

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de adicción a los videojuegos en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Yesica Paola Corrales Llerena

Lima – Perú

2019

Dedicatoria:

*Dedico este trabajo a mis hijos,
Angie Pamela y José Ángel, que sin duda
son el principal motivo para superarme.*

Agradecimiento:

Agradezco infinitamente a Dios, que ha sido mi fortaleza en los momentos de flaqueza y me ha permitido llegar al final de mi objetivo, a mi familia en especial a mi madre, que con su apoyo, paciencia y consejos me ha empujado hasta mi meta final, a mis hijos Angie Pamela y José Ángel que son mi vida, mi razón y motivo. A mi Universidad que me abrió la oportunidad de superarme y poder culminar mi adorada carrera.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las políticas establecidas por la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2018, me es grato presentar mi trabajo de investigación titulado *“Niveles de adicción a los videojuegos en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, de la Provincia de Canchis - periodo 2019”*, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener el título profesional de licenciatura.

Para lo cual espero que el presente trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente.

Bach. Yesica Paola Corrales Llerena

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Anexos	vii
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	vix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Objetivos	17
1.3.1. Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos	17
1.4. Justificación e importancia	18
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual	
2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Antecedentes internacionales	21
2.1.2. Antecedentes nacionales	24
2.2. Base teórica	28
2.2.1. Conceptualización de Adicción a los Videojuegos	28
2.2.2. Características de la Adicción a los videojuegos	30
2.2.3. Causas de la Adicción a los Videojuegos	32
2.2.4. Consecuencias de la Adicción a los Videojuegos	35
2.2.5. Dimensiones de la Adicción a los Videojuegos	37
2.2.6. Definiciones Conceptuales	38
	v

CAPÍTULO III: Metodología

3.1. Tipo de investigación	43
3.2. Diseño de investigación	43
3.3. Población y muestra	44
3.4. Identificación de las variables y Operacionalización	46
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	48

CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados

4.1. Presentación de resultados generales	52
4.2. Presentación de resultados específicos	55
4.3. Presentación y procesamiento de los resultados	60
4.4. Discusión de los resultados	60
4.5. Conclusiones	62
4.6. Recomendaciones	63

CAPITULO V: PLAN DE INTERVENCION

5.1. Denominación del programa de intervención	64
5.2. Justificación del programa de intervención	64
5.3. Establecimiento de objetivos del programa de intervención	65
5.3.1. Objetivo general	65
5.3.2. Objetivos específicos	65
5.4. Sector al que se dirige el programa de intervención	66
5.5. Establecimiento de conductas problemáticas-conductas meta	66
5.6. Metodología del programa de intervención	67
5.7. Materiales a utilizar	68
5.8. Actividades por sesión	68
5.8.1. Sesión 1	68
5.8.2. Sesión 2	70
5.8.3. Sesión 3	73
5.8.4. Sesión 4	75
5.8.5. Sesión 5	77
5.8.6. Sesión 6	80
5.8.7. Sesión 7	83
5.8.8. Sesión 8	85
5.9. Referencias Bibliográficas	88

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	95
Anexo 2. Test de Dependencia a los Videojuegos	96
Anexo 3. Carta de aceptación de la Universidad Andina del Cusco	98
Anexo 4. Fotografías de aplicación del instrumento	99
Anexo 5. Cuento el árbol perdido	101
Anexo 6. Encuesta de Satisfacción	103
Anexo 7. Reporte Plagiarism Checker	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de Operacionalización	46
Tabla 2. Prueba de confiabilidad del TDV método de consistencia interna	50
Tabla 3. Escala de Calificación del Cuestionario	50
Tabla 4. Baremo de interpretación de la variable	50
Tabla 5. Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo	52
Tabla 6. Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad	53
Tabla 7. Datos sociodemográficos de los estudiantes según las horas al día que se dedican a los videojuegos	54
Tabla 8. Nivel de adicción a los videojuegos de los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco	55
Tabla 9. Nivel de adicción a los videojuegos de los estudiantes, según la dimensión abstinencia	56
Tabla 10. Nivel de adicción a los videojuegos de los estudiantes del primer semestre, según la dimensión abuso y tolerancia	57
Tabla 11. Nivel de adicción a los videojuegos de los estudiantes, según la dimensión problemas asociados a los videojuegos.	58
Tabla 12. Nivel de adicción a los videojuegos de los estudiantes, según la dimensión dificultad de control	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la investigación	44
Figura 2. Técnica de muestreo aleatorio simple (MAS)	44
Figura 3. Técnica de factor de corrección por finitud	45
Figura 4. Datos sociodemográficos de estudiantes según el sexo	52
Figura 5. Datos sociodemográficos de estudiantes según la edad	53
Figura 6. Datos sociodemográficos de estudiantes según horas a día que se dedica a los videojuegos	54
Figura 7. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco	55
Figura 8. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes según la dimensión abstinencia	56
Figura 9. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes según la dimensión abuso y tolerancia	57
Figura 10. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes según la dimensión problemas asociados a los videojuegos	58
Figura 11. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes según la dimensión dificultad de control	59

RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito determinar el nivel de adicción a los videojuegos en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, de la Provincia de Canchis - periodo 2019. El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva, con un enfoque cuantitativo de acuerdo al manejo de los datos. El diseño de la investigación es no experimental de corte transversal.

El universo de la población se conforma por 100 estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina de Cusco. La muestra estuvo conformada por 45 alumnos, determinada aplicando la técnica del muestreo aleatorio simple y aplicando la técnica de corrección por finitud. La técnica aplicada para la recolección fue la encuesta. El instrumento utilizado fue el Test de Dependencia de Videojuegos de Chóliz y Marco 2011.

Se establece como conclusión que: El 51% de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco presentan un nivel bajo de adicción a los videojuegos, es probable que este resultado predominante se deba a que la mayoría de integrantes de la muestra se dediquen a diversas actividades y no afronten conflictos ligados a la adicción a los videojuegos.

Palabras Claves: Abuso, adicción, dependencia, videojuegos, estudiantes.

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the level of addiction to videogames in students of the first semester of the Faculty of Law of the University Andean of the Cusco, of the Province of Canchis - period 2019. The study corresponds to an investigation of a descriptive type, with a quantitative approach according to the handling of the data. The research design is non-experimental, cross-sectional.

The universe of the population consists of 100 students of the first semester of the Faculty of Law of the University Andean de Cusco. The sample consisted of 45 students, determined by applying the technique of simple random sampling and applying the technique of correction by finitude. The technique applied for the collection was the survey. The instrument used was the Video Game Dependency Test of Chóliz y Marco 2011

It is established as a conclusion that: 51% of students of the first semester of the Faculty of Law of the University Andean of the Cusco have no addiction to video games, it is likely that this predominant result is due to the fact that most of the sample's members they dedicate themselves to diverse activities and do not confront conflicts linked to addiction to videogames.

Keywords: Abuse, addiction, dependency, videogames, students

INTRODUCCIÓN

El acelerado avance tecnológico ha abierto una puerta donde muchos han entrado y pocos han logrado salir. En el ámbito de los videojuegos la industria ha sido una de las primeras con mayores adeptos en el mundo, la mayoría de los cuales son jóvenes adultos, niños y adolescentes. Esta generación cuya cultura se ha transformado drásticamente debido al uso temprano de la tecnología, se ha incrementado y convertido en el principal mercado que mueve enormes cantidades de capital.

Los videojuegos, que inicialmente eran una forma sana de entretenimiento y se utilizaban para desarrollar diferentes tipos de habilidades, hoy en día han desarrollado tramas con contenido violento, sangriento, obsceno y sexual. Lo que ha causado que muchos usuarios se vuelvan insensibles a estos y lo perciban con normalidad. Claro que no debemos generalizar, ya que un uso controlado, adecuado y supervisado no implica ningún riesgo en el individuo.

Sin embargo, surge la preocupación debido al incremento de personas de todas las edades que ocupan la mayor parte de su tiempo sentados frente a una videoconsola, una Pc o un equipo móvil, descuidando su quehacer diario y creándose hábitos destructivos. Aunque resulta sorprendente aceptar, los videojuegos hoy en día no se resumen solo a equipos grandes y vistosos, sino también a pequeñas videoconsolas portátiles que atrapan y enamoran al portador.

Según los expertos de ISEP Clinic (Centro de atención clínica del Instituto de Estudios Psicológicos), los adolescentes dan un valor primordial a las nuevas tecnologías e internet, el uso de estas se ha convertido en una necesidad primordial en su vida debido al estatus e identidad que provoca en ellos. “Estar conectados y poseer las últimas

tecnologías para ellos es indispensable”.

La Organización Mundial de la Salud reconoció que el trastorno por videojuegos es un problema mental, así lo incluirá en la próxima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (ICD-11), en ella describe la adicción a los videojuegos como patrón de comportamiento de juego tan grave que prevalece frente a otros intereses vitales de quienes lo padecen y se aplica a juegos digitales como videojuegos que se usan a través de videoconsolas o por conexión a internet. Muchos países lo han identificado como un problema grave. El Perú no es ajeno a esta realidad que muchos tienden a minimizar. Según el especialista José Alvarado de la Clínica de Salud Mental Moisés Heresi de Arequipa, cada mes reportan hasta seis personas con rasgos de adicción a juegos en red, videojuegos entre otras adicciones tecnológicas. Lo más alarmante es que dentro del 15% están niños de 9 a 10 años.

En ese sentido en esta investigación he querido enfocarme en analizar los niveles de adicción a los videojuegos que existen en estudiantes de nivel superior específicamente del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, provincia de Canchis - periodo 2019. Confiando que este trabajo pueda servir como antecedente para la investigación de este nuevo problema de adicción y así pueda contribuir de alguna manera con la situación en la que muchos jóvenes están inmersos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Los videojuegos son una actividad extraordinaria y fascinante para los seres humanos. Muchos de ellos nos ayudan con el desarrollo de habilidades y muchos de ellos provocan importantes y diversas reacciones emocionales.

En definitiva, los videojuegos favorecen la integración de las experiencias, desarrollan habilidades sociales, son una forma extraordinaria de entrenamiento en resistencia a la frustración y permiten llevar a cabo, virtualmente, acciones imposibles de realizar en la vida real (Cholis, 2008).

A través de los años la sociedad ha infundido el juego como entretenimiento saludable y en la actualidad se ha convertido en una de las actividades preferidas de niños, jóvenes y porque no decirlo adultos, pero desarrollado de otra forma que viene a ser los videojuegos online, para lo cual ya no es necesario estar fuera del hogar o contar con un equipo de cómputo puesto que hoy en día esta actividad se puede llevar a cabo con solo acceder plataformas virtuales inclusive desde un teléfono móvil.

Con el paso de los años esta actividad ha pasado, de ser una forma saludable de entretenimiento, a ser una nueva forma sedentaria y adictiva demostrado de una forma excesiva, ocasionando desordenes en la vida diaria; no solo de las personas que dependen de esta actividad, sino también de las familias que tienen que lidiar con este problema que se ha

convertido en un problema social.

La sociedad actual se ha visto impactada por la revolución tecnológica que consigo ha traído diversas consecuencias en las diferentes sociedades. La lucha del día a día para tener una buena calidad de vida, la indiferencia o simplemente el abandono ha influido significativamente en la conducta de los más jóvenes, quienes al ser más vulnerables y verse rodeados de tecnología quedan atrapados en diferentes hábitos, algunos de ellos perjudiciales.

El avance tecnológico no solo ha mejorado el atractivo físico, tipos de juego, infinidad de programas, inclusive ha llegado a simular casi perfectamente la realidad y el juego en tiempo real (realidad virtual) generando efectos negativos, conductas perjudiciales en los usuarios dependientes, especialmente en menores que evidencian rasgos de adicción.

Los usuarios cuanto más jóvenes, tienden a procesar la información de manera más intensa, lo cual los hace más propensos a impresionarse y modificar su comportamiento con facilidad. Por lo cual la influencia de los videojuegos provoca ciertas posturas y cambios de conducta.

Las consecuencias que puede ocasionar el uso descontrolado de los videojuegos, juegos virtuales o también conocidos como juegos en red son catastróficos, ya que si los menores quienes hacen abuso de estos evidencian algún tipo de patología psiquiátrica asociada pueden presentar síntomas de agresividad e inclusive tener desenlaces fatales como el suicidio u otros.

La dependencia a los videojuegos está preocupando cada vez más a diversas sociedades y nuestro país no es la excepción, según una investigación realizada por Moran (citado en Vallejos y Capa, 2010) nuestro país se ubica en el cuarto lugar más alto en concurrencia de usuarios a cabinas de internet, lo cual evidencia el elevado índice de uso de videojuegos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis - periodo 2019?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión abstinencia, en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis - periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión abuso y tolerancia, en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis - periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión problemas asociados a los videojuegos, en estudiantes del primer semestre de la Facultad de

Derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis - periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión dificultad de control, en estudiantes del primer semestre de la facultad de derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis - periodo 2019?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de adicción a los videojuegos en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión abstinencia, que presentan los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019.

- Identificar el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión abuso y tolerancia, que presentan los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019.

- Identificar el nivel de adicción a los videojuegos según la dimensión problemas asociados a los videojuegos, que presentan los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019.
- Identificar el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión dificultad de control, que presentan los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis- periodo 2019.

1.4. Justificación e importancia

La presente investigación es importante porque busca determinar como el uso inadecuado e incontrolado de los videojuegos en todas sus categorías influyen de manera perjudicial provocando el apego o dependencia que afecta no solo la vida social principalmente de los menores, sino también su salud impidiéndoles el desenvolvimiento adecuado frente a su quehacer diario, trayendo consigo otro problema que está asociado a niveles bajos de actividad física, de manera que los jóvenes que llevan una vida frente a estos videojuegos, ordenadores, consolas, etc. están más propensos a padecer obesidad.

La problemática de la localidad de Sicuani es latente debido al incremento de la concurrencia de estudiantes a cabinas de internet principalmente en horarios inadecuados y tiempos excesivos de permanencia. Inclusive al uso descontrolado del internet para jugar, generando conductas agresivas e inadecuadas hasta con sus progenitores.

Por otro lado, la ausencia de los padres ya sea por trabajo, abandono o indiferencia

y la existencia de padres permisivos quienes no controlan ni el tipo de videojuego, ni el tiempo de permanencia que sus hijos se encuentran jugando, muchos de ellos no se imaginan como este mal hábito arrastra a muchos jóvenes a buscar cabinas de internet donde pueden acceder a contenido desconocido y muchas veces no supervisado.

A esto se suma la indiferencia de las autoridades quienes no toman las medidas necesarias para hacerle frente y controlar esta problemática que se refleja en el incremento de grupos de muchachos que se encuentran en cabinas en las que se llevan a cabo partidas de amanecida, donde además de jugar y descuidar sus estudios están expuestos a experimentar diversas actividades perjudiciales, para su integridad física y psicológica.

En razón de todas las características que muestra esta problemática, se hace necesario diagnosticar los niveles que se presentan, los factores relacionados a la adicción a los videojuegos, para adoptar medidas oportunas que cambien esta realidad.

En tal sentido, es de suma importancia y resulta necesario investigar a profundidad el tema por ser un tema de actualidad “Nivel de adicción a los videojuegos en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco provincia de Canchis - periodo 2019” puesto que el abuso que los usuarios le están dando a esta forma de juegos está trayendo consigo esta problemática a la que no debemos ser indiferentes, ya que las consecuencias se manifiestan en comportamientos compulsivos y adictivos, mala salud física y psicológica y escasas relaciones interpersonales.

Desde el punto de vista teórico, el desarrollo del nivel de adicción a los videojuegos quedará como antecedente, ya que generará nuevos conocimientos sobre esta temática

que servirá como fuente para el desarrollo de futuros estudios realizados por otras personas. Del mismo modo, los resultados de la investigación se contrastarán con las teorías validadas por otros autores, para generar nuevos conocimientos científicos.

Desde el punto de vista práctico, beneficiará y servirá de guía a todos los interesados, principalmente padres de familia, autoridades, centros educativos y demás instituciones interesadas ya que, de acuerdo a los índices de adicción que se hallen en los resultados, se realizará una propuesta de intervención con la finalidad de informar, concientizar y reducir la adicción.

Desde el punto de vista metodológico, el presente trabajo orienta en relación a la estructura, técnicas y procedimientos utilizados, instrumento aplicado; para que estos sirvan como guía a otros interesados en desarrollar investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

Existen diversas investigaciones relacionadas al tema de niveles de adicción a videojuegos, diferentes centros de formación universitaria y de diversos profesionales tanto en el extranjero como en nuestro país han dejado antecedentes importantes y muy útiles con respecto a este tema.

Para lo cual se tomará en cuenta autores de los últimos 5 años, tanto nacionales como internacionales.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

García, C., Piqueras, J. y Marzo J. (2017) en su trabajo titulado *“Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos”* tuvieron como objetivo explorar los usos generales y los usos problemáticos que los adolescentes alicantinos hacen de las TICs más populares: Internet, teléfono móvil y videojuegos. La investigación fue de tipo descriptivo y de diseño transversal, la muestra fue formada por 319 adolescentes alicantinos entre 12 y 18 años. Administraron los cuestionarios de experiencias relacionadas con videojuegos (CERV), para medir el uso abusivo de videojuegos en cualquier plataforma. Respecto a los resultados, un total de la muestra 82.9% afirmó jugar a videojuegos. Se detectaron patrones de consumo diferente en ambos sexos, donde predominó en chicas las plataformas orientadas al juego ocasional (Wii, Tablet y Smartphone). El consumo diario en chicos fue mayor (18.2% frente a 8.7%) el consumo esporádico fue mucho menos (19.7% frente a 65.2%) que en chicas. Concluyendo que el uso de los videojuegos es donde se hallaron más diferencias atribuibles al sexo, donde evidenciaron un uso más esporádico en estudiantes de sexo femenino, por los tipos de plataforma utilizados y por la reducida presencia en el juego a

través de internet, que requiere más implicación por parte del jugador, siendo predominante en el sexo masculino.

Marco, C. y Chóliz, M. (2017) realizaron una investigación denominada “*Eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en la prevención de la adicción a videojuegos*” teniendo como objetivo principal analizar la eficacia de las técnicas de control de la impulsividad para la prevención de la adicción a videojuegos añadidas a un programa de prevención previamente validado. El diseño que utilizaron fue un diseño mixto. La muestra la constituyeron 1110 adolescentes de entre 9 y 16 años. Respecto a los instrumentos que administraron, fueron los siguientes: cuestionario de pretest, cuestionario en la primera sesión del programa, retest en la tercera sesión y el cuestionario de seguimiento, el Test de Dependencia de Videojuegos (Choliz y Marco, 2011). Concluyeron que mientras los grupos que permanecieron en lista de espera no presentaron cambios ni en el patrón de uso ni en la dependencia de videojuegos, aquellos en los que se aplicó el programa sí experimentaron un descenso significativo. Demostrando que los resultados se deben a la aplicación de los programas de prevención.

Amaneiros, A. y Ricoy, M. (2015) en su artículo titulado “*Los videojuegos en la adolescencia: prácticas polémicas asociadas*”. Tuvieron como objetivo analizar sobre la dedicación inadecuada de videojuegos y los espacios donde se practicó con mayor frecuencia esta actividad y las consecuencias que conlleva. El estudio lo encuadraron en la metodología descriptiva correlacional. Se trató de un estudio de corte transversal en el que recogieron la información en forma puntual. El instrumento que utilizaron fue un cuestionario elaborado ad hoc, a partir de los objetivos planteados. Contaron con una

muestra de 124 alumnos (62 mujeres y 62 hombres) de adolescentes de educación secundaria de la provincia de Pontevedra de Portugal. Concluyeron que la influencia negativa que dejó en los adolescentes, a partir del uso de videojuegos, se agravó cuanto mayor es su uso.

López, P. (2014) en su investigación titulada *“La adicción a los videojuegos y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la Escuela de Educación Fiscomisional Fe y Alegría, Cantón Ambato, provincia de Tungurahua”* tuvo como objetivo determinar la incidencia de la adicción a los videojuegos en el rendimiento académico de los estudiantes, tuvo un enfoque cualitativo y cuantitativo, de nivel exploratoria, descriptiva, explicativa y asociación de variables. La muestra que usó estuvo compuesta por una población pequeña, por lo tanto, se utilizó todo el universo de estudio, no se obtuvo muestra representativa. Concluyó que los niños dedican demasiado tiempo libre a jugar en los videojuegos, el género preferido son los videojuegos de acción, los mismos que tienen un alto contenido violento.

Soto, R. (2014) en la investigación denominada *“Descripción del estado actual de la adicción a los videojuegos a partir de una revisión bibliográfica”* tuvo como objetivo principal explorar y describir el estado del arte con respecto al tema de la adicción a los videojuegos, en todo el ciclo vital, a nivel nacional e internacional. La investigación fue descriptiva. El método de recopilación de la información fue al análisis documental. Utilizó como muestra la bibliografía de las investigaciones posteriores al año 2000, sistematizando solo investigaciones que trataran sobre uso excesivo y problemático de videojuegos. Utilizó diversas herramientas para medir el uso problemático de

videojuegos, tal como el DSM-5: El cuestionario PVP (Problem Video Game Playing Questionnaire), creado por Tejeiro y Bersabé. Concluyendo que el uso excesivo de videojuegos llegó a constituir un trastorno de adicción conductual.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Alave, S. y Pampa, S. (2018) en su investigación titulada *“Relación entre dependencia a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal de Lima Este”*, tuvieron como objetivo determinar la relación significativa entre la dependencia a videojuegos y las habilidades sociales, el diseño de la investigación fue no experimental de corte trasversal, el alcance fue de tipo correlacional. Utilizaron el test de dependencia a videojuegos de Marcos y Choliz – 2012 y la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Goldstein-1978. Su muestra estuvo conformada por 375 adolescentes de ambos sexos de una Institución Educativa estatal de Lima Este. Respecto a la variable dependencia a videojuegos concluyeron que el 45.5% no depende de los videojuegos, el 29.9% presenta un nivel moderado de dependencia a videojuegos y el 24.6% presenta niveles altos de dependencia. Respecto a las dimensiones. En abstinencia se evidenció que el 45.5% presenta un nivel bajo, el 30.2% experimenta niveles moderados, el 22.3% niveles altos, abuso y tolerancia, el 24.9% evidencia niveles altos, moderado 22.3%, bajo 52.8%, problemas asociados a los videojuegos se evidencia el 28.5% presenta niveles moderados y un 24.9% niveles altos, por último el 23.5% presenta niveles altos, 29.9% nivel moderado y 46.6% niveles bajos de dificultades de control.

Challco, S. y Guzman, K. (2018) en su tesis titulada *“Uso de videojuegos y su*

relación con las habilidades sociales en estudiantes del área de ingenierías de la Unsa”, tuvieron como objetivo determinar la relación existente entre el uso de videojuegos y las habilidades sociales en una muestra 606 estudiantes de segundo a cuarto año de la Facultad de Ingenierías de Producción y Servicios de la Universidad Nacional de San Agustín. Utilizaron el enfoque cuantitativo con diseño no experimental transversal descriptivo y correlacional. Los instrumentos que utilizaron fueron el Test de Dependencia de Videojuegos (TDV). En cuanto a la cantidad de horas que juegan por día, la mayoría lo hace entre 1 a 3 horas representado por el 61.2%, de 3 a 6 horas 19,1%, de 6 a 8 horas lo hace un 1,7% del total de los evaluados indicando un uso es controlado de videojuegos.

Quispe, T. y Miranda, L. (2018) en su investigación titulada *“Adicción a los juegos de internet en los estudiantes del cuarto grado del nivel primario de la Institución Educativa Privada María de Sales Brignole del Distrito de Selva Alegre, Arequipa 2017”*, buscaron describir la adicción al internet, especialmente a los juegos, a sus conceptualizaciones teóricas, juegos más populares, aplicación práctica y por último un plan para erradicar la adicción a los juegos de internet. El tipo de investigación tuvo enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y corte transversal, La muestra estuvo conformada estudiantes que estuvieron matriculados en el cuarto grado de nivel primario de la I.E. María de Sales Brignole del Distrito de Alto Selva Alegre del año 2017, 13 hombres y 17 mujeres. Recogieron los datos a través de un cuestionario. Concluyeron que el 70% de estudiantes presentaron indicios de adicción a los juegos en internet, lo cual coincidió en comportamientos como: privación del sueño. 60% de estudiantes se sintieron aislados, incomprendidos, poco queridos, por lo que recurrieron a los juegos de internet como medio para socializar, lo cual genero

descontrol de impulsos y sentimientos emocionales cambiantes de humor, poca comunicación familiar, baja autoestima.

Remigio, J. (2017) en su investigación titulada *“Adicción a los videojuegos y agresividad en adolescentes de dos instituciones educativas públicas del distrito de los Olivos, 2017”* propuso como objetivo determinar la relación, a modo de correlación, entre agresividad y adicción a los videojuegos. El estudio fue de diseño no experimental de corte transversal. Su muestra estuvo constituida por 350 alumnos entre hombres y mujeres; sus edades fueron comprendidas entre 11 a 16 años, les aplico los instrumentos Test HAMM1ST por Hugo Aquiles Mendoza Mezarina y el cuestionario de agresión de Buss y Perry. La conclusión a la que llego fue que los estudiantes de instituciones públicas que presentan mayores índices de adicción a los videojuegos tienen a manifestar mayores evidencias de conductas de hostilidad y en su mayoría percibieron la presencia del nivel de abuso con el tema del uso de videojuegos con un 97%.

Farfán, L. y Muñoz E. (2016) en su investigación titulada *“Dependencia a videojuegos en estudiantes del VII Ciclo de educación básica regular de una institución educativa privada y una institución educativa nacional, Chiclayo 2016”* tuvieron como objetivo determinar si los niveles de dependencia a videojuegos eran mayores en una Institución Educativa Privada que en una Institución Educativa Nacional. La investigación es de tipo descriptivo comparativo – no experimental. Su población estuvo conformada por estudiantes de una Institución Privada y otra Publica, los estudiantes de ambos sexos pertenecen a los grados 3ro, 4to y 5to grado

de nivel secundaria. Para ello suministraron a 401 estudiantes el Test de Dependencia de Videojuegos, test construido por Chóliz y Marco en el 2010. Concluyeron que existen porcentajes similares de no dependencia a videojuegos en los estudiantes de ambas Instituciones Educativas, Privadas y Nacionales; sin embargo, encontraron cifras que indicaban la presencia de dependencia a videojuegos. Respecto al sexo, se encontraron diferencias importantes entre los niveles de dependencia a videojuegos, siendo los varones quienes presentan niveles de dependencia más elevado a comparación de las mujeres en todas sus categorías.

Quispe, M. (2016) en su investigación *“El uso de los videojuegos y las relaciones interpersonales en estudiantes de la IES. Mariano H. Cornejo, que acceden a cabinas de Internet Juliaca-San Roman 2016”* tuvo como objetivo determinar en qué medida el uso de los videojuegos se relaciona con las relaciones interpersonales en los estudiantes. Utilizó el diseño de investigación transversal. La muestra estuvo constituida por 120 estudiantes, para la recolección de información utilizaron la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario que fue elaborado en base a los objetivos de investigación. Concluyeron que el 28.3% de los estudiantes hacen uso de videojuegos todos los días durante la semana.

Alancha, L. y Gonzales, A. (2015) en su investigación titulada *“Nivel de adicción tecnológica en estudiantes del Colegio Nacional de Ciencias y Artes “La Victoria de Ayacucho”, Huancavelica-2015*. Su objetivo fue determinar el nivel de adicción tecnológica en estudiantes del Colegio Nacional de Ciencias y Artes “La Victoria de Ayacucho”. Fue una investigación descriptiva tipo transversal, para lo cual utilizaron el método deductivo, inductivo. Su diseño fue no experimental,

transeccional descriptivo. Para lo cual utilizaron una población compuesta por 1429 estudiantes del nivel secundario. Utilizaron el método de encuesta con la que identificaron los niveles de adicción a los videojuegos. Llegaron a la conclusión que el 47,5% presentaron adicción moderada a los videojuegos; 30,0% adicción leve, y 22,4% adicción severa indicaron que los estudiantes tenían adicción en menos porcentaje a los videojuegos a comparación de otros.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Adicción a los videojuegos

Cuando hablamos de “adicción” lo primero que se nos viene a la mente es la adicción en una situación de uso de sustancias químicas. Sin embargo, en la actualidad las adicciones no se limitan a conductas generadas por el consumo abusivo de sustancias. Cualquier actividad placentera para un individuo puede convertirse en una conducta adictiva. Es así que dentro de las bases teóricas que respaldan esta investigación, se puntualizan los términos principales relacionados con la adicción a los videojuegos

Griffiths, (2005) la adicción a los videojuegos implica una interacción excesiva hombre-máquina y pueden identificarse por una serie de diagnósticos. Este autor propuso una adaptación de los criterios de juego patológico del DSM-III-R (APA, 1987) para medir la de adicción a los videojuegos.

Griffiths, (2010) los jugadores que llegan a desarrollar un problema de uso excesivo el dedicar cada vez más tiempo al videojuego, lo que menoscaba otras actividades tan

importantes como las relaciones interpersonales cara a cara, los estudios o el tiempo dedicado a otras aficiones.

Marks (1990) las adicciones tecnológicas pueden considerarse, así, como un subconjunto de las adicciones conductuales.

Huizinga (2000) define videojuego como “una actividad libre que se mantiene conscientemente fuera de la vida corriente por carecer de seriedad, pero al mismo tiempo absorbe intensa y profundamente a quien la ejerce”

Soper y Miller (1983) señalaron que la «adicción a los videojuegos» es como cualquier otra adicción conductual y se compone de una implicación conductual compulsiva, una falta de interés en otras actividades, una asociación principalmente con otros adictos y síntomas físicos y mentales cuando intentan detener la conducta (p.ej., temblores).

Según indica Echeburúa et. Al. (2009) el aspecto adictivo de una conducta no se debe tanto a la frecuencia con que se realiza, sino al tipo de relación que se establece con ella. Por tanto, son los videojuegos que generan estas gratificaciones y estas estimulaciones placenteras promoviendo el uso reiterado de los mismos.

Saldaña, (2001) según su definición indica que las tecnologías como internet, móvil y videojuegos representan instrumentos útiles en nuestro día a día, sin embargo, pueden tener dificultades debido a que su diseño es susceptible de afectar la capacidad de control, lo cual, junto con otros factores personales y ambientales facilita su uso abusivo o

inadecuado, pudiendo llegar a generar situaciones problemáticas y producirse una conducta adictiva.

2.2.2. Características de la adicción a los videojuegos

Principalmente se señalan las características que presentan las personas con rasgos de adicción a los videojuegos.

Álvarez, M. (2013) nos da principales características que tipifican al adicto a los videojuegos:

Preocupación excesiva: La persona que muestra rasgos de adicción a los juegos online, videojuegos, constantemente muestra una preocupación particular con el juego cuando está lejos de ellos. Podría mostrar irritabilidad, desinterés en otras actividades o temas y estar más pendiente de los videojuegos.

Mentir sobre el uso de los videojuegos: Por lo general estas personas menosprecian la cantidad de tiempo que pasan jugando. Ponen excusas y mienten sobre la necesidad de utilizar la Pc o ese tiempo con otros fines educativos, culturales, etc.

Falta de control: Una persona con riesgo de volverse adicta a los videojuegos, no es capaz de controlar el tiempo que pasa frente a una Pc, una consola. Puede entrar inicialmente con la intención de pasar 15 o 20 minutos y alargar ese tiempo una y otra vez hasta que pasan horas.

Pérdida de tiempo: Como falta de autocontrol, la persona con características de adicción pasa frente a su videojuego así no le esté dando uso, quizá esperando que cargue o esperando la respuesta de algún otro jugador.

Impacto negativo en otros aspectos de la vida: Una persona con rasgos de adicción, descuida otros aspectos de su quehacer diario. Se aísla progresivamente de sus amigos y familiares, extremadamente llega a descuidar su imagen e higiene personal.

Escondarse de situaciones o sentimientos negativos o incómodos: Algunas personas llegan a utilizar los videojuegos para refugiarse en ellos, evaden sus problemas cuando enfrentan situaciones o sentimientos incómodos (sentimientos de tristeza, discusiones, malas calificaciones).

Actitud defensiva: Es común en personas con rasgos de adicción a los videojuegos, cuando se les hace reparar que pasan demasiado tiempo jugando se ponen a la defensiva. La negación a menudo es una mala señal, sobre todo cuando a la persona no parece importarle el distanciamiento de su entorno social y familiar.

Mal uso del dinero: Por lo general alguien que es adicto a los videojuegos invierte una cantidad desproporcionada de dinero para jugar, para comprar artículos relacionados a su videojuego favorito, a los implementos de la consola o el pc, etc.

Sentimientos encontrados: Lo que al inicio provocaba sentimientos de euforia, viene a convertirse en sentimientos de culpa. La culpa puede llegar a sentirse por el tiempo excesivo que se está jugando, o por alguna discusión de reclamos por parte de

familiares cercanos. Este tipo de sentimientos puede provocar en la persona sentimientos negativos.

En base a lo señalado por la autora se puede deducir que las características de una persona con rasgos de adicción a los videojuegos generalmente son perjudiciales y tienen efectos negativos en su estado emocional, sobre todo en individuos con características agresivas o de otro tipo. Así mismo, existe un deterioro del comportamiento de socialización que trae como consecuencia conflictos entre el jugador y el círculo que lo rodea.

2.2.3. Causas de la adicción a los videojuegos

El Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades (2017), en su artículo “Adicción a los videojuegos” señala que una de las causas más comprobadas de la adicción a los videojuegos es la sensación placentera por la liberación de dopamina en el cerebro y la reducción de ansiedad ante la posibilidad de jugar. Cabe señalar que ambas están presentes en todas las adicciones. Sin embargo, existe un rasgo psicológico propio de cada sujeto, esto se evidencia en la elección del juego.

Algunos juegos en los que se tratan fundamentalmente de matar y matar, hallaron un escenario propicio para la conducción de ansiedades relacionadas con problemas en el control de la agresión. En juegos de estrategia y construcción de mundos paralelos, acumulación de riquezas o de rasgos de prestigio suelen reforzar las defensas personales produciendo una ilusoria mejoría del nivel de autoestima.

Algunas de las causas que podrían estar generando esta adicción son:

- Personalidad dependiente: lo que crea mayor propensión a padecer adicción a los videojuegos debido a la influencia que se ejerce en el individuo.
- Problemas familiares: la mayoría de individuos se refugian en los videojuegos para escapar de las dificultades dentro del núcleo familiar.
- Problemas escolares y/o sociales: inconvenientes que muchos tienen a causa de la integración con su círculo social, el rechazo que origina un refugio en los videojuegos, como un escape.

Según señala Echeburúa (2009) los videojuegos son divertidos, ágiles, cambiantes, atractivos y además son retadores, fáciles de usar, pero no tan fáciles de dominar, otorgan premios y castigos y por lo tanto son motivadores de la acción, esta podría definirse como una causa de la adicción a los videojuegos, ya que al experimentar estas sensaciones nuestra conducta se motiva hacia la conquista de alguna determinada meta y por ende a la persistencia en ella.

Cholíz, M. (2011) en una publicación sobre “Patrón de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia” señala que las principales propiedades motivacionales de los videojuegos son:

- La presencia de escenarios muy atractivos. Con diseños y gráficos

fotorrealistas que logran cautivar a cada vez más a los aficionados.

- Suministran feedback de ejecución de las acciones realizadas, es decir un emisor recoge las reacciones de los receptores y modifica su mensaje de acuerdo con lo captado. Lo que conviene a los videojuegos en actividades netamente interactivas.
- Se organizan en fases o niveles de dificultad graduable, lo que permite que cualquiera sea un jugador potencial, debido al nivel al que aspiran si adquieren habilidad jugando lo necesario.
- La obtención de fases, niveles u objetivos produce sensaciones de competencia, lo que induce a querer jugar cada vez más, ya que se trata de una actividad reforzante y motivadora intrínsecamente.
- En la mayoría de casos los contenidos son fascinantes, lo que, unido a la sensación de dominio y libertad, favorece una sensación de autodeterminación.
- Finalmente, la relación habilidad y dificultad, unido al interés de la tarea de induce absorción de la realidad y dedicación de mucho tiempo en la actividad implicada en el juego.

2.2.4. Consecuencias de la adicción a los videojuegos

Los estudios que a continuación se exponen nos dan una idea de cómo las

personas que abusan de los videojuegos sufren consecuencias negativas. Siendo una de las principales la adicción.

Desde su creación la controversia acerca de sus efectos sobre los jugadores ha tenido opositores y defensores.

Tejeiro, R., Pelegrina, M. y Gómez, J. (2009) en un artículo publicado en la Revista Internacional de Comunicación Audiovisual, Publicidad y Literatura; tratan sobre las consecuencias negativas de los videojuegos y refieren que una de sus consecuencias negativas es alto potencial adictivo. La observación a jóvenes que dedican gran parte de su tiempo y centran sus relaciones sociales en torno a ellos. Según las investigaciones de Loftus y Loftus, (1983) dos tercios de los jugadores de máquinas de videojuegos que fueron examinados se quejaban de ampollas, callos, dolor de tendones y entumecimiento de los dedos, de las manos y de los codos, como resultado de jugar.

Existe una serie de estudios médicos que señalan los efectos y consecuencias negativas de los videojuegos, así tenemos. Alucinaciones auditivas (Spence, 1993), enuresis (Schink, 1991), encopresis (Corkery, 1990), dolor en las muñecas (McCowan, 1981), dolor de cuello (Miller, 1991), dolor en los codos (Miller, 1991).

Una de las consecuencias de jugar a los videojuegos es que evita que los individuos desarrollen habilidades sociales, así lo explica Selnow (1984) quien señala que los jugadores de videojuegos utilizan el aparato como un “amigo electrónico”. Pero esto no significa necesariamente que los individuos que gustan de los

videojuegos dejen de jugar e interactuar con sus amigos.

Por otra parte, algunos autores trataron de establecer relaciones entre los videojuegos y la presencia de trastornos de conducta y síntomas psicopatológicos, concluyendo que no es posible establecer asociación alguna entre el juego y el desarrollo de psicopatología (Gibb, Bailey, Lambirth y Wison, 1985; Funk, 1993) citado por: León, R. y López, J. Centro Municipal de Servicios Sociales “La Orden”

El Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades (2017), en su artículo “Adicción a los videojuegos” señaló que el rendimiento académico disminuye, pues las horas que antes dedicaban al estudio, eran dedicados a los videojuegos. Así mismo, la calidad de sueño y alimentación se ve afectada, lo que influye sobre la capacidad de concentración y atención.

Otra de las consecuencias señaladas fue el incremento de las discusiones familiares, debido a la falta de una comunicación asertiva, lo que a su vez causa distanciamiento e incomprensión. Por otra parte, los problemas económicos, rendimiento laboral y los problemas de salud física y mental, se ven claramente afectados por la adicción. Tanto tiempo de sedentarismo, generan condiciones para padecer de obesidad.

2.2.5. Dimensiones de adicción a los videojuegos

Chóliz y Marco (2011) construyeron el Test de Dependencia de Videojuegos, que evalúa las siguientes dimensiones.

- a. Dimensión de abstinencia:** Estado emocional desagradable, incluso con consecuencias físicas, que ocurren cuando una actividad particular es suspendida o repentinamente reducida.
- b. Dimensión de abuso y tolerancia:** En tal sentido el abuso y tolerancia es el transcurso por el cual se requiere jugar progresivamente cada vez más tiempo y de forma excesiva para conseguir los efectos de cambio del estado de ánimo que se lograban anteriormente.
- c. Dimensión de problemas asociados a los videojuegos:** Se refiere a las secuelas negativas del uso excesivo de los videojuegos.
- d. Dimensión de dificultad de control:** Es la dificultad para dejar de jugar, a pesar de que no sea necesario ni adecuado en ese momento o situación.

2.3. Definiciones conceptuales

- **Adicción:** Hábito que somete la voluntad de una persona. Se trata de la dependencia a una sustancia, a una relación o a una conducta.
- **Agresividad:** Predisposición a actuar o responder de forma violenta. Conjunto de patrones de actividad que pueden manifestarse con intensidad variable, desde expresiones verbales y gestuales hasta agresión física.
- **Abstinencia:** Acción de contenerse, privarse de algo. Renuncia voluntaria de complacer un deseo.
- **Abuso:** Acción y efecto de abusar, supone usar excesiva, injusta, impropia o indebidamente a alguien o algo.

- **Afición:** Inclinación, afecto hacia algo o alguien.
- **Conducta:** La forma que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Acciones que realiza un sujeto frente a estímulos que recibe y a vínculos que establece con su entorno.
- **Consola:** Dispositivo que ejecuta juegos electrónicos contenidos en discos compactos, cartuchos, tarjetas de memoria u otros formatos.
- **Consecuencia:** *Resultado* o efecto de algo o alguna acción previa.
- **Control:** Dominio, mando y preponderancia a la regulación sobre un sistema.
- **Dependencia:** Subordinación a un poder mayor o la situación de un sujeto que no está en condiciones de valerse por si mismo.
- **Descontrol:** Falta de dominio de orden, organización o sobre uno mismo.
- **Dificultad:** Obstáculo o barrera que hay que superar para conseguir un determinado objetivo.
- **Distracción:** Actividad que atrae la atención y sirve de descanso, diversión.
- **Diversión:** Circunstancia o situación que produce alegría o entretenimiento.
- **Entretenimiento:** Mantener la atención de alguien en algo a través de juegos, diversión, placer, etc.
- **Exceso:** Abuso, sobra, aquello que pasa de los límites, que excede o pasa más allá de la medida o regla.
- **Feedback:** Significa retroalimentación, respuesta o reacción. Método de control de sistemas. Replica que nos da un interlocutor como retorno sobre una cuestión determinada.
- **Frustración:** Dificultad para satisfacer una necesidad o un deseo. Sentimiento de tristeza, decepción y desilusión que esta dificultad provoca.

- **Habilidad:** Capacidad de una persona para ejecutar hábilmente una tarea.
- **Hábito:** Costumbre adquirida debido a la frecuencia o repetición de un acto.
- **Integración:** Acción de integrarse, constituir, completar o hacer que alguien pase a formar parte de un todo.
- **Integridad:** No tocado, no alcanzado, no contaminado por un mal o un daño.
- **Juego:** Actividad recreativa y entretenida en la que participa uno o más sujetos.
- **Motivación:** Es la razón que provoca la realización o la omisión de una acción.
- **Obesidad:** Es considerada una enfermedad ya que el exceso de peso acarrea graves problemas de salud. Se caracteriza por la acumulación de grasa y puede tener distintas causas, genéticas, ambientales o psicológicas.
- **Online:** Palabra inglesa que significa en línea. Se utiliza en el ámbito de la informática para nombrar a algo o alguien que está conectado o está usando una red.
- **Ordenador:** En informática la noción se utiliza como sinónimo de computadora o computador. Se trata de la máquina que facilita el procesamiento de datos.
- **Partida:** En los videojuegos, es el conjunto de lances de un juego que lo completan, y también la cantidad que se juega. Personas que se reúnen a jugar en determinado espacio.
- **Patrón:** Hechos o cosas recurrentes que se repiten con previsibilidad y sirven como modelo para producir determinada cosa a partir de ello.
- **Permanencia:** Acción de permanecer o mantenerse en un mismo lugar, estado, condición o situación.

- **Perjudicial:** Adjetivo que refiere a aquello que causa un mal o que resulta destructivo para algo o alguien.
- **Placentero:** Que causa una satisfacción agradable y sosegado.
- **Plataforma:** Se habla de plataforma en los juegos, para nombrar al género de videojuegos donde el protagonista debe avanzar, saltar o escalar a través de distintos niveles.
- **Problemática:** Conjunto de problemas o dificultades que pertenecen a una determinada ciencia, disciplina o actividad.
- **Rasgos:** Conductas que las personas realizan en distintas situaciones y ocasiones. Son constructos que permiten describir y predecir las diferencias individuales.
- **Reforzar:** Aumentar la fuerza o resistencia de una cosa.
- **Rendimiento:** Proporción que surge entre los recursos que se emplean para obtener un resultado.
- **Salud:** Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **Satisfacción:** La satisfacción es una acción o sentimiento que se presenta cuando una persona llena todas sus expectativas con respecto a la percepción de un servicio recibido.
- **Sedentario:** Actualmente el término está asociado al sedentarismo físico, es decir la falta de actividad física.
- **Sensación:** Impresión producida por estímulos externos y recogida mediante los sentidos.
- **Síntomas:** Alteración o señal que el organismo pone en manifiesto para dar a

conocer la existencia de una enfermedad.

- **Tecnología:** Conjunto de recursos, conocimientos y procedimientos empleados en un determinado campo.
- **Tolerancia:** Capacidad que tiene un organismo para resistir y aceptar el aporte de determinadas sustancias, en especial alimentos o medicamentos.
- **Uso:** Hace referencia a la acción y efecto de usar, ejecutar o practicar alguna cosa o actividad.
- **Usuario:** Hace mención a la persona que usa algo para una función específica. En informática, un usuario es aquel terminal de acceso que tiene una persona para ingresar en un software, ya sea en la red o de manera local.
- **Videojuego:** Aplicación interactiva orientada al entretenimiento que, a través de ciertos mandos o controles, permite simular experiencias en la pantalla de un televisor, computadora u otro dispositivo electrónico.
- **Virtual:** Se refiere a la realidad construida mediante sistemas o formatos digitales y da la sensación de estar inmerso en un mundo diferente a real.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo, porque tiene como objetivo llegar a conocer mediante la observación el comportamiento de un grupo de sujetos a través de la descripción exacta de sus actividades sin intervenir sobre él de ninguna manera. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación descriptiva permite detallar situaciones y eventos, es decir como es y cómo se manifiesta un determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

La investigación es de enfoque cuantitativo debido a que los estudios buscan hallar con exactitud las mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar resultados.

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de la presente investigación se realizó bajo un diseño no experimental, y según la temporalización el diseño de investigación es corte transversal porque se obtienen datos en un periodo único.

Según señala Hernández et al. (2014) el diseño no experimental podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Como dicen los autores, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables.

Del enunciado citado por los autores anteriores se deduce que el investigador que utiliza este tipo de diseño sintetiza el trabajo investigativo a la observación, limitándose a la recolección de la información tal cual se da en una situación o circunstancia.



Figura 1. Diseño de la investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes universitarios)

3.3. Población y muestra

- **Población**

La población de estudio está comprendida por 100 estudiantes de la facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, provincia de Canchis 2019.

- **Muestra:**

La muestra de estudio está conformada por 45 estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho, que fue deducida de la población total, la cual se determinó aplicando la técnica del Muestreo aleatorio simple (MAS) y para efectos de un mejor manejo de datos se aplicó la técnica de corrección por finitud.

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

Figura 2. Técnica de muestreo aleatorio simple (MAS)

$$n = \frac{100 (0,5)^2 (1,96)^2}{(100-1) (0,05)^2 + (0,5)^2 (1,96)^2}$$

$$n = \frac{100 (0,25) (3,84)}{99 (0,0025) + (0,25) (3,84)}$$

$$n = \frac{100}{0,25 + 0,96}$$

$$n = \frac{100}{1,21}$$

n = 83 estudiantes

Dónde:

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la población

Z: Nivel de confianza. Teniendo como constante 1,96

e: Margen de error absoluto aplicad al (0,05)

σ : Desviación estándar poblacional, el cual se considera 0,5

$$fh = \frac{n}{N}$$

Figura 3. Técnica de Factor de corrección por finitud

$$fh = \frac{83}{100} = 0.83$$

$$na = \frac{n}{1+fh} = \frac{83}{1.83} = 45$$

Dónde:

fh: Tamaño de la muestra

n: Tamaño de la población

N: Nivel de confianza. Teniendo como constante 1,96

na: Desviación estándar poblacional, el cual se considera 0,5

Criterios de inclusión de los participantes:

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes cuyas edades oscilan entre 16-35
- Estudiantes de la facultad de derecho
- Estudiantes con asistencia regular a la Universidad.
- Estudiantes que aceptaron participar voluntariamente.

Criterios de exclusión de los participantes:

- Estudiantes que no asisten regularmente a clases.
- Estudiante que decidieron no participar del estudio.

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable de estudio es el nivel de adicción a los videojuegos, los factores

sociodemográficos para caracterizar la muestra son el sexo, edad, tiempo que se dedican a jugar.

La variable adicción a los videojuegos, presenta dimensiones de las cuales se derivan los indicadores, y de estos se deriva los ítems que se formulan para el cuestionario. A continuación, se presenta la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1. Matriz de Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICE	INSTRUMENTO
NIVELES DE DEPENDENCIA A VIDEOJUEGOS	Soper and Miller (1983) alegaban que la «adicción a los videojuegos» era como cualquier otra adicción conductual y se componía de una implicación conductual compulsiva, una falta de interés en otras actividades, una asociación principalmente con otros adictos y síntomas físicos y mentales cuando intentan detener la conducta (p.ej., temblores).	Marcos y Cholí (2012) Consiste en la práctica desproporcionada y compulsiva, además al individuo le cuesta excesivamente dejar de practicarlo presentan las siguientes dimensiones: Abstinencia, abuso y tolerancia, problemas asociados a los videojuegos, dificultad de control	<i>Abstinencia</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • irritabilidad • enfado • frustración 	3, 4, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 21 y 25	Totalmente en desacuerdo (0)	Test de Dependencia de Videojuegos (Cholí y Marco, 2011)
			<i>Abuso y tolerancia</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Insatisfacción • Abandono de otras actividades. • Negligencia. • Irresponsabilidad. • Desorganización. 	1, 5, 8, 9 y 12	Un poco en desacuerdo (1)	
			<i>Problemas asociados a los videojuegos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de actividades sociales y familiares. • Privación del sueño. • Baja productividad. • Abandono 	16, 17, 19 y 23	Neutral (2)	
			<i>Dificultad de control</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Permanencia en el juego. 	2, 15, 18, 20, 22 y 24	Un poco de acuerdo (3)	
						Totalmente de acuerdo (4)	

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento empleado para la recolección de datos fue un test de dependencia de videojuegos.

A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA: Test de Dependencia de Videojuegos

- **Autores:** Chóliz y Marco (2011)
- **País de origen:** España
- **Adaptación peruana:** Salas Edwin y Merino César (2017)
- **Forma de Administración:** grupal.
- **Ámbito de Aplicación:** El instrumento es aplicable para estudiantes de nivel universitario en un rango de edades de 16 a 35 años de edad.
- **Duración:** 10 - 15 minutos (aprox.)

Descripción del cuestionario:

El Test de Dependencia a los Videojuegos (TVD), fue construido y validado por Chóliz y Marco (2011), con población española, utilizaron criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, 2000) para adicciones a sustancias. Se trata de un cuestionario de autorregistro, que utiliza una escala ordinal.

Respecto a la *confiabilidad*, inicialmente se elaboraron 55 ítems en función del criterio de los trastornos de dependencia de sustancias. Así como de la dificultad de control del impulso, seleccionando los elementos más representativos de la adicción a los videojuegos. Tras un proceso de validación interjueces, se dispuso de un instrumento de 32 elementos,

que se administró a 621 participantes para llevar a cabo los análisis de confiabilidad mediante las técnicas de consistencia interna.

El alfa de Cronbach del conjunto de los 32 ítems fue de 0,93 atendiendo al índice de homogeneidad corregido y al alfa de Cronbach si se elimina un ítem, se procedió a eliminar los ítems 4,6,21,17,26 y 31 ya que estos ítems presentan una correlación débil (menor a 0,5) con el conjunto de la escala. La eliminación de estos ítems apenas influyó en la consistencia interna del cuestionario e incluso la aumenta; en este sentido, los nuevos resultados presentaron un coeficiente de alfa de Cronbach de 0,94 para el cuestionario en su conjunto, respecto a las sub escalas, en el caso de abstinencia su valor de alfa fue 0,89, para abuso y tolerancia fue de 0,78, problemas asociados a los videojuegos obtuvo un alfa de 0,79 y finalmente en lo respecta a la dimensión dificultad en el control el coeficiente de alfa fue 0,68 (Chóliz y Marco, 2011)

La *validez* de constructo del cuestionario quedó determinado por medio del método de extracción de los factores a través del método de Componentes Principales y para realizar la rotación se empleó el método de Normalización de Promax con un valor de Kappa = 4. El contraste de esfericidad de Bartlett ($X^2(300)=5619,406$; $p<0.001$) reveló que se puede rechazar la hipótesis nula de que las variables utilizadas en el análisis no se correlacionan en la población de la que se ha extraído la muestra, lo cual permite considerar a la matriz de correlaciones adecuada para la factorización. Asimismo, la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO=0.95$), también indico que la matriz de correlaciones es adecuada para el análisis.

Su estructura factorial fue derivada de un análisis de componentes, mediante el cual se extrajeron 4 factores, *Abstinencia* (40.43% de la varianza) compuesta por los ítems

3,4,6,7,10, 11,13,14,21,25; *Abuso y Tolerancia* (5.49% de la varianza) compuesto por 5 ítems: 1, 5, 8, 9, 12; *Problemas ocasionados por los videojuegos*, conformado por los ítems:16, 17, 19 y 23 (4.19% de la varianza); y el cuarto, llamado *Dificultad en el control*, (4% de la varianza) constituido por los ítems 2,15,18,20, 22 y 24.

En nuestro país fue adaptado por Edwin Salas y Cesar Merino en el 2017, fue aplicado en 467 escolares de educación básica regular, provenientes de 5 instituciones educativas de diferentes distritos de Lima. En este estudio fue examinado lingüísticamente para evaluar si era comprensible para la muestra; paso por un proceso de evaluación por jueces expertos, se concluyó que el presente instrumento es adecuado en su versión original, por lo cual no se realizaron modificaciones.

Tabla 2: Prueba de confiabilidad del Test de Dependencia a los Videojuegos método de consistencia interna.

Test de Dependencia a los videojuegos	N° de Items	Alfa de Cronbach	P
Abstinencia	10	0.758	.000
Abuso y tolerancia	5	0.719	.000
Problemas asociados a los videojuegos	4	0.689	.000
Dificultad en el control	6	0.772	.000
Test total	25	0.795	.000

Calificación: Las respuestas se califican en escala de Likert, contemplando desde los valores 0 al 4.

Tabla 3 Escalas de Calificación del Cuestionario

0	1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente acuerdo
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

- **Baremo:** La baremación sirve para efectos de interpretación de los resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los valores posibles que se pueden obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general.

Tabla 4: Baremo de interpretación de la variable

Escalas	I	II	III	IV	Total
Baja	0-12	0-5	0-4	0-7	0-31
Moderada	13-26	6-12	5-10	8-15	32-66
Alta	27-40	13-20	11-16	16-24	67-100

CAPITULO IV

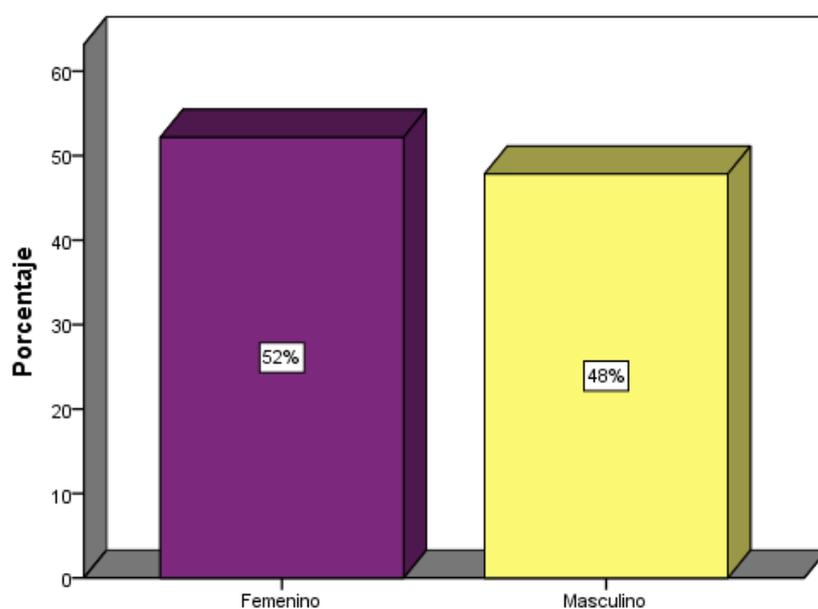
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 5. Datos sociodemográficos de estudiantes de primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según el sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	48	52
Masculino	44	48
Total	92	100

Figura 4. Datos sociodemográficos de estudiantes de primer semestre de la Facultad de



Derecho de la Universidad Andina del Cusco según el sexo.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la investigación determinan que el mayor porcentaje de estudiantes que participaron en el estudio son del sexo femenino igual al 52% y el 48% son del sexo masculino.

Tabla 6. Datos sociodemográficos de estudiantes de primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16-22	76	83
23-29	11	12
30-35	5	5
Total	92	100

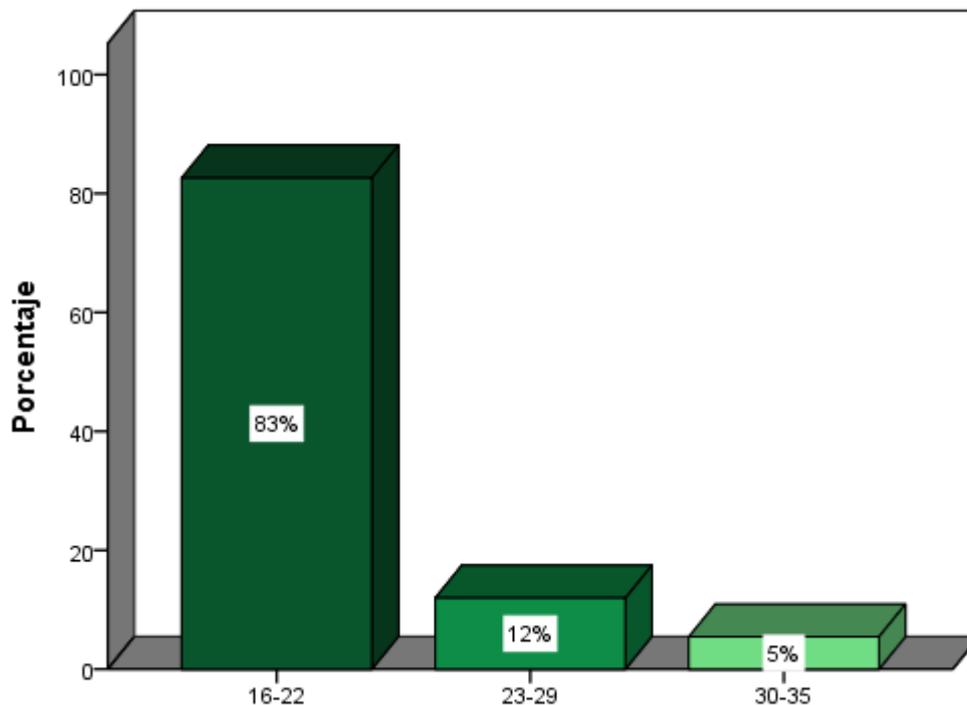


Figura 5. Datos sociodemográficos de estudiantes de primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la edad.

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que el 83% son estudiantes de 16 a 22 años, seguidamente se muestra que el 12% son estudiantes entre 23 y 29 años y finalmente se visualiza que el 5% son estudiantes con edades entre 30 y 35 años.

Tabla 7. Datos sociodemográficos de estudiantes de primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según horas al día que se dedica a los videojuegos.

Horas	Frecuencia	Porcentaje
-------	------------	------------

0	34	37
1-2	25	27
3-4	22	24
5-6	8	9
7-8	3	3
Total	92	100

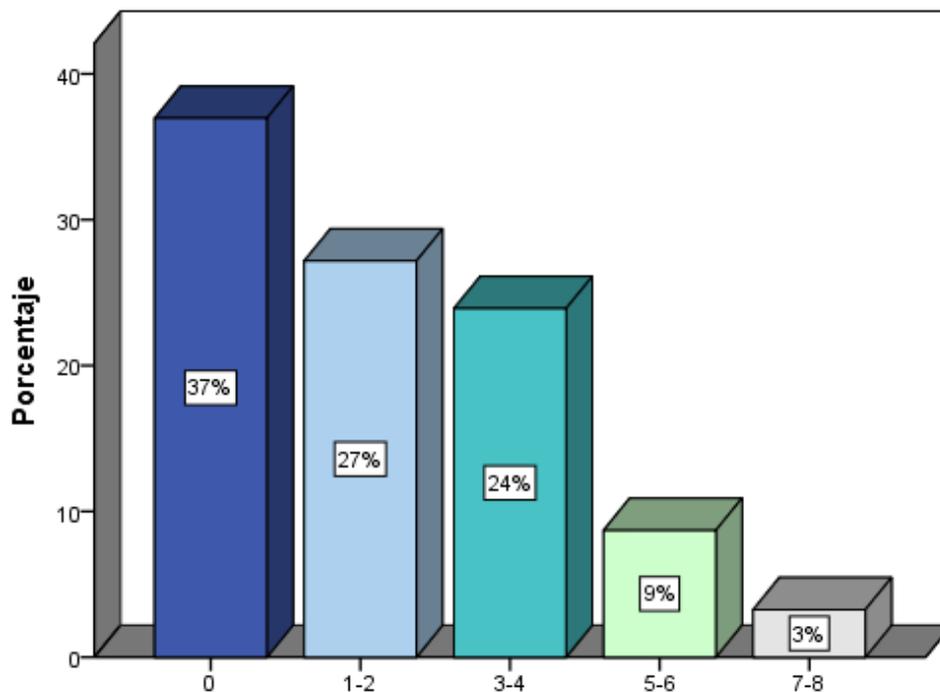


Figura 6. Datos sociodemográficos de estudiantes de primer semestre de derecho de la Universidad Andina del Cusco según horas al día que se dedica a los videojuegos.

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que el 37% de los estudiantes no se dedican a los videojuegos, el 27 % juega entre 1 a 2 horas, el 24% juega de 3 a 4 horas, el 9% juega de 5 a 6 horas y solo el 3% juega de 7 a 8 horas.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 8. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la variable adicción a los

videojuegos.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	47	51
Nivel moderado	24	26
Nivel alto	21	23
Total	92	100

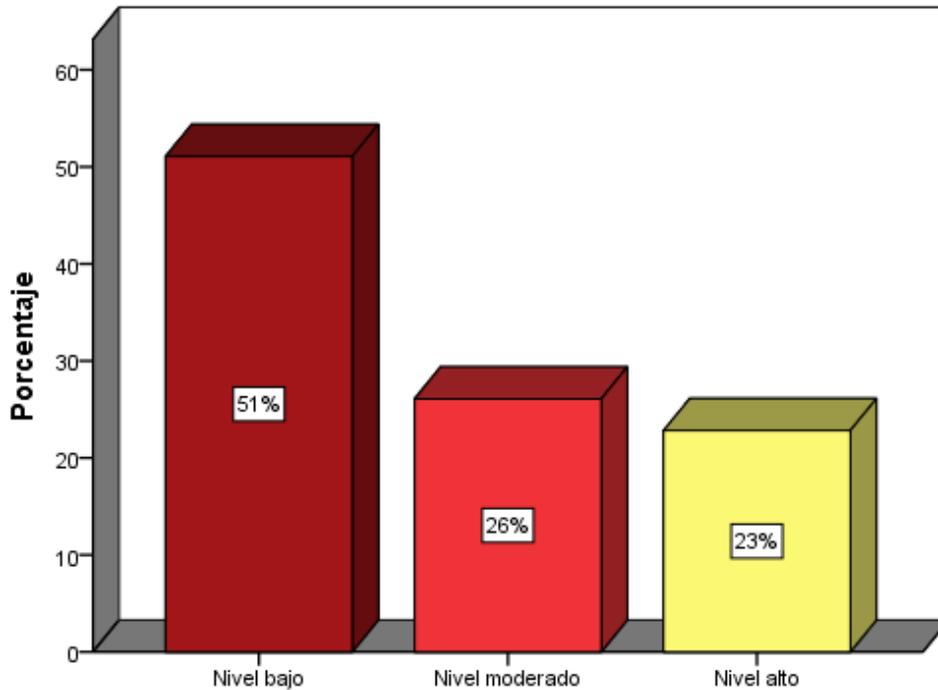


Figura 7. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la variable adicción a los videojuegos.

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que el 51% de estudiantes presentan un nivel bajo de adicción a los videojuegos, seguido del 26% que presenta un nivel moderado y solo el 23% presenta un nivel alto de adicción a los videojuegos.

Tabla 9. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la dimensión abstinencia.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
-------	------------	------------

Nivel bajo	42	46
Nivel moderado	27	29
Nivel alto	23	25
Total	92	100

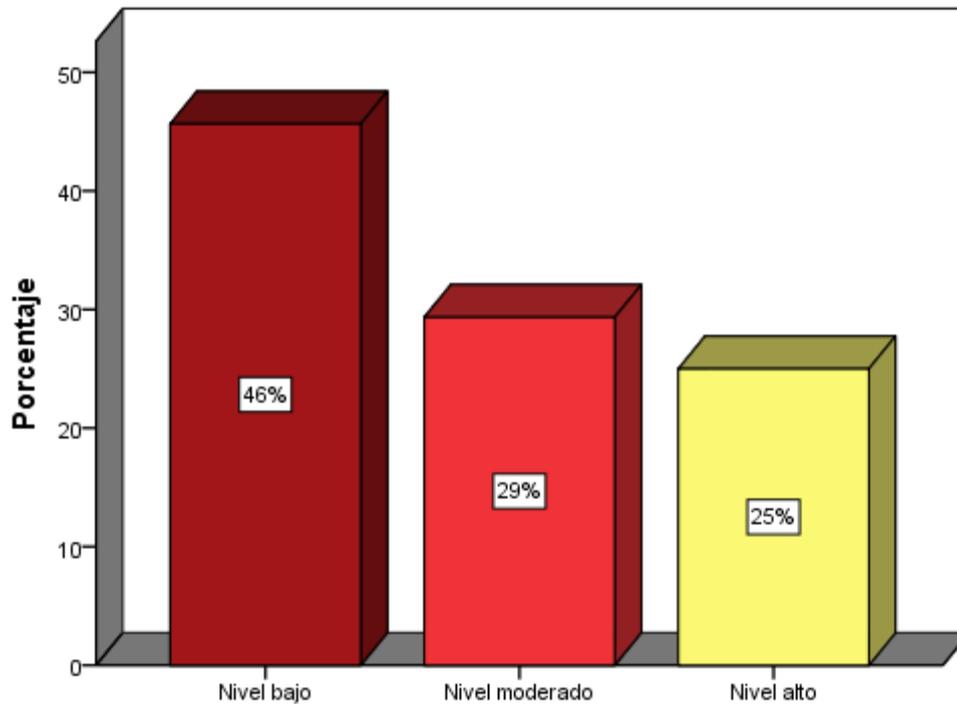


Figura 8. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la dimensión abstinencia.

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que el 46% de los estudiantes presentan un nivel bajo de abstinencia, seguido del 29% que presenta un nivel moderado de abstinencia y finalmente el 25% presenta un nivel alto de abstinencia.

Tabla 10. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la dimensión abuso y tolerancia.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	47	51
Nivel moderado	21	23
Nivel alto	24	26
Total	92	100

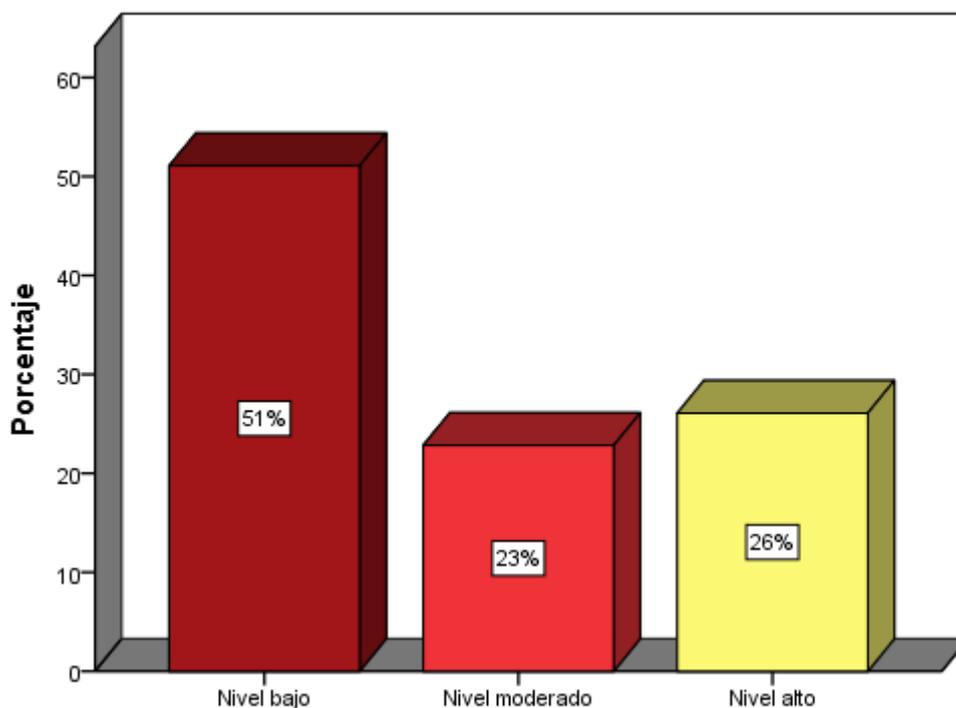


Figura 9. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la dimensión abuso y tolerancia.

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión abuso y tolerancia se determina que en un 51% tiene nivel bajo de abuso y tolerancia, un 23% un nivel moderado y un 26% un nivel alto.

Tabla 11. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la dimensión problemas asociados a los videojuegos.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	50	54

Nivel moderado	22	24
Nivel alto	20	22
Total	92	100

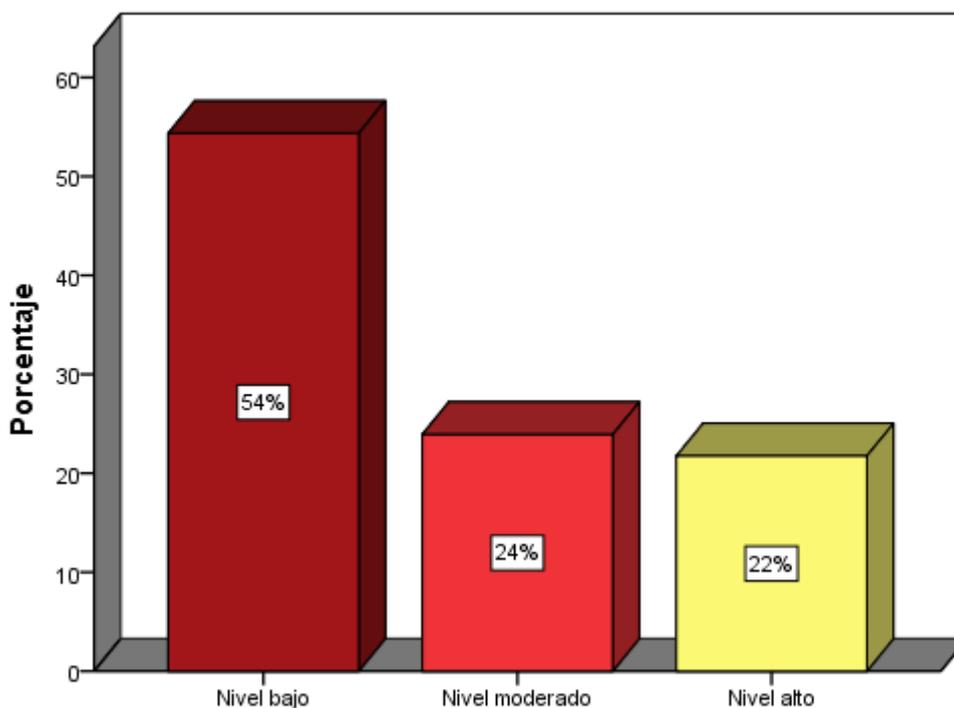


Figura 10. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la dimensión problemas asociados a los videojuegos.

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión problemas asociados a los videojuegos se determina que la mayoría de estudiantes tiene un nivel bajo al 54%, seguido por el 24% que tiene un nivel moderado y solo el 22% tiene un nivel alto.

Tabla 12. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la dimensión dificultad de control.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	54	59
Nivel moderado	30	33
Nivel alto	8	9
Total	92	100

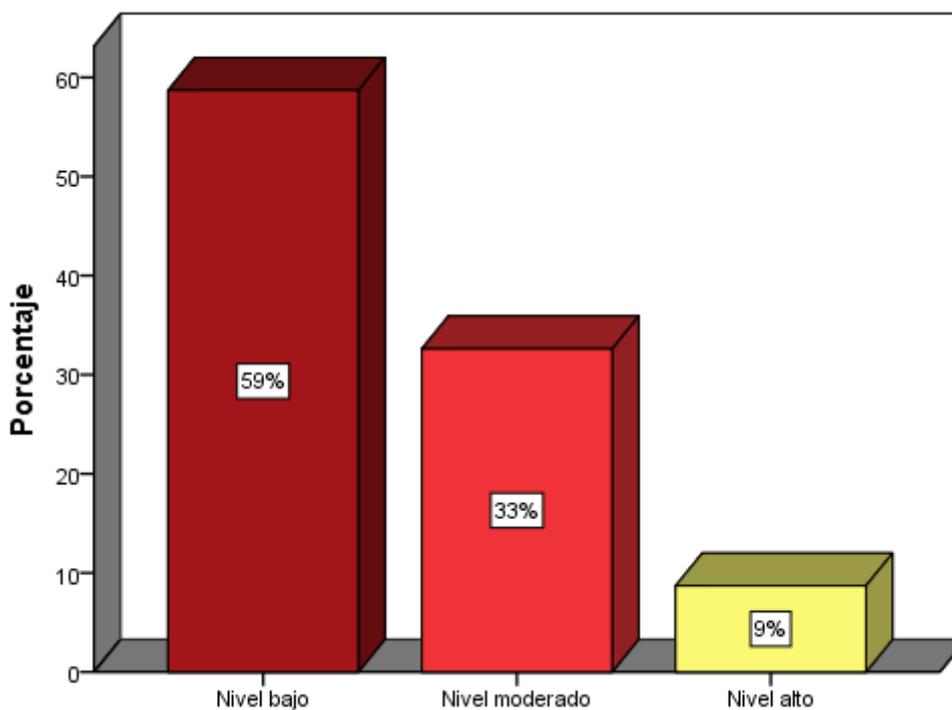


Figura 11. Nivel de adicción a los videojuegos de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco según la dimensión dificultad de control

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión dificultad de control se determina que la mayoría de estudiantes tiene un nivel bajo equivalente al 59%, frente al 33% que tiene un nivel moderado y un 9% que tiene un nivel alto.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para el procesamiento de la información recabada se elaboró una base de datos en una tabla de Excel, donde se vaciaron los datos en forma ordenada por dimensiones con sus

respectivos ítems, seguidamente los valores fueron consignados con la respuesta elegida. Para luego realizar la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, finalmente se estableció el rango del baremo al que pertenece.

Luego de concluir la primera parte, se trasladó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma al Programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron las tablas y gráficos, seguidamente se pasa a realizar la interpretación de los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Permitiendo un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

4.4. Discusión de los resultados

En esta parte de la investigación, analizamos y explicamos los resultados obtenidos en la muestra de estudio, estableciendo la coincidencia o diferencia con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre la misma temática de investigación.

Enfocándonos en el resultado hallado respecto a horas al día que se dedican a los videojuegos, los estudiantes obtuvieron 0 horas predominantemente en 37%, es decir, estos no se dedican a jugar videojuegos. Dicho resultado difiere respecto a los hallados por Challo y Guzman (2018) donde el índice más alto lo obtuvieron en estudiantes que juegan de 1 a 3 horas con 61,2%. Comprobándose de estas comparaciones los estudiantes del presente estudio son más responsables y dedican su tiempo a actividades más útiles y provechosas.

Por otro lado, teniendo en cuenta el resultado de la variable general donde el nivel bajo

de adicción a los videojuegos obtuvo un 51% a nivel bajo, encontramos una diferencia con lo hallado por Remigio (2017) donde el 97% evidencia un nivel significativo de adicción a los videojuegos. Esta diferencia puede atribuirse al poco o nulo interés que los estudiantes de la presente investigación tienen al tema de los videojuegos y que su interés está enfocado a otras actividades, además de las diferencias socioculturales que existen.

Respecto a la dimensión abstinencia, los estudiantes en un 46% tienen un nivel bajo, encontrando cierta similitud con el resultado hallado por Alave y Pampa (2018), donde los niveles bajos coinciden en 45.5%. Estos resultados similares indican un riesgo puesto que al resultar bajo el nivel de abstinencia están proclives a mostrar conductas tendenciosas al uso de los videojuegos.

Respecto a los resultados obtenidos en esta investigación con relación a la dimensión abuso y tolerancia con 51% con mayor prevalencia en el nivel bajo. Se halla coincidencia con lo investigado con Alave y Pampa (2018) donde el 52.8% presenta un nivel bajo de abuso y tolerancia. Estableciéndose esta coincidencia probablemente a que a los estudiantes les hace falta controlar su conducta, aumentando el riesgo de desarrollar patrones vinculados a la adicción a los videojuegos.

4.5. Conclusiones

Por lo expuesto anteriormente en este trabajo de investigación con relación a los niveles de adicción a los videojuegos, se puede concluir lo siguiente:

- El 51% de estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina de Cusco presentan un nivel bajo de adicción a los videojuegos, es probable que este resultado predominante se deba a que la mayoría de integrantes de la muestra se dediquen a diversas actividades y no afronten conflictos ligados a la adicción a los videojuegos.
- El 37% de estudiantes no se dedica ni una hora al día a los videojuegos, es posible que sus actividades estén relacionadas a actividades productivas de diferente índole propias de su edad y que no tienen relación con los videojuegos.
- El 46% de estudiantes están en un nivel bajo en la dimensión abstinencia, lo que muestra que dicho porcentaje no tiene conductas relacionadas con la adicción a los videojuegos.
- El 51% de estudiantes están en un nivel bajo de abuso y tolerancia, lo cual es un indicador de no tener conductas características relacionadas con este tipo de entretenimiento.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones planteadas, se sugieren ciertas recomendaciones con la finalidad de disminuir aún más el índice de estudiantes con niveles altos de adicción.

- Es recomendable que el área de psicología de la Universidad Andina del Cusco realice una constante supervisión a los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho, pues si bien es cierto un gran porcentaje no evidencia adicción a los videojuegos, existe un porcentaje mínimo que supone un factor de riesgo e incidencia a este tipo de entretenimiento.
- Se sugiere que en el área de Psicología de la Universidad Andina de Cusco en coordinación con las áreas competentes, organicen diferentes actividades extracurriculares con el fin de promover el deporte, arte, círculos de estudios, etc. Para así fomentar distracciones sanas y favorables para los estudiantes.
- Implementar charlas de concientización, motivación y autoestima a los estudiantes y padres de familia del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco.
- Fortalecer las conductas y actividades positivas de los estudiantes
- Realizar este tipo de investigación en poblaciones donde existan más indicios de adicción a los videojuegos, para dar más sostenibilidad a los resultados.

CAPITULO V

PLAN DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

“Programa de prevención enfocado a reducir la adicción a los videojuegos mediante la

identificación de fortalezas y reforzamiento de conductas positivas”

5.2. Justificación del Programa

Teniendo en cuenta lo descrito en el capítulo cuatro de la presente investigación, donde el resultado general muestra que el nivel de adicción a los videojuegos presenta un nivel bajo en un 51%, se considera que la muestra no presenta patrones de adicción a los videojuegos. Sin embargo, no se puede considerar totalmente satisfactorio este resultado, ya que existe un porcentaje del 23% que definitivamente es preocupante.

La indiferencia que parte de la sociedad muestra a este problema es alarmante. Ser indiferente a una persona que permanece más de 5 horas jugando solo incrementa y aprueba un hábito que día a día causara problemas de conducta.

La tecnología ha llegado a muchas ciudades de nuestro país para revolucionar la vida de las personas. Como en muchas ciudades en esta se ha convertido en una necesidad para la sociedad, en este caso hoy en día es más fácil tener acceso a este tipo de tecnología que ofrecen las videoconsolas y el internet. Cuando no hay una supervisión adecuada, ni un límite de tiempo determinado, el impacto que estos tienen en la conducta de los más vulnerables es impresionante, en poco tiempo muchos jugadores comienzan a mostrar comportamientos y hábitos preocupantes.

El deseo de fortalecer conductas positivas, sensibilizar y prevenir la adicción a los videojuegos, nos ha llevado a diseñar este programa, que sobre todo busca propiciar un cambio en las prácticas negativas de algunos estudiantes del primer semestre de la facultad de derecho.

En tal sentido, se orientará el presente programa a cumplir un papel no solo de prevención, sino de intervención para evitar conductas relacionadas con la adicción especialmente a los videojuegos.

Esperamos con este programa concretar los siguientes objetivos.

5.3. Establecimiento de objetivos del programa

5.3.1. Objetivo general

Prevenir conductas de adicción a los videojuegos mediante la identificación de fortalezas.

5.3.2. Objetivos específicos

- Brindar información a los estudiantes sobre las conductas de riesgo que trae abusar de los videojuegos.
- Incentivar a la organización del tiempo libre y crear actividades alternativas positivas para los estudiantes.

5.4. Sector al que se dirige el programa

El presente programa está dirigido a los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco-Canchis, quienes fueron participantes de esta investigación.

5.5. Establecimiento de conductas problemáticas / conductas metas

Se evidencia la existencia de conductas problemáticas como:

Ansiedad: Que manifiestan mediante el malestar, incomodidad e irritabilidad cuando se les menciona el tema o cuando van a alargar el tiempo de alguna otra actividad que les impedirá jugar su videojuego favorito.

Conflictos interpersonales: Lo manifiestan en los cambios de estado de ánimo, con su círculo social, familiar y con actividades (trabajos grupales, tareas, exposiciones, intereses).

Sentimientos de culpa: Se sienten frustrados cuando sacan malas calificaciones, cuando no pueden desenvolverse en las exposiciones.

Mala organización del tiempo: Como consecuencia de abusar de los videojuegos llegan tarde a clases debido a los maratones que realizan o simplemente no asisten a clases.

Abandono y/o descuido de su imagen personal: No se asean, descuidan su alimentación (obesidad, bajo peso).

Para estas conductas problemáticas se establecerá como conducta meta lo siguiente:

Ayudarles a identificar el origen de sus conflictos interpersonales, mediante el reconocimiento de fortalezas y debilidades.

Informarles y enseñarles técnicas de autocontrol, como, por ejemplo: reducir las horas de juego, invertir su dinero jugando tiempos excesivos, mantenerse ocupado en actividades productivas.

Ser parte de actividades integradoras e incentivar la participación de los estudiantes mediante juegos grupales, incentivando ambientes gratos que permita a los estudiantes querer participar.

Realizar círculos de estudios ayudándoles a organizar adecuadamente su tiempo libre, mediante la combinación de los estudios con otras actividades relajantes.

Motivar y fortalecer la autoestima, mediante la presentación de videos y audios relacionados al tema.

5.6. Metodología de la intervención

Cabe mencionar que la metodología que se utilizará en el programa será más carácter práctico y participativo que teórico, aunque por supuesto se brindará la información necesaria respecto al tema.

El presente programa de intervención será autofinanciado y se llevará a cabo en el auditorio de la Universidad Andina del Cusco-Canchis, se realizarán 8 sesiones de trabajo, los estudiantes conformarán grupos según la sesión, cada sesión tendrá una duración de una hora aproximadamente.

5.7. Materiales a Utilizar

- Expositor
- Aula o auditorio.
- Sillas.

- Laptop.
- Parlantes.
- Diapositivas referentes a los videojuegos y la adicción que pueden ocasionar.
- Cañón multimedia.
- Ecran.
- Usb.
- Papelotes.
- Plumones gruesos.
- cinta masking.
- Ovillo de cordel
- Hojas bond A4

5.8. Actividades por sesión

5.8.1. Sesión 1:

Bienvenida, presentación e introducción con un video reportaje alusivo al tema

a. Objetivo:

Permitir a los facilitadores presentarse ante el grupo y que los miembros de grupo se conozcan más entre ellos. Además de brindarles información necesaria respecto a las consecuencias que podría traer abusar de los videojuegos y comprometer su participación activa en cada una de las sesiones.

b. Actividad:

La telaraña

c. Recursos:

- Auditorio amplio.

- Dos ovillos de cordel

d. Duración:

- Aproximadamente 1 hora.

e. Desarrollo:

El psicólogo iniciará presentándose y dando la bienvenida a los estudiantes, recomendándoles su participación y que durante las sesiones deberán evitar la manipulación de sus teléfonos móviles, asimismo enfatizará la importancia de ser parte de este programa de intervención.

Luego, pedirá a todos los participantes que conformen 3 grupos de 15 alumnos, una vez conformados los grupos se les indicará que elijan un representante, se deberá recomendar la importancia de estar atentos a la presentación de cada uno de sus compañeros, ya que se lanzará el ovillo indistintamente.

Seguidamente, se pedirá al primer grupo que forme un círculo. Cuando esté formado el círculo con los estudiantes, el otro facilitador le entregará a un estudiante del grupo un ovillo de cordel; este tiene que decir en voz alta su nombre y hobby “Mi nombre es José Fernando y mi hobby es dibujar”. A su vez este tomará y sostendrá la punta del ovillo y lanzará la bola a otro compañero, quien a su vez debe proceder de la misma manera, así sucesivamente se lanzará la bola a otra persona del círculo.

Esta acción deberá de repetirse hasta que todos los participantes queden enlazados en una especie de tela de araña.

Una vez que los estudiantes se hayan presentado, quien se quedó con la bola debe

regresársela a aquel que se la dio, repitiendo los datos de esa persona; quien a su vez hará lo mismo, de manera que el ovillo de cordel recorra la misma trayectoria. De la misma manera deberá proceder el siguiente grupo.

Una vez terminada la presentación de los estudiantes, el psicólogo procederá a pedir a los estudiantes que tomen asiento, seguidamente realizará una introducción mediante la visualización de un video relacionado con el tema "La otra cara de los videojuegos". Para luego realizar una retroalimentación resaltando los aspectos importantes del video

Finalmente, se procederá a agradecer la participación activa de cada uno de ellos y despedirse recomendándoles y comprometiéndoles a asistir a la siguiente sesión.

5.8.2 Sesión 2:

Identificando mis fortalezas y debilidades

a. Objetivo:

Identificar debilidades y fortalezas de los estudiantes

b. Actividad:

Juego 3 fortalezas y debilidades

c. Recursos:

- Hojas bon A4
- Lapiceros
- Auditorio de la Universidad Andina del Cusco.
- Proyector
- Laptop

- Usb
- Diapositivas

d. Duración:

Aproximadamente 1 hora

e. Desarrollo:

Luego de saludar y darles la bienvenida cordial a los estudiantes, el psicólogo procederá a explicar la siguiente actividad.

Se pedirá a los estudiantes que se sienten acomodando las carpetas en forma circular. Seguidamente procederá a repartir a cada estudiante una hoja de papel bon.

Mientras se realiza la distribución de las hojas, procederá a la explicación de la actividad. Los estudiantes deberán doblar la hoja en la mitad para proceder a escribir en la primera mitad dos fortalezas y dos debilidades propias. En la otra mitad de la hoja deberán escribir tres fortalezas y tres debilidades externas.

Una vez que los estudiantes hayan terminado de anotar, los estudiantes procederán a cortar la segunda mitad donde escribieron tres fortalezas y tres debilidades externas, de modo que les quede tres papeles de fortalezas y tres papeles de debilidades.

Una vez terminado el recorte procederán a arrugar el papel con las tres fortalezas para arrojarlas al centro del círculo. El psicólogo pedirá a los estudiantes que vayan al centro del círculo para recoger tres fortalezas de forma indistinta y se las entreguen a sus compañeros que creen que tienen esas fortalezas. Este paso durara aproximadamente de 10 a 15 minutos. De la misma forma se procederá con los papeles que contengan las tres debilidades.

Cuando cada estudiante haya procedido a sentarse, el psicólogo procederá a explicar que deberán contrastar las fortalezas y debilidades que fueron entregadas por sus compañeros con las que escribimos inicialmente, les indicara lo siguiente: "la idea de esta dinámica es que se puedan dar cuenta si lo que piensan sus compañeros de ustedes es lo que ustedes piensas de ustedes mismos, se trata de ver si lo que proyectan es lo que el resto de compañeros percibe de ustedes".

El psicólogo realizara una breve reflexión en torno a las respuestas, utilizando unas diapositivas. Seguidamente, pedirá a los estudiantes que se agrupen como lo hicieron a inicio y que cada grupo sintetice lo que piensa sobre la importancia del tema ¿Qué tan importante es conocer mis fortalezas y debilidades? ¿En qué me ayuda a mejorar?

Seguidamente, el psicólogo tomará 3 respuestas indistintamente y realizarán una retroalimentación del tema en cuestión. Finalmente se despedirán recordándoles el tema de la siguiente sesión.

5.8.3 Sesión 3:

Autoestima

a. Objetivo:

Dar a conocer el concepto claro de lo que es la autoestima y la importancia que tiene en la vida diaria, ya que depende de cómo la tengamos nos beneficiara o perjudicara en

el día a día.

b. Actividad:

Exposición y trabajo en grupo

c. Recursos:

- Proyector
- Usb
- Ecran

d. Duración:

Una hora

e. Desarrollo:

En esta tercera sesión se iniciará con una exposición, mostrando unas diapositivas respecto al tema autoestima, mostrando dos conceptos iniciales el "auto concepto" y "autoestima", seguidamente el psicólogo preguntará al auditorio ¿Sabrías definirte como un ser irrepitible y único? ¿Del uno al diez, cuanto te quieres?

Luego el psicólogo pedirá al público que se presente con la persona que está a su derecha y que le diga "Hola, a partir de hoy voy a mejorar mi autoestima".

A continuación, el psicólogo presentará un vídeo relacionado con la autoestima que titula "*Amarse a uno mismo obra milagros*" que tendrá una duración de 5 minutos con 10 segundos aproximadamente, donde se definirá el concepto de lo que es la autoestima y mostrara a personas con diferentes características describiéndose. Se mostrará este video con la finalidad de concientizar a los estudiantes respecto al valor de aceptarse tal y como uno es. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=v_0OJ1Lt2KE

Posteriormente se pasa a reflexionar el video, "La autoestima es la percepción evaluativa que uno tiene de sí mismo, que apreciación tengo a cerca de mi ser" el psicólogo planteará las siguientes preguntas y se creará una lluvia de ideas: ¿El aspecto físico importa? ¿Nuestra forma de vestir significa algo en concreto? ¿Las personas que se arreglan, maquillan tienen una buena autoestima?

Después de haber discutido la importancia de quererse y aceptarse a sí mismos, el psicólogo pasará a contar un breve cuento "*La historia del árbol perdido*" (anexo 5) al terminar el cuento, el psicólogo dará una moraleja "Todos somos seres únicos, especiales e irrepetibles"

Posteriormente el psicólogo realizará un análisis sobre cómo influye el medio donde nos desarrollamos para tener una buena o una mala autoestima "La autoestima que tengamos nos dará una manera de comportarnos en la sociedad y a la vez esa manera de comportarnos nos ayudará o perjudicará para tener una autoestima sana".

La autoestima no debe de basarse en los demás sino en uno mismo, cuando no hay respeto por uno mismo, cuando uno no se acepta, espera la aprobación de los demás, uno busca una manera de evadir la realidad, es ahí donde fácilmente uno cae en cualquier adicción.

Finalmente, el psicólogo concluirá hasta la siguiente sesión recalcando lo siguiente: Debemos entender que somos seres dignos, capaces, únicos y cada quien trae sus propios dones y habilidades y que si trabajamos en ellos no vamos a necesitar mostrarle al mundo quienes somos.

5.8.4 Sesión 4:

¿Qué tan importante es el autocontrol?

a. Objetivo:

El principal objetivo es buscar un debate respecto al tema y tener la opinión y participación activa de los estudiantes.

Así mismo, que los estudiantes aprendan a controlar sus emociones para que sus emociones no los controlen a ellos.

b. Actividad:

Video y dinámica: Técnica del semáforo

c. Recursos:

- Auditorio
- Laptop
- Usb
- Ecran
- Papelotes
- Plumones
- Cinta masking.

d. Duración:

1 hora

e. Desarrollo:

Luego de la respectiva bienvenida, el psicólogo, pasará a mostrar un vídeo que titula "Autocontrol todo lo que necesitas saber" que tendrá una duración aproximada de 15 minutos y nos da una idea básica de lo que es el autocontrol, así como unos cortos consejos

que tiene como finalidad ayudar con las dificultades que puedan presentarse para poder auto controlarse. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=06v1YPt-05A>

Luego el psicólogo pasará a analizar el video mediante lluvia de preguntas, ¿Qué es el autocontrol? ¿Una falta de autocontrol te puede llevar al estrés? ¿La falta de autocontrol puede empujarte a alguna adicción? Primero, se pedirá la participación de los estudiantes, si no hubiese participantes voluntarios, el psicólogo escogerá a determinados estudiantes para responder a esas y más preguntas que se puedan plantear.

Luego de terminado el debate, se pasará a realizar la dinámica denominada "Técnica del semáforo", formaran 04 grupos de 11 personas, una vez conformados los grupos se les facilitara 02 papelotes y tres plumones a cada grupo.

A continuación, el psicólogo explicará cómo debe realizarse la dinámica: La Técnica del semáforo es una técnica muy sencilla, deberán tener en cuenta los colores del semáforo. Cada grupo tendrá 10 minutos para elaborar el papelote y 5 minutos para exponer en forma puntual las emociones elegidas.

En el primer color que es la luz roja, la persona deberá detenerse y analizar la emoción (positiva o negativa) que pueda estar sintiendo en ese instante, ejemplo: Al detenerme detecto que me estoy enfadando y puedo perder el control.

En el segundo color que es la luz naranja, el estudiante deberá analizar la emoción (positiva o negativa) para saber la causa de esta emoción y las consecuencias que traería si no las sabe canalizar.

En el tercer color que es la luz verde, el estudiante elegir la mejor manera de focalizar de forma positiva la emoción que se esté presentando en ese momento. Esto le permitirá retornar a su estado normal y por consiguiente mejorar su autoestima.

Una vez terminadas las exposiciones, el psicólogo pasará a realizar una retroalimentación del tema, enfatizando en la mejor manera de canalizar las emociones negativas y así evitar conductas negativas que dañen la autoestima.

5.8.5 Sesión 5:

Valoro y organizo mejor mí tiempo

a. Objetivo:

Concientizar a los estudiantes sobre el valor del tiempo y enseñarles una técnica para organizar su tiempo adecuadamente.

b. Actividad:

Video, dinámica física y exposición

c. Recursos:

- Auditorio
- Laptop
- Usb
- Ecran

d. Duración:

1 hora y media aproximadamente

e. Desarrollo:

Luego del saludo e introducción del tema, el psicólogo pasará a mostrarles un vídeo titulado "El valor del tiempo" que tiene una duración aproximada de 5 minutos 55 segundos. El video trata de como un joven muestra las rutinas a las que tuvo someterse para conseguir su meta. El objetivo de este video es mostrar a los estudiantes lo perjudicial que es perder el tiempo en actividades poco productivas, mientras hay jóvenes que aprovechan al máximo cada segundo. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=d5P7DOu7-h0>

Seguidamente el psicólogo hará un breve comentario respecto al video y preguntara en forma general ¿Qué les pareció el video? Luego de varias respuestas de diferentes alumnos, se abrirá un pequeño debate donde se expondrán diferentes puntos de vista de cómo cada uno valora su tiempo, en que actividad productiva lo invierten y si realmente le dan importancia a este tema.

Seguidamente el psicólogo pedirá a los estudiantes que se pongan de pie para realizar una breve dinámica física. Los estudiantes se pondrán de pie y harán un estiramiento de músculos, según el modelo que muestre el psicólogo.

Continuando con la sesión, el psicólogo pasará a exponer brevemente respecto a la organización del tiempo teniendo en cuenta su valor.

Primero el psicólogo dará una reflexión sobre el valor del tiempo y en que beneficiará su adecuada organización, luego pasará a exponer unos sencillos consejos para que los estudiantes se organicen mejor y puedan ser más productivos. Para ello les pedirá que saquen su agenda, muchos de los estudiantes no contarán con dicho

instrumento. Entonces el psicólogo pasará a exponer lo siguiente:

¿Cómo debemos hacer para que nuestro día sea más organizado y rinda más? A continuación, vamos a hablar de cómo organizar mejor nuestro día.

Organizar nuestro tiempo no significa que tengamos que estar regidos por un horario estricto, simplemente debemos auto disciplinarnos de manera positiva, para finalmente conseguir ciertos objetivos, en este caso organizar efectivamente nuestro tiempo.

Una de las cosas más importantes que debemos empezar a hacer es manejar una agenda. Esta puede ser electrónica o física, lo importante es tener un lugar donde podamos anotar actividades personales, de trabajo, de estudio, etc. Utilizar una agenda permitirá llevar un correcto orden de las actividades que realices. Con esto detectaremos cuando nuestra actividad ha sido más y menos productiva.

El siguiente consejo para poder organizar tu día y ser más productivo es utilizar el 50% de tu tiempo en priorizar tareas y actividades que reporten beneficios, por ejemplo: Mañana tengo examen de derecho civil y necesito aprobar esta materia. Y con el otro 50% realices actividades restantes, por ejemplo: Mañana hay un torneo de Tekken. Debes preguntarte y analizar ¿Realmente que objetivo es importante para mí?

Es importante leer la agenda donde anotamos nuestras actividades, para irnos preparando y organizando. No debemos postergar cosas o actividades para el día siguiente, ya que el tiempo es muy preciado y cuanto más postergamos más sobrecarga

crearemos.

Finalmente, el psicólogo, recomendará a los estudiantes para que asistan a la siguiente sesión mencionándoles brevemente de que se trata y agradeciéndoles su atención.

5.8.6 Sesión 6:

Hábitos saludables

a. Objetivo:

El objetivo es sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la adquisición de hábitos que beneficien y potencien sus fortalezas y su salud mental.

b. Actividad:

Exposición, dinámica grupal

c. Recursos:

- Auditorio
- Laptop
- Ecran
- Usb
- Mesa larga
- Papelotes
- Plumones

d. Duración:

50 minutos

e. Desarrollo:

El psicólogo dará la bienvenida a los estudiantes y formulará una pregunta ¿Jóvenes todos tienen celular? Ante la respuesta afirmativa de la mayoría de estudiantes, les pedirá de manera cortés que saquen sus celulares y que lo pongan en modo silencio, para luego colocarlos en una mesa que se colocó frente al auditorio.

Muchos de los estudiantes se resistirán a realizar esta acción, por lo que el psicólogo apelará y finalmente accederán a dejar sus equipos en la mesa.

El psicólogo comenzará su exposición, mencionando la importancia de la etapa universitaria y cómo esta produjo cambios que crearon nuevos hábitos positivos y negativos en la vida de los estudiantes. Además, enfatizará cómo la tecnología ha contribuido con la creación de hábitos que afectan la salud física y mental de muchos jóvenes.

Luego de una breve exposición sobre el tema, el psicólogo pedirá a los estudiantes que formen 04 grupos de 22 personas, repartirá papelotes y plumones. Y pasará a explicar: La actividad que realizaremos se llama “la pirámide de los hábitos saludables” cuyo objetivo es ir experimentando por sí mismos hábitos saludables y concientizar respecto a la práctica de actividades saludables. En estos hábitos se incluye la higiene corporal, la actividad física, la alimentación y las actividades de ocio.

El nivel más alto de la pirámide, *se denominará nivel 3: No más de dos horas al día*, deberán incluir actividades para hacer de vez en cuando, como, por ejemplo: jugar en la videoconsola, salir a montar bicicleta, salir a bailar, jugar en el celular, entrar a las redes

sociales.

El siguiente nivel se denominará, *nivel 2: 2-3 veces por semana*, deberá incluir, por ejemplo: Actividades físicas de fuerza y flexibilidad, realizar deporte, visitar un museo o lugar nuevo, leer un libro, asistir a seminarios.

El nivel 1: 3-5 veces a la semana, en este nivel deberán incluirse, por ejemplo: Actividades como formar círculos de estudio, realizar deporte o juego en los parques con un grupo de amigos.

La base se denominará: *Base: Todos los días*, se incluirán, por ejemplo: Hábitos diarios, como levantarse temprano a estudiar, asearse completamente, consumir los alimentos sanos en horarios fijos, descansar temprano, ordenar vuestro cuarto.

Una vez terminada la pirámide un elegido de cada grupo pasará a exponer brevemente su papelote. Se calcula que esta actividad tenga una duración de 30 minutos aproximadamente.

Al finalizar con última exposición, el psicólogo invitará a cada estudiante de manera ordenada a que recoja su respectivo celular, para luego resaltar la práctica de un nuevo hábito que es dejar de utilizar el equipo móvil cuando se está en una actividad importante. Pasa a despedirse hasta la próxima sesión.

5.8.7 Sesión 7:

Expectativas sobre mi proyecto de vida

a. Objetivo:

Se buscará concientizar a estudiante para que reflexione sobre hacia donde dirige el rumbo de su vida, de modo que se comprometa con su proyecto de vida.

b. Actividad:

Exposición, dinámica

c. Recursos:

- Auditorio
- Laptop
- Ecran
- Usb

d. Duración:

1 hora

e. Desarrollo:

El psicólogo dará la bienvenida a los estudiantes y explicará la importancia del autoconocimiento y la elaboración de proyecto de vida. Seguidamente dará un breve concepto de lo que es proyecto de vida, invitara a los estudiantes a que puedan opinar con una lluvia de ideas.

Continuará la sesión hablando sobre la autorreflexión y pedirá a cada estudiante que realice una autorreflexión de lo que desean cambiar y lo que quieren dejar como esta, etc. En esta primera parte se deberán fijar objetivos, quizá debamos hacernos las siguientes preguntas ¿Quién quieres llegar a ser en esta vida? ¿Qué quieres lograr en la vida? ¿Cómo puedo realizar lo que me propongo? El psicólogo pedirá a los estudiantes que cierren los ojos brevemente y se visualicen en el futuro, luego preguntará a un estudiante, ejemplo ¿Camilo cómo te ves de aquí a 5 años? El psicólogo, continuará preguntado ¿Cómo crees

que conseguirás llegar a tu meta? para ello deberás analizar tu conducta actual. Por ejemplo, si Camilo quiere ser un gran abogado hasta llegar a ser fiscal, deberá ser muy estricto con su rutina y comportamiento. Si, por el contrario, Camilo decide tener una conducta liviana, como salir de copas con sus amigos cualquier día de la semana, dormir hasta tarde y despreocuparse de sus estudios, nunca conseguirá su meta. Lo recomendable es que te rodees de gente que te apoye y motive.

La siguiente característica es importante porque facilitará llegar a nuestra meta de manera más sencilla, es ser optimistas y tener autoconfianza. Debemos saber que el camino no será fácil por eso debemos ver las cosas desde una perspectiva más positiva y resaltar lo bueno de las situaciones.

Por otra parte, deberemos entender que el proyecto de vida es un proceso que no lograremos de la noche a la mañana, nos tomara una vida cumplir nuestros objetivos, para ello debemos de cultivar la paciencia y persistencia.

El psicólogo invitará a los estudiantes a ponerse de pie para formar tres grupos de 30 alumnos, se les entregará una tarjeta que contenga una historia o situación de vida y se le pedirá a cada grupo que haga una breve representación de esa historia. Luego de haber terminado las representaciones el psicólogo preguntará por qué decidieron representarla de esa forma. Cuando cada grupo haya concluido con su respuesta, el psicólogo realizará una breve retroalimentación y finalmente se despedirá del auditorio.

5.8.8 Sesión 8:

Comprometiéndome con la persona más importante “YO”

a. Objetivo:

Fomentar el cumplimiento de metas a través del compromiso personal,

b. Actividad:

Exposición y dinámica

c. Recursos:

- Auditorio
- Laptop
- Ecran
- Usb
- Papelote
- Plumones
- Cinta masking
- Hojas A4

d. Duración:

1 hora

e. Desarrollo:

El psicólogo dará la bienvenida a los estudiantes, dará una pequeña introducción mencionando lo siguiente: Según S. Lehman *“el compromiso es lo que transforma una promesa en realidad, es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones, es la acción que habla más alto que las palabras, es hacerse al tiempo cuando no hay, es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas, es el material con el que se forja el carácter para poder cambiar las cosas, es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo. Comprometerse y mantener los compromisos, son la esencia de la pro actividad”*. Seguidamente les invitará a ver un video sobre “El valor del

compromiso" que tiene una duración de 5 minutos con 50 segundos y que trata sobre cómo debemos darle valor a nuestra palabra y valorarnos para poder ser un triunfador, el fin de video es concientizar a los estudiantes sobre la verdadera importancia de cumplir un compromiso para no ser un mediocre. Disponible: <https://www.youtube.com/watch?v=H1rZhJCqJY>

Terminado el video pedirá a los estudiantes que manifiesten cuán fuerte es el compromiso que asumirán para cumplir sus metas. Durante 15 minutos se creará un debate sobre el valor del compromiso con uno mismo.

Luego de haber discutido sobre la importancia de cumplir un compromiso, el psicólogo pasará a invitar a los presentes que conformen 3 grupos de 15 estudiantes, una vez conformados los grupos el psicólogo realizará preguntas que permitan hacer un compromiso basado en sus metas. Podría ser: ¿Cómo es mi vida? ¿Qué espero de la vida? ¿Cómo me gustaría que sea mi vida? ¿A que me comprometo este día para mejorar mi vida?

Mientras se conforman los grupos, el psicólogo pegará en la pared cuatro papelotes para escribir las respuestas, luego indicará a los integrantes de los grupos que deberán responder de manera puntual a cada pregunta en un tiempo máximo de 3 minutos. El psicólogo deberá inducir a los estudiantes que sean muy honestos con sus respuestas.

Cuando todos los grupos hayan concluido en dar sus respuestas, se les invitará a que lean lo escrito (no más de un minuto) para luego pasar al frente y marcar con un plumón las respuestas con la que estén de acuerdo.

Al finalizar el tiempo, el psicólogo realizará una retroalimentación de las respuestas que más aprobación tuvieron y las leerá en voz alta, brevemente discutirá con el grupo las expectativas y compromisos plasmados.

Al finalizar la sesión, el psicólogo pedirá a los estudiantes que tomen asiento ya que se les hará llegar una encuesta breve sobre el programa (anexo 6). Finalmente, el psicólogo pedirá a los estudiantes aplausos para ellos, por ser unos seres maravillosos, agradecerá su asistencia al programa y les animará a poder iniciar un cambio positivo en sus vidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alave, M. y Pampa, S. (2018). *Relación entre dependencia a videojuegos y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal de Lima Este*. (Tesis para licenciatura) Universidad Peruana Unión, Lima. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/996/Sara_Tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Caballero, Moyano (2006, diciembre - 2007, enero). Hábitos de consumo de juegos en red

en zonas periurbanas. Estudio de caso en el área metropolitana de Buenos Aires. *Razón y Palabra*. Número 54. Recuperado de <http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n54/cabellomoyano.html>

Casquero, G. y Eulogio, E. (2014). *Prácticas de videojuego dota en alumnos de la Facultad de Ingenierías de Minas-UNCP-2012* (tesis para licenciatura). Universidad Nacional del Centro del Perú. Recuperado de <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/1767/TESIS%20-%20PR%20DEL%20VIDEOJUEGO%20DOTA%20EN%20ALUMNOS%20DE%20LA%20FACULTAD%20DE%20INGENIER%20DE%20MINAS%20-%20UNCP%20E2%80%93.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Challco, L. y Coaguila, K. (2018). *Uso de videojuegos y su relación con las habilidades sociales en estudiantes del área de ingenierías de la UNSA*. (Tesis para licenciatura) Universidad Nacional San Agustín. Arequipa. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7323/PSchluss.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Echeburúa, E. y Corral, P. (2009) Las adicciones con o sin droga: Una patología de la libertad Pirámide. Recuperado de file:///C:/Users/user/Downloads/art%C3%ADculo_redalyc_289122889001.pdf

Escribano, F. (2012) Videojuegos y juventud. Recuperado de http://www.injuve.es/sites/default/files/Revista98_completa.pdf

Estallo, J. (1997, junio) Psicopatología y Videojuegos. *Psicopatología de las nuevas tecnologías*. Recuperado de <http://www.ub.edu/personal/videoju.htm>

Farfán, L.y Muñoz, E. (2018). *Dependencia a videojuegos en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular de una institución educativa privada y una institución educativa nacional, Chiclayo 2016* (Tesis para licenciatura) Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Recuperado de http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/1146/1/TL_FarfanChambergLuciana_Mu%C3%B1ozGamarraEliana.pdf.pdf

Fuentes, L., Pérez L. (2018) Los videojuegos y sus efectos en escolares de Sincelejo, Sucre (Colombia) *Serbiluz Biblioteca Digital Repositorio Académico* Vol. 31, núm. 6, 2015. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045571020.pdf>

García, O., Piqueras, J. y Marzo, J., (2017). Uso problemático de internet, el móvil y los videojuegos en una muestra de adolescentes alicantinos. *Salud y drogas Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. Vol. 17, N 2. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/839/83952052018/>

Gonzales (2013). Adicción a los videojuegos en Redes Sociales. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/270271409_Adiccion_a_los_Videojuegos_en_Red_Sociales

Griffiths, M (2005). Adicción a los videojuegos: Una revisión de la literatura. *Behaviora Psychology / Psicología Conductual* (2005, enero) Vol. 13. Recuperado de

[https://www.researchgate.net/publication/273951321_ADICCION_A_LOS_VIDEOJUEGO
S_UNA_REVISION_DE_LA_LITERATURA](https://www.researchgate.net/publication/273951321_ADICCION_A_LOS_VIDEOJUEGO_S_UNA_REVISION_DE_LA_LITERATURA)

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Hernández, J. (2015) *La influencia de los videojuegos en el proceso de adopción tecnológica: Un estudio empírico en la región de Murcia* (tesis doctoral). Universidad Católica de Murcia. Recuperado de <http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/1359/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huizinga (2015) El juego desde los jugadores. Huellas en Huizinga y Caillois. Recuperado de <file:///C:/Users/user/Downloads/306827-431999-1-PB.pdf>

León, R. y López, J. Los adolescentes y los videojuegos. Vol. 21. Recuperado de http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL21_1_5.pdf

López, P. (2014). *La adicción a los videojuegos y su incidencia en e rendimiento académico de los estudiantes de los séptimos años de educación básica de la Escuela de Educación Fisconacional Fe y Alegría, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua*. (Tesis para titulación). Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7939/1/FCHE-EBS-1285.pdf>

- Marco, C. y Chóliz M. (2014). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Anales de Psicología*. Vol. 30, n1. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/9d6b/2117b18f035f4687e4847a3bbae887c8ddf6.pdf>
- Marco, C., Chóliz, M. (2017) Eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en la prevención de la adicción a videojuegos. *Terapia Psicológica*. Vol. 35, N 1. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v35n1/art06.pdf>
- Mendoza, T. y Quispe, L. (2018). *Adicción a los juegos de internet en los estudiantes del cuarto grado de nivel primario de la Institución Educativa Privada María de Sales Brignole del distrito de Alto Selva Alegre, Arequipa 2017*. (Tesis para bachillerato). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Arequipa. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/6406?show=full>
- Tejeiro, S (2001). La adicción a los videojuegos. Una revisión. *Adicciones revista online* (2001) Vol. 13. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/555>
- Remigio, J. (2014). *Adicción a los videojuegos y agresividad en adolescentes de dos instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, 2017* (tesis para licenciatura). Universidad César Vallejo. Lima Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11347/Remigio_VJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez, F. (2018). *Adicción a la tecnología*. Recuperado de http://www.grupoalter.es/pdfs/Adiccion_tecnologias.pdf

Salas, E., Merino, C., Chóliz, M., & Marco, C. (2017). Análisis psicométrico del test de dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13. Recuperado de <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.aptd>

Salas, E. (2014, 9 de noviembre). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Revista Cultura*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/272681780_Adicciones_psicologicas_y_los_nuevos_problemas_de_salud

Saldaña, (2001) Nuevas tecnologías: Nuevos instrumentos y nuevos espacios para la psicología. *Apuntes de Psicología*, 19(1), 5-10. Recuperado de <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2015/12/1.-Adicci%C3%B3n-al-celular-en-la-UNSA-y-la-UCSP.pdf>

Segura, R. (2014, 30 de julio). Los niños y la adicción a la tecnología. *El nuevo Herald*. Recuperado de <https://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/en-familia/article2037729.html>

Soper y Miller (1983) Adicción a los videojuegos. *Una revisión a la literatura*. Recuperado de https://www.academia.edu/429551/Griffiths_M.D._2005_.Adicci%C3%B3n_a_los_videojuegos_una_revisi%C3%B3n_de_la_literature.Psicologia_Conductual_13_4_45-462

Tejeiro, R., Pelegrina, M. y Gómez J. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos.

Comunicación. Vol. 1. Recuperado de http://www.revistacomunicacion.org/pdf/n7/articulos/a16_Efectos_psicosociales_de_los_videojuegos.pdf

Van, D. y Meyer, W. (2006, 12 de septiembre). La investigación descriptiva (Mensaje en un blog). Recuperado de <https://noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigaci-n-descriptiva.php>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis- periodo 2019?	Determinar el nivel de adicción a los videojuegos en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019.	La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
- ¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión abstinencia, en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis - periodo 2019?	- Determinar el nivel de adicción a los videojuegos en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019.	La población de estudio está conformada por 100 estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, provincia de Canchis – periodo 2019. La muestra estuvo conformada por 45 alumnos, determinada aplicando la técnica del muestreo aleatorio simple y aplicando la técnica de corrección por finitud. La técnica aplicada para la recolección fue la encuesta.
- ¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión abuso y tolerancia, en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis - periodo 2019?	- Identificar el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión abuso y tolerancia, que presentan los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019.	
- ¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión problemas asociados a los videojuegos, en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis - periodo 2019?	- Identificar el nivel de adicción a los videojuegos según la dimensión problemas asociados a los videojuegos, que presentan los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019.	
- ¿Cuál es el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión dificultad de control, en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco en la provincia de Canchis - periodo 2019?	- Identificar el nivel de adicción a los videojuegos, según la dimensión dificultad de control, que presentan los estudiantes del primer semestre de la Facultad de Derecho de la Universidad Andina del Cusco, en la provincia de Canchis - periodo 2019.	

ANEXO 2. TEST DE DEPENDENCIA DE VIDEOJUEGOS (TDV)

I. Presentación: el presente instrumento busca diagnosticar el grado de dependencia a los videojuegos que usted presenta, no existen respuestas buenas ni malas, responder los enunciados según sea su caso.

II. Datos Generales:

Sexo: F () M ()

Edad: años

Horas al día que se dedica al videojuego:

III. Datos específicos del instrumento

a) Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases sobre el uso que haces de los videojuegos, tomando como referencia la siguiente escala:

	0 Totalmente en desacuerdo	1 Un poco en desacuerdo	2 Neutral	3 Un poco de acuerdo	4 Totalmente de acuerdo	
1	Juego mucho más tiempo con los videojuegos ahora que cuando comencé	0	1	2	3	4
2	Si no me funciona la videoconsola o el PC le pido prestada una a familiares o amigos	0	1	2	3	4
3	Me afecta mucho cuando quiero jugar y no funciona la videoconsola o el videojuego	0	1	2	3	4
4	Cada vez que me acuerdo de mis videojuegos tengo la necesidad de jugar con ellos	0	1	2	3	4
5	Dedico mucho tiempo extra con los temas de mis videojuegos incluso cuando estoy haciendo otras cosas (ver revistas, hablar con compañeros, dibujar los personajes, etc)	0	1	2	3	4
6	Si estoy un tiempo sin jugar me encuentro vacío y no sé qué hacer	0	1	2	3	4
7	Me irrita/enfada cuando no funciona bien el videojuego por culpa de la videoconsola o el PC	0	1	2	3	4
8	Ya no es suficiente para mi jugar la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comencé	0	1	2	3	4
9	Dedico menos tiempo a hacer otras actividades, porque los videojuegos me ocupan bastante rato	0	1	2	3	4
10	Estoy obsesionado por subir de nivel, avanzar, ganar prestigio, etc, en los videojuegos	0	1	2	3	4
11	Si no me funciona un videojuego, busco otro rápidamente para poder jugar	0	1	2	3	4
12	Creo que juego demasiado a los videojuegos	0	1	2	3	4

13	Me resulta muy difícil parar cuando comienzo a jugar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio	0	1	2	3	4
14	Cuando me encuentro mal refugio en mis videojuegos	0	1	2	3	4

b) A continuación, en la siguiente relación de enunciados tomar en cuenta esta otra escala de respuestas.

	0 Nunca	1 Rara vez	2 A veces	3 Con frecuencia	4 Muchas veces	
15	Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es ponerme a jugar con algún videojuego	0	1	2	3	4
16	He llegado a estar jugando más de tres horas seguidas	0	1	2	3	4
17	He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a jugar con la videoconsola o el PC	0	1	2	3	4
18	Cuando estoy aburrido me pongo un videojuego	0	1	2	3	4
19	Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme jugando con videojuegos	0	1	2	3	4
20	En cuanto tengo un poco de tiempo me pongo un videojuego, aunque solo sea un momento	0	1	2	3	4
21	Cuando estoy jugando pierdo la noción de tiempo	0	1	2	3	4
22	Lo primero que hago cuando llego a casa después de clase o el trabajo es ponerme con mis videojuegos	0	1	2	3	4
23	He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he dedicado a jugar (por ejemplo, decir que he estado jugando media hora, cuando en realidad he estado más tiempo)	0	1	2	3	4
24	Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc) pienso en mis videojuegos (como avanzar, superar alguna fase o alguna prueba, etc)	0	1	2	3	4
25	Cuando tengo algún problema me pongo a jugar con algún videojuego para distraerme	0	1	2	3	4

COMPRUEBE QUE SE HAYA DADO UNA RESPUESTA A CADA ITEM ☺

ANEXO 3. Carta de aceptación de la Universidad Andina del Cusco



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO
Acreditada Internacionalmente
LICENCIADA POR SUNEDU

Sicuani, 18 de febrero del 2019

Carta N° 012-2019-UAC

Señor Doctor

Dr. Ramiro Gómez Salas

**Decano de la facultad de Psicología y Trabajo Social
De la Universidad Inca Garcilaso de la Vega**

Presente:

Asunto: Aceptación de trabajo de investigación

El motivo de esta carta es informarle de la aceptación de la Bachiller en Psicología señorita: **Yesica Paola CORRALES LLERENA**, con código N° 42-5662040, para la realización de una representativa de investigación en nuestra Institución.

Dentro de nuestra Institución la referida señorita desarrollara actividades relacionadas a su carrera profesional, en el horario establecido.

Sin más por el momento reciba un cordial saludo de nuestra parte.

Atentamente


UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO
FELIAL SICUANI
Mag. Elias Mercado Zawala
DIRECTOR

ANEXO 4. Fotografías de aplicación del instrumento





ANEXO 5. Cuento

La historia del arbol perdido

Erased una vez un jardín maravilloso lleno de flores, árboles frutales con un aroma agradable, animales y había un árbol que sentía que no encajaba en el jardín y decía: No sé qué pasa pero yo aquí no encajo, conforme pasaban los días las hojas y las ramas las tenía más caídas.

Cierta día se le acercó un rosal y le dijo, oye arbolito que te pasa que cada vez te veo más decaído. El árbol le respondió: Yo me veo grande y fuerte, pero durante todo el año sigo igual; en cambio tu rosal conforme van cambiando las estaciones, vas mudando las hojas, te van creciendo unas flores maravillosas; la gente te huele y dice: qué bonita, que planta más maravillosa y yo aquí contemplando me doy cuenta que no sirvo para nada, yo estoy muy deprimido porque no encajo en este jardín tan maravilloso. El rosal respondió: pero eso es porque tú no te concentras, porque tu deberías de sacar flores como todo el mundo; lo que tienes que hacer es cogerte de tus raíces y absorber todas las sales minerales, el agua y del sol toda la luz y haces la fotosíntesis bien fuerte y te concentras y te concentras y veras como te salen unas flores preciosas.

Al día siguiente el árbol siguió los consejos que le dio el rosal y se concentró y puso toda su energía, pero no hubo resultado. El árbol se deprimió cada vez más, se le cayeron las hojas. Cierta día se le acercó un árbol frutal y le dijo: que te pasa arbolito cada vez tienes menos hojas y tus ramitas están cada vez más caídas, te estas desmoronando. El árbol le contestó: El rosal

me dijo que yo tenía que dar flores. Como vas a dar flores si eres un árbol, tú lo que tienes que dar son peras, manzanas. Tú eres un árbol, no puedes dar rosas.

El árbol le contesto: a lo mejor la cuestión es esa, me tengo que concentrar en dar frutos no flores. Al día siguiente, el árbol motivado comenzó a absorber los minerales, el agua y la luz del sol, pensaba mañana que fruto daré; pasaron los días y no pasaba nada. Los pensamientos que le vinieron a árbol fueron: no valgo para nada, soy un inútil, soy el más feo de jardín, no sirvo para ni flores, ni frutos, no tengo ninguna función.

Una noche se le acercó un búho y le dijo: últimamente cada vez que paso por aquí veo que tienes menos hojas y estas más decaído, las ramas ya se te están cayendo a trozos, que te pasa arbolito. El árbol le cuenta toda la historia y el búho le increpa: ¿tú no te das cuenta de la función tan importante que tienes? Tú no puedes dar flores, ni frutos por una sencilla razón; tu eres un roble, los robles son arboles grandes y robustos que dan cobijo a las aves y a las personas que pasan por el jardín y que se posan en tu tronco y entre tu raíz y los refrescas, les das sombra y cobijo. ¿Cómo eres incapaz de ver lo enorme y grandiosos que eres? Te estas deprimiendo sin valorar las funciones tan importantes que tienes en este jardín.

MORALEJA: todos somos seres únicos, especiales, irrepetibles y todos tenemos cosas maravillosas que aportar a la sociedad.

ANEXO 6. Encuesta

ENCUESTA DE SATISFACCION

Estimado estudiante, gracias a su colaboración podremos mejorar posteriores talleres en aspectos que usted nos haya llegar.

1. Las sesiones de trabajo cubrieron tus expectativas

Si no

2. Los temas tratados fueron desarrollados como usted lo esperaba.

Si no

3. El tiempo de desarrollo de las sesiones fueron suficientes.

Si no

4. Las condiciones ambientales (auditorio, mobiliario, equipos, recursos en general) han sido adecuadas para facilitar el desarrollo.

Si no

5. Los profesionales a cargo del programa dominaron los temas de cada sesión.

Si no

6. La información recibida en cada sesión fue útil para usted.

Si no

7. Señale que aspectos deben mejorar para posteriores sesiones de trabajo.

8. Que temas le gustaría que se trataran en posteriores talleres.