

Uso problemático de videojuegos

en adolescentes peruanos: Prevalencia estimada y asociación con variables sociodemográficas

Problematic video game use in Peruvian adolescents: Estimated prevalence and association with sociodemographic variables

- Edwin G. Estrada Araoz*, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. Email: edwin5721@outlook.com
- Jimmy N. Paricahua Peralta, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. Email: jparicahua@unamad.edu.pe
- Libertad Velásquez Giersch, Magíster en Gestión Pública, Universidad Andina del Cusco, Perú. Email: lvelasquezg@uandina.edu.pe
- Yolanda Paredes Valverde, Doctora en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. Email: yovapel@yahoo.es
- Rosel Quispe Herrera, Doctora en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. Email: roquihe@yahoo.es
- Marilú Farfán Latorre, Doctora en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. Email: mfarfan@unamad.edu.pe
- William Gerardo Lavilla Condori, Doctor en Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. Email: [wlvilla@unamad.edu.pe](mailto:wlavilla@unamad.edu.pe)
- Miguel Ángel Puma Sacsi, Magíster em Gestión Pública, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. Email: pumaabg@gmail.com
- Mabeli C. Zuloaga Araoz, Licenciada en Educación, Escuela de Educación Superior Pedagógico Público Santa Rosa, Perú. Email: clau.zuar2402@gmail.com

*Edwin Gustavo Estrada Araoz. E-mail: edwin5721@outlook.com

Los autores declaramos que la investigación fue autofinanciada y no tenemos conflicto de intereses.

Received: 01/26/2021 Accepted: 04/15/2022 Published: 05/25/2022 DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.6945144>

Resumen

Los avances tecnológicos y el rápido aumento del acceso a internet en los últimos años han permitido que la industria de los videojuegos amplíe enormemente su atractivo, atrayendo la atención y el interés especialmente de muchos adolescentes, sin embargo, muchos profesionales han subrayado los peligros potenciales que puede ocasionar su uso problemático. En ese sentido, el objetivo de la presente investigación fue estimar la prevalencia del uso problemático de los videojuegos (UPV) en adolescentes peruanos y determinar las variables sociodemográficas asociadas a dicha prevalencia. El enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño fue no experimental y el tipo, descriptivo transversal. La muestra fue conformada por 331 estudiantes a quienes se les aplicó la Escala de Adicciones a los Juegos en Internet, instrumento con adecuados niveles de validez y confiabilidad. Posteriormente, las respuestas se sistematizaron y analizaron utilizando el software SPSS® versión 25. De acuerdo a los resultados, existía una baja prevalencia del uso problemático de videojuegos en los adolescentes participantes (14,2%) y se determinó que algunas variables sociodemográficas como el sexo, la zona de residencia y el tipo de institución educativa se asociaba de manera significativa ($p < 0,05$) a dicha prevalencia. Por ello, resulta imperativo de desarrollar programas psicoeducativos dirigidos principalmente a los estudiantes que utilizan los videojuegos de manera excesiva para reducir su dependencia y frecuencia de uso.

Palabras clave: Videojuegos, uso problemático, estudiantes, educación secundaria, adolescencia.

Abstract

Technological advances and the rapid increase in internet access in recent years have allowed the video game industry to greatly expand its appeal, attracting the attention and interest of many teenagers in particular, however, many professionals have highlighted the potential dangers that can cause problematic use. In this sense, the objective of this research was to estimate the prevalence of problematic video games use (PVGU) in Peruvian adolescents and to determine the sociodemographic variables associated with said prevalence. The research approach was quantitative, the design was non-experimental and the type was cross-sectional descriptive. The sample consisted of 331 students to whom the Internet Gaming Addiction Scale was applied, an instrument with adequate levels of validity and reliability. Subsequently, the answers were systematized and analyzed using SPSS® version 25 software. According to the results, there was a low prevalence of problematic video game use in the participating adolescents (14.2%) and it was determined that some sociodemographic variables such as sex, area of residence and type of educational institution were significantly associated ($p < 0.05$) with said prevalence. Therefore, it is imperative to develop psychoeducational programs aimed mainly at students who use video games excessively in order to reduce their dependence and frequency of use.

Keywords: Video games, problematic use, students, secondary education, adolescence.

Introducción

Los videojuegos son una actividad de ocio extremadamente popular con más de dos mil millones de usuarios en todo el mundo¹, sin embargo, muchos profesionales e investigadores han subrayado los peligros potenciales cuando su uso se vuelve excesivo, compulsivo y patológico²⁻⁴.

Los videojuegos se caracterizan por atrapar a quienes hacen un uso descontrolado del mismo, por lo que es necesario consolidar de manera significativa la identidad personal y social de los usuarios, especialmente en los adolescentes, puesto que son considerados como una población de alta vulnerabilidad, siendo necesario además potenciar su pensamiento crítico y reflexivo en torno a este hábito, pues como usuarios pueden verse proyectados en algunas de las personas en las cuales interactúan en el videojuego⁵. Así pues, los videojuegos suelen provocar mecanismos adictivos en ellos debido a la relación que puedan tener con otros usuarios dentro de una comunidad en línea, a la posibilidad de elegir el modo de juego, a jugar en la forma y el momento que quieran, durante el tiempo que deseen, además de que algunos videojuegos no tienen un final⁶.

El UPV fue incluido en la última revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11) y es conceptualizado como un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente manifestado por el deterioro del control sobre el juego, el incremento de la importancia que se le otorga al juego hasta el punto de que tenga prioridad sobre otros intereses y actividades cotidianas y la decisión de continuar jugando a pesar de las implicancias negativas⁷.

Del mismo modo, el UPV se encuentra incluido en la sección III de la última edición del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)⁸. Los síntomas propuestos son preocupación por los videojuegos, síntomas de abstinencia cuando no se tiene acceso a ellos, tolerancia, intentos fallidos de controlar la participación en ellos, pérdida de intereses en pasatiempos y entretenimiento anteriores, uso excesivo y continuado a pesar de las implicancias psicosociales, engañar a familiares, terapeutas u otras personas respecto al tiempo que destinan a jugar, recurrir a ellos para escapar o aliviar un estado de ánimo negativo (por ejemplo, sentimientos o impotencia, culpa o ansiedad) y poner en peligro su rendimiento académico por priorizar jugar⁹.

Por su parte, Griffiths¹⁰ estipula que deben estar presentes seis síntomas específicos (prominencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, retraimiento, conflicto y recaída) para que cualquier comportamiento, como el uso de videojuegos, se considere problemático o como una adicción. Sin embargo, el comportamiento problemático aún puede estar presente incluso si algunos de estos síntomas y consecuencias no están presentes.

Se sabe que los videojuegos pueden tener algunos beneficios en los adolescentes, como mejorar el enfoque, la multitarea y la memoria de trabajo, pero también pueden tener costos cuando se usan de manera excesiva¹¹. Por ejemplo,

se han informado varias consecuencias psicológicas negativas como la depresión, la ideación suicida, ansiedad, trastornos del sueño, irritabilidad, mal humor, nerviosismo, cansancio emocional y miedo¹². Por ello, dado que el UPV se ha considerado un problema de salud pública creciente, se viene planteando la posibilidad de introducir o fortalecer la regulación gubernamental, similar a otras conductas adictivas (como el consumo de alcohol y las apuestas) que han sido objeto de regulación en numerosos países por algún tiempo¹³.

En la actualidad, además del contenido del juego (sexo, violencia, uso de drogas, lenguaje ofensivo, etc.), la investigación empírica sobre los juegos problemáticos sugiere que el uso excesivo también es un problema real, por lo que se vienen implementando políticas relativas a dicho problema principalmente en países asiáticos como en Corea del Sur y China¹⁴.

Durante los últimos años se han realizado investigaciones para determinar la prevalencia del UPV en adolescentes y jóvenes y determinaron que ella era baja (menor al 16%)^{1,12,15-19}. Del mismo modo, otros estudios buscaron indagar qué variables sociodemográficas se asociaban a la prevalencia del UPV. Un grupo de investigadores desarrollaron un estudio en Noruega para determinar la prevalencia del UPV y su asociación con la salud física y mental y concluyeron que el sexo (masculino) y el grupo de edad (jóvenes) fueron fuertes predictores de dicha problemática¹⁵. Por otro lado, en España se realizó una investigación con el propósito de analizar el UPV en los adolescentes y determinar si existen diferencias entre variables sociodemográficas. Concluyeron que los jugadores *online* tenían casi 12 veces más probabilidad de jugar con alta frecuencia en comparación con los jugadores *offline*, se determinó que los varones jugaban con mayor frecuencia que las mujeres y se halló una relación directa y significativa entre el UPV y la ansiedad²⁰. Finalmente, en Ecuador se realizó una investigación para evaluar la prevalencia del UPV en el contexto ecuatoriano y determinar su relación con algunas variables sociodemográficas, encontrando que los adolescentes varones y que residían en zonas urbanas tuvieron una mayor probabilidad de presentar una mayor prevalencia de dicho trastorno¹.

Por último, el objetivo general de la presente investigación fue estimar la prevalencia del UPV en adolescentes peruanos y determinar las variables sociodemográficas asociadas a dicha prevalencia.

Materiales y métodos

Diseño

La investigación se caracterizó por tener un enfoque cuantitativo, ya que se realizó la recolección de datos a través de la medición y se analizaron los datos haciendo uso de la estadística para responder a la pregunta de investigación²¹. Respecto al diseño, fue no experimental, puesto que la variable UPV no fue manipulada de manera intencional, sino

se observó tal como se dio en su entorno²². En cuanto al tipo, fue descriptivo – transeccional porque se analizó las características y propiedades de la variable de estudio y la recolección de datos fue realizada en un solo momento²³.

Población y muestra

La población fue constituida por 2401 estudiantes que cursaban el séptimo ciclo de educación básica regular (tercero, cuarto y quinto de secundaria) pertenecientes a 7 instituciones educativas de la región de Cusco, Perú. En cuanto a la muestra, fue conformada por 331 estudiantes, cantidad determinada a partir de un muestreo probabilístico estratificado con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. En la tabla 1 se describen las características sociodemográficas de la muestra y se puede ver que existió una mayor participación de estudiantes del sexo femenino, que tenían entre 17 y 18 años, que residían en zona urbana, que estaban matriculados en instituciones educativas públicas y provenían de familias extendidas.

Tabla 1. Características de la muestra.

Características sociodemográficas		n= 331	%
Sexo	Masculino	182	55,0
	Femenino	149	45,0
Edad	Entre 13 y 14 años	93	28,1
	Entre 15 y 16 años	114	34,4
	Entre 17 y 18 años	124	37,5
Zona de residencia	Urbana	199	60,1
	Rural	132	39,9
Tipo de institución educativa	Pública	225	68,0
	Privada	106	32,0
Tipo de familia	Monoparental	78	23,6
	Nuclear	134	40,5
	Extendida	119	35,9

Técnica e instrumentos

Se recurrió a la técnica de la encuesta, mientras que el instrumento fue la Escala de Adicciones a los Juegos en Internet²⁴, la cual fue traducida y validada al español⁶. Dicha escala consta de 20 ítems de tipo Likert (muy en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo y muy de acuerdo) y está estructurada en 6 dimensiones: saliencia (ítems del 1 al 3), modificación del estado de ánimo (ítems del 4 al 6), tolerancia (ítems del 7 al 9), síndrome de abstinencia (ítems del 10 al 12), conflicto (ítems del 13 al 17) y recaída (ítems del 18 al 20). Sus propiedades psicométricas se determinaron a través del proceso de validez basada en el contenido y confiabilidad. En ese sentido, se estableció, mediante la técnica de juicio de expertos, que la escala tenía un adecuado nivel de validez (V de Aiken= 0,883). Por otro lado, la confiabilidad se halló a través de una prueba piloto realizada a 30 estudiantes y mediante la misma se determinó que la escala tenía un adecuado nivel de consistencia interna (α = 0,874).

Tabla 2. Validez basada en el contenido y confiabilidad de la Escala de Adicciones a los Juegos en Internet.

Propiedades psicométricas de la variable y sus dimensiones	Número de elementos	Validez basada en el contenido (V de Aiken)	Confiabilidad (Alfa de Cronbach)
Uso problemático de los videojuegos	20	0,883	0,874
Saliencia	3	0,901	0,823
Modificación del estado de ánimo	3	0,848	0,894
Tolerancia	3	0,892	0,919
Síndrome de abstinencia	3	0,913	0,890
Conflicto	5	0,875	0,854
Recaída	3	0,866	0,865

Procedimiento

La recolección de datos se realizó en el mes de marzo del año 2022. Para ello, se estableció una reunión con los directores y subdirectores de las instituciones educativas focalizadas en la presente investigación con el objetivo de informarles sobre el propósito de la investigación y solicitarles la respectiva autorización. Posteriormente, se contactó a los padres de familia también con la finalidad de comunicarles el objetivo de la investigación y solicitarles su consentimiento para que sus hijos participen. Una vez obtenido el consentimiento, se compartió el link para que accedan a *Google Forms*, aplicación donde se estructuró el instrumento. Finalmente, los estudiantes respondieron a los enunciados en un tiempo aproximado de 15 minutos. El acceso a la encuesta fue cerrado una vez que se obtuvieron las 331 respuestas y la información obtenida se exportó a un archivo de Microsoft Excel, donde se realizó el proceso calificación tomando en cuenta la respectiva escala de valoración.

Análisis de datos

Para realizar el análisis estadístico se utilizó el Software SPSS® versión 25. Los resultados descriptivos se sistematizaron a través de una tabla y figuras, mientras que los resultados inferenciales fueron obtenidos mediante la prueba no paramétrica Chi Cuadrado (X^2), la cual permitió conocer si la variable de estudio se asociaba significativamente con las variables sociodemográficas.

Resultados

En la figura 1 se describe la prevalencia del UPV en los adolescentes. Así pues, se determinó que dicha prevalencia era del 14,2%, lo cual significaba que ellos tenían dificultad para evitar jugar, dejaban de lado otras actividades, responsabilidades e intereses por seguir jugando y permanecían conectados durante largas horas al día. Esto generaría implicancias negativas en su rendimiento escolar, las relaciones interpersonales con los miembros de su familia y además repercutiría sobre su salud física y psicológica.

Del mismo modo, se determinó que la prevalencia de sus dimensiones también era baja. En el caso de la saliencia, era del 11,2%; en la modificación del estado de ánimo era del 16,6%; respecto a la tolerancia, alcanzaba el 12,1%; en cuanto al síndrome de abstinencia, era del 18,4%; con relación al conflicto, llegaba al 15,1% y, por último, la prevalencia de la recaída era del 11,8%.

En la figura 2 se describieron las prácticas asociadas a las dimensiones saliencia, modificación del estado de ánimo y tolerancia. Se puede ver que las principales acciones que realizaban los adolescentes eran perder horas de sueño por quedarse a jugar, considerar que jugar se había convertido en la actividad que más tiempo consumía en sus vidas y aumentar la cantidad de horas destinadas a los videojuegos durante el último año. Por el contrario, las acciones menos recurrentes realizadas por los adolescentes respecto a las

dimensiones mencionadas con antelación eran pensar en su próxima sesión de juegos en su tiempo libre, considerar que un día entero no es suficiente para hacer todo lo que necesita en el videojuego y necesitar pasar más tiempo en los videojuegos.

De acuerdo a la figura 3, las prácticas más recurrentes asociadas a las dimensiones síntomas de abstinencia, conflicto y recaída fueron tener dificultad para reducir el tiempo destinado a los videojuegos, procurar jugar menos tiempo, pero no lograrlo y considerar que los videojuegos están afectando negativamente áreas importantes de sus vidas. No obstante, las acciones menos frecuentes realizadas por los adolescentes fueron sentirse triste por no jugar, mentir a sus familiares debido a las horas destinadas a los videojuegos y considerar que los videojuegos han puesto en peligro sus relaciones intrafamiliares.

Figura 1. Prevalencia de la variable uso problemático de los videojuegos y sus dimensiones.

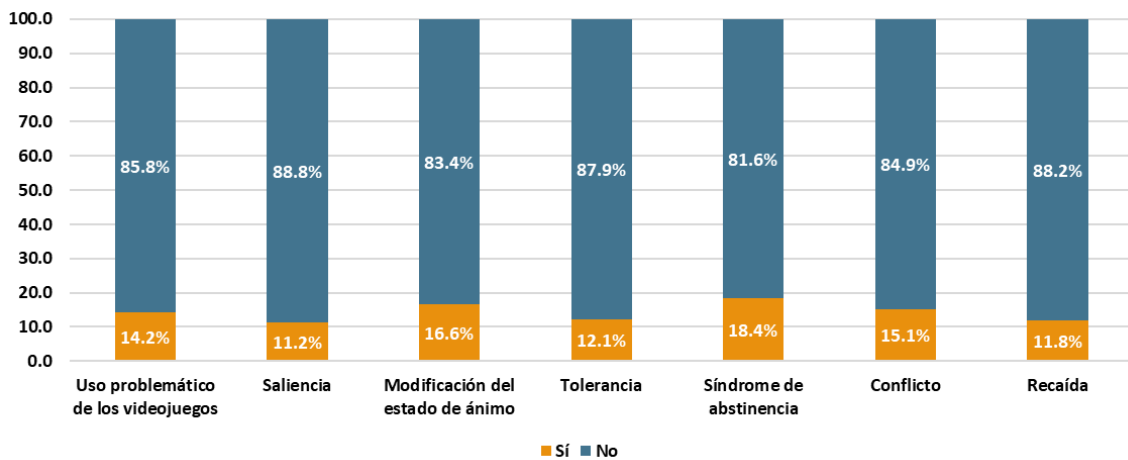


Figura 2. Resultados descriptivos de las dimensiones saliencia, modificación del estado de ánimo y tolerancia.

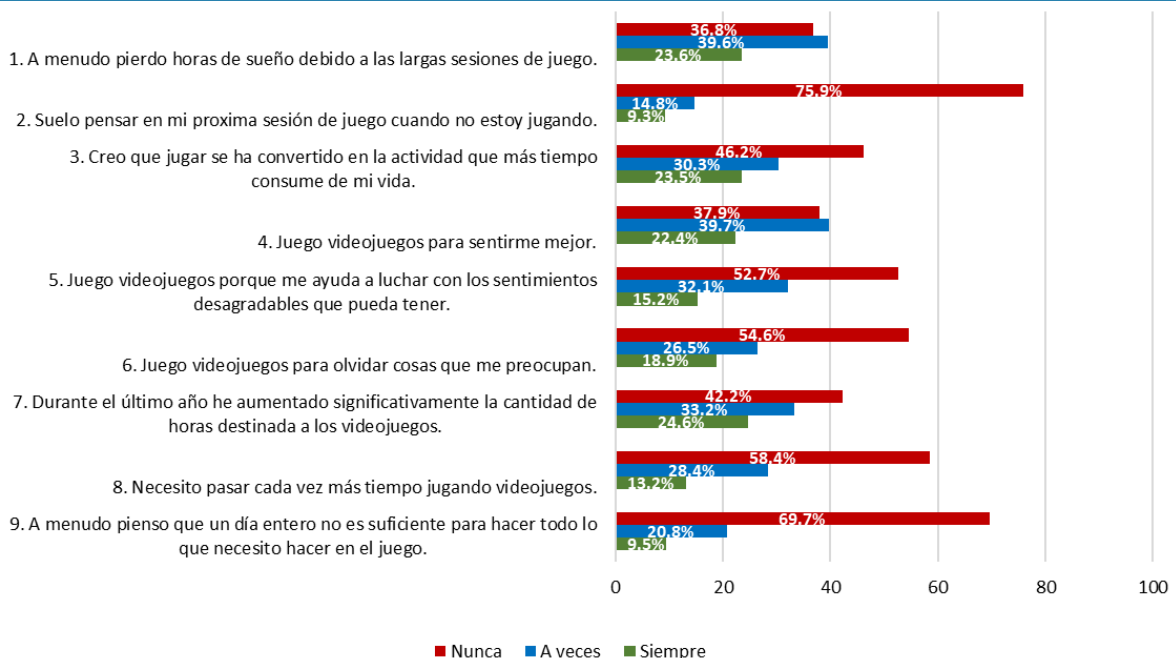
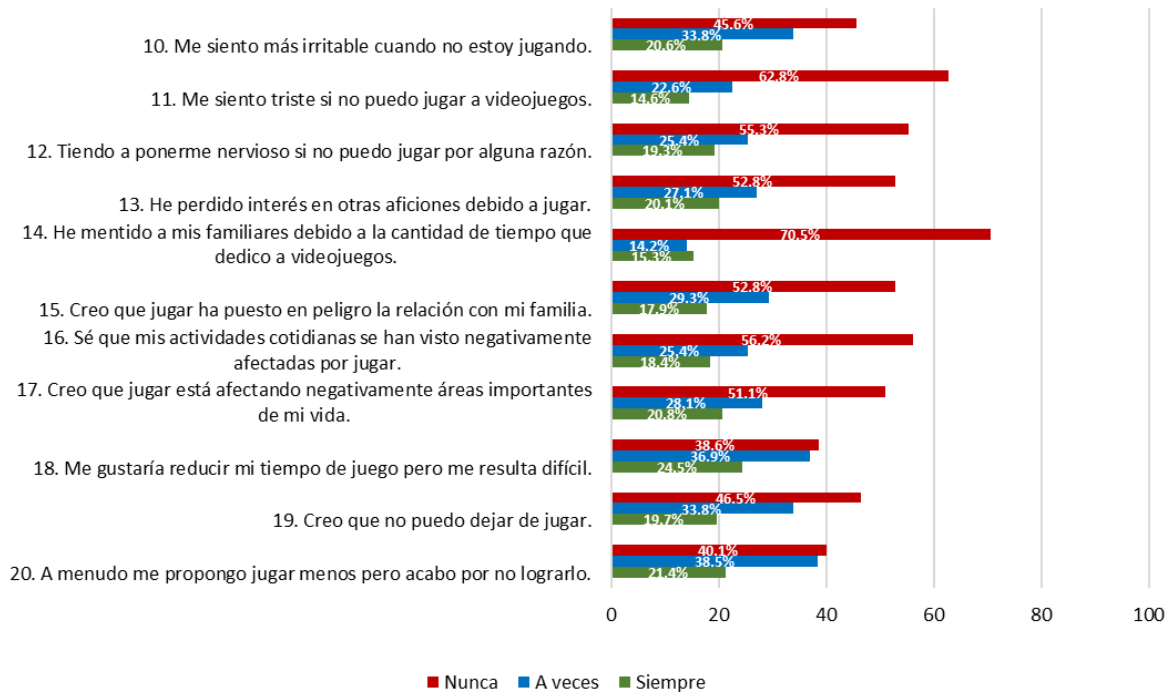


Figura 3. Resultados descriptivos de las dimensiones síntomas de abstinencia, conflicto y recaída.



En la tabla 2 se determinó que algunas variables sociodemográficas el sexo, la zona de residencia y el tipo de institución educativa al cual estaban matriculados los estudiantes se asociaron de manera significativa con la prevalencia del UPV ($p < 0,05$). No obstante, algunas variables como la edad y el tipo de familia no se asociaron de manera significativa a dicho problema ($p > 0,05$). Entonces, de lo expuesto se desprende que eran los estudiantes del sexo masculino, que vivían en la zona urbana y que estudiaban en una institución educativa privada quienes presentaban una prevalencia ligeramente superior del UPV en comparación a los demás grupos de contraste.

Discusión

La pandemia de COVID-19 ha cambiado drásticamente los estilos de vida de las personas, así como las actividades diarias, incluidas aquellas que originalmente estaban destinadas al ocio y al placer. En el caso de los adolescentes destaca jugar videojuegos, lo cual se convirtió además en un comportamiento de afrontamiento utilizados para afrontar el estrés y las restricciones propias del contexto de emergencia. Por ello, en la presente investigación se buscó estimar la prevalencia del UPV en los adolescentes peruanos y determinar las variables sociodemográficas asociadas a dicha prevalencia.

En primer lugar, se determinó que la prevalencia del UPV era del 14,2%, lo cual significaba que ellos tenían dificultad para evitar jugar, dejaban de lado otras actividades, responsabilidades e intereses por seguir jugando y permanecían conectados durante largas horas al día. Entre las principales acciones asociadas a dicha problemática estaban perder horas de sueño por quedarse a jugar, considerar que jugar se había convertido en la actividad que más tiempo consumía en sus vidas, aumentar la cantidad de horas destinadas a dicha actividad durante el último año, tener dificultad para reducir el tiempo destinado a los videojuegos, procurar jugar menos tiempo, pero no lograrlo y considerar que los videojuegos estaban afectando negativamente áreas importantes de sus vidas.

El hallazgo descrito coincide con lo reportado en una investigación realizada en Hong Kong, donde se evaluó a 503 estudiantes para determinar la prevalencia y correlaciones de la adicción a los juegos de video y se concluyó que uno de cada seis adolescentes (15,6%) era adicto a los videojuegos. Asimismo, el riesgo de adicción a los juegos fue

Tabla 3. Asociación entre la variable uso problemático de los videojuegos y las variables sociodemográficas.

Variables sociodemográficas		Prevalencia del uso problemático de los videojuegos		P-valor
		Sí n (%)	No n (%)	
Sexo	Masculino	31 (17,0%)	151 (83,0%)	0,012
	Femenino	16 (10,7%)	133 (89,3%)	
Edad	Entre 13 y 14 años	13 (14,0%)	80 (86,0%)	0,063
	Entre 15 y 16 años	16 (14,0%)	98 (86,0%)	
	Entre 17 y 18 años	18 (14,5%)	106 (85,5%)	
Zona de residencia	Urbana	36 (18,1%)	163 (81,9%)	0,008
	Rural	11 (8,3%)	121 (91,7%)	
Tipo de institución educativa	Pública	38 (16,9%)	187 (83,1%)	0,021
	Privada	9 (8,5%)	97 (91,5%)	
Tipo de familia	Monoparental	10 (12,8%)	68 (87,2%)	0,054
	Nuclear	23 (17,2%)	111 (82,8%)	
	Extendida	14 (11,8%)	105 (88,2%)	

significativamente mayor entre los varones, que tenían un bajo rendimiento académico y los que preferían los juegos multijugador en línea¹⁶. Del mismo modo, los hallazgos de la presente investigación se ven respaldados por un estudio realizado en Suecia, donde buscaron investigar la prevalencia de jugadores comprometidos, jugadores problemáticos y jugadores adictos. Entre las principales conclusiones destaca que el 4,5% cumplió con los criterios de juego altamente comprometido, el 5,3% demostró ser un jugador problemático y el 1,2% cumplió con el límite de adicción a los juegos. Asimismo, el sexo (masculino) se asoció con juegos problemáticos y adictivos¹⁷.

El UPV se identificó inicialmente por tener las características, normalmente evidentes durante un período de al menos 12 meses, de un patrón de comportamiento de juego persistente o recurrente (es decir, caracterizado por la incapacidad para controlar el juego excesivo), que puede estar relacionado, tanto con los videojuegos en línea (es decir, a través de internet) o los videojuegos fuera de línea, y que impacta gravemente en las relaciones familiares, sociales, educativas o de otro tipo del jugador²⁵.

Respecto a las variables sociodemográficas, se determinó que el sexo de los estudiantes se asociaba de manera significativa con la prevalencia del UPV ($p < 0,05$), es decir, los varones presentaban una prevalencia ligeramente superior a dicha problemática en comparación a las mujeres. Una posible explicación indicaría que, por lo general, los varones sienten más pasión que las mujeres por conocer lo desconocido, explorar nuevos inventos o se sienten más atraídos por objetos adictivos como la pornografía, el cibersexo y los videojuegos. Diversos estudios respaldan el hallazgo expuesto^{1,7,12,15,17,19,20,26} quienes reportaron además que, de acuerdo a las imágenes cerebrales tomadas a los varones mientras jugaban videojuegos, existía una mayor actividad en el centro mesocorticolímbico, la región del cerebro asociada con la recompensa y la adicción.

Otro hallazgo relevante da cuenta que la zona de residencia de los adolescentes también se asociaba de manera significativa con la prevalencia del UPV ($p < 0,05$). En ese sentido, quienes vivían en zonas urbanas presentaron una prevalencia ligeramente superior a dicha problemática en comparación a quienes vivían en zonas rurales. Ello se debería a que en las zonas rurales existe un mayor acceso a los dispositivos electrónicos para jugar videojuegos y una mayor conectividad en el caso de que dichos juegos sean *online*. Sin embargo, en las zonas rurales existe una brecha de acceso y la conectividad se caracteriza por ser intermitente, lo cual sería un obstáculo para que los adolescentes jueguen de manera *online*. El hallazgo descrito coincide con un estudio realizado con jóvenes ecuatorianos, donde se encontró que vivir en zonas urbanas incrementaba la posibilidad de que los adolescentes hagan un mayor UPV¹.

Finalmente, se determinó que el tipo de institución educativa a la cual estaban matriculados los adolescentes se asociaba de manera significativa con la prevalencia del UPV ($p < 0,05$). Entonces, de lo expuesto se desprende que eran los adoles-

centes que estudiaban en una institución educativa privada quienes presentaban una prevalencia ligeramente superior a dicha problemática en comparación a quienes estudiaban en una institución educativa pública. Ello se debería a que, en muchos casos, los estudiantes de las instituciones educativas particulares contaban con una mejor condición económica que los estudiantes de instituciones educativas públicas, lo cual les permitía acceder y conectarse a los videojuegos de manera más frecuente. Un hallazgo similar también fue obtenido en Ecuador, donde se determinó que los adolescentes con una mayor problemática eran aquellos que estudian en instituciones privadas¹.

A pesar que en la presente investigación se realizaron hallazgos importantes, no estuvo exenta de limitaciones, debido a la cantidad de participantes, así como las características del instrumento (ser autoadministrado) lo cual no permite realizar generalizaciones significativas y podría generar sesgos de deseabilidad social. En ese sentido, se sugiere incrementar la muestra y utilizar otras técnicas e instrumentos de recolección de datos que permitan darle más objetividad a dicho proceso.

Conclusión

El desarrollo tecnológico reciente ha hecho que los videojuegos se conviertan en la actualidad en una de las actividades de ocio más populares, principalmente entre los adolescentes y jóvenes. Desafortunadamente, al igual que otras actividades altamente gratificantes, una parte de las personas que realizan dicha actividad de una manera tan excesiva podría desarrollar consecuencias negativas en su desenvolvimiento (relaciones interpersonales deterioradas, disminución del rendimiento académico, higiene personal descuidada, falta de socialización, poca práctica de actividades físicas, etc.).

En ese sentido, en la presente investigación se concluyó que la prevalencia del UPV era baja (14,2%). Las principales acciones asociadas a dicha problemática que realizaban los adolescentes fueron perder horas de sueño por quedarse a jugar, considerar que jugar se había convertido en la actividad que más tiempo consumía en sus vidas, aumentar la cantidad de horas destinadas a los videojuegos durante el último año, tener dificultad para reducir el tiempo destinado a dicho hábito, procurar jugar menos tiempo, pero no lograrlo y considerar que los videojuegos estaban afectando negativamente áreas importantes de sus vidas. Finalmente, se determinó que eran los estudiantes del sexo masculino, que vivían en la zona urbana y que estudiaban en una institución educativa privada quienes presentaban una prevalencia ligeramente superior del UPV en comparación a los demás grupos de contraste.

En virtud a lo expuesto, resulta imperativo que los docentes, con apoyo de psicólogos, identifiquen a los estudiantes que utilizan los videojuegos de manera excesiva y desarrollen programas psicoeducativos dirigidos principalmente para reducir su dependencia y frecuencia de uso. Del mismo modo, se debe orientar a los padres de familia para que controlen el tiempo en el que sus hijos se conectan a los videojuegos.

1. Andrade, L., Carbonell, X., & López, V. Variables sociodemográficas y uso problemático de videojuegos en adolescentes ecuatorianos. *Health and Addictions / Salud y Drogas*. 2019. 19(1): 1-10. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i1.391>
2. Griffiths M. Video games and health. *BMJ*. 2005. 331(7509):122-123. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7509.122>
3. Männikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of behavioral addictions*. 2015. 4(4):281-288. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>
4. Von der Heiden, J., Braun, B., Müller, K., & Egloff, B. The association between video gaming and psychological functioning. *Frontiers in Psychology*. 2019. 10:1731. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01731>
5. Amanero, A., & Ricoy, M. Los videojuegos en la adolescencia: prácticas y polémicas asociadas. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. 2015. 13: 115-119. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.13.451>
6. Fuster, H., Carbonell, X., Pontes, H., & Griffiths, M. Spanish validation of the Internet Gaming Disorder-20 (IGD-20) Test. *Computers in Human Behavior*. 2016. 56:215-224. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.050>
7. Cudo, A., Wojtasiński, M., Tużnik, P., Griffiths, M., & Zabielska-Mendyk, E. Problematic Facebook use and problematic video gaming as mediators of relationship between impulsivity and life satisfaction among female and male gamers. *Plos One*. 2020. 15(8): e0237610. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237610>
8. Cudo, A., Misiuro, T., Griffiths, M., & Torój, M. The relationship between problematic video gaming, problematic Facebook use, and self-control dimensions among female and male gamers. *Advances in Cognitive Psychology*. 2020. 16(3):248-267. <https://doi.org/10.5709/acp-0301-1>
9. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th ed. Washington: American Psychiatric Association; 2013.
10. Griffiths, M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. 10(4):191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
11. Mihara, S., & Higuchi, S. Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. 2017. 71(7): 425-444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
12. Wittek, C., Finserås, T., Pallesen, S., Mentzoni, R., Hanss, D., Griffiths, M., & Molde, H. Prevalence and predictors of video game addiction: a study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2015. 14(5): 672-686. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>
13. Humphreys, K., & McLellan, A. A policy-oriented review of strategies for improving the outcomes of services for substance use disorder patients. *Addiction (Abingdon, England)*. 2011. 106(12): 2058-2066. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2011.03464.x>
14. Király, O., Griffiths, M., King, D., Lee, H., Lee, S., Bányai, F., Zsila, Á., Takacs, Z., & Demetrovics, Z. Policy responses to problematic video game use: A systematic review of current measures and future possibilities. *Journal of Behavioral Addictions*. 2017. 7(3):503-517. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.050>
15. Mentzoni, R., Brunborg, G., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K., Hetland, J., & Pallesen, S. Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2011. 14(10): 591-596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
16. Wang, C., Chan, C., Mak, K., Ho, S., Wong, P., & Ho, R. Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: A pilot study. *The Scientific World Journal*. 2014. 2014: 874648. <https://doi.org/10.1155/2014/874648>
17. André, F., Broman, N., Håkansson, A., & Claesdotter-Knutsson, E. Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming - Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports*. 2020. 12:100324. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100324>
18. Sánchez, J., & Silveira, E. Prevalencia y dependencia a los videojuegos en una muestra de adolescentes. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*. 2019. 6(11): 690. <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/690>
19. Kumar, P., Patel, V., Tiwari, D., Vasavada, D., Bhatt. R., & Champa, N. Gaming pattern, prevalence of problematic gaming, and perceived stress level among the Indian medical graduate. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*. 2021. 26:68-73. https://doi.org/10.4103/jmhbb.jmhbb_116_20
20. González, M., Espada, J., & Tejeiro, R. El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes. *Adicciones*. 2017. 29(3):180-185. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.745>
21. Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018.
22. Hernández, R. & Mendoza, C. *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill; 2018.
23. Carrasco, S. *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: Editorial San Marcos; 2019.
24. Pontes, H., Király, O., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. The conceptualisation and measurement of DSM-5 internet gaming disorder: The development of the IGD-20 test. *Plos One*. 2014. 9(10):e110137. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110137>
25. Esposito, M., Serra, N., Guillari, A., Simeone, S., Sarracino, F., Continisio, G., & Rea, T. An investigation into video game addiction in pre-adolescents and adolescents: A cross-sectional study. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*. 2020. 56(5):221. <https://doi.org/10.3390/medicina56050221>
26. González-Bueso, V., Santamaría, J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. Association between internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: A comprehensive review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. 15(4):668. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>