o más variables (26)

El diseño del estudio será no experimental. Lechuga (2020) acotó al diseño no experimental, como la no manipulación intencional de las variables ya que solo se visualiza mediante fenómenos en su lugar de habita natural para luego analizarlos (24)

Se empleó una investigación de tipo analítico, para Castro *et al.* (2020) afirmó que se caracterizan por un marco teórico. (23)

Además, se empleó un corte transversal, en el que Cvetkovic (2021) sostuvo que el tiempo es una opción dentro de la investigación dado que se concierten entre el alcance y el tiempo, porque nos basamos en determinar las diferentes características” (25).

### 2.2. Población, muestra

#### 2.2.1. Población:

La población estuvo conformada por alumnos de nivel secundario de 1° al 3° año de la institución educativa privada y dentro de cada aula hay 35 alumnos correspondientes a su grado; dando un total de 245 jóvenes estudiantes.

### 2.2.2. Muestra:

Para calcular la muestra se hará por medio de la formula siguiente:

$$n = \frac{NZ^2P(1-p)}{(N-1)e^2 + Z^2p(1-p)}$$

N= (tamaño poblacional) = 245

Z= Nivel de confianza = 1.96

p= proporción = 0.5

e= Error estándar = 0.05

La muestra fue conformada por 150 estudiantes de 12 a 15 años de la institución educativa privada en el año 2023

### 2.2.3. Criterios de Inclusión:

- Estudiantes de 1° a 3° de secundaria
- Personas entre 12 hasta 15 años.
- Deben pertenecer a la institución educativa privada

### 2.2.4. Criterios de Exclusión:

- Pre escolares
- Niños
- Adultos Mayores
- Adultos jóvenes
- Estudiantes de 4° de secundaria

**Tabla 1**

*Distribución de la muestra según grado*

<b>GRADO</b>	<b>N° DE</b>	
	<b>ESTUDIANTES</b>	<b>MUESTRA</b>
1 <sup>a</sup>	35	25
1B	35	20
2 <sup>a</sup>	35	24
2B	35	18
3 <sup>a</sup>	35	22
3B	35	23
3C	35	18
<b>TOTAL</b>	<b>245</b>	<b>150</b>

### 2.2.5. Tipo de Muestreo:

El tipo de muestreo utilizado en este estudio fue el no probabilístico por conveniencia, este método se seleccionó dado a la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para la investigación.

## 2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

### 2.3.1. Técnica de recolección de datos:

La técnica utilizada es la encuesta

### 2.3.2. Instrumento de recolección de datos:

El instrumento usado fue el test de dependencia a videojuegos (TDV) este test fue adaptado por Carmen *et al* en el 2020, la cual tiene un índice de validez entre y 0.97% y una confiabilidad de 0.94% y el test de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), este test adaptado por Gómez *et al*. En el 2018, posee un índice de validez de 0.81% y una confiabilidad de 0.88%. Estas preguntas se basan en una escala de Likert (siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, nunca), que mide la percepción de los adolescentes sobre los problemas de sueño y la adicción a los videojuegos en adolescentes. El cuestionario de la variable dependencia de videojuegos consta de 25 preguntas y la de la variable trastorno de sueño 21 preguntas, con un tiempo de 20 a 30 minutos aproximadamente.

**Tabla 2**

*Baremos de variables y dimensiones*

Variable	Dimensiones	Niveles	
Trastornos de Sueño	Duración de Sueño	Alto	11 – 15
		Medio	7 – 10
		Bajo	3 - 6
Dependencia de Videojuegos	Abstinencia	Alto	38 – 50
		Medio	24 – 37
		Bajo	10 - 23
	Abuso y Tolerancia	Alto	19 – 25
		Medio	12 – 18
		Bajo	5 - 11

---

Dificultad	Alto	27 – 35
	Medio	17 - 26
	Bajo	7 - 16

---

Fuente: Elaboración propia

### Tabla 3

*Valores de la escala Likert*

Siempre	5
Casi siempre	4
A veces	3
Casi nunca	2
Nunca	1

### Tabla 4

*Estadística de fiabilidad de la variable dependencia de videojuegos*

Estadísticas de fiabilidad

---

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,810	21

---

**Fuente: Elaboración propia**

El Alfa de Cronbach, que tiene un valor estimado de 0,810, tiende a mostrar que la seguridad interna del instrumento es alta. Se pudo demostrar que es adecuado para su uso en las inspecciones actuales en este sentido.

### Tabla 5

*Estadística de fiabilidad la variable trastorno de sueño*

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,956	26

**Fuente: Elaboración propia**

## 2.4. Procedimiento

Primero, la Coordinadora de la Carrera de Enfermería (UPN) de la Universidad Privada del Norte designó un consejero para tener una conversación usando Zoom.

En segundo lugar, se solicitó el permiso de la empresa para realizar el estudio, después de explicar los beneficios de utilizar este estudio, acceder a impartir la lección. En la institución educativo.

En Tercer lugar, Se utilizó el instrumento que fue el test de dependencia a videojuegos (TDV) (Marcos y Choliz) adaptado por Carmen et al y el test de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) adaptado por Gómez et al. Se creó un cuestionario de Google Forms después de informar al director sobre la encuesta y se compartió un enlace del cuestionario con los estudiantes. La recolección de los datos tuvo una duración de 20 días

En cuarto lugar, después de la recopilación de los datos, se transfieren a la matriz de datos y se procesan en el programa Spss v.26 para el siguiente análisis y correlación según Rho Spearman,

los hallazgos se encuentran en tablas y gráficos, donde se elige la escala de calificación en base a los datos y por lo tanto se le dió el valor para cada nivel medio, bajo y alto, finalmente se realizó la discusión.

## 2.5. Aspectos éticos

Esta investigación realizó un análisis imparcial de los datos para garantizar su confiabilidad, para ello se contó con el consentimiento de los padres de los jóvenes de 12 a 15 años respectivamente para poder realizarles la encuesta una vez dado el consentimiento de los padres iniciamos nuestra investigación manteniendo el pleno respeto por la información que se proporcionó. Además, en la investigación se cumplió con los principios de código de ética tales como:

- Principio de Autonomía:** En base a la decisión del participante, en este caso la participación voluntaria del adolescente, a través del consentimiento informado
- **Principio de Justicia,** cada adolescente tiene la misma oportunidad de ser seleccionado para la investigación.
- **Principio de Beneficencia,** Garantizar que se respete la confidencialidad de los datos de todos los encuestados.



### CAPITULO III: RESULTADOS

Teniendo en cuenta los objetivos de la investigación se presenta los siguientes resultados:

#### IV. Resultados descriptivos

**Tabla 6**

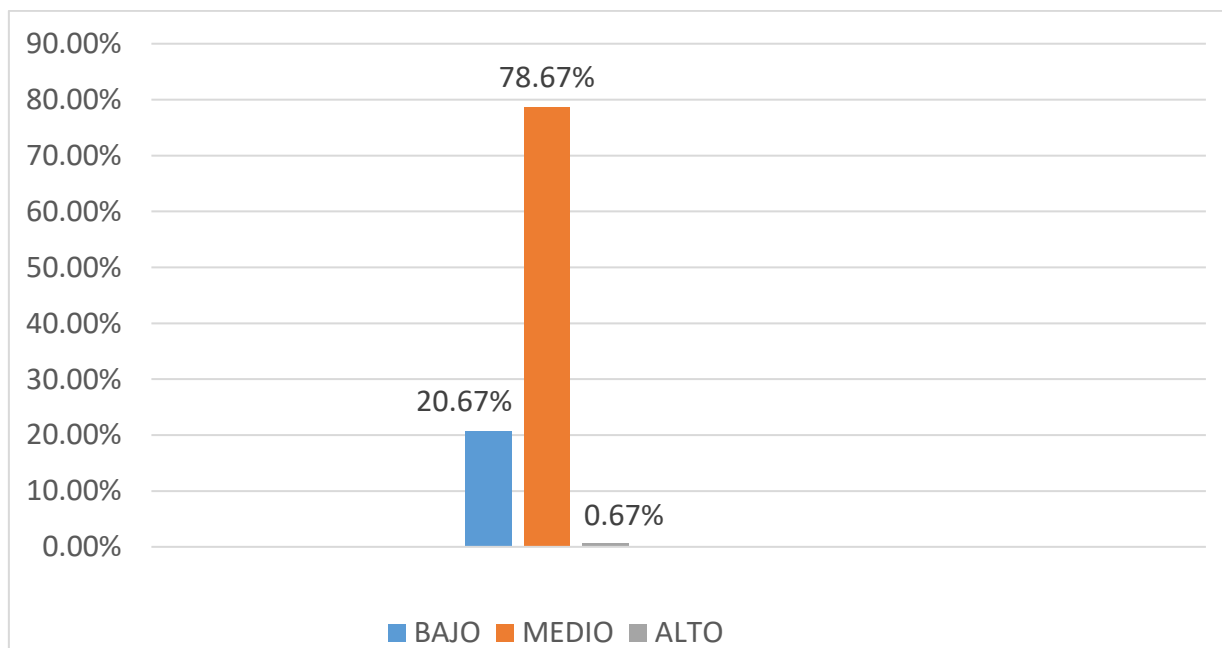
*Distribución frecuencia de la variable dependencia de videojuegos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	31	20,67%	20,67%	20,67%
MEDIO	118	78,67%	78,67%	99,30%
ALTO	1	0,67%	0,67%	100%
Total	150	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 1**

*Diagrama de barra de la variable dependencia de videojuegos*



En la figura 1, Se identificó en la población encuestada que el 78,67% tiene un nivel de dependencia medio a los videojuegos, mientras el 20.67% nivel bajo y un solo 0.67% un nivel de dependencia alto

**Tabla 7**

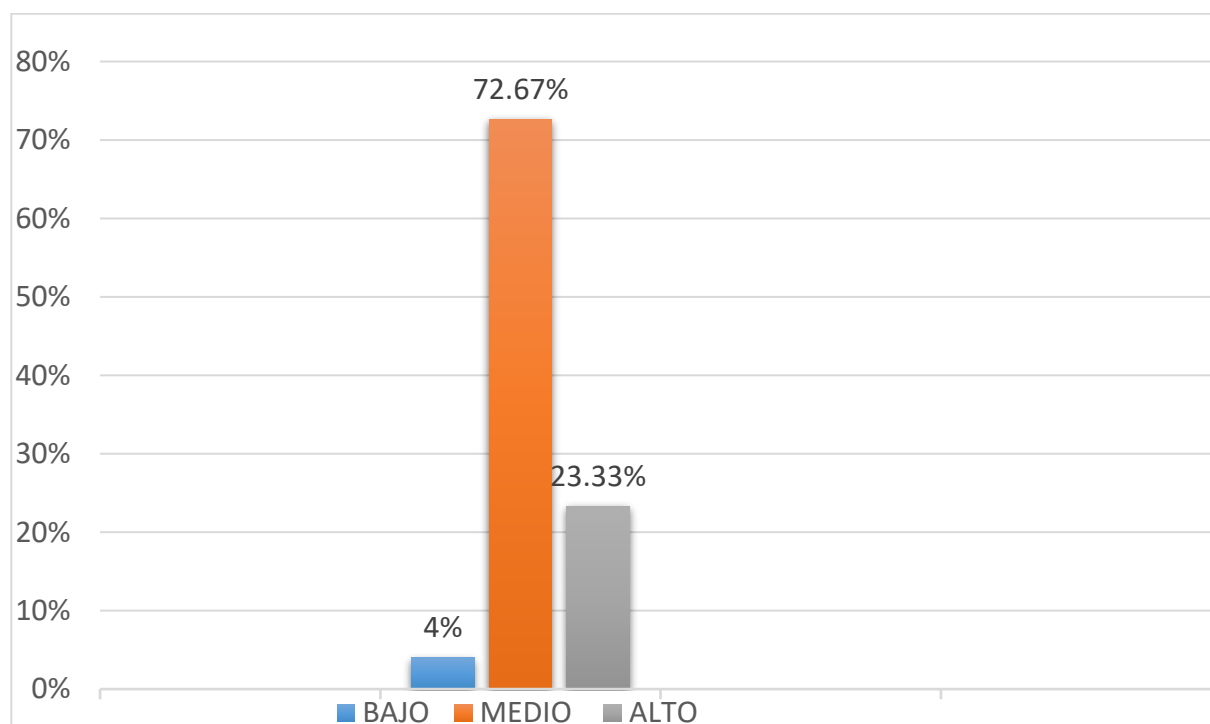
*Distribución frecuencia de la variable trastorno del sueño*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	6	4 %	4 %	4 %
MEDIO	109	72,67%	72,67%	76,67%
ALTO	35	23,33%	23,33%	100%
Total	150	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 2**

*Diagrama de barra de la variable trastorno de sueño*



En la figura 2, Se encontró que el 72.67% de la población en estudio tiene un nivel de trastorno del sueño medio, el 22.33% un nivel alto y el 4% un nivel de trastorno del sueño es bajo

**Tabla 8**

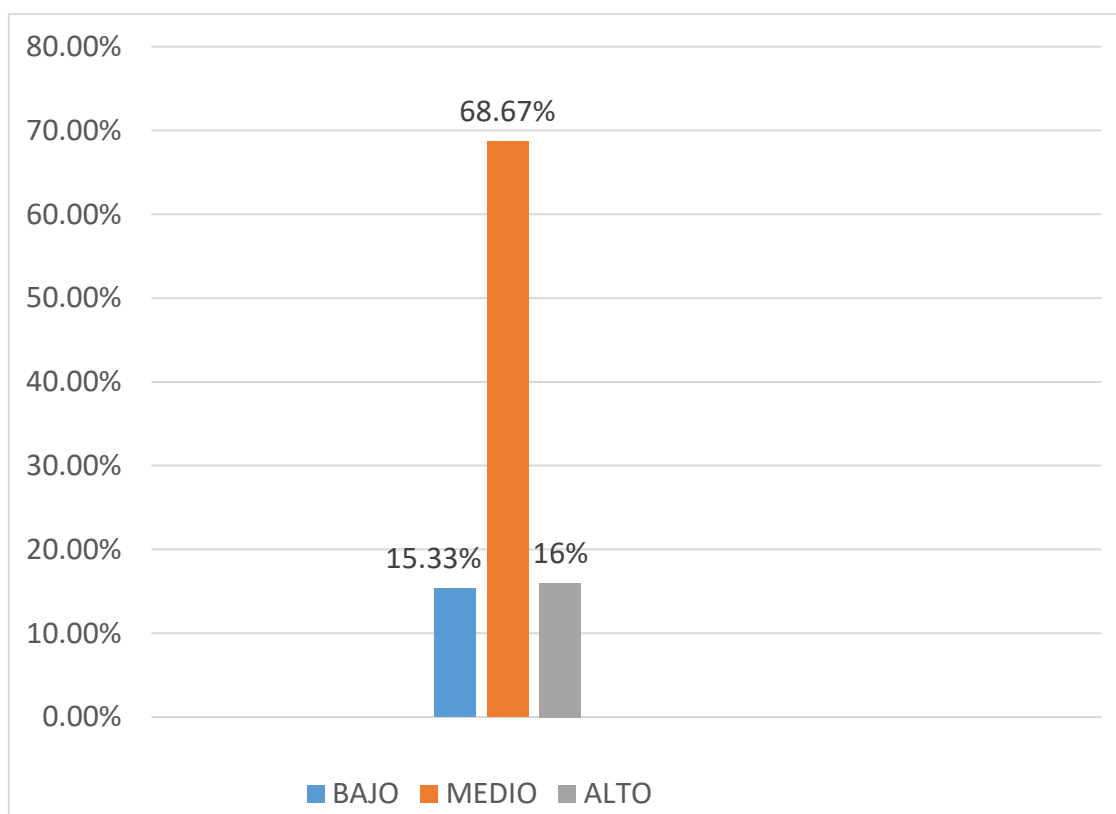
*Distribución frecuencia de la dimensión duración del sueño*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	23	15,33%	15,33%	15,33%
MEDIO	103	68,67%	68,67%	84,00%
ALTO	24	16 %	16 %	100%
Total	150	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 3**

*Diagrama de barra de la dimensión duración del sueño*



En la figura 3, se demostró que el 68.67% de los encuestados tiene un nivel medio; asimismo el 16% en un nivel alto; y el 15% de la muestra de estudio un nivel bajo

**Tabla 9**

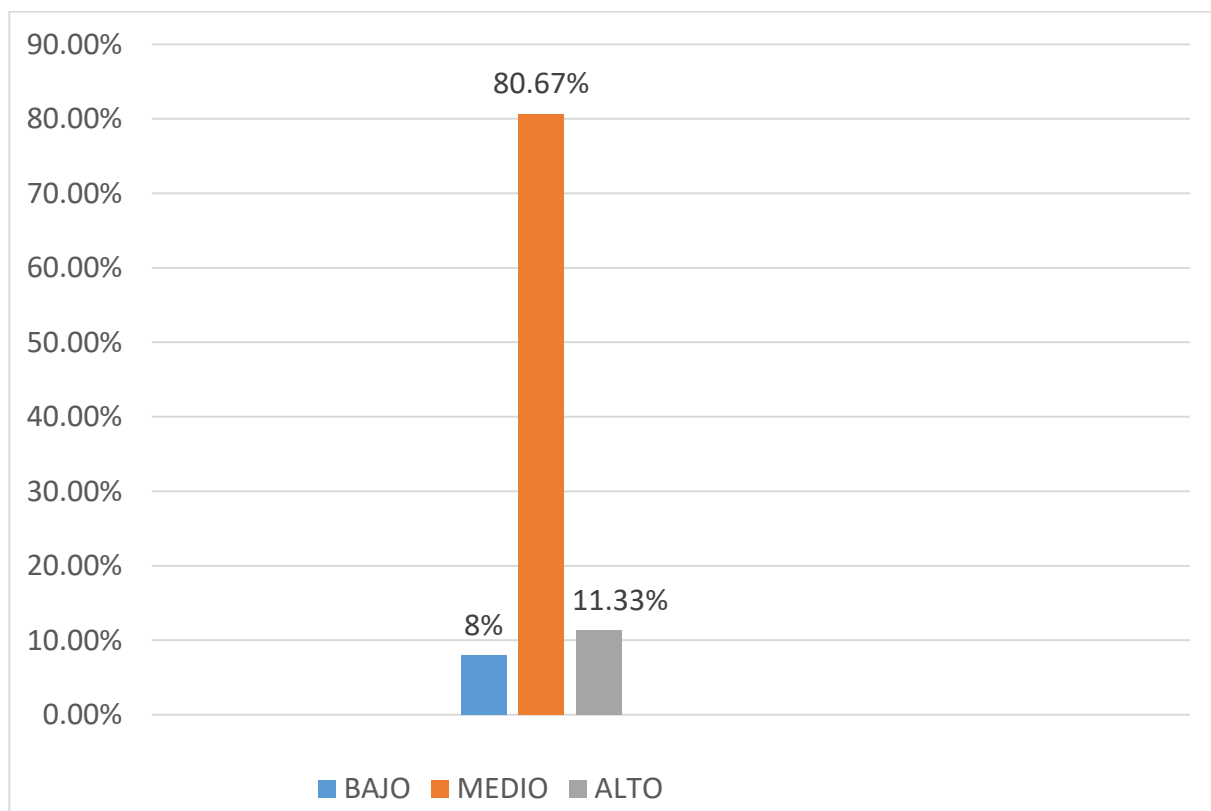
*Distribución frecuencia de la dimensión abstinencia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	12	8 %	8 %	8 %
MEDIO	121	80,67%	80,67%	88,67%
ALTO	17	11,33%	11,33%	100%
Total	150	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 4**

*Diagrama de barra de la dimensión abstinencia*



En la figura 3, se halló que el 80,67% de los encuestados según su dimensión abstinencia a los videojuegos tienen un nivel medio; asimismo el 11,33% en un nivel alto y el 8% de la muestra encuestada un nivel bajo.

**Tabla 10**

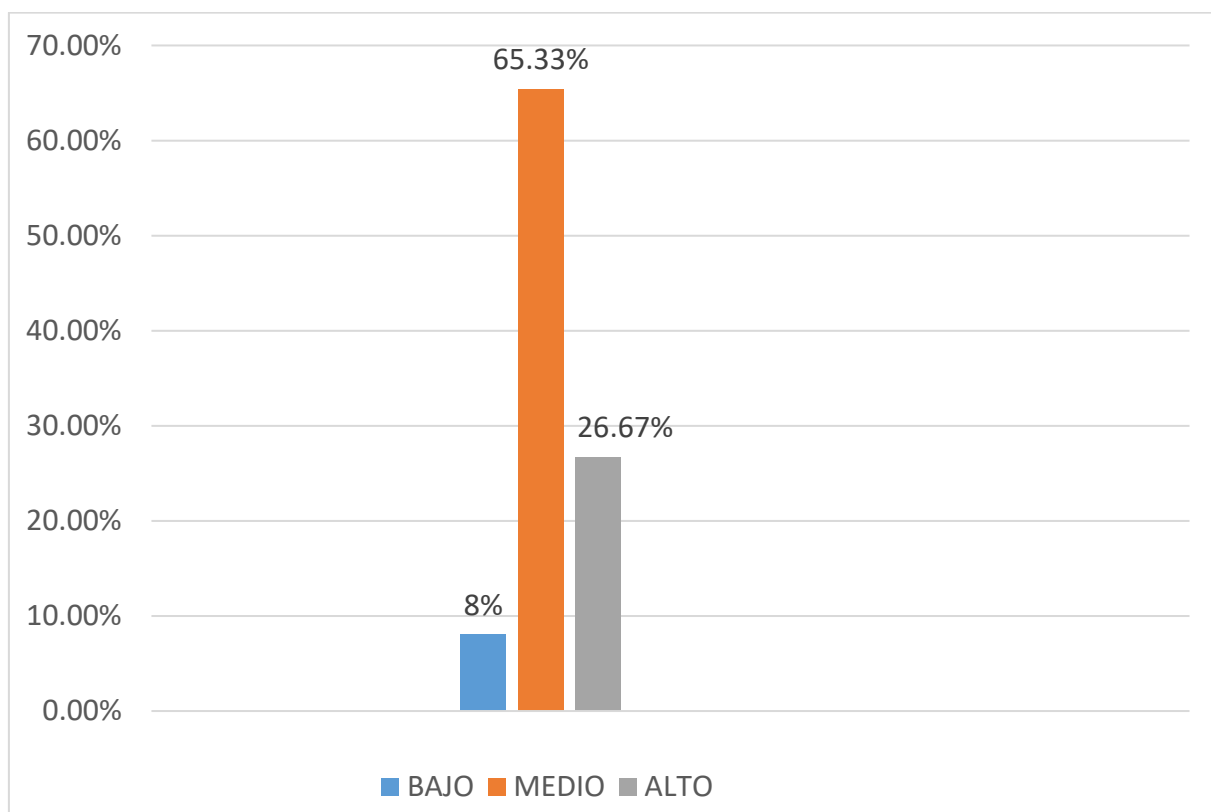
*Distribución frecuencia de la dimensión abuso y tolerancia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	12	8%	8%	8%
MEDIO	98	65,33%	65,33%	73,33%
ALTO	40	26,67%	26,67%	100%
Total	150	100%	100%	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 5**

*Diagrama de barra de la dimensión abuso y tolerancia*



En la figura 4, se demostró que el 65,33% de los encuestados consideraron que el abuso y tolerancia de los videojuegos tienen en un nivel medio; asimismo, el 26,67% se encuentra en un nivel alto y por otro lado el 8 % en un nivel bajo.

**Tabla 11**

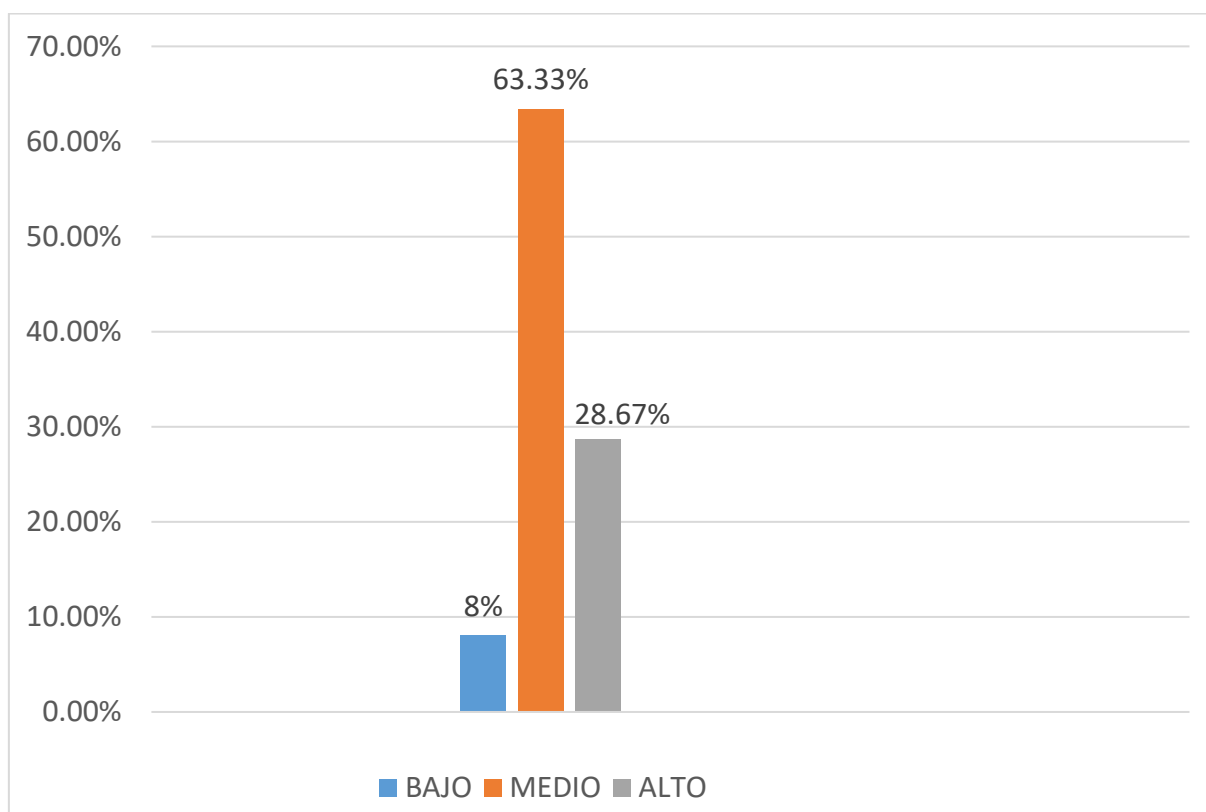
*Distribución frecuencia de la dimensión dificultad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
BAJO	12	8 %	8 %	8 %
MEDIO	95	63,33 %	63,33 %	71,33 %
ALTO	43	28,67 %	28,67 %	100 %
Total	150	100 %	100 %	

Fuente: Elaboración propia

**Figura 6**

*Diagrama de barra de la dimensión dificultad*



En la figura 6, se identificó que el 63,33% de los encuestados en relación a la dimensión dificultad en control de videojuegos se encuentran en un nivel medio; el 28,67% está en un nivel alto y por otro lado el 8 % de la muestra encuestada en un nivel bajo.

## Resultados inferenciales

Para realizar la prueba de normalidad, se planteó dos hipótesis:

H1. La distribución de los datos estudiados tiene una distribución normal.

H2. La distribución de los datos estudiados no tiene una distribución normal.

**Tabla 12**

*Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov de las variables*

		Dependencia de videojuegos	Trastorno del sueño
N		150	150
Parámetros normales	Media	1,8000	2,1933
	Desv. Desviación	,41773	,48738
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,477	,421
	Positivo	,309	,421
	Negativo	-,477	-,306
Estadístico de prueba		,477	,421
Sig. asintótica(bilateral)		,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

En la tabla 16 se visualizó que los datos recolectados de las variables dependencia de videojuegos y trastorno del sueño presentan un grado de sig  $p < 0.05$ ; por ende, estas no presentan distribución normal. Por lo cual se acude a la prueba estadística no paramétrica de coeficiente de correlación de Rho de Spearman

## CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS GENERAL

**Tabla 13**

*Correlación de las variables dependencia de videojuegos y trastorno de sueño*

		Dependencia trastorno del de videojuegos sueño		
Rho de Spearman	Dependencia de videojuegos	Coefficiente de correlación	1,000	,624
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	Trastorno del sueño	Coefficiente de correlación	,624	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados del análisis estadístico, existe una relación positiva entre la dependencia de videojuegos y el trastorno de sueño, ya que el grado de correlación fue de 0,624. Los valores de Rho Spearman indico que esta es una correlación moderada. En cuanto a la significancia que resultó en  $p=0,000$  siendo  $p<0,05$  permite indicar que la relación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

### HIPÓTESIS ESPECIFICA 1

**Tabla 14**

*Correlación de la variable trastorno de sueño y la duración de sueño*

		Trastorno del sueño		Duración del sueño	
Rho de Spearman	Trastorno del sueño	Coefficiente de correlación	1,000	,602	
		Sig. (bilateral)	.	,000	
		N	150	150	
	Duración de sueño	Coefficiente de correlación	,602	1,000	
		Sig. (bilateral)	,000	.	
		N	150	150	



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados del análisis estadístico, existe una relación positiva entre trastorno de sueño y duración de sueño, ya que el grado de correlación fue de 0,602. Los valores de Rho de Spearman indican que esta es una correlación moderada. En cuanto a la significancia resultó en  $p=0,000$  siendo  $p<0,05$  permite indicar que la relación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

## HIPÓTESIS ESPECIFICA 2

**Tabla 15**

*Correlación de la variable trastorno de sueño y la dimensión abstinencia*

			Trastorno del sueño	Abstinencia
Rho de Spearman	Trastorno del sueño	Coefficiente de correlación	1,000	,621
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
Abstinencia	Abstinencia	Coefficiente de correlación	,621	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados del análisis estadístico, existe una relación positiva entre el trastorno de sueño y abstinencia, ya que el grado de correlación fue de 0,621. Los valores de Rho de Spearman indican que esta es una correlación moderada. En cuanto a la significancia que resultó en  $p=0,000$  siendo  $p<0,05$  permite indicar que la relación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que: Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y abstinencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada.

### HIPÓTESIS ESPECIFICA 3

**Tabla 16**

*Correlación de la variable trastorno de sueño y la dimensión abuso y tolerancia*

			Trastorno del sueño	Abuso y tolerancia
Rho de Spearman	Trastorno del sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,603
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	Abuso y tolerancia	Coeficiente de correlación	,603	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados del análisis estadístico, existe una relación positiva entre trastorno de sueño y abuso y tolerancia, ya que el grado de correlación fue de 0,603. Los valores de Rho de Spearman indican que esta es una correlación moderada. En cuanto a la significancia que resultó en  $p=0,000$  siendo  $p<0,05$  permite indicar que la relación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que: Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y abuso y tolerancia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada

### HIPÓTESIS ESPECIFICA 4

**Tabla 17**

*Correlación de la variable trastorno de sueño y la dimensión dificultad*

			Trastorno del sueño	Dificultad
Rho de Spearman	Trastorno del sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,620

	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	150	150
Dificultad	Coefficiente de correlación	,620	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	150	150

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados del análisis estadístico, existe una relación positiva entre el trastorno de sueño y dificultad, ya que el grado de correlación fue de 0,620. Los valores de RHO DE SPEARMAN indican que esta es una correlación moderada. En cuanto a la significancia que resultó en  $p=0,000$  siendo  $p<0,05$  permite indicar que la relación es significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que: Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y dificultad en el control de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión:

A partir de los datos encontrados y dando respuesta al objetivo general, podemos observar que, si hay correlación entre los problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes, donde se identificó que un 78.67% de los jóvenes tiene un nivel medio de dependencia a los videojuegos y un 72.67% un nivel medio de alteración del sueño. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza hipótesis nula ( $Rho = 0,624$ ). Estudios similares con el de Villena y Jonathan en sus en su tesis llamada “Índices de calidad de sueño y su relación con el uso de videojuegos en adolescentes”, hallaron que si existe una correlación positiva entre las variables ( $Rho = 0.207$ , siendo  $p < 0.05$ ), obteniendo un 60.7% de los adolescentes que mostraron una buena calidad de sueño y el 76.7% niveles bajos de adicción al videojuego.

Según la dimensión de duración de sueño, se obtuvo que un 68.67% de jóvenes tiene un nivel medio de duración de sueño de dependencia a los videojuegos. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza hipótesis nula ( $Rho = 0.602$ ). De igual manera, Zaman *et al* en su investigación titulada “Prevalencia de la adicción a los juegos y su impacto en la calidad del sueño: un estudio transversal de Pakistán”, encontró que el 12.5% de la adicción a los videojuegos presentaban una calidad del sueño pobre, menor duración y disfunciones diurnas.

Según la dimensión de abstinencia, los resultados mostraron que un 65.33% tiene un nivel medio de abstinencia a los videojuegos. Por lo que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza hipótesis nula ( $Rho = 0,621$ ). De igual forma Vásquez *et al* en su investigación titulada “Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana,

2016”, obtiene como resultados que el 72,4% tienen adicción al internet, lo cual reflejó que si existen una adicción alta en los estudiantes

De acuerdo con la dimensión de abuso y control, dio como resultado que un 65.33% de jóvenes tiene un nivel medio de abuso y tolerancia. Por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza hipótesis nula ( $Rho = 0.603$ ). Así mismo Rojas en su investigación titulada “Dependencia a videojuegos e inteligencia emocional en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho – 2021”, tuvo como resultado que 28.8% tiene adicción alta a los videojuegos lo cual demuestra que hay un nivel alto de adicción.

Respecto a la dimensión de dificultad, el 65.33% de estudiantes tiene un nivel medio de dificultad en el control de videojuegos. Por lo que se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza hipótesis nula ( $Rho= 0.602$ ). De igual modo Ludeña en su investigación titulada “Adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Chiclayo, 2022”, obtuvo como resultado que el 37.87% con un nivel medio de adicciones a los videojuegos, lo cual nos dice que las adicciones a los videojuegos inciden en el ajuste psicosocial de los estudiantes.

### **Limitaciones**

Dada la nueva metodología de investigación, una de las limitaciones identificadas en este estudio fue el tamaño muestral y poblacional utilizado. Considerando que se podría estudiar el problema con más adolescentes, incluyendo todas las aulas de secundaria, ya que este estudio analizó los grados primero y tercero de educación secundaria.

#### 4.2. Conclusiones:

1. Se identificó que existió una relación entre los trastornos del sueño y la adicción a videojuegos en jóvenes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023, observándose una relación moderada en  $p=0.000$  y  $p<0.05$  ( $Rho=0.624$ ).
2. Se encontró que existió una relación entre los problemas de alteración del sueño y la duración del sueño con videojuegos en jóvenes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023, ya que su sig.  $p=0.000$  es  $p<0.05$ , con un nivel moderado de correlación positiva ( $Rho = 0,602$ ).
3. Se halló una correlación entre los problemas de alteración del sueño y la abstinencia de los videojuegos entre los jóvenes de 12 a 15 años de una institución educativa privada en el año 2023, ya que tuvieron  $p=0,000$  y  $p<0,05$  y un nivel de correlación positivo moderado. ( $Rho = 0,621$ )
4. Hubo una asociación entre los problemas de trastorno de sueño - abuso y tolerancia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en una institución educativa privada en el año 2023, ya que tuvo una sig.  $p=0,000$  siendo  $p<0,05$  y un nivel de correlación moderadamente positivo ( $Rho = 0.603$ ).
5. Se descubrió una correlación relación entre los problemas de trastorno de sueño y dificultad en el control de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada en el año 2023, ya que tienen una sig  $p=0,000$  siendo  $p<0,05$  y tuvo un nivel de correlación moderadamente positivo ( $Rho= 0.602$ ).

## RECOMENDACIONES

- Diseñar reglas del uso de videojuegos; dentro de un tiempo razonable y luego de haber cumplido sus responsabilidades escolares y en el hogar; estableciendo límites y restricciones.
- Desarrollar actividades recreativas o alternativas de aprendizaje a las aficiones de los adolescentes para sustituir el uso excesivo de videojuegos. Los deseos de actividades o estudios interesantes son bienvenidos.
- Motivar al estudiante al cambio, ayudándole a identificar el daño que causan los videojuegos y lo que ha perdido por esa adicción, apoyar siempre sus cambios
- Si la adicción es demasiado grave, derivar al estudiante a rehabilitación, que es el tratamiento más recomendado para las adicciones conductuales. Buscar ayuda de un psicólogo.

## REFERENCIAS BIBLOGRAFICAS

1. Organización Mundial de la Salud: Salud mental del adolescente. [Internet] Lima: Gobierno del Perú; c2021 [citado 25 de Junio 2023]. Disponible de: <https://www.grafiati.com/es/info/vancouver/examples/>.
2. INFOSALUD [Internet] MINSA, c2022: Uno de cada tres adolescentes hace un "uso problemático" de las tecnologías, según Unicef; [citado el 25 junio 2023. Disponible de: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-cada-tres-adolescentes-hace-uso-problematico-tecnologias-unicef-20220428125346.html>.
3. Ministerio de Salud [Internet]. Lima: Minsa; c2021: La pandemia COVID-19 ha incrementado la adicción a los videojuegos en niños y adolescentes [citado el 25 de Junio]. Disponible de: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/348005-minsa-la-pandemia-covid-19-ha-incrementado-la-adiccion-a-los-videojuegos-en-ninos-y-adolescentes/>.
4. Espin Villena JJ. índice de calidad de sueño y su relacion con el uso de videojuegos en adolescentes. [tesis de licenciatura en Internet] Ecuador: Universidad Técnica Ambato Facultad de Ciencias de la salud Carrera de Psicología 2023 [citado 25 de Junio 2023]. Disponible de: [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38034/1/esp%C3%ADn\\_villena%2C\\_jonathan\\_josu%C3%A9\\_%20final.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38034/1/esp%C3%ADn_villena%2C_jonathan_josu%C3%A9_%20final.pdf).
5. Zaman Mushaeaf. Prevalencia de la adicción a los juegos y su impacto en la calidad del sueño [tesis de licenciatura en Internet] Pakistan; 2023. [citado Junio 2022] Disponible de: [https://journals.lww.com/annals-of-medicine-and-surgery/Fulltext/2022/06000/Prevalence\\_of\\_gaming\\_addiction\\_and\\_its\\_impact\\_on.4.aspx](https://journals.lww.com/annals-of-medicine-and-surgery/Fulltext/2022/06000/Prevalence_of_gaming_addiction_and_its_impact_on.4.aspx): Annal of medice & Surgery,
6. Monica Rodriguez GM. El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. [tesis de licenciatura en Internet] España: Universidad de Huelva; 2021. [citado 18 Mayo 2021 ] Disponible de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412021000200017](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000200017).
7. Chugden Cabrera MG. Dependencia a videojuegos habilidades sociales en estudiantes de una institución Cajamarca. [tesis de licenciatura en Internet]. Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo 2021, [citado 13 Enero; 2021 ] Disponible de: <http://65.111.187.205/handle/UPAGU/2086>
8. Rojas j AR. Dependencia a videojuegos e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Ayacucho s de licenciatura de Internet]. Ayacucho [citado 19 Noviembre; 2021 ] Disponible de: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2902/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>; 2021.
9. Franklin R. Adicción a videojuegos en adolescentes en un Colegio Nacional de Huancayo. [tesis de licenciatura de Internet]. Huancayo: Universidad Peruana de los Andes; 2018. [citado 30 de Noviembre 2020 ] Disponible de: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1917/ARTEZANO%20ROJAS%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
10. Vazquez Chacon SCY. Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, [tesis de licenciatura de Internet]. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola; 2016. [citado 06 Octubre 2019 ]. Disponible de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revhabciemed/hcm-2019/hcm1951.pdf>.
11. Ciro L. Adicción a los videojuegos y calidad del sueño en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Chiclayo, [tesis de licenciatura de Internet]. Chiclayo: Univeridad Señor de Sipán; 2022 [citado 2022 ]. Disponible de: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10562/Lude%C3%B1a%20Correa%20Ciro%20Armando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.



- 1 Carrillo Mora BMV. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?. [Internet] 2. 2018 <https://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v61n1/2448-4865-facmed-61-01-6.pdf>; 6(6 - 20).
- 1 Alarcon P AGAG. Prevalencia de trastornos del sueño en niños y adolescentes. Carta Comunitaria. 3. [Internet]; 2018 <https://revistas.juanncorpas.edu.co/index.php/cartacomunitaria/article/view/357/315>; 26(148).
- 1 kasangra. Sleep Disorders in Adolescents. Division of Pediatric Neurology,. 2021 4. [https://publications.aap.org/pediatrics/article/145/Supplement\\_2/S204/34446/Sleep-Disorders-in-Adolescents?autologincheck=redirected](https://publications.aap.org/pediatrics/article/145/Supplement_2/S204/34446/Sleep-Disorders-in-Adolescents?autologincheck=redirected); 145(204 - 209).
- 1 ECURED. Videojuego. [Internet].; 2020 [citado 25 de Junio]. Disponible de: 5. <https://www.ecured.cu/Videojuego>
- 1 IBEROLA. ¿Por qué tus hijos sí deberían jugar a videojuegos?. [Internet]; 2020 [citado 25 de Junio 6. ] Disponible de: <https://www.iberdrola.com/talento/beneficios-videojuegos-aprendizaje>.
- 1 LIFEDEER. Ventajas y Desventajas de los Videojuegos.. [Internet]; 2019 [citado 11 de 7. Noviembre].Disponible de: <https://www.lifeder.com/ventajas-desventajas-videojuegos/>.
- 1 Euronic. ¿Qué tipos de videojuegos existen? Clasificación y diferencias. [Internet].; 2016[citado 25 8. de Junio. Disponible de: <https://www.euronics.es/blog/que-tipos-de-videojuegos-existen-clasificacion-y-diferencias/>.
- 1 Silvestre HN. Pasos para la investigación y la elaboración de la tesis universitaria. [Internet]; 2019 9. [citado 2019]. Disponible de: <https://repositorio.utea.edu.pe/handle/utea/195>
- 2 Homero, Palomino ,William. Diseño del proyecto de investigación científica.. 2da ed. Perú; Marcos; 0. 2019, 14 p
- 2 Bedoya F. Tipos de justificación en la investigación científica. [Internet].; 2020 [citado 17 de Julio]. 1. Disponible de: <https://www.espirituemprededortes.com/index.php/revista/article/view/207>.
- 2 Sánchez F. Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y 2. Disensos. Rev. Digit. Invest. Docencia Univ. vol.13 no.1 Lima ene./jun. 2019 ; 21(1).
- 2 Castro A pEAI. Glosario para metodología de la investigación. [Internet]; 2020 [citado 10 de Abril]. 3. Disponible de: <https://osf.io/5anjb/>.
- 2 Cardozo L. Diplomacia comercial China Estados Unidos: enfoques metodológicos y sistémicos. 4. [Internet]; 2020 [citado 2020]. Disponible de: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3664285](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3664285); 9(21- 41).
- 2 Fernández B. Estudios transversales. Revista de la facultad de medicina humana. [Internet]; 2020 5. [citado 17 Julio 2020]. Disponible en <https://www.espirituemprededortes.com/index.php/revista/article/view/207>; 21(179 - 185).
- 2 Ramos G. Los alcances de una investigación. [Internet]; 2020 [citado Julio 2020]. Disponible de: 6. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7746475.pdf&cd=13&hl=es&ct=clnk&gl=pe>; 9(1 - 5).

## ANEXOS

### Anexo 1: Operacionalización de variable trastorno de sueño

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	ESCALA DE CATEGORIZACION
<b>Trastornos de sueño</b>	Definió el trastorno de sueño como la dificultad persistente para iniciar el sueño, insatisfacción por rechazo, consolidación o calidad, que se presenta cuando se brinda el ambiente y la oportunidad de dormir y se acompaña de inquietud durante el día siguiente o deterioro del funcionamiento social, Medina ET Al. (2020)	Es la persona la que nos relata su dificultad para iniciar el sueño y la percepción del tiempo que demoró a dormir.	Duración del sueño	Tiempo	1 – 21	Escala Likert:  Nunca (1)  Casi Nunca (2)  A veces (3)  Casi Siempre (4)  Siempre (5)
				Demorar		
				Despertar		
				Alimentación		

### Anexo 2: Operacionalización de variable dependencia de videojuegos

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	ESCALA DE CATEGORIZACION
<b>Dependencia de videojuegos</b>	Es un juego electrónico en el que una o más personas participan en interacción mutua, es decir, cualquier tipo de juego digital interactivo cuya base principal sea el entretenimiento a largo plazo y el entretenimiento respaldado por interfaces como computadoras, consolas de juegos, consolas de juegos portátiles o salas de juegos (Ecured, 2020)	Se evaluó que es problema grave relacionado con la vida o con una enfermedad que se caracteriza por cosas como abstinencia, tolerancia, entre otras causas	Abstinencia	Inquietud	1 – 10	Escala Likert:  Nunca (1)  Casi Nunca (2)  A veces (3)  Casi Siempre (4)  Siempre (5)
				Necesidad		
				Obsesión		
			Abuso y tolerancia	Disgusto	11 – 19	
				Irresponsabilidad		
				Abandono		
			Dificultad	Aburrimiento	20 – 25	

### Anexo 3: Matriz de consistencia

#### PROBLEMAS DE TRASTORNO DE SUEÑO Y LA DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS EN ADOLESCENTES DE 12 A 15

#### AÑOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EN EL AÑO 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Qué relación existe entre los problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023?	Determinar la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023.	Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y la dependencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023.	Trastornos de sueño	Duración del sueño	Tiempo	<b>Tipo de investigación:</b> Analítica  <b>Diseño de la investigación:</b> No experimental  <b>Enfoque de investigación:</b> Cuantitativa  <b>Nivel Correlacional:</b> Correlacional  <b>Población:</b> 245  <b>Muestra:</b> 150  <b>Técnica:</b> Encuesta  <b>Instrumento:</b>
					Demorar	
					Despertar	
					Alimentación	
• ¿Qué relación existe entre los problemas de trastorno de sueño y abstinencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución	• Establecer la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y abstinencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en	• Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y abstinencia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución		Abstinencia	Inquietud	
					Necesidad	
					Obsesión	
				Abuso y tolerancia	Disgusto	
					Irresponsabilidad	
					Abandono	

<p><b>educativa privada 2023?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¿Qué relación existe entre los problemas de trastorno de sueño y abuso y tolerancia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023?</b></li> <li>• <b>¿Qué relación existe entre los problemas de trastorno de sueño y problemas ocasionados por los videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023?</b></li> <li>• <b>¿Qué relación existe entre los</b></li> </ul>	<p>la institución. educativa privada 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y abuso y tolerancia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023.</li> <li>• Establecer la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y problemas ocasionados por los videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución.</li> </ul>	<p>educativa privada 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y abuso y tolerancia de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023.</li> <li>• Existe relación entre los problemas de trastorno de sueño y problemas ocasionados por los videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023.</li> <li>• Existe relación entre los</li> </ul>	<p>Dependencia de videojuegos</p>	<p>Dificultad</p>	<p>Aburrimiento</p> <hr/> <p>Fin de semana</p> <hr/> <p>Excesivo tiempo en los videojuegos</p>	<p>Cuestionario</p>
---	--	--	-----------------------------------	-------------------	--	---------------------

<p><b>problemas de trastorno de sueño y dificultad en el control de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023?</b></p>	<p>educativa privada 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación que existe entre los problemas de trastorno de sueño y dificultad en el control de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa. educativa privada 2023.</li> </ul>	<p>problemas de trastorno de sueño y dificultad en el control de videojuegos en adolescentes de 12 a 15 años en la institución educativa privada 2023.</p>				
---	---	--	--	--	--	--

#### Anexo 4: Instrumento de Dependencia de Videojuegos

#### CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS

**Indicaciones:** A continuación, se le presenta una serie de preguntas las cuales deberá responder marcando con una (X) la respuesta que considere correcta.

5	4	3	2	1
Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca

N°	DESCRIPCIÓN VARIABLE: DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS	Valoración			
		2	3	4	5
01	¿Si no te funciona un videojuego, buscas otro rápidamente para poder jugar?				
02	¿Cada vez que te acuerdas de los videojuegos tienes la necesidad de jugar con ellos?				
03	¿Si estas un tiempo sin jugar te encuentras vacío y no sabes qué hacer?				
04	¿Estas obsesionado por subir de nivel, ganar prestigio, etc., en los videojuegos?				
05	¿Cuándo estás jugando pierdes la noción del tiempo?				
06	¿Cuándo te encuentras mal te refugias en los videojuegos?				
07	¿Cuándo tienes algún problema te pones a jugar con algún videojuego para distraerte?				
08	¿Te irrita cuando no funciona bien el videojuego por culpa de la videoconsola o el PC?				
09	¿Te resulta muy difícil parar cuando comienzas a jugar, aunque tengas que dejarlo porque te llaman tus padres, amigos o tengas que ir a algún sitio?				
10	¿Te afecta mucho cuando quieres jugar y no te funciona la videoconsola o el videojuego?				
11	¿Te es suficiente jugar la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comenzaste?				
12	¿Juegas mucho más tiempo con los videojuegos que cuando comenzaste?				
13	¿Crees que juegas demasiado a los videojuegos?				
14	¿Dedicas mucho tiempo extra con los temas de los videojuegos incluso cuando no estás jugando con ellos?				
15	¿Dedicas menos tiempo a hacer otras actividades, porque los videojuegos te ocupan bastante rato?				

16	¿Has discutido con tus padres, familiares o amigos porque dedicas mucho tiempo a jugar con la videoconsola o el PC?				
17	¿Has mentido a tu familia o a otras personas sobre el tiempo que le dedicas a jugar?				
18	¿Te has acostado más tarde o te has dormido menos por quedarte jugando con videojuegos?				
19	¿Lo primero que haces cuando llegas a casa después del colegio es ponerte a jugar con los videojuegos?				
20	¿Si no te funciona la videoconsola o el PC le pides prestada a un pariente o amigos				
21	¿Cada vez que te acuerdas de los videojuegos tienes la necesidad de jugar con ellos?				
22	¿Lo primero que haces los fines de semana cuando te levantas es ponerte a jugar con algún videojuego?				
23	¿Crees que juegas demasiado a los videojuegos				
24	¿Has llegado a estar jugando más de tres horas seguidas?				
25	¿En cuánto tienes un poco de tiempo te pones a jugar un videojuego, aunque sólo sea un momento?				



## Anexo 5: Instrumento de Trastorno del sueño

### CUESTIONARIO DE TRANSTORNO DEL SUEÑO

**Indicaciones:** A continuación, se le presenta una serie de preguntas las cuales deberá responder marcando con una (X) la respuesta que considere correcta.

5	4	3	2	1
Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca

N°	DESCRIPCIÓN	Valoración				
	VARIABLE: TRANSTORNOS DEL SUEÑO	1	2	3	4	5
01	¿Cuántas horas, aproximadamente, duermes de un día para otro?					
02	¿Cuánto tardas en dormir luego de acostarte?					
03	Si, por casualidad, despiertas a la noche o madrugada, ¿cuánto tiempo tardas en dormir nuevamente?					
04	Cuando despiertas al día siguiente, ¿cuánto tiempo demoras en levantarte de la cama?					
05	Durante el día, ¿haces siesta?					
06	¿Con qué frecuencia sueles despertar a la noche o madrugada cuando estás durmiendo?					
07	Cuando duermes, ¿sientes que te mueves?					
08	Cuando estás durmiendo, ¿sientes que respiras normalmente?					
09	Durante el sueño, ¿sueles toser?					
10	¿Sientes que, cuando estás durmiendo, roncas?					
11	¿Con qué frecuencia sueles roncar?					
12	Por lo general, ¿sientes que te despiertan por roncar?					
13	Cuando por la mañana te levantas, ¿sientes que has descansado?					
14	Durante el día, ¿te sientes cansado?					
15	Últimamente, ¿te has sentido decaído?					
16	Por lo general, ¿sientes ganas de descansar (hacer siesta) durante tus actividades cotidianas?					

<b>17</b>	¿Sueles tomar algún tipo de medicamento para dormir?					
<b>18</b>	A menudo, ¿utilizas algún tipo de energizante durante el día?					
<b>19</b>	¿Complementas tu alimentación con algún suplemento nutricional?					
<b>20</b>	Durante los últimos 30 días, ¿con qué frecuencia has ingerido bebidas alcohólicas?					
<b>21</b>	¿Tienes el hábito de fumar?					