



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES DE LIMA METROPOLITANA, 2020”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:
Bach. Felipe Reynalte Colan

Asesor:
Mg. Raul Injante Mendoza

Lima - Perú

2021

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Mg. Raul Injante Mendoza, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de **PSICOLOGÍA**, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis del estudiante:

- Reynalte Colan, Felipe

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: “ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES DE LIMA METROPOLITANA, 2020” para aspirar al título profesional de: Licenciado en Psicología por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

Mg. Raul Injante Mendoza
Asesor

ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis de los estudiantes: Felipe Reynalte Colan para aspirar al título profesional con la tesis denominada: ADICION A VIDEOJUEGOS Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES DE LIMA METROPOLITANA,2020.

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

Aprobación por unanimidad

Aprobación por mayoría

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

Mg. Johnny Erick Enciso Rios
Jurado
Presidente

Mg. Angela Antonia Pando Tumpay
Jurado

Mg. Himmel Ronald Salinas
Coronado
Jurado

DEDICATORIA

A mis padres, por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad y por su apoyo incondicional en cada experiencia de mi formación profesional.

AGRADECIMIENTO

A todo el personal docente de la facultad de Ciencias de la Salud por haberme transmitido sus conocimientos en cada etapa de mi vida universitaria.

A mi asesor, que, por su buen humor, estilo de enseñanza y disciplina, supo guiarme en todo este aprendizaje.

Finalmente, agradecer a cada persona que me brindo apoyo moral en la realización de esta tesis.

Muchas gracias.

Tabla de contenidos

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS.....	2
ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS.....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
ÍNDICE DE TABLAS.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. Realidad problemática.....	11
1.2. Antecedentes.....	14
1.2.1. Antecedentes internacionales.....	14
1.2.2. Antecedentes nacionales.....	16
1.3. Bases teóricas.....	19
1.3.1. Adicción a videojuegos.....	19
1.3.2. Bienestar psicológico.....	25
1.3.3. Relación entre adicción a los videojuegos y bienestar psicológico.....	30
1.4. Formulación del problema.....	31
1.5. Objetivos.....	31
1.6. Hipótesis.....	32
CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA.....	33
2.1. Tipo de investigación.....	33
2.2. Criterios de inclusión.....	33
2.3. Criterios de exclusión.....	34
2.4. Población y muestra (Materiales y Método).....	34
2.5. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	36
2.6. Procedimiento.....	39
2.7. Método de análisis de datos.....	40

2.8 Aspectos Éticos	41
CAPÍTULO 3. RESULTADOS.....	42
3.1 Análisis descriptivo de las variables Adicción a videojuegos, Bienestar Psicológico y sus dimensiones.....	42
3.2 Análisis de Correlación entre Adicción a Videojuegos y Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.	42
3.3 Descripción de los niveles de Adicción a Videojuegos en universitarios de Lima Metropolitana.	43
3.4 Descripción de los Niveles de Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.	44
3.5 Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y las dimensiones del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.....	44
CAPÍTULO 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	46
4.1 Discusión	46
4.2 Conclusiones.....	50
SUGERENCIAS.....	52
REFERENCIAS.....	52
ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1	<i>Características sociodemográficas de la muestra de estudiantes universitarios.</i> 35
Tabla 2	<i>Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables Adicción a Videojuegos, Bienestar psicológico y sus dimensiones.</i> 42
Tabla 3	<i>Correlación entre Adicción a Videojuegos y Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.</i> 43
Tabla 4	<i>Niveles de Adicción a Videojuegos en universitarios de Lima Metropolitana.</i> 43
Tabla 5	<i>Niveles de Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.</i> 44
Tabla 6	<i>Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y dimensión Aceptación / control de situaciones del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.</i> 45
Tabla 7	<i>Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.</i> 45
Tabla 8	<i>Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y dimensión Vínculos Sociales del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.</i> 46
Tabla 9	<i>Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y dimensión Proyectos del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.</i> 46

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue identificar la relación entre adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. El diseño fue no experimental y de tipo descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 448 universitarios de ambos sexos, entre edades de 18 a 30 años, tanto de universidades privadas y públicas. Los instrumentos usados en esta investigación fueron la Escala de adicción a Videojuegos-GAS y la Escala de Bienestar psicológico para Adultos-BIEPS-A. Los resultados señalan que existen relación alta e inversa y muy significativa entre la adicción a los videojuegos y bienestar psicológico ($r = -0.709$, $p < 0.01$) en estudiantes universitarios. El 22,3% presentan grave adicción a los videojuegos y tan solo el 29,7% de los estudiantes presenta alto nivel de bienestar psicológico. Así mismo, se hallaron correlaciones altas e inversas entre la adicción a videojuegos y las dimensiones vínculos sociales, aceptación/control de situaciones, autonomía y proyectos del bienestar psicológico.

Palabras clave: Adicción a videojuegos, Bienestar Psicológico, Estudiantes Universitarios

ABSTRACT

The objective of the research was to relate video game addiction and psychological well-being in university students. The design was non-experimental and descriptive-correlational. The sample consisted of 448 university students of both sexes, between the ages of 18 to 30 years old, from both private and public universities. The instruments used in this research were the Video Game Addiction Scale-GAS and the Psychological Well-being Scale for Adults-BIEPS-A. The results indicate that there is a high and inverse relationship between addiction to video games and psychological well-being ($r = -0.709$, $p < 0.01$) in university students. 22.3% have serious addiction to video games and only 29.7% of the students have a high level of psychological well-being. Likewise, inverse correlations were found between video game addiction and the dimensions of social ties, acceptance / control of situations, autonomy and projects of psychological well-being.

Key words: Video Game Addiction, Psychological Well-Being, College Students

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Toda persona independiente de su etapa de vida, necesita de espacios de entretenimiento, en ese sentido, con el avance de la tecnología, se han logrado nuevas formas para instaurar contextos lúdicos que satisfagan las necesidades de ocio en las personas, siendo el acceso a videojuegos, una plataforma de uso frecuente para desarrollar entretenimiento, pues se basa en proporcionar al usuario; un espacio de tipo virtual, de fácil aprendizaje, y con mecanismos de gratificación y/o recompensa, que generen sensaciones de agrado, las cuales provocan que la dinámica frente al juego se mantenga (Gómez et al., 2016).

Si bien, el acceso a plataformas lúdicas como los videojuegos, proveen a las personas sensaciones de satisfacción y entretenimiento, no obstante, en ocasiones el acceso a videojuegos no se gestiona de forma adecuada, produciendo un desbalance en el usuario que facilita un incremento en el tiempo de uso (tolerancia), cambios en el estado anímico (emoción), respuestas de desagrado ante el impedimento a su acceso (abstinencia), conflictos con terceros (enfrentamientos y problemas), una idea centralizada en el juego (saliencia) y hasta dificultades para controlar y/o reducir el uso a estas plataformas (recaídas), indicadores que reflejarían la presencia de una adicción comportamental hacia los videojuegos (Griffiths, 2005; Lemmens et al. 2009).

Por consiguiente, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) después de 4 años de estudio, ha decidido posicionar como un trastorno el problema de adicción hacia los videojuegos, con el objetivo de definir claramente su sintomatología y duración. Por otro lado, la actual Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10, no lo cataloga como un trastorno, puesto que aún no se consideraba una problemática de salud con altos índices de

consecuencias. Sin embargo, en la nueva clasificación, que entrará en vigor en enero del 2022, se considerará oficialmente como Adicción por Videojuegos, en el capítulo de Trastornos debido a comportamientos adictivos y con la nomenclatura de 6C51-Gaming disorder,

En ese sentido, Paoli (2020) reveló que, en contextos internacionales como Europa, aproximadamente del 9% al 23% de jóvenes acceden diariamente a videojuegos, además, sostiene que el tiempo dedicado al acceso a videojuegos suele incrementarse en función a la edad, con una media de 62 horas de videojuegos a la semana, y en países como España, tan solo en el año 2017 registraron un total de 15.8 millones de videojugadores.

De forma específica, en la adicción a estos medios, se registran como afectados, los grupos conformados por niños, adolescentes y jóvenes, indicándose, en sectores como Asia, la presencia de un comportamiento adictivo se lleva a cabo del 4.9% al 15%, en Norteamérica del 4.9% al 8% y en Europa del 3% al 11.9% (Buiza et al., 2017).

Por otra parte, los reportes de Matalí (2015) han indicado que la adicción a videojuegos, trae consigo efectos altamente graves, entre ellos, se destacan; pérdida en el control de esfínteres, descuido alimenticio por priorizar el acceso a videojuegos, irritabilidad, y más, posicionándose como una situación que requiere de atención oportuna, pues no es un hecho aislado en nuestro contexto. No obstante, el Ministerio de Salud (MINSA, 2020) informó que es una patología en aumento en nuestro país, además, señalan que; tan solo en el 2018, fueron atendidos 2233 casos, cifra que se incrementó en el siguiente año con 3099 casos, de los cuales 1,051 pacientes fueron adolescentes entre 12 y 17 años, teniendo con mayor porcentaje en varones. Asimismo, considerar que la prevalencia ha sido progresiva durante los últimos 10 años al nivel nacional.

En tanto, el desarrollo de un comportamiento desadaptativo, como las adicciones a videojuegos, responden a un problema que si bien, se encuentra afectando a los adolescentes, también ha tomado un lugar en grupos de jóvenes, pues responden también con mayor uso a plataformas de videojuegos llegando a estar involucrados en comportamientos adictivos y dependientes, tal y como informó el Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas (CEDRO, 2017) revelando que en dicho año, el 40% de jóvenes afectados ya tenían estudios superiores culminados, el 33% en educación escolar secundaria y un 27% cursando educación superior.

Es por ello, que un inadecuado manejo de estas plataformas lúdicas, pueden representar un peligro, e indicar una vulnerabilidad en el sujeto, pues pasa de convertir una acción de uso, hacia un abuso y posteriormente una adicción, esquema que indicaría una alteración en su salud emocional y, por ende, en su bienestar psicológico (Labrado et al., 2014).

Vinculado a ello, el bienestar psicológico representa para toda persona, la satisfacción vital, crecimiento personal y realización (familiar, laboral y social), además, se encuentra ampliamente vinculado con desarrollar el propio potencial humano y ver un futuro prometedor, que tenga en cuenta las adversidades y las ventajas. (Rangel y Alonso, 2010). Es por ello, que cuando se considera a una persona con goce de bienestar psicológico, indica que tiene un factor protector, para reducir la posibilidad de desarrollar comportamientos desadaptativos como la adicción a videojuegos. De igual forma, cuando una persona manifiesta comportamientos dependientes hacia a los videojuegos, afectará considerablemente su bienestar psicológico (Carbonell, 2014; Castro, 2009) en ese sentido, este trabajo de investigación pretende determinar la relación entre ambas variables; adicción a videojuegos y bienestar psicológico, así como describir sus niveles y dimensiones, para constituir un aporte actualizado y de

necesidad, dada la realidad actual que se vive por los comportamientos adictivos asociados a videojuegos.

1.2 Antecedentes

1.2.1. Antecedentes internacionales

Chacón et al. (2018) en España, realizaron una investigación, en la cual su objetivo general fue establecer la relación entre el uso problemático de videojuegos con el autoconcepto. Emplearon una muestra conformada por 490 estudiantes universitarios con edades entre 20 a 29 años, de la provincia de Granada. Se trató de un estudio descriptivo y exploratorio. Las pruebas que emplearon para la medición de las variables fueron; el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Videojuegos diseñado por Chamarro y colaboradores, junto con el Cuestionario de Autoconcepto Forma-5 de García y Musitu. Los resultados revelaron que existe una correlación significativa ($p < .05$) y de tipo inversa entre autoconcepto social y académico con el uso de videojuegos. Los investigadores señalan que niveles bajos de autoconcepto, aumenta el desarrollo de comportamientos adictivos asociados a videojuegos. En resumen, el investigador señala que ambas variables están altamente correlacionadas y que el uso problemático de videojuegos es un factor de riesgo, cuando se obtiene bajos niveles de autoconcepto.

Valerio y Serna (2018) en México, realizaron un trabajo de investigación con la finalidad de conocer la relación entre el bienestar psicológico y la adicción a redes sociales en universitarios. El estudio fue de tipo cuantitativo, con diseño no experimental y de nivel correlacional. La muestra estuvo constituida por 200 estudiantes universitarios de 17 a 25 años. Los instrumentos que emplearon fueron; la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) diseñada por Sánchez-Cánovas, y el Cuestionario de intensidad de uso de redes sociales (IURS). Los

resultados indicaron que el bienestar psicológico subjetivo (-.24) y material (-.19) se relaciona de forma inversa con el tiempo de acceso a redes sociales. El investigador resume que, niveles altos de bienestar psicológico, indicarían baja presencia de uso de redes sociales en universitarios mientras que, la adicción a redes sociales en dicho grupo reflejaría una baja manifestación de bienestar psicológico de tipo material y subjetivo.

Espejo et al. (2018) en España, realizaron un estudio con el propósito de conocer la relación entre el consumo de videojuegos con el autoconcepto en universitarios. La muestra estuvo conformada por 490 estudiantes varones y mujeres de una universidad, que cursaban la carrera de educación primaria. Se trató de un trabajo descriptivo correlacional y de diseño no experimental. Emplearon como instrumentos; el Cuestionario de Hábitos de consumo de videojuegos (CHCV) de López y la Escala de Autoconcepto académico y físico (AF-5) elaborado por García y Musitu. Los resultados señalaron que un consumo excesivo a videojuegos se vincula de forma significativa ($p < .05$) al autoconcepto académico; asimismo, hallaron que los videojuegos presentan un comportamiento problemático más en varones que en mujeres. En conclusión, el investigador sostiene que un bajo nivel de autoconcepto académico, indicaría presencia de hábitos excesivos en el consumo de videojuegos, afectando el desenvolvimiento social y académico.

Asimismo, en España, Chacón et al. (2017) ejecutaron una investigación con el propósito de determinar si el consumo de videojuegos se relaciona con factores académicos en la vida universitaria. Participaron como parte de la muestra, un total de 490 universitarios de la ciudad de Granada. El estudio fue transversal, no experimental y correlacional. Los instrumentos que emplearon fueron; una encuesta de datos sobre factores académicos y el Cuestionario sobre Hábitos de Consumo de Videojuegos (CHCV) diseñado por López. Los resultados indicaron que la manifestación de adicción a videojuegos se vinculaba ($p < .05$) con

el rendimiento académico. En tal sentido, los autores concluyen que la adicción a videojuegos impacta directamente en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. El resumen, el investigador sintetiza que los estudiantes que presentan mayor consumo de videojuegos en la etapa universitaria, tienden a disminuir su desempeño académico y en otros factores, tales como: la motivación, la autoestima y la interacción con sus compañeros y docentes.

Capilla y Cubo (2017) desarrollaron un trabajo en España, con la finalidad de conocer la relación entre bienestar psicológico y phubbing. La muestra estuvo integrada por 123 universitarios con edades entre los 19 a 29 años, de las carreras de ingeniería y educación. Fue un estudio de tipo correlacional, de diseño no experimental y cuantitativo. Emplearon el cuestionario MPPUSA de López y colaboradores y el cuestionario de Salud General de Golberg (GHQ-28) para la medición de indicadores de bienestar psicológico. Con referencia a los resultados, reportaron que existe relación significativa ($p < .05$) entre los indicadores de bienestar psicológico y el phubbing. Asimismo, indican que, un uso problemático de medios como smartphones, afectan el bienestar psicológico de universitarios, visibilizándose; disfunción social, ansiedad, depresión e insomnio. En conclusión, el investigador refiere que el uso problemático frecuente de smartphones, influye directamente el bienestar psicológico de los universitarios, perjudicando sus relaciones interpersonales e intrapersonales; además otros problemas relacionados a trastornos del sueño, humor y afectividad.

1.2.2. Antecedentes nacionales

Huaranga y Yactayo (2019) llevaron a cabo un estudio en Lima Metropolitana, con el propósito de conocer la relación entre el bienestar psicológico y el uso problemático de redes sociales en universitarios. La muestra la conformaron un total de 300 estudiantes de una entidad privada de la capital, con edades entre los 17 hasta 38 años. La investigación fue cuantitativa,

correlacional y descriptiva. Los instrumentos que emplearon los investigadores fueron; el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) elaborado por Ecurra y Salas, junto con la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) en su versión adaptada por Domínguez. Los resultados del estudio revelaron que existe correlación significativa ($p < .05$) y negativa entre el componente falta de control en el uso de redes sociales, con el bienestar psicológico. El investigador concluye que, cuanto mayor sea la falta de control en el uso de las redes sociales, menor será la manifestación de bienestar psicológico en los universitarios de Lima Metropolitana.

Pillaca (2020) en Lima, desarrolló un trabajo de investigación destinado a determinar la relación entre el uso de videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa. Fue un estudio de tipo descriptivo correlacional y de diseño no experimental, cuya muestra estuvo conformada por 256 estudiantes hombres y mujeres, entre 12 a 18 años. Se empleó como instrumento; la Lista de Chequeo conductual de habilidades sociales de Goldstein elaborada en 1995 y la Escala de Adicción a Videojuegos para adolescentes (GASA) de Lemmes, Valkenburg y Peter en el 2009. Los resultados reportaron que existe una relación estadísticamente significativa e inversa entre el uso de videojuegos y las habilidades sociales ($p < 0.01$; $\rho = -.229^{**}$). El investigador resume que, a mayor uso de videojuegos, menores serán las habilidades sociales en los estudiantes de una institución educativa.

Quezada (2019) elaboró un estudio en Lima, para determinar la relación entre el uso de videojuegos y conductas agresivas en el contexto de educación secundaria. Participó una muestra constituida por 297 estudiantes del segundo al quinto grado del nivel secundaria, de ambos sexos, pertenecientes de la Institución Educativa Fe Alegría N°2. El trabajo de investigación fue de método cuantitativo y de diseño no experimental, descriptivo correlacional. Los instrumentos que emplearon fueron; Cuestionario PVP “Problem Video Game Playing

Questionnaire de Ricardo Tejeiros Rosa M.” Cuestionario AQ “Agresive questionnaire de Buss y Perry”. Los resultados informaron que el 37% de los evaluados manifiestan que es completamente falso no poder controlar el impulso de golpear cuando juega videojuegos; no obstante, el 50% tienen la necesidad de jugar nuevamente cuando no obtienen resultados a su favor. El investigador refiere que, existe una alta relación entre el uso de videojuegos y conductas agresivas; además, según los resultados, casi la mitad de los estudiantes negaron no poder controlar sus impulsos cuando juegan videojuegos; sin embargo, más de la mitad si tiene el deseo de seguir jugando a pesar de no obtener buenos resultados.

Del mismo modo, Ulloa (2018) en Trujillo, efectuó un trabajo de investigación con el propósito de determinar la influencia de la adicción a las redes sociales, la violencia en relaciones de parejas y bienestar psicológico en adolescentes. Dicho trabajo fue desarrollado bajo una metodología cuantitativa y con diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 205 estudiantes escolares del quinto año de secundaria de Instituciones Educativas Públicas. Las variables fueron medidas a través del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), para medir la variable mediadora se utilizó el Inventario de violencia en las relaciones de pareja de los adolescentes (CADRI) y finalmente para medir la variable dependiente Bienestar Psicológico, se destinó la Escala de bienestar psicológico (EBP). Los resultados arrojaron que no se apoya la existencia de la predicción entre adicción a las redes sociales ($\beta=-.077$), la violencia en las relaciones de pareja ($\beta=-.114$) y el bienestar psicológico subjetivo. Por consiguiente, el investigador resume que, dichas variables se asocian, pero no se obtiene la existencia de un pronóstico que anticipe el comportamiento de cada variable.

Arana y Butrón (2016) indagaron también en Arequipa, respecto a la relación entre personalidad y adicción a videojuegos en estudiantes de ingeniería. Se trató de un trabajo de investigación correlacional, y no experimental. Participaron 302 estudiantes universitarios

varones del primer año de carrera, quienes fueron evaluados con el Inventario de personalidad para jóvenes (MAPI) y el Test de adicción a videojuegos de Vela. Los resultados señalaron que la adicción a videojuegos se encuentra asociada ($p < .05$) a estilos de personalidad de tipo violento e introvertido. Concluyen que los universitarios con estilos de vida violentos e introvertidos, suelen ser los que están más propensos a manifestar adicción hacia los videojuegos. El investigador sostiene que, existe relación entre personalidad y adicción a videojuegos en estudiantes de ingeniería y, además, los estudiantes con estilo de crianza de violencia y tendencia introvertidos, tienen un mayor porcentaje a presentar conductas de adicción hacia los videojuegos.

1.3 Bases teóricas

1.3.1. Adicción a videojuegos

1.3.1.1. Videojuegos

Etxeberría (2000) señala que es una aplicación cuyo fin es la interacción y entretenimiento de sus usuarios, así mismo, permite la simulación de experiencias por medio de la pantalla de cualquier aparato electrónico.

Para Estallo (2006) son aquellos juegos electrónicos que a través de una consola permiten al usuario visualizar gráficos y entretenerse en interacción con una o más personas, causando gratificación en ellos.

Farber y Dignan (2006) explican que es un dispositivo electrónico en el que participan diversas personas, las cuales ejecutan acciones llevadas a cabo al observar imágenes, gráficos, entre otros.

Asimismo, es una herramienta electrónica en la que interactúan dos o más personas, su fin principal es entretenerse y divertirse por un lapso de tiempo haciendo uso de consolas o máquinas recreativas (Farray et al., 2002).

Fernández (2004) señala que es un software de entretenimiento a través de computadoras o aparatos electrónicos en el que participan varios jugadores por medio de la red y así obtener diversión o esparcimiento.

1.3.1.2. Uso, abuso y adicción

El uso de videojuegos es comprendido como toda acción que lleva a cabo la persona a través de las plataformas, en donde la frecuencia y tiempo que pasa en él no ocasiona consecuencias negativas en su salud física, mental, ni en su entorno (García, 2005).

Para Gee (2004) el abuso de videojuegos se entiende como toda consecuencia negativa que experimenta el usuario sobre sí mismo y en su entorno, puesto que, hace uso de los videojuegos con mayor frecuencia y por muchas horas.

La adicción a los videojuegos es toda sensación que experimenta el jugador, mostrando deseos por seguir jugando aun cuando la partida ya ha terminado (Lemmens et al., 2009).

Del mismo modo, es priorizar dicha conducta por encima de otras, de manera recurrente, crónica y progresiva, ante ello la salud física y emocional se ve afectada y muchos otros ámbitos de la vida (Gálvez de la Cuesta, 2006).

Por otro lado, Gagnon (1985) conceptualiza la adicción a los videojuegos como la conducta reiterativa que el usuario presenta frente a las consolas, donde poco a poco adapta sus necesidades a la máquina u otros juegos aumentando su distracción, interacción, entre otros.

Funk (1992) señala que es la incapacidad para dejar los videojuegos, en donde su vida comienza a cambiar y gira en torno al mismo produciéndose de esta manera un círculo vicioso, trae consigo cambios físicos y psicológicos.

Del mismo modo, es todo comportamiento en donde el individuo toma como prioridad los videojuegos frente a otras conductas que anteriormente eran importantes para la persona y lo que empezó como algo esporádico se convirtió en una adicción (Fromme, 2003).

En tanto para Fernández (2001) es una enfermedad que se caracteriza por un deseo fuerte de hacer uso de los videojuegos, pese a las consecuencias negativas que éste comportamiento produce, deteriorando la salud a largo plazo.

Finalmente, Farray et al., (2002) señalan que es toda conducta compulsiva hacia los videojuegos que permite saciar necesidades, debido a ello, busca ser partícipe de esta situación sin importar las consecuencias que su conducta conlleve.

1.3.1.3. Teorías que explican la adicción a los videojuegos

Teoría conductual

Explica que el sujeto realiza comportamientos adictivos al sentirse motivado, y al recibir consecuencias agradables frente al uso de videojuegos, éste comportamiento se repite con mayor frecuencia (Marco y Chóliz, 2014).

Reforzando lo expuesto, toda conducta se mantiene o en su defecto disminuye al recibir consecuencias positivas o negativas ante la misma, por ello, ante un castigo la conducta tiene la probabilidad de disminuir (Giles, 2005).

Sumado a ello, ésta teoría explica que una conducta puede mantenerse o incrementarse a través de refuerzos negativos, por ello, cuando el sujeto muchas veces hace uso de los videojuegos es como una forma de distracción y escapar de la realidad, pues se ve envuelto en una serie de conflictos (Marco y Chóliz, 2014).

Goldstein (1993) sostiene que este comportamiento adictivo es aprendido a través de condicionamientos o refuerzos y no proviene de un tema genético, sin embargo, ésta conducta puede ser desaprendida.

Teoría de Lemmens

Lemmens et al. (2011) señalan que el uso de videojuegos puede convertirse en una conducta de carácter patológico cuando trae consigo consecuencias negativas no sólo al usuario también a las personas próximas a él.

Lemmens et al., (2009) explican la adicción a los videojuegos a través de siete componentes o dimensiones: Saliencia, explicado como la necesidad que tiene el sujeto de jugar todo el día; tolerancia, se entiende como incremento en frecuencia del uso de videojuegos puesto que, ya no causa el efecto que antes producía en el individuo; la modificación del humor, utiliza los videojuegos como una forma para cambiar su estado de ánimo; retroceso, la incapacidad que tiene el sujeto para reducir el tiempo en el uso de videojuegos; la recaída se explica cómo regreso a los patrones de la conducta adictiva; conflictos, peleas constantes con

otras personas por culpa de la adicción y problemas, dejar de realizar comportamientos que antes eran cotidianos.

Teoría del aprendizaje social

Dicho enfoque teórico señala que el comportamiento adictivo se aprende y es reforzado a través del contexto social, pues las demandas sociales influyen en el observador, pues imita la conducta (Green y Bavelier, 2003).

Del mismo modo, Bandura (1980) señala que mediante la observación el sujeto aprende a realizar las conductas adictivas sin que se precise algún reforzador para el mantenimiento de la misma. Sin embargo, para que se de este tipo de aprendizaje, es necesario la presencia de ciertos factores como la atención para así poder aprender un comportamiento específico; la retención comprende recordar situaciones que el sujeto ya ha aprendido; la reproducción, ejecutar conductas que fueron aprendidas; mientras que, la motivación, resulta indispensable para que el individuo reproduzca los comportamientos.

Es importante señalar que no todos los comportamientos observados son imitados, esto dependerá de la significancia que tiene dicha conducta para la persona (Gros, 2000).

1.3.1.4. Factores que facilitan la adicción a los videojuegos

De acuerdo a Labrador et al., (2014) son cuatro factores que propician la aparición de una conducta adictiva hacia los videojuegos: características de la persona, aquí hace referencia a los aspectos individuales como el género, siendo los hombres quienes presentan mayor riesgo

de desarrollar una conducta adictiva. En cuanto a la personalidad, los sujetos con tendencias evasivas, esquizoides, introvertidos, sumado a ello, baja autoestima, rasgos de ansiedad y personalidad narcisista.

En cuanto a las condiciones ambientales donde la persona se desenvuelve, radica el espacio que permite el fácil acceso a los juegos, el entorno social como el grupo de pares que influyen en la ejecución de este tipo de comportamientos, no obstante, también es importante considerar si el entorno favorece el desarrollo de conductas alternativas a la adicción (Carbonell, 2014).

En relación a las características estructurales del juego se observa la identidad como el desarrollo del avatar, el tema, puesto que cuanto más llame la atención, mayor es la interacción con el videojuego. También es importante la accesibilidad, manipulación, utilidad social, entre otros (Fuentes y Pérez, 2015).

Por otro lado, la motivación para jugar se encuentra determinada tanto por factores personales, del ambiente y los del juego. Así mismo, cuando la persona presenta estrés, miedo, como una forma de escapar incrementa el uso de videojuegos (Holtz y Appel, 2011).

Del mismo modo, Blinka y Smahel (2012) señalan tres motivaciones principales en el uso de videojuegos; el logro, que es la sensación de progreso; la dimensión social, son aquellos aspectos que facilitan el acceso a los videojuegos como el apoyo que recibe; e inmersión en el juego, que hace referencia a la necesidad de explorar el mundo.

Considerando la revisión las diversas investigaciones y autores, se puede referir que los videojuegos son un software de entretenimiento y de interacción virtual, también contribuye en las personas emociones diversas, además de conflictos externos e internos y, además, criterios patológicos, tales como: aumento en la tolerancia y el síndrome de abstinencia. No obstante,

las tres teorías que explican la adicción a los videojuegos precisan que el comportamiento se debe a factores sociales (aprendizaje), conductuales (refuerzos y castigos) y por dimensiones que se asocian directamente con la conducta adictiva.

1.3.2. Bienestar psicológico

1.3.2.1. Definiciones

Casullo (2002) conceptualiza la variable en mención como sensación de bienestar y felicidad que presenta el individuo, sintiéndose más productivo, sociable y con una proyección positiva sobre su futuro.

Castro (2009) señala que es todo desarrollo que presenta el sujeto en cuanto a sus capacidades, acepta sus fortalezas y debilidades así también mantiene una relación positiva con las demás personas.

Fleming (2004) sostiene al respecto, que es la aceptación de una vida adecuada, productiva, con sentido positivo de su integridad, pues ha manejado de forma asertiva situaciones difíciles a lo largo de su vida.

Para Peterson y Seligman (2003) es la sensación de felicidad que presenta el individuo mostrando equilibrio entre su accionar, medio de trabajo, los objetivos planteados y su respuesta de adaptación al mismo.

En tanto, Moreta et al. (2017) lo definen como la integración de dos componentes: el afecto, el cual hace referencia a la satisfacción con la vida y la cognición, entendida como la presencia de afectividad positiva y un bajo nivel de afecto negativo, que pueda mermar su bienestar.

Deci y Ryan (2006) explican que es el óptimo funcionamiento personal, se da a partir del potencial del ser humano y la ejecución de sus actividades de manera adecuada y coherente, con objetivo de superarse y alcanzar el sentido a la vida.

Del mismo modo, Seligman (2014) afirma que el bienestar psicológico se entiende también como el buen desenvolvimiento frente a su entorno social, toma en cuenta la prosperidad y crecimiento individual.

El resultado a un proceso de construcción personal, tomando como referencia la capacidad para manejar asertivamente las relaciones interpersonales y afrontar las adversidades que se presente en la vida (Molina y Meléndez, 2006).

Salanova y López-Zafra (2011) señalan que son aquellas herramientas necesarias que permiten al ser humano vivir con tranquilidad y armonía, haciendo de esta manera una óptima funcionalidad de la actividad psíquica y somática.

En tanto, Diener (2000) es el juicio global que hace la persona respecto a su vida, involucra también la relación entre el afecto positivo y negativo experimentado a lo largo del ciclo vital.

Finalmente, para García y González (2000) todo bienestar psicológico supone una autovaloración que realiza la persona a lo largo del tiempo y se ve manifestada en distintos aspectos de la actividad humana.

1.3.2.2. Teorías que explican el bienestar psicológico

Teoría propuesta por Casullo

Cuadra y Florenzano (2003) señalan que el bienestar psicológico es toda percepción de satisfacción respecto a la vida, permite alcanzar los objetivos planteados, así como las metas personales. Del mismo modo, brinda las herramientas necesarias para afrontar situaciones adversas que se presente en la vida.

Casullo (2002) tomando como referencia las ideas propuestas por Ryff y su teoría multidimensional, explica la variable de estudio a través de cuatro componentes o dimensiones: la aceptación, refiere la tolerancia de las fortalezas y debilidades del individuo; el control de situaciones, capacidad para adecuarse al contexto y manejarse de manera asertiva; la autonomía se entiende como juicio crítico para la toma de decisiones; los vínculos sociales son todas aquellas interrelaciones, muestra empatía y afecto; los proyectos entendido como la planificación y conjunto de acciones para alcanzar un objetivo.

Teoría de Sánchez- Cánovas

Sánchez – Cánovas (2013) señala que el bienestar psicológico de manera global puede explicarse a través de dos categorías, la primera guarda relación con la satisfacción con la vida, felicidad y bienestar, mientras que, la segunda categoría corresponde a los afectos tanto positivos como negativos.

Así, tomando de referencia las ideas propuestas por Argyle, Martín y Crossland (como se citaron en Fierro, 2000) explican que el conjunto de distintos factores da como resultado el bienestar psicológico. En cuanto al bienestar subjetivo, está compuesto por tres dimensiones; satisfacción con la vida, afectividad positiva y negativa; se dice que el sujeto alcanza la satisfacción al evaluar dichas dimensiones y comparándolas con sus vivencias pasadas.

Fernández y Polo (2011) señalan que el bienestar subjetivo responde a una etapa concreta en que el individuo se encuentra como la adolescencia o vida adulta.

Para Durán (2010) existe el bienestar material, y es visto como aquello que posee cada persona, comprende ingresos económicos, propiedades, entre otros y proporciona un aporte al bienestar emocional, no obstante, Olavarria (2016) sostiene que el salario ha demostrado no ser un determinante en la satisfacción o bienestar del sujeto, si bien, crea sensaciones agradables a corto plazo, no presenta una alteración de felicidad a largo plazo.

Teoría de la auténtica de la felicidad

Seligman (2002) sostiene que la felicidad se encuentra muy relacionada con el bienestar psicológico, dicho término se encuentra dividido en tres componentes: la emoción positiva, ésta a su vez se divide en emociones enfocadas en el pasado como, por ejemplo; orgullo, serenidad y las emociones enfocadas en el futuro como la esperanza, confianza y optimismo; mientras que, las dirigidas al presente radica en los placeres y las gratificaciones.

En cuanto al compromiso, éste guarda relación con las gratificaciones las cuales se obtienen a través de un trabajo constante que realiza el sujeto frente a sus actividades, para alcanzar la felicidad, es importante que reconozca fortalezas y debilidades y así manejarlas con asertividad en situaciones cotidianas (Vásquez et al., 2009).

Como tercer componente que propone Seligman (2011) para alcanzar el bienestar psicológico y la felicidad se encuentra la vida significativa, ésta es entendida como las virtudes y fortalezas que debe colocar a algo mayor que uno mismo y así encontrar una vida con significado.

1.3.2.3. Características del bienestar psicológico

El bienestar psicológico se encuentra fuertemente relacionado con la capacidad que tiene el individuo para adecuarse y aceptar lo que su entorno le proporciona, sumado a ello, tienen conocimiento de sus habilidades, logros y capacidades. Así mismo, cuentan con un ajuste psicosocial, por ello, cuando las expectativas que se traza frente a una situación concreta no resultan favorables, se aleja de manera considerable sin vulnerar su bienestar (Byrne, 2000).

El bienestar no cambia con facilidad, pues se encuentra regido por las creencias, valores y pensamientos, por ello, supone una evaluación de años frente a las actividades que el individuo viene desempeñando año tras año (Solari, 2018).

Aquellas personas que cuentan con una adecuada calidad de vida, presentan bienestar psicológico, pues se encuentran satisfechos frente a distintos aspectos de su vida como; la familia, pareja y trabajo (Byrne, 2000).

1.3.2.4. Consecuencias positivas del bienestar psicológico

Las personas con bienestar psicológico presentan calidad de vida, organismo más saludable y felicidad en distintos aspectos de su vida. Algunos consideran que los cambios presentes en cada etapa de vida suelen ser aburrida o tediosa, esto cuando no se desarrolla las estrategias necesarias que permitan mejorar y afrontar situaciones de estrés y de esta manera alcanzar periodos más prolongados de felicidad (Diener et al., 1999).

Otra consecuencia positiva radica en respuestas emocionales positivas, que permite contraponerse a respuestas de carácter negativo, de esta manera se reduce los factores de riesgo de presentar enfermedades o trastornos mentales en comparación de aquellas personas que presentan episodios largos de emociones negativas (Diener et al., 1985).

Algunas personas alcanzan el bienestar basándose en los logros que ya han obtenido tiempo atrás, mientras que, para otros, el bienestar radica en conseguir los propósitos que se plantean a futuro. Así mismo, los sujetos con bienestar psicológico disfrutaban más de las relaciones sociales y rehúyen a situaciones que le causen algún tipo de sufrimiento, puesto que reconocen sus limitaciones (Vielma y Leonor, 2010).

1.3.3. Relación entre adicción a los videojuegos y bienestar psicológico

El bienestar psicológico en la vida de las personas es importante y fundamental, pues, es un factor protector ante la probabilidad de desarrollar conductas adictivas como el uso de videojuegos (Míguez, 2006).

Cuando la persona tiene altas expectativas respecto a su vida, y se siente conforme ante sus objetivos planteados, el desarrollo de comportamientos adictivos es casi nulo, en contraste, si el sujeto presenta una actividad laboral negativa, dificultades económicas, bajas expectativas hacia el futuro o para plantearse proyectos de vida, genera una percepción inadecuada de su bienestar, haciendo de ésta manera que el sujeto se encuentre vulnerable para el inicio de comportamientos adictivos (Casullo, 2002).

Castro y Sánchez (2000) sostiene que cuando el individuo se percibe como un sujeto eficaz, presenta niveles altos de felicidad y satisfacción con sus estudios o trabajo; además,

favorece en la protección para desarrollar conductas asertivas y así evitar la aparición de comportamientos que causen adicción y esto a su vez genere un malestar significativo a nivel físico y psicológico en el usuario.

Cuando el sujeto tiene una adecuada percepción de sí mismo es capaz de controlar asertivamente situaciones, así el comportamiento hacia la adicción a los videojuegos puede ser controlada y desplazada por el establecimiento de proyectos de vida, además de plantearse objetivos a corto y largo plazo, entre otros (Becoña, 2007).

En conclusión, se puede señalar que, el bienestar psicológico para las personas implica una sensación de bienestar, equilibrio emocional y, además, un factor protector que reduce la posibilidad para que la persona manifieste comportamientos adictivos. Asimismo, las teorías sobre el bienestar psicológico refieren que por medio sus dimensiones, se puede conceptualizar las características principales para abordar de manera más completa el logro y sus capacidades de una persona.

1.4. Formulación del problema

¿Existe relación entre la adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana.

1.5.2. Objetivos específicos

- Describir los niveles de adicción a videojuegos en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana.
- Describir los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación entre la adicción a videojuegos y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

- Existe relación entre la adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana.
- H_0 No existe relación entre la adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana.

1.6.2. Hipótesis específicas

- H_1 Existe relación entre la adicción a videojuegos y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo –correlacional, la cual se ha hecho la descripción de los niveles de las variables, así mismo se ha relacionado la variable adicción a videojuegos y bienestar psicológico con sus dimensiones. El diseño de investigación es no experimental, ya que no se ha manipulado ninguna variable o realidad (Hernández, Fernández y Batista, 2014)

2.2. Criterios de inclusión

Para la elaboración de la presente investigación se priorizaron estudios académicos relacionados al campo de la psicología de las adicciones, salud y bienestar psicológico; además, que dichos estudios tengan resultados empíricos, incluyendo artículos de investigación como: capítulos de libros, revistas, tesis e investigaciones que impliquen búsqueda de información científica. No obstante, se incluyeron estudios con poblaciones semejantes a esta investigación, de ambos sexos, entre las etapas de adolescencia, juventud temprana y media.

Por otro lado, para seleccionar a los participantes, se precisó entre las edades de 18 a 30 años, ambos sexos, que estén cursando el semestre de 2020-2, también que al menos hayan jugado videojuegos una vez en su vida, y que tengan acceso a internet para participar en la encuesta.

Las principales fuentes investigadas fueron con método cuantitativo y con diseño no experimental; además, en la búsqueda de fuentes se obtuvieron principalmente de: Redalyc, Scielo, Alicia, Dialnet, EBSCO y en repositorios de universidades privadas y públicas.

2.3. Criterios de exclusión

Se descartaron artículos e investigaciones mayor a 20 años de antigüedad; asimismo, se eliminaron estudios con idiomas que no fueran español y aquellos que no tenían relación con el presente trabajo.

Del mismo modo, se excluyó a estudiantes con edades menores a 18 y mayor a 30 años. También en aquellos que no deseaban participar, no tenían el tiempo disponible o no contaban con conexión a internet.

2.4. Población y muestra (Materiales y Método)

Población

La población estuvo conformada por los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, de universidades privadas y públicas, incluyendo todos los ciclos y de ambos sexos, con edades que oscilan entre los 18 a 30 años y que estén estudiando semestre de 2020-2.

Muestra

La muestra es definida como el subconjunto o parte de la población de la que se pondrá en marcha el trabajo de investigación. Hay métodos para obtener el número de los componentes de la muestra, tales como: formulas, lógica, entre otros (López, 2004). Para la presente investigación La muestra se determinó de forma no probabilística y con muestreo intencional,

usando la fórmula para muestra infinita estableciendo una muestra de 448 estudiantes, para esto se asumió una confianza de 90% y margen de error del 4%, con una probabilidad de ocurrencia de 50% respectivamente.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra de estudiantes universitarios

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	306	68.3
	Mujer	142	31.7
	Total	448	100.0
		Frecuencia	Porcentaje
Rango Edades	18 a 23 años	260	58.0
	24 a 30 años	188	42.0
	Total	448	100.0
		Frecuencia	Porcentaje
Alguna vez en su vida jugó Videojuegos	Si	448	100.0
		Frecuencia	Porcentaje
Tipo Universidad	Nacional	140	31.3
	Privada	308	68.8
	Total	448	100.0

En la tabla 1 se observa que el 68,3 % son del sexo masculino y 31,7% del sexo femenino, según el rango de edades de 18 a 23 años fueron el 58% y de 24 a 30 años el 42% respectivamente. El 100% de la muestra incluida señala que alguna vez en su vida si jugó videojuegos y con respecto al tipo de universidad observamos que el 68,8% de la muestra estudian en una universidad privada y con un 31,3% en universidad pública.

Los materiales que se utilizaron para la facilitación de los instrumentos fue una computadora de mesa, mouse y teclado.

Por otro lado, se utilizaron herramientas virtuales tales como: Google Form, Google Drive, Microsoft Word, Excel, SPSS 23, Manual Apa 6 edición y acceso a internet.

Cadena et al. (2017) refiere que la investigación cuantitativa determina la fuerza o correlación entre las variables y la generalización de los resultados. Por ello, la presente investigación se estableció con método cuantitativo, la cual a través de los resultados brinda información con objetividad.

2.5 Técnica e instrumentos de recolección de datos

2.5.1 Técnica:

La técnica en una investigación según Polo y Marta (2015) hace referencia a las instrucciones y medio para ejecutar los métodos que se emplean, es decir, el sistema que se emplea para recoger datos importantes que serán analizados. Por ello, en esta investigación se ha empleado la encuesta, una técnica digitalizada en una plataforma virtual (Google Form). De ese modo, los estudiantes pudieron responder de una forma más rápida y sencilla sin necesidad de estar en un lugar específico. Asimismo, se envió a los participantes por medio de correos electrónicos y mensajería de redes sociales, agradecimientos por su aporte a esta investigación.

2.5.2 Instrumentos de Recolección de datos:

Ficha Técnica:

Game Addiction Scale-GAS

Nombre: Escala de Adicción de Videojuegos

Nombre original: *Game Addiction Scale*

Autor: Lemmens et al (1999)

Adaptación en el Español: Loret et al (2017)

Tipo de aplicación: Individual y colectiva.

Items: 7 ítems.

Dimensiones: Unidimensional

Calificación: La calificación es mediante escala de Likert

Es un cuestionario breve y autoadministrado que evalúa la adicción a los videojuegos, con respuestas de tipo Likert.

Respecto a la validez y confiabilidad del instrumento en la versión en español Lemmens et al (2017) reportando que los índices de ajustes apoyan la unidimensionalidad de la escala, la correlaciones con otros instrumentos diferentes para hallar la validez de la estructura interna mediante la relación con otras variables apoyan la validez. Reportaron índices de ajuste para el Análisis Factorial Confirmatorio fueron índices de bondad de ajuste aceptables para el modelo unidimensional con un CFI = 0,95, RMSEA = 0,08 en un primer estudio y CFI = 0,94, RMSEA = 0,08 para el segundo estudio. Respecto a la confiabilidad el alfa de Cronbach resultó de 0,81 y 0,83 en ambos estudios.

En nuestro país Cahuaza y Paz (2019) reportaron adecuada validez de contenido realizados por 5 jueces especialistas que evaluaron el contenido de la escala, un V de Aiken de en claridad se encontró índices 0,72 a 0,92, relevancia con índices de 0,84 a 0,94 y coherencia con índices de 0,81 a 0,92, respecto a la confiabilidad por consistencia interna mediante coeficiente Omega arrojaron un índice de 0,70 y también reportaron adecuada validez de constructo.

Para este estudio se realizó análisis psicométricos piloto para validar y hallar la confiabilidad correspondiente en población universitaria, se realizó un Análisis Factorial

Exploratorio (AFE), ya que las validaciones de la versión en español se realizaron en población adolescente. Los hallazgos sobre el AFE reportaron índices de ajuste adecuados con una prueba de Barlett significativa ($\chi^2=3486.99$; $gl=21$; $p<0.00$), una medida de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO=0,940$). En el análisis de varianza se confirmó que la escala es unidimensional con una varianza explicada de 81% del constructo, concluyéndose que existe validez de constructo. Respecto a la confiabilidad se encontró un alfa de Cronbach de 0,961, siendo una alta confiabilidad.

Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-A

Ficha Técnica:

Autora: María Casullo

País: Argentina

Año: 2002

Objetivo: Evaluar Bienestar Psicológico

Edad: 18 años en adelante

Tipos de administración: individual o colectiva

Tiempo: 10 minutos promedio.

La escala de Bienestar Psicológico es una prueba multidimensional, con 13 ítems y 4 dimensiones: proyectos, aceptación/control de situaciones, autonomía y vínculos sociales. Con respuestas de tipo likert por ejemplo: En desacuerdo, Ni acuerdo ni desacuerdo y de Acuerdo. La escala evalúa el Bienestar psicológico y diferencia los que han logrado determinado nivel de bienestar psicológico con los que presentan malestar en nivel moderado o severo.

La escala de BIEPS-A es usada en investigación, evaluación psicológica individual o evaluación en población general.

Dominguez (2014) verificó las propiedades psicométricas de confiabilidad y validez, realizo análisis factorial confirmatorio reportando que la escala presenta datos que se ajustan a la estructura tetrafactorial y respecto a la confiabilidad encontró un alfa de Cronbach mayor a 0.80.

Por su parte, Palella y Martins (citado por Martinez y March, 2015) mencionan que la validez está definida como carencia de sesgos y, además la representación entre la relación de lo que se mide y lo que se desea medir, poniendo énfasis que cuando se presenta una investigación cuantitativa, el instrumento es modulado y debe medir para lo que fue diseñado.

A su vez, Prieto y Delgado (2010) refieren que la baja precisión puede traer consecuencias negativas para el investigador. De esta forma la idea es que la variabilidad de las puntuaciones que miden, puedan obtenerse en indicadores de fiabilidad, consistencia y también precisión de medidas.

2.6 Procedimiento

Para empezar, se revisó la bibliografía especializada en la base de datos indexadas como Scopus, Redalyc, Scielo, Alicia, los repositorios de las universidades, entre otras, para construir el marco teórico y plasmar los antecedentes correspondientes.

Luego se ubicaron los instrumentos pertinentes para recoger la información y responder a la pregunta de investigación, después se construyó el formulario electrónico en formato de Google form, para enviar el enlace a los estudiantes y grupos de universitarios de Lima

metropolitana. De esta manera, se enviaron por medio de: Facebook, WhatsApp y correos electrónicos.

Luego de descargar del Google Form, se procedió a codificar y seleccionar las encuestas completas y aquellos que manifestaron haber jugado videojuegos alguna vez en su vida. En principio se trabajó en una base de datos Excel luego se exportó al paquete estadístico SPSS 23 para realizar los análisis inferenciales y alcanzar los objetivos planteados en la investigación.

Finalmente se interpretaron los resultados, se discutieron los mismo y se llegaron a las conclusiones correspondiente para realizar el informe final de la tesis.

2.7 Método de análisis de datos

Después de haber codificado los datos en el programa Office Excel 2016, se procedió a exportar al programa SPSS versión 23, en donde se realizó las medidas estadísticas para observar la puntuación de la correlación, exploración y análisis de ambas variables.

En relación a la prueba de normalidad, se aplicó la prueba de ajuste de normalidad de Kolmogorov- Smirnov (K-S), puesto que el número de estudiantes evaluados, fue mayor a 50. Con relación a las variables, todas arrojan valores de (p) menor a 0,05, lo que significa que las variables no presentan distribución normal, además, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general.

Por otro lado, para relacionar ambas variables, se utilizó la prueba de correlación de Spearman. En los resultados arroja un valor de coeficiente de $-0,709 < 0,000$, lo que indica que la correlación es inversamente proporcional, es decir mientras que una variable aumenta, la otra disminuye, y que además la correlación es significativa al nivel 0,001.

2.8 Aspectos Éticos

En el presente estudio, se priorizó el respeto y la dignidad de los participantes, así como también el compromiso y la responsabilidad, de tal forma se evidenciará en el cuidado del plagio y/o falsedades, cumpliendo con los aspectos más importantes del desarrollo de la investigación.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, se elaboró el contenido del consentimiento informado, para ello los participantes antes de empezar la encuesta virtual, optaron por aceptar participar de forma voluntaria, marcando la respuesta “SI ACEPTO”.

En el consentimiento informando, se detalla que la participación es voluntaria, las respuestas son anónimas y para fines de investigación.

CAPÍTULO 3. RESULTADOS

3.1 Análisis descriptivo de las variables Adicción a videojuegos, Bienestar Psicológico y sus dimensiones.

Se observa en la tabla 2 con la prueba de ajuste a la normalidad Kolmogorov-Smirnov (K-S), se aprecia que todas las variables son menores al valor $p < 0,05$ lo que nos señala que las variables no presentan distribución normal por lo que se decidió realizar los análisis inferenciales con estadísticos no paramétricos, como el Rho de Spearman.

Tabla 2

Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables Adicción a Videojuegos, Bienestar psicológico y sus dimensiones.

		Adicción Videojuegos	Bienestar Psicológico	Aceptación / Control Situaciones	Autonomía	Vínculos Sociales	Proyectos
N		448	448	448	448	448	448
Parámetros normales ^{a,b}	Media	11.3237	19.7879	4.6406	4.3638	4.5714	6.2121
	Desv. Desviación	7.68742	5.73167	1.47548	1.53825	1.43908	1.82259
Máximas diferencias extremas	Absoluta	0.140	0.159	0.250	0.207	0.210	0.207
	Positivo	0.122	0.139	0.178	0.163	0.160	0.163
	Negativo	-0.140	-0.159	-0.250	-0.207	-0.210	-0.207
K-S		0.140	0.159	0.250	0.207	0.210	0.207
p		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Fuente: Escala aplicada en estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana, 2020.

3.2 Análisis de Correlación entre Adicción a Videojuegos y Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.

A través de la prueba de correlación de Spearman se observaba que existe una alta correlación inversa y altamente significativa entre las variables adicción a videojuegos y bienestar psicológico ($\rho = -,709$; $p < 0.000$). Esto quiere decir que a mayor adicción a videojuegos menor el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Tabla 3

Correlación entre Adicción a Videojuegos y Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.

	<i>Bienestar Psicológico</i>	
	rho	p
<i>Adicción a Videojuegos</i>	-,709	,000

Fuente: Escala aplicada en estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana,2020.
Elaboración propia.

3.3 Descripción de los niveles de Adicción a Videojuegos en universitarios de Lima Metropolitana.

En la tabla 4 observamos que un 50 % de los universitarios presenta un nivel moderado de adicción a videojuegos, seguido por un 27,7% de los universitarios presenta un nivel leve de adicción a videojuegos y un 22,3% presentarían adicción a videojuegos respectivamente.

Tabla 4

Niveles de Adicción a Videojuegos en universitarios de Lima Metropolitana.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	124	27.7
Moderado	224	50.0
Grave	100	22.3
Total	448	100.0

Fuente: Escala aplicada en estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana,2020.
Elaboración propia.

3.4 Descripción de los Niveles de Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.

En la tabla 5 se describen los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios observándose que el 45.3% presenta un nivel moderado de bienestar psicológico, seguido de un 29,7% que presenta un nivel alto de bienestar psicológico y tan solo un 25% presenta un bajo nivel de bienestar psicológico.

Tabla 5

Niveles de Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	112	25.0
Moderado	203	45.3
Alto	133	29.7
Total	448	100.0

Fuente: Escala aplicada en estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana, 2020.
Elaboración propia.

3.5 Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y las dimensiones del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.

En la Tabla 6 se observa a través de la prueba de correlación de Spearman nos indica que existen relación inversa y altamente significativa entre adicción a videojuegos y la dimensión aceptación / control de situaciones del Bienestar psicológico ($r_{ho} = -,697^{**}$, $p < 0.01$), esto quiere decir, a mayor adicción a videojuegos menor aceptación y control de situaciones.

Tabla 6

Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y dimensión Aceptación / control de situaciones del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.

		Aceptación/control de situaciones
	Rho	-,697**
Adicción a Videojuegos	p	0,000

Fuente: Escala aplicada en estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana,2020. Elaboración propia.

En la Tabla 7 según la prueba de correlación de Spearman se observa que existen relación inversa y altamente significativas entre adicción a videojuegos y la dimensión Autonomía del Bienestar psicológico ($r_{ho} = -,570^{**}, p < 0.01$), esto quiere decir, a mayor adicción a videojuegos menor autonomía.

Tabla 7

Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.

		Autonomía
	Rho	-,570**
Adicción a Videojuegos	p	0,000

Fuente: Escala aplicada en estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana,2020. Elaboración propia.

En la Tabla 8 según la prueba de correlación de Spearman se aprecia que existen relación inversa y altamente significativas entre adicción a videojuegos y la dimensión Vínculos Sociales del Bienestar psicológico ($r_{ho} = -,636^{**}, p < 0.01$), esto quiere decir, a mayor adicción a videojuegos menores vínculos sociales.

Tabla 8

Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y dimensión Vínculos Sociales del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana.

		Vínculos Sociales
	Rho	-,636**
Adicción a Videojuegos	p	0,000

Fuente: Escala aplicada en estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana, 2020.
Elaboración propia.

En la Tabla 9 según la prueba de correlación de Spearman se observa que existen relaciones inversa y altamente significativas entre adicción a videojuegos y la dimensión Proyectos del Bienestar psicológico ($r_{ho} = -,688^{**}$, $p < 0.01$), esto quiere decir, a mayor adicción a videojuegos menores proyectos.

Tabla 9

Análisis de correlación entre Adicción a Videojuegos y dimensión Proyectos del Bienestar Psicológico en universitarios de Lima Metropolitana, 2020.

		Proyectos
	Rho	-,688**
Adicción a Videojuegos	p	0,000

Fuente: Escala aplicada en estudiantes de Universidades de Lima Metropolitana, 2020.
Elaboración propia.

CAPÍTULO 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

La OMS (2019) señala que la adicción a videojuegos tiene un patrón comportamental frecuente y persistente que impacta negativamente en la salud emocional y física del afectado,

y ha sido incluido como un trastorno en el CIE 11 la misma que entrará en vigencia en enero del 2022.

El objetivo general de la presente investigación fue relacionar la variable adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, hallándose una alta relación e inversa entre adicción a videojuegos y el bienestar psicológico en la muestra estudiada. Los resultados de correlación en la actual investigación coinciden con el estudio de Pillaca (2020) quien realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el uso de videojuegos y habilidades sociales en una muestra de 256 estudiantes, con diseño no experimental y de tipo correlacional, la cual se halló que existe relación significativa e inversa entre el uso de videojuegos y las habilidades sociales, es decir a mayor uso de videojuegos, menor habilidades sociales en los estudiantes.

Por otro lado, se confirma la hipótesis planteada, la cual señalaba que existe relación significativa entre la adicción a videojuegos y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Los resultados coinciden con el estudio realizado por Chacón et al. (2018) quienes realizaron un estudio con el objetivo de establecer la relación entre el uso problemático de videojuegos con el autoconcepto en una muestra de 490 estudiantes universitarios con edades entre 20 a 29 años, de la ciudad de Granada. Su estudio fue descriptivo y exploratorio, empleando el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Videojuegos de Chamarro y el Cuestionario de Autoconcepto Forma-5 de García y Musitu, encontrando que existe una correlación significativa ($p < .05$) y de tipo inversa entre autoconcepto social y académico con el uso de videojuegos. Los investigadores señalan que niveles bajos de autoconcepto académico y social se pueden posicionar como factores de riesgo frente al desarrollo de una conducta adictiva hacia los videojuegos. En la misma línea, Espejo et al. (2018) en España estudiaron la relación entre el uso de videojuegos con el autoconcepto en

universitarios varones y mujeres que cursaban la carrera de educación primaria. Usaron el Cuestionario de Hábitos de consumo de videojuegos (CHCV) de López y la Escala de Autoconcepto académico y físico (AF-5) elaborado por García y Musitu, hallando que el uso excesivo a videojuegos se vincula de forma significativa ($p < .05$) al autoconcepto académico, y siendo los varones quienes presentan mayores problemas en el uso de los videojuegos comparado con las mujeres. En Lima, tenemos a Pillaca (2020) que hizo una investigación para determinar la relación entre el uso de videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa, en una muestra de 256 estudiantes y de ambos sexos. Su estudio fue descriptivo- correlacional y no experimental, empleando la escala de adicción a videojuegos (GAS) y la lista conductual de Goldstein. La cual se halló una relación alta entre ambas variables, lo que significa que, a mayor uso de videojuegos, menor nivel de habilidades sociales en los estudiantes.

Con respecto al primer objetivo específico de las variables en el estudio, se encontró que un 22,3% de los universitarios presentarían grave adicción a videojuegos, seguido por 27,7% con nivel leve y un 50% con nivel moderado. Estos resultados se aproximan a lo reportado por Quezada (2019) en Lima, en una muestra de 297 estudiantes de una institución educativa, encontraron que el 50% de hombres y mujeres tiene la necesidad de jugar nuevamente cuando no obtienen resultados a su favor. En otros países, Paoli (2020) informa sobre Europa que aproximadamente del 9% al 23% de jóvenes acceden diariamente a videojuegos, además, sostiene que el tiempo dedicado al acceso a videojuegos suele incrementarse en función a la edad, con una media de 6.2 horas de videojuegos a la semana, y en países como España, tan solo en el año 2017 registraron un total de 15.8 millones de videojugadores. Buiza et al. (2017) informa que de forma específica la adicción a los videojuegos los más afectados son los por niños, adolescentes y jóvenes, indicándose que, en

Asia la presencia de este comportamiento adictivo va desde 4.9% al 15%, en Norteamérica del 4.9% al 8%, en Europa del 3% al 11.9%.

En relación al segundo objetivo específico, respecto a los niveles de bienestar psicológico, se ha encontrado que el 45.3% presenta un nivel moderado de bienestar psicológico, seguido de un 29,7% que presenta un nivel alto de bienestar psicológico y tan solo un 25% presenta un bajo nivel de bienestar psicológico. Hay escasos estudios sobre la variables que se ha estudiado, pero se puede coincidir con algunas variables indirectas que se relacionan al bienestar psicológico como la inteligencia emocional, como lo estudió Huaranga y Yactayo (2019) quienes estudiaron la relación entre el bienestar psicológico y el uso problemático de las redes sociales en universitarios, encontrando que el bienestar psicológico es afectado significativamente ante la falta de control en el uso problemático de las redes sociales.

De la misma manera, se ha encontrado una relación inversa y significativa entre la adicción a videojuegos y las dimensiones del bienestar psicológico, es decir, encontramos relación inversa entre la adicción a videojuegos y la dimensión aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos. Estos resultados confirman la hipótesis, que señalaba que existe relación significativa entre la adicción a videojuegos y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. Los hallazgos coinciden con los reportes de estudios relacionados entre las adicciones a los videojuegos y algunas variables psicológicas, emocionales y habilidades sociales, por ejemplo algunos autores señalan una relación inversa entre adicción a videojuegos y la variable autoconcepto (Chacón et al., 2018; Espejo et al., 2018), otros estudios encontraron relación significativa e inversa entre la adicción a videojuegos entre la variables habilidades sociales, inteligencia emocional, ansiedad, personalidad, toma de decisiones y rendimiento académico (Vallejos y Capa, 2010; Arana y Butrón, 2016; Pillaca, 2020; Challco y Guzmán, 2018; Huaranga y Yactayo, 2019; Ylla, 2018).

Con respecto a las limitaciones de la presente investigación y en el contexto de pandemia, se estableció el reto de replantear la forma de establecer procedimientos, entre ellos, establecer interacciones por vía virtual. De este modo, para el recojo de la información (aplicación de las escalas), se presentó los siguientes aspectos: el tiempo de respuesta ante las preguntas (implica en algunos casos la demora de ello) y el riesgo relacionado con la autenticidad en las respuestas. Asimismo, que la muestra no fue probabilística lo que no permitió generalizar los resultados. Además, la notable carencia de investigaciones en el Perú sobre la relación entre adicción a videojuegos y bienestar psicológico en jóvenes universitarios.

La presente investigación brinda un aporte al nivel teórico para otras investigaciones; además, los psicólogos educativos deben prestar mayor atención dado que los estudiantes presentan uso adictivo a los videojuegos, por lo que sería recomendable hacer estrategias de sensibilización y concientización sobre el uso adecuado de los videojuegos. Asimismo, poner énfasis a los problemas psicológicos que aquejan a los universitarios, ya que muchas veces escapan de la realidad refugiándose en el uso de los videojuegos.

4.2 Conclusiones

De acuerdo con el desarrollo de la investigación, los datos y resultados obtenidos en el actual estudio, se señalan las siguientes conclusiones:

1. Se encontró relación con un nivel de significancia alta e inversa entre la adicción a videojuegos y bienestar psicológico en estudiantes de las universidades de Lima Metropolitana.
2. El 50 % de los universitarios presenta un nivel moderado de adicción a videojuegos, seguido por un 27,7% de los universitarios presenta un nivel leve de adicción a videojuegos y un 22,3% presentarían adicción a videojuegos respectivamente.

3. El 45.3% presenta un nivel moderado de bienestar psicológico, seguido de un 29,7% que presenta un nivel alto de bienestar psicológico y tan solo un 25% presenta un bajo nivel de bienestar psicológico.
4. Se encontró correlación inversa y altamente significativa entre adicción a videojuegos y la dimensión aceptación / control de situaciones del Bienestar psicológico en estudiantes de las universidades de Lima Metropolitana.
5. Se encontró correlación inversa y altamente significativa entre adicción a videojuegos y la dimensión Autonomía del Bienestar psicológico en estudiantes de las universidades de Lima Metropolitana.
6. Se encontró correlación inversa y altamente significativa entre adicción a videojuegos y la dimensión Vínculos Sociales del Bienestar psicológico en estudiantes de las universidades de Lima Metropolitana.
7. Se encontró correlación inversa y altamente significativa entre adicción a videojuegos y la dimensión Proyectos del Bienestar psicológico en estudiantes de las universidades de Lima Metropolitana.
8. La adicción a videojuegos afecta a la persona produciendo incremento en el tiempo de uso (tolerancia), respuesta de desagrado cuando se interrumpe la interacción (abstinencia), conflictos interpersonales e intrapersonales y cambios negativos en el estado de ánimo.
9. El bienestar psicológico representa para la persona, salud física y mental, sentimientos de realización, satisfacción, aceptación de sus fortalezas, debilidades y además estabilidad personal y social.
10. Por último, el problema de adicción a videojuegos requiere de un trabajo multidisciplinario y con apoyo de las diferentes áreas de interacción de la persona,

principalmente la familia, puesto que perjudica significativamente el bienestar psicológico.

SUGERENCIAS

- Poner mayor atención a los factores que influyen y facilitan en la aparición de comportamientos debidos a la adicción a videojuegos, tales como; el entorno social, el fácil acceso a los videojuegos y los refuerzos que están presente en el hogar, centros de estudios y otros espacios.
- Realizar acciones preventivas sobre autocontrol, habilidades sociales y concientización hacia los estudiantes de manera general, dado que en la actualidad se está incrementando las adicciones a videojuegos.
- Enfatizar en la observación y evaluaciones preventivas, principalmente en los países y lugares donde presentan mayores índices de adicción a videojuegos, dado que esto involucra niveles bajos de bienestar psicológico.
- Los especialistas de la salud mental deben de intervenir de manera multidisciplinaria a los problemas como la adicción a videojuegos y otros relacionados con la tecnología.

REFERENCIAS

- Arana, K. y Butrón, J. (2016). *Personalidad y adicción a los videojuegos en estudiantes de la universidad nacional de San Agustín - área ingenierías* [Tesis de licenciatura; Universidad Nacional San Agustín]. Repositorio institucional de la Universidad San Agustín <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3620/Psarmekm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bandura, A. (1980). *Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad*. Alianza editorial

- Becoña, E. (2007). Bases psicológicas de la prevención del consumo de drogas. *Papeles del psicólogo*, 28(1). <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1424.pdf>
- Blinka, L. y Smahel, D. (2012). *Predictors of adolescents excessive Internet use: A comparison across European countries. Proceedings of the 15 th European Conference on Developmental Psychology*. <https://irtis.muni.cz/media/3077973/predictors-of-adolescents-excessive-internet-use.pdf>
- Buiza, A., García, C., Alonso, A., Ortiz, P., Guerrero, M., Gonzáles, M. y Hernández, I. (2017). Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas. *Psicología educativa*, 23(2), 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2017.05.001>
- Byrne, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 55(37). <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Cadena, P., Rendón, R., Aguilar, G., Salinas-Cruz, E., Francisco, De la Cruz, R. y Sangerman, D. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Redalyc.org*, 8 (7). <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>
- Cahuaza, Y. y Paz, A. (2019). Evidencia de Validez y Confiabilidad de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes de la Ciudad de Trujillo [Tesis de licenciatura; Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad Cesar Vallejo <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37744?locale-attribute=en>
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM-5. *Adicciones*, 26(2). http://recerca.blanquerna.edu/conductesdesadaptatives/wp-content/uploads/2014/10/091-095-Carbonell_EDIT-1.pdf

- Castro, A. (2009) El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*, 23(3).
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Castro, A. y Sánchez, M. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12(1). <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=257>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico*. Paidós.
- Capilla, E. y Cubo, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Revista de Medios y Educación*, 50, 173-185. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36849882012>
- Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas. (11 de mayo de 2017). Cedro: púberes y adolescentes son más propensos a adicción de juegos en línea. *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-cedro-puberes-y-adolescentes-son-mas-propensos-a-adiccion-juegos-linea-666514.aspx>
- Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A. y Ruiz-Rico, G. (2018). Relación entre autoconcepto, consumo de sustancias y uso problemático de videojuegos en universitarios: un modelo de ecuaciones estructurales. *Adicciones*, 30(3), 179-188.
<http://adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/872/869>
- Chacón, R., Zurita, F., Martínez, A., Castro, M., Espejo, T. y Pinel, C. (2017). Relación entre factores académicos y consumo de videojuegos en universitarios. Un modelo de regresión. *Revista de Medios y Educación*, 50, 109-121.
<https://idus.us.es/handle/11441/51882>

- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1). Doi: 10.5354/0719-0581.2012.17380
- Deci, E. y Ryan, R. (2006). Hedonia, eudemonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1). Doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2).
https://www.researchgate.net/publication/232577536_Subjective_Well-Being_Three_Decades_of_Progress
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 55(1).
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Espejo, T., Chacón, R., Castro, M., Zurita, F., Martínez, A. y Pérez, A. (2018). Incidencia del consumo de videojuegos en el autoconcepto académico-físico de estudiantes universitarios. *Revista De Medios Y Educación*, (52), 7-19.
<https://doi.org/10.12795/pixelbit.2018.i52.01>
- Estallo, J. (2006): Videojuegos. Efectos sobre la conducta. *Comunicación y Pedagogía*, 216(2).
<https://www.redalyc.org/pdf/1350/135022618003.pdf>

- Etxeberría, F. (2000). *Videojuegos y educación. Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*. http://www.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_02/n2_art_etxeberria.htm
- Farber, D. y Dignan, L. (2006): *Web 2.0 isn't dead, but Web 3.0 is bubbling up*. <http://blogs.zdnet.com/BTL/?p=3934>
- Farray, J., Aguiar, V., Bonny, A. y Calvo, M. (2002). *Videojuegos: instrumento de cultura vs cultura de la tortura*. <http://dewey.uab.es/pmarques/evte/josefal.doc>
- Fernández, C. y Polo, M. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de Educación Social de nuevo ingreso. *Departamento de Psicología Evolutiva y Educación, 10(2)*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3896794>
- Fernández, I. (2004): Herramientas para la creación de videojuegos. *Comunicación y Pedagogía, 199(2)*. <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/131421/Recursos%20digitales.pdf;jsessionid=4E6EB47F4E72E733AB9B36CC44F8938F?sequence=1>
- Fernández, N. (2001). *Un monstruo saltó de la pantalla*. <http://www.eluniversal.com/2001/10/22/22470AA.Shtml>
- Fierro, C. (2000). Bienestar, variables personales y afrontamiento en jóvenes. *Escritos de Psicología, 6(2)*. http://www.esritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6_informes.pdf
- Fleming, J. (2004). *Psychological Perspectives on Human Development*. http://swppr.org/Textbook/The_Book.pdf

Fromme, J. (2003): *Computer games as a part of children's culture*.
<http://gamestudies.org/0301/fromme/>

Fuentes, L. y Pérez, L. (2015). Los videojuegos y sus efectos en escolares de Sincelejo, Sucre
(Colombia). *Redalyc*, 6(2). <http://www.redalyc.org/html/310/31045571020/>

Funk, J. (1992). Video games: Benign or malignant?. *Journal of Developmental and Behavioral
Pediatrics*, 13(1). <https://doi.org/10.1177/000992289303200205>

Gagnon, D. (1985): Videogames and spatial skills: An Exploratory Study. *Educational
Communication and Technology*, 14(2). [http://jtoomim.org/brain-
training/video%20games%20and%20spatial%20cognition.pdf](http://jtoomim.org/brain-training/video%20games%20and%20spatial%20cognition.pdf)

Gálvez de la Cuesta, M. (2006): *Aplicaciones de los videojuegos de contenido histórico en el
aula*. <http://www.icono14.net/revista/num7/articulos/carmen%20galvez.pdf>

García, F. (2005). *Videojuegos: Un análisis desde el punto de vista educativo*.
[http://www.irabia.
org/departamentos/nntt/proyectos/futura/futura06/Analisis_educativo.pdf](http://www.irabia.org/departamentos/nntt/proyectos/futura/futura06/Analisis_educativo.pdf)

García, V. y González, I. (2000). El bienestar psicológico. Su relación con otras categorías
sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010

Gee, J. (2004). *Lo que nos enseñan los videojuegos sobre el aprendizaje y el alfabetismo*.
Ediciones Aljibe.

Giles, J. (2005). Internet encyclopaedias go head to head. *Nature*, 438(2).
<https://doi.org/10.1038/438900a>

- Goldstein, J. (1993). *Video games. A review of research*. Toys Manufacturers of Europe.
- Gómez, M., Contreras, L. y Gutiérrez, D. (2016). El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación en estudiantes de ciencias sociales: un estudio comparativo de dos universidades públicas. *Innovación Educativa*, 16(71), 61-80.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179446997004>
- Green, C. y Bavelier, D. (2003): Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6). <https://doi.org/10.1038/nature01647>
- Griffiths, M. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología Conductual*, 13(3), 445-462. <https://www.researchgate.net/publication/273951321>
- Gros, B. (2000). La dimensión socioeducativa de los videojuegos. *EduTec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 12(12). Doi: <https://doi.org/10.21556/edutec.2000.12.557>.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México: Mc Graw Hill/ Interamericana.
- Holtz, P. y Appel, M. (2011). Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *Journal of Adolescence*, 34(1). Doi: 10.1016/j.adolescence.2010.02.004
- Huaranga, E. y Yactayo, M. (2019). *Uso problemático de redes sociales, bienestar psicológico y soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana* [Tesis de licenciatura; Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola
http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9672/3/2019_Huaranga-Cerron-resumen.pdf

- Labrado, F., Bernaldo, M., Estupiña, F., Fernández-Arias, I. y Labrador, M. (2014). *Conductas adictivas*. Pirámide.
- Lemmens, J., Valkenburg, P. y Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *J Youth Adolesc*, 40(1). Doi: 10.1007/s10964-010-9558-x
- Lemmens, J., Valkenburg, P. y Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
<https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Lloret, D., Morell, R., Marzo, J. y Tirado, S (2018). Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes. *Revista de Atención Primaria* 50(6), 350-358. doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.015
- Lopez, P. (2004). Población Muestra y Muestreo. *Scielo* 09 (08).
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
- Marco, C. y Chóliz, M. (2014). Tratamiento cognitivo – conductual de la adicción a videojuegos de rol online: Fundamento de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Anales de psicología*, 30(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16729452005>
- Matalí, J. (8 de Enero de 2015). *Las consultas médicas de adolescentes adictos a los videojuegos online se han triplicado en Catalunya en cinco años*. La Vanguardia. Sitio web: <https://www.lavanguardia.com/vida/20140413/54405725221/triplican-adolescentes-adictos-videojuegos.html>

Ministerio de Salud. (12 de enero de 2020). Más de 3 mil casos por adicción a videojuegos.

Perú 21. <https://peru21.pe/lima/policiales/mas-de-3-mil-casos-por-adiccion-a-videojuegos-noticia/?ref=p21r>

Molina, C. y Meléndez, J. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la *República Dominicana*. *Geriátrika*, 22(3).

<https://www.uv.es/melendez/envejecimiento/bienestar.pdf>

Moreta, R., Gabior, I. y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de Universitarios Ecuatorianos.

Revista Salud y Sociedad, 8(2). Doi:

<https://doi.org/10.22199/S07187475.2017.0002.00005>

Míguez, H. (2006). Monitoreo de creencias, actitudes y prácticas sobre sustancias psicoactivas.

Observaciones generales sobre los resultados comparados entre la primera y segunda sonda en jóvenes estudiantes. http://www.sada.gba.gov.ar/pdf_obs/obs_a0506.pdf

Olavarría, L. (2016). *Moobing y bienestar psicológico en los docentes del ISTFB de Lima* [Tesis de maestría; Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional de la Universidad

Ricardo Palma

http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/987/CORH%20OLAVARRIA_CL.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Hacia una mejor delimitación del trastorno por uso*

de videojuegos. Oms sitio web: <https://www.who.int/bulletin/volumes/97/6/19-020619.pdf>

Martínez, M. y March, T. (2015). Caracterización de la validez y confiabilidad en el constructo metodológico de la investigación social. *Revista Colombiana de Psicología*. 20 (10).

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-CaracterizacionDeLaValidezYConfiabilidadEnElConstr-6844563.pdf>

Paoli, G. (2 de octubre de 2020). La adicción a los videojuegos: datos a nivel mundial, estatal y autonómico. *Gabriela Paoli*. <https://www.gabrielapaoli.com/la-adiccion-a-los-videojuegos-datos-a-nivel-mundial-estatal-y-autonomico>

Peterson, C., y Seligman, M. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14(1). <https://doi.org/10.1111/1467-9280.24482>

Pillaca, C. (2020). *Uso de videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Comas en la ciudad de Lima, 2019* [Tesis de licenciatura; Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24309>

Polo, P. y Marta. (2015). Ceremonial protocolos: métodos y técnicas de investigación científica. *Opción*, 31 (1). <https://www.redalyc.org/pdf/310/31043005061.pdf>

Prieto, G. y Delgado, A. (2010). Fiabilidad y Validez. *Redalyc.org*, 31(1). <https://www.redalyc.org/pdf/778/77812441007.pdf>

Quezada, A. (2019). *Uso de videojuegos y conducta agresiva en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría N°2 de San Martín de Porres* [Tesis de licenciatura; Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/22518>

- Rangel, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve
revisión teórica. *Redalyc.org*, 14(49).
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Salanova, M. y López, E. (2011). Psicología social y psicología positiva. *Revista de psicología
social*, 26(3). [http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2011_Salanova-
L%C3%B3pez-Zafra.pdf](http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2011_Salanova-L%C3%B3pez-Zafra.pdf)
- Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Escala de Bienestar psicológico*. TEA
- Seligman, M. (2014). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*.
Editorial Océano.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American
Psychologist*, 55(1). <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Zeta.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Solari, L. (2018). *Depresión y bienestar psicológico en usuarios del centro del adulto mayor
de la Clínica Ancije- ESSALUD* [Tesis de maestría; Universidad Nacional Federico
Villarreal]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Federico Villarreal
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2085>
- Ulloa, S. (2019). *Adicción a las redes sociales, violencia en relaciones de pareja y bienestar
psicológico en adolescentes de instituciones educativas públicas-distrito Huanchaco*
[Tesis de licenciatura; Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional de la
Universidad Cesar Vallejo <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37772>

Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 20-28.

<https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

Vallejos, M. y Capa, W. (2010). Video juegos: Adicción y factores predictores. *Unife*, 18(1), 103–110. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2010.n.18.1924>

Vielma, J. y Leonor, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica, *Revista Educere*, 14(49).

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

Hoja de consentimiento informado

Estimado(a) participante:

Reciba un cordial saludo, soy Felipe Reynalte Colan, bachiller de la carrera de psicología de la UPN. En esta oportunidad te invito a participar en mi investigación sobre el uso de videojuegos y conductas asociadas. La misma que servirá para obtener el título en Psicología, y además para entregar como aporte a las futuras investigaciones.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pide completar los cuestionarios. Los datos correspondientes le tomarán aproximadamente 20 minutos. No obstante, la participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para otros fines que no sea del estudio.

Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Este estudio no traerá riesgo alguno a su salud e integridad. No presenta costo alguno y usted no deberá pagar nada por participar en el estudio.

Si tiene alguna duda sobre el estudio, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación al correo: felipereynaltecolan@hotmail.com o al 987733754.

Desde ya se agradece su participación.

Acepto participar voluntariamente en este estudio, conducida por el Bachiller Felipe Reynalte Colan. Reconozco que la información que yo provea en el curso de este estudio es estrictamente confidencial y no será usado para ningún otro propósito fuera de este estudio sin mi consentimiento.

Si, Acepto. Y

Anexo 2

Escala de Adicción a Videojuegos (GAS)

No hay respuestas CORRECTAS o INCORRECTAS, sino la expresión de tus opiniones y costumbres. Trate de responder todas las preguntas. Toda su información será manejada con carácter anónimo y confidencial.

Sexo: Mujer Y Hombre Y Edad: ____ Año de estudio: __ Universidad : Estatal Y Particular Y

Alguna vez en tu vida has jugado videojuegos? SI Y NO Y
Has jugado videojuegos? En los últimos 12 meses SI Y NO Y En los últimos 30 días SI Y NO Y
 A qué edad empezaste a jugar los VideoJuegos? _____ años
 ¿Usas plataformas de videojuegos regularmente? (PC, consola, smartphone, tablet, iPad, PSP, NDS, etc) SI Y NO Y
 ¿Dónde generalmente?: Casa Y Escuela Y Cabinas Internet Y Otros Y _____
 ¿Cuántas horas en promedio a la semana juegas? ____ ¿Cuántas horas en promedio en un día juegas? ____

Cada una de las siguientes frases describe tu uso de los VideoJuegos. Por favor marque o señale su manera de usó durante el último año. No olvide responder (X) todas las preguntas teniendo las siguientes alternativas.

Nunca	0
Casi Nunca	1
Algunas veces	2
Casi siempre	3

Siempre

4

		0	1	2	3	4
1	¿Piensas en jugar durante el día?					
2	¿Has aumentado el tiempo que dedicas a jugar?					
3	¿Juegas para olvidarte de la vida real?					
4	¿Otras personas han intentado que reduzcas el tiempo que dedicas al juego?					
5	¿Te has sentido mal cuando no has podido jugar?					
6	¿Te has peleado con otros (amigos, padres,...) por el tiempo que dedicas al juego?					
7	Has dejado de hacer alguna actividad (ir al cines, salir con los amigos, hacer deportes, etc) por estar jugando videojuegos?					

Anexo 3

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

MARQUE SU RESPUESTA CON UN ASPA (X) DE ACUERDO COMO REFLEJE LAS ORACIONES EN SU VIDA

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1.- Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			
2.- Tengo amigos/as en quienes confiar.			
3.- Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
4.- En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
5.- Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6.- Me importa pensar que haré en el futuro.			
7.- Generalmente caigo bien a la gente.			
8.- Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
9.- Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10.- Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.			
11.- Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12.- Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13.- Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			